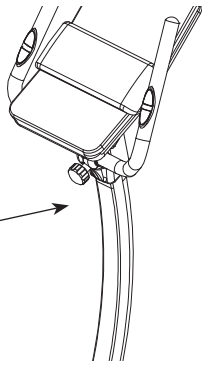


NordicTrack® vx550

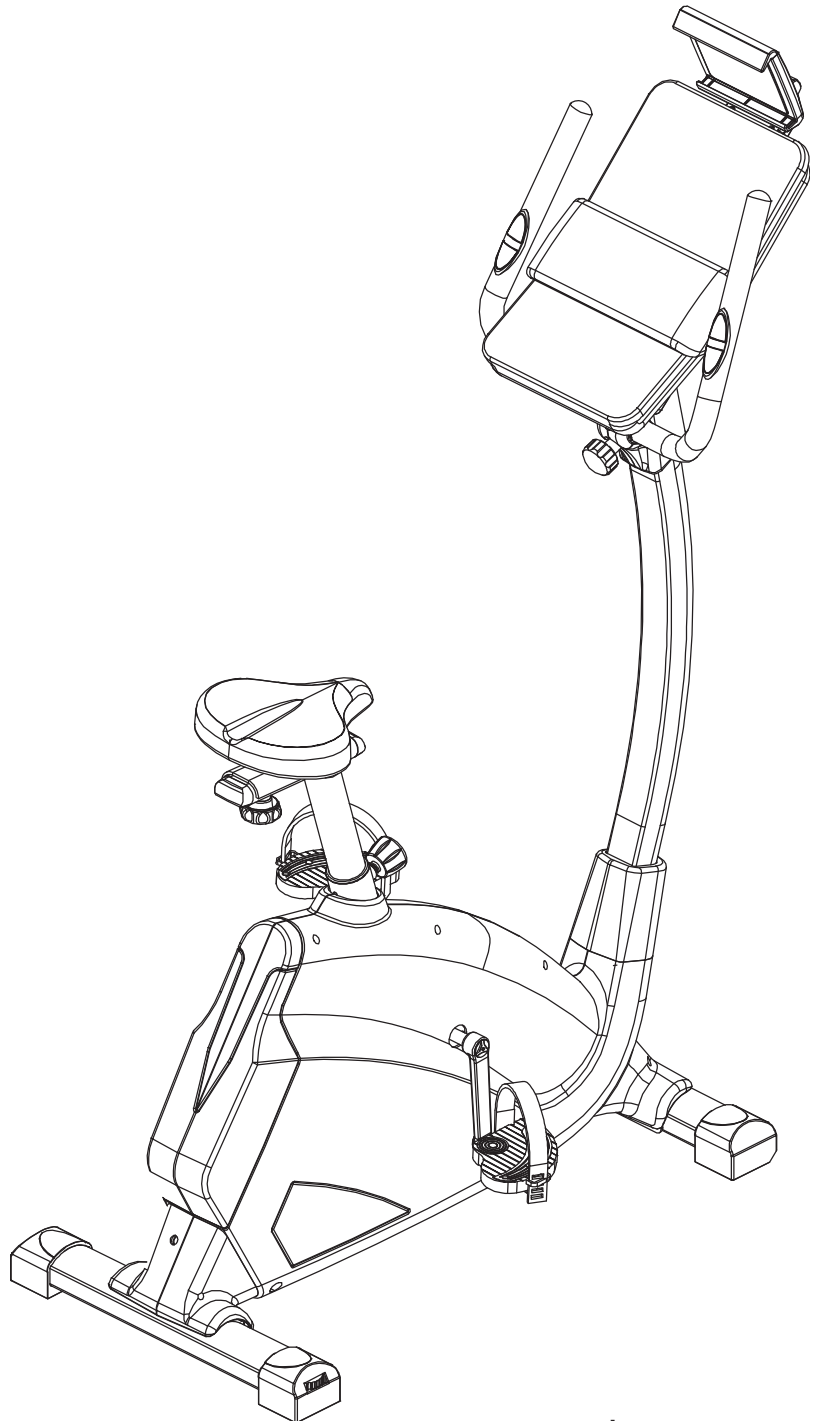
Номер модели: NTIVEX47016.0
Серийный номер _____

Запишите серийный номер
в приведенное выше поле для
дальнейшего использования.

Наклейка
с серийным
номером



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Телефон: +7 (495) 21 30 384

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

Адрес электронной почты:
csuk@iconeurope.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
UNITED KINGDOM

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед эксплуатацией
оборудования изучите все
меры предосторожности
и инструкции настоящего
руководства. Сохраните
это руководство для
дальнейшего использования.

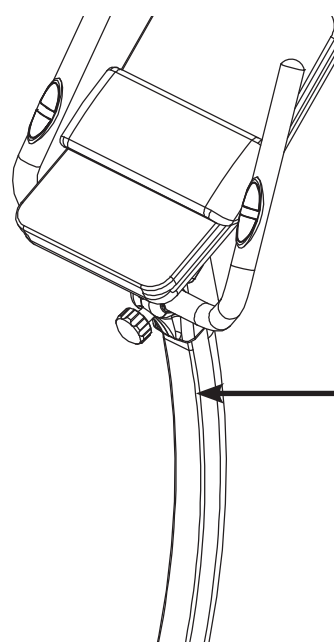
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЙ НАКЛЕЙКИ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ	4
СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ	5
СБОРКА	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	10
ФУНКЦИИ ПУЛЬТА	11
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	15
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	16
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ	17
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	18
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя сторона обложки
ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕРАБОТКЕ	Задняя сторона обложки
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	Задняя сторона обложки

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЙ НАКЛЕЙКИ

На рисунке показано местоположение предупреждающей наклейки (или наклеек). Если наклейка отсутствует или нечитаема, ознакомьтесь с информацией, приведенной на передней стороне обложки данного руководства для получения новой наклейки. Разместите наклейку в указанном месте. Примечание. Действительный размер наклеек может отличаться от приведенного.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 275 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



IFIT и PROFORM являются зарегистрированными товарными знаками корпорации ICON Health & Fitness. App Store является товарным знаком корпорации Apple, зарегистрированным в США и других странах. Android и Google Play являются товарными знаками корпорации Google. Словесный знак BLUETOOTH® и соответствующие логотипы являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Bluetooth SIG и используются по лицензии. IOS является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Чтобы уменьшить риск получения серьезной травмы, перед использованием велотренажера внимательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и рекомендациями, приведенными в данном руководстве, а также со всеми предупреждениями, расположенными непосредственно на велотренажере. Компания ICON не несет ответственность за травмы и повреждения имущества, возникшие вследствие эксплуатации данного изделия.

1. Владелец велотренажера должен проинформировать всех пользователей о мерах предосторожности, связанных с его эксплуатацией.
2. Прежде чем приступить к выполнению любой тренировочной программы, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также при наличии ограничений по состоянию здоровья.
3. Велотренажер не предназначен для использования лицами со слабым здоровьем, нарушением чувствительности или дееспособности, а также лицами с недостаточной подготовкой и знаниями без наблюдения или проведения соответствующего инструктажа лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте велотренажер только в соответствии с настоящим руководством.
5. Велотренажер предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте велотренажер в коммерческих или обучающих целях, не сдавайте его в аренду.
6. Храните велотренажер в помещении, защищенном от влаги и пыли. Запрещается устанавливать велотренажер в гараже, крытом внутреннем дворике или вблизи воды.
7. Установите велотренажер на ровной поверхности так, чтобы расстояние до других объектов составляло не менее 0,6 м. Для защиты пола или ковра от повреждений постелите под велотренажер коврик.
8. Каждый раз перед использованием велотренажера осматривайте и как следует затягивайте все детали. Незамедлительно заменяйте изношенные части.
9. Не допускайте к велотренажеру детей до 13 лет и домашних животных.
10. Надевайте подходящую для тренировки одежду. Не следует надевать одежду свободного покроя, поскольку она может застрять в частях велотренажера. Для защиты ступней обязательно надевайте кроссовки.
11. Велотренажер не предназначен для использования лицами, чей вес превышает 125 кг.
12. Соблюдайте осторожность, садясь или вставая с велотренажера.
13. Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы, включая перемещения пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердцебиения. Пульсометр является вспомогательным приспособлением для определения общих тенденций изменения частоты сердцебиения.
14. При использовании велотренажера держите спину прямо, не сутультесь.
15. Велотренажер не оборудован системой свободного хода, педали продолжают двигаться вплоть до остановки маховика. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
16. Избыточная продолжительность тренировки может повлечь возникновение серьезной опасности для здоровья или даже смерти. Если во время тренировки возникло головокружение, одышка или боль, следует немедленно прекратить занятие и отдохнуть.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Благодарим за выбор велотренажера NORDICTRACK® VX550. Велотренажер VX550 обладает рядом функций, позволяющих сделать тренировки более эффективными и приятными.

Для получения максимальной пользы внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед началом эксплуатации велотренажера. Если после прочтения руководства у вас возникнут вопросы, воспользуйтесь информацией, приведенной на

передней стороне обложки руководства. Перед обращением в отдел обслуживания клиентов запишите номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и местоположение наклейки с серийным номером указаны на передней стороне обложки руководства.

Перед дальнейшим чтением внимательно ознакомьтесь с компонентами изделия, представленными на приведенном ниже рисунке.

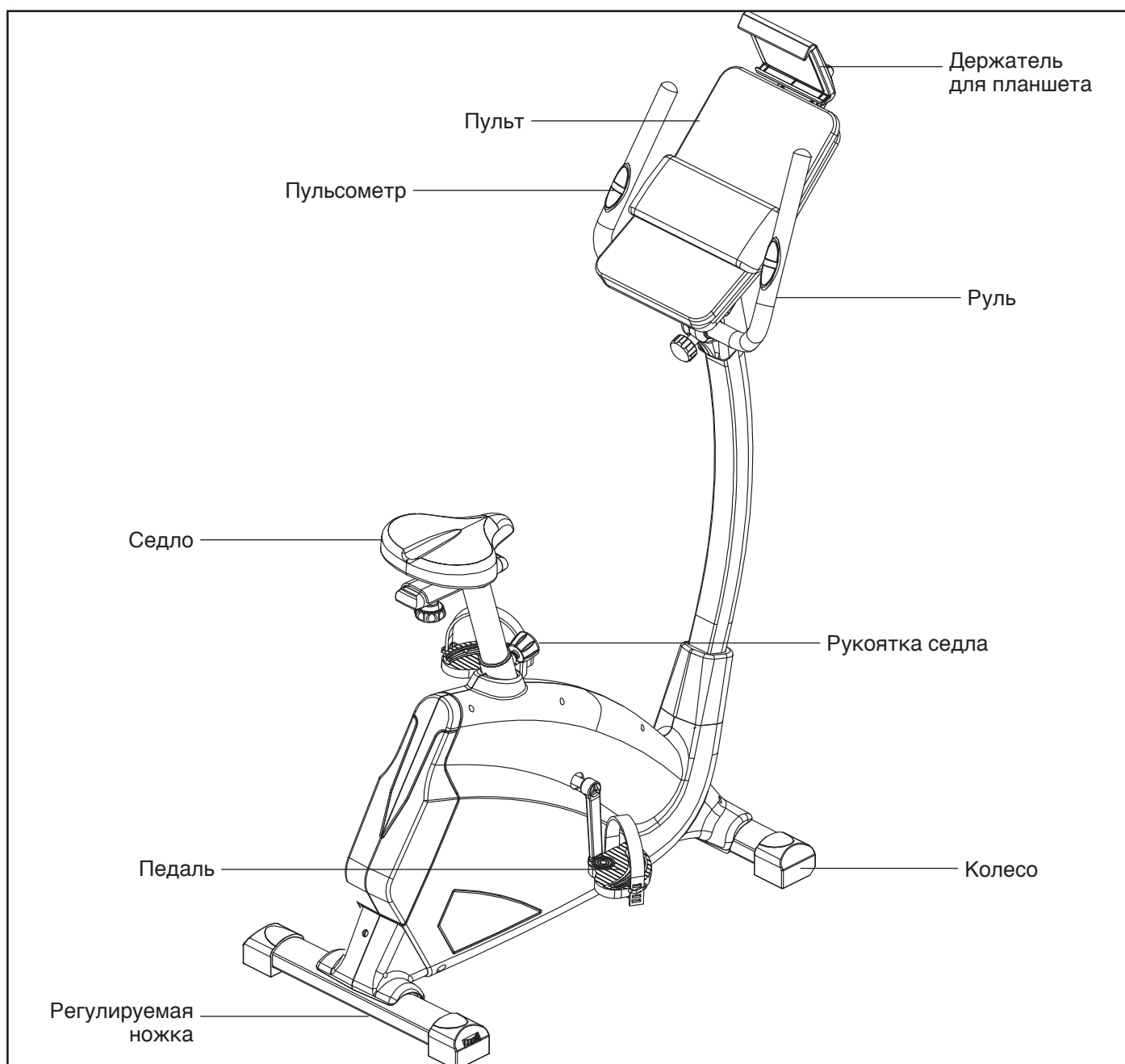
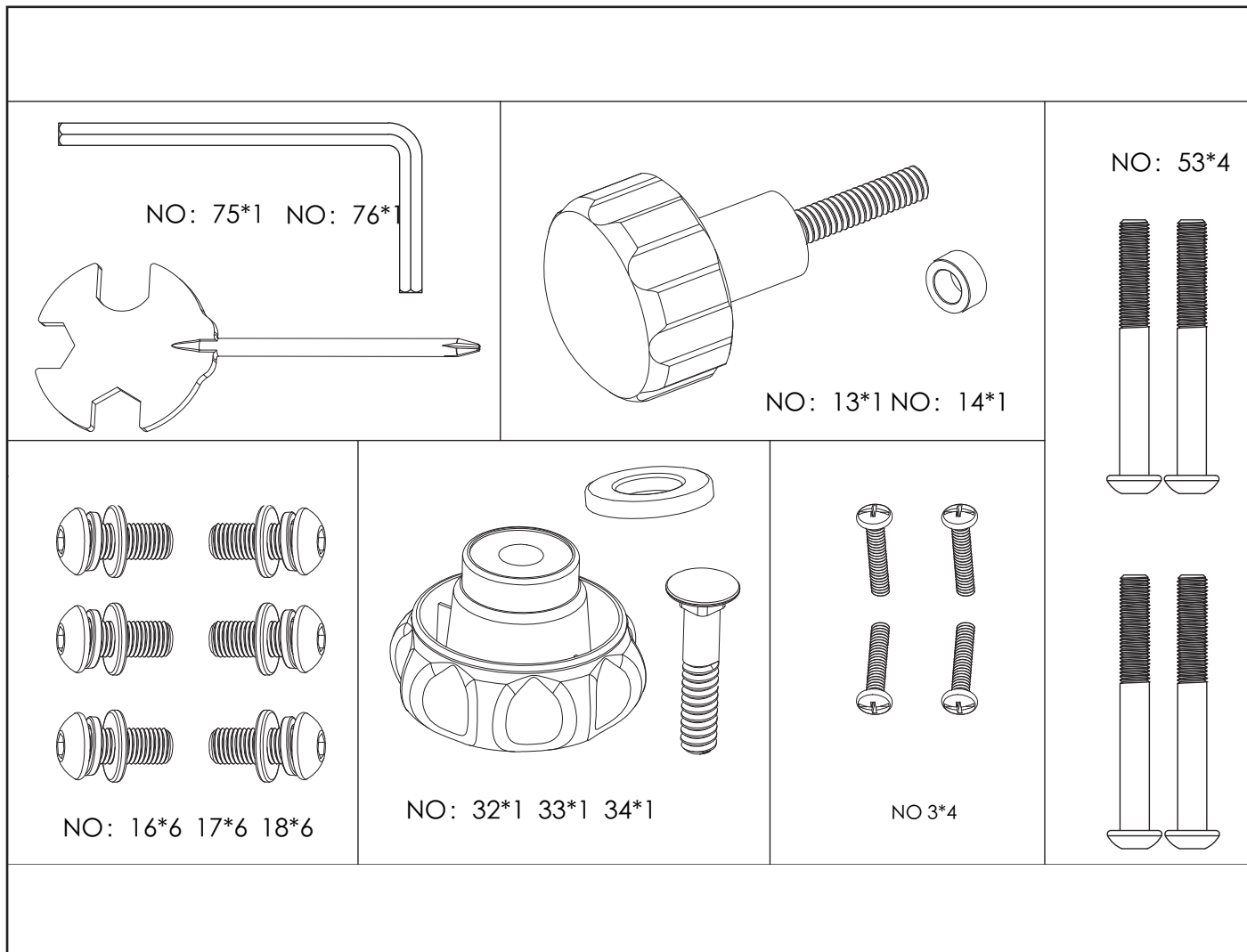


СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ

Для идентификации мелких деталей, необходимых для сборки, воспользуйтесь приведенными ниже рисунками. Номера под каждым рисунком соответствуют цифровым кодам деталей из раздела СПИСОК ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после цифрового кода — количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание. Если деталь не входит в комплект поставки, проверьте, не установлена ли она на тренажере.**



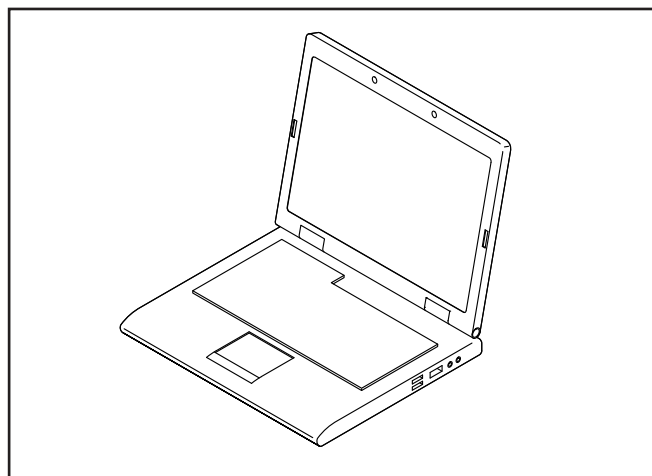
СБОРКА

- Для сборки требуется два человека.
- Разместите все компоненты на свободном пространстве и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.
- Левые и правые компоненты помечены как «L» или «левый» и «R» или «правый».
- Для идентификации мелких деталей см. стр. 18.
- При сборке велотренажера используйте приведенные ниже рисунки для идентификации мелких деталей. Номер в скобках под каждым рисунком является цифровым кодом компонента из раздела СПИСОК ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — количество, необходимое для сборки.
- Помимо прилагаемых при сборке потребуются следующие инструменты:
 - один разводной ключ;
 - одна крестовая отвертка Phillips.
- Примечание. Если деталь не входит в комплект поставки, проверьте, не установлена ли она на тренажере.

Перейдите по ссылке www.iconservice.ca/CustomerService/registration и зарегистрируйте продукт.

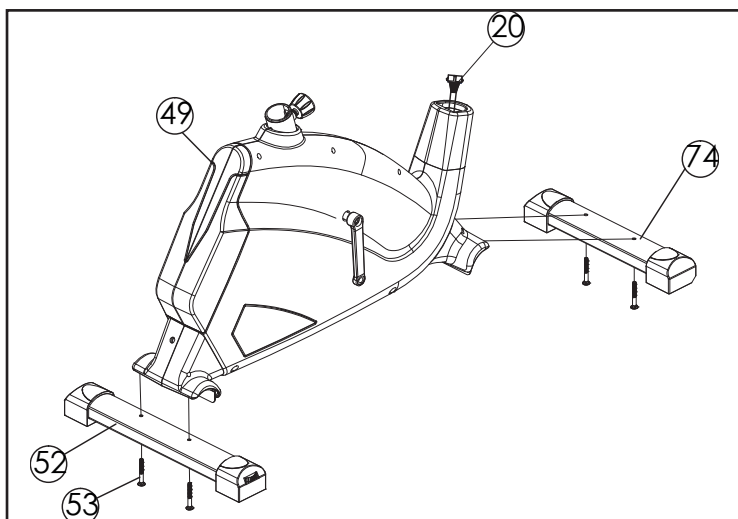
- активирует гарантию
- экономит время, если необходимо обратиться в службу поддержки клиентов
- позволяет уведомлять пользователей об обновлениях и предложениях

Примечание. При отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. переднюю сторону обложки данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (74) к станине (49) с помощью болтов с квадратным подголовником (53), а затем прикрепите задний стабилизатор (52) к станине (49) с помощью болтов с квадратным подголовником (53), как показано на рисунке.

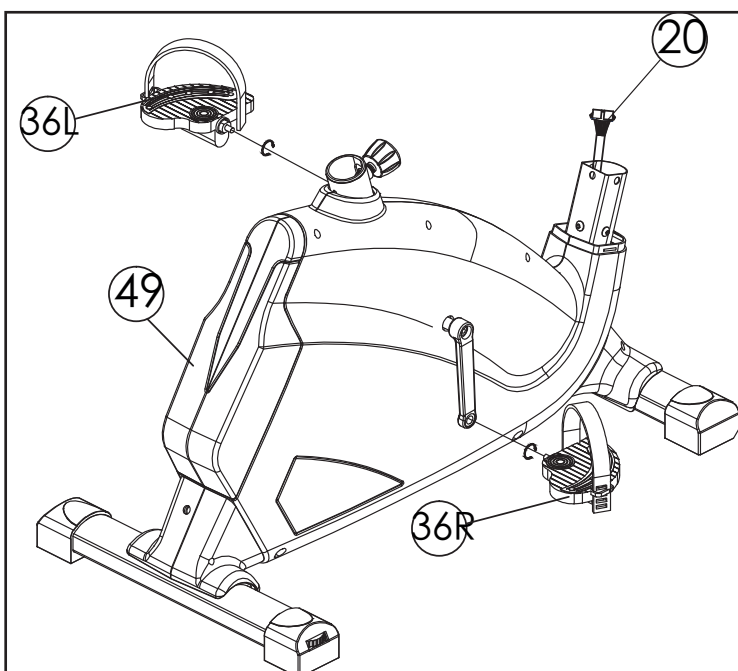


ШАГ 2

Прикрепите педали (36L/R) к соответствующим кривошипам (39L/R) (расположение определяется относительно сидящего пользователя).

Перед началом тренировки всегда должным образом затягивайте педали.

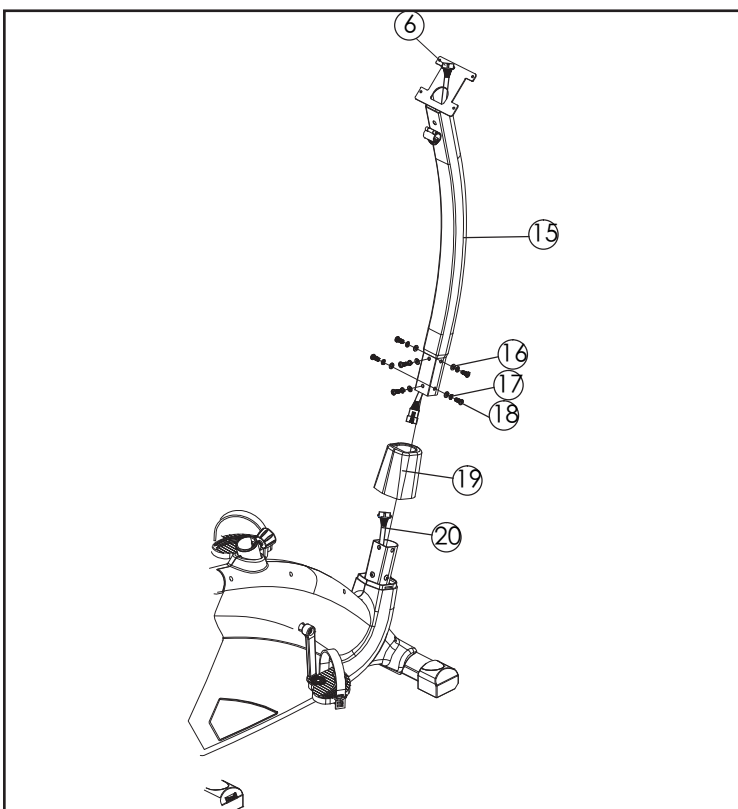
Примечание. Обе педали помечены как L для ЛЕВОЙ и R для ПРАВОЙ. Чтобы затянуть левую педаль, поворачивайте ее ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, чтобы затянуть правую педаль — ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

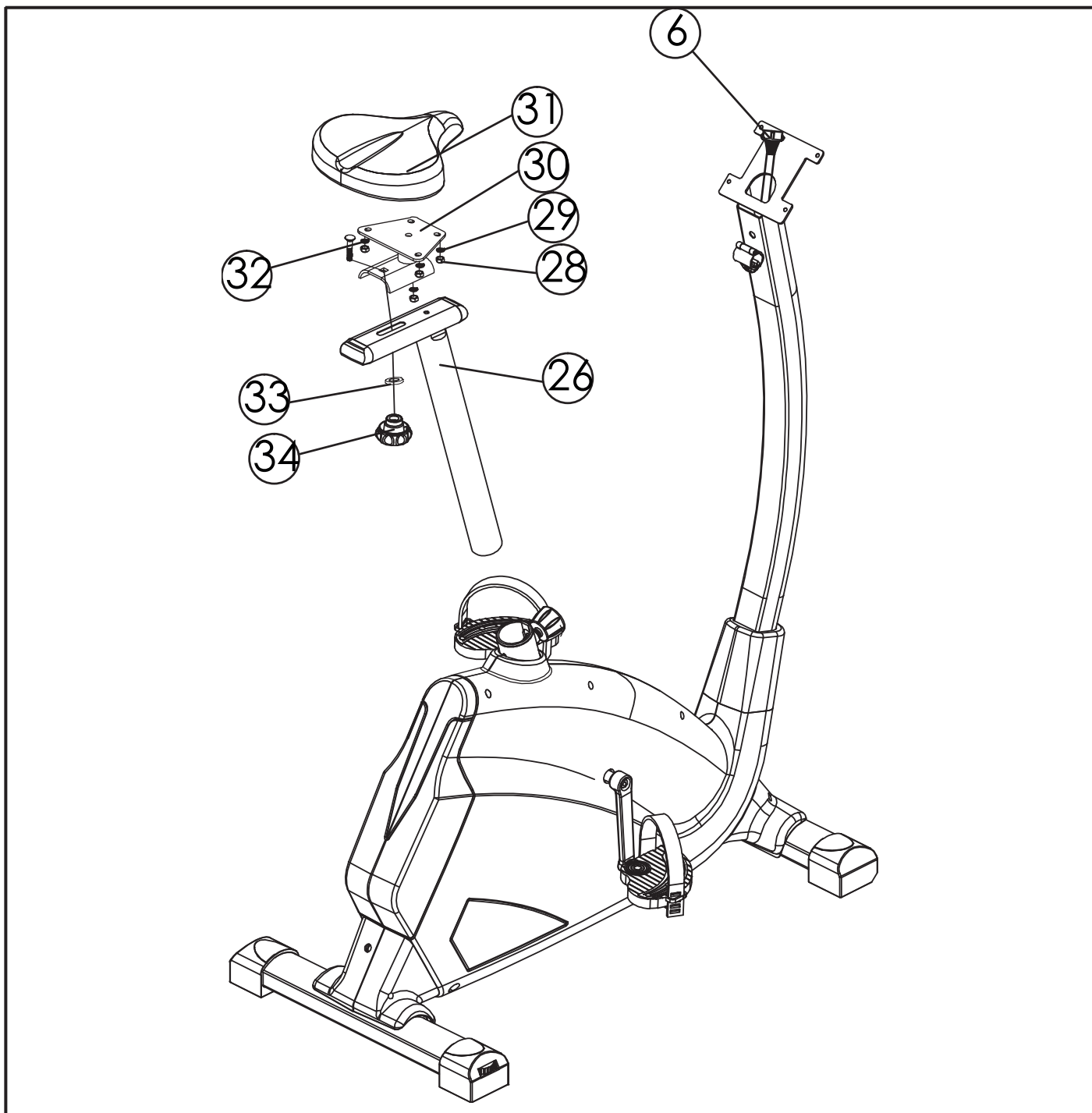


ШАГ 3

А. Прикрепите переднюю пластиковую крышку (19) к рулевой стойке (15), затем подсоедините нижний (20) и верхний (6) кабели для подключения компьютера.

В. Прикрепите рулевую стойку (15) к стойке станины с помощью болта с внутренним шестигранником (18), пружины (17) и шайбы (16). И наконец, установите заглушку на переднюю пластиковую крышку (19).





ШАГ 4

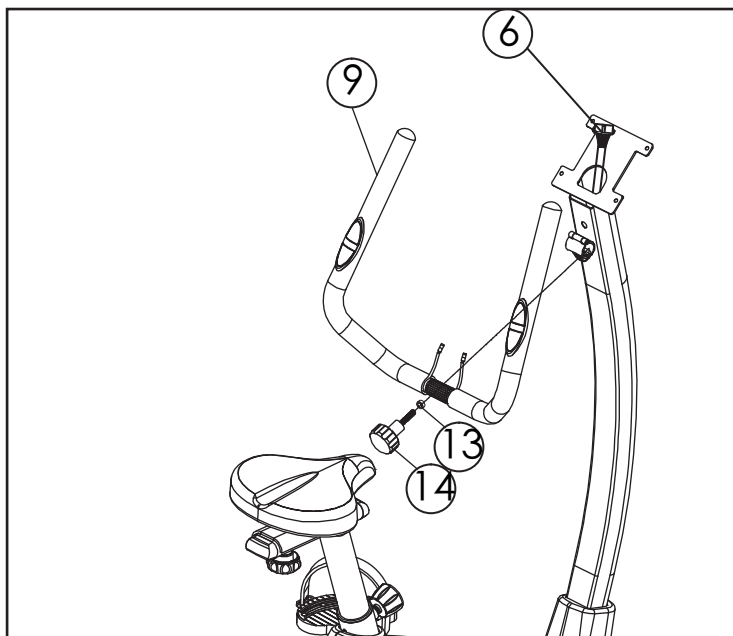
А. Вставьте седло (31) в стойку комплекта крепления седла (30), затем зафиксируйте ее с помощью болта с квадратным подголовником (32), пружин (29) и гаек (28).

В. Прикрепите комплект крепления седла (30) к седлодержателю (26), используя рукоятку (34) и шайбу (33).

Примечание. Седло (31) должно быть прочно установлено на стойке комплекта крепления седла (30).

ШАГ 5

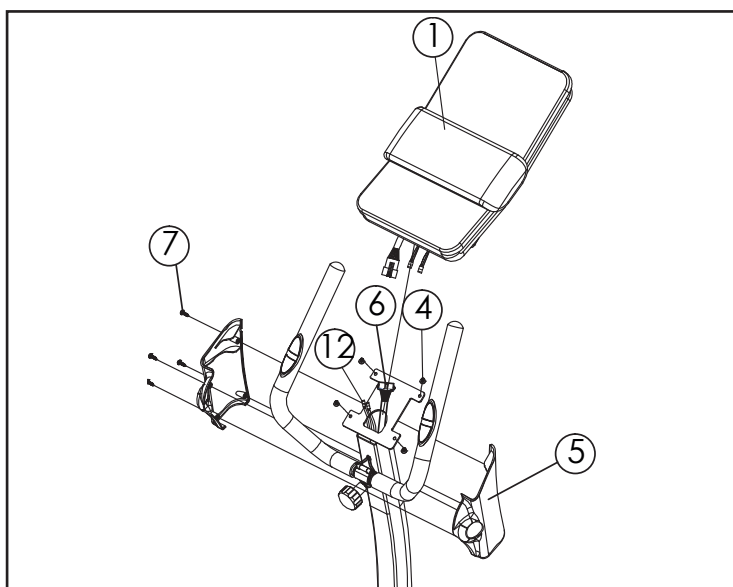
Проведите верхний кабель для подключения компьютера (6) через отверстие в рулевой стойке, затем выведите его наверх. Закрепите руль (9) на рулевой стойке с помощью рукоятки (14) и трубки (13). Предварительно следует установить руль в требуемое положение.



ШАГ 6

Подсоедините верхний кабель для подключения компьютера (6) и кабель датчика измерения пульса на руке (12) к компьютеру (1). Затем с помощью самореза (4) закрепите компьютер (1) на рулевой стойке.

Прочно зафиксируйте стойку компьютера (5) с помощью винта (7).

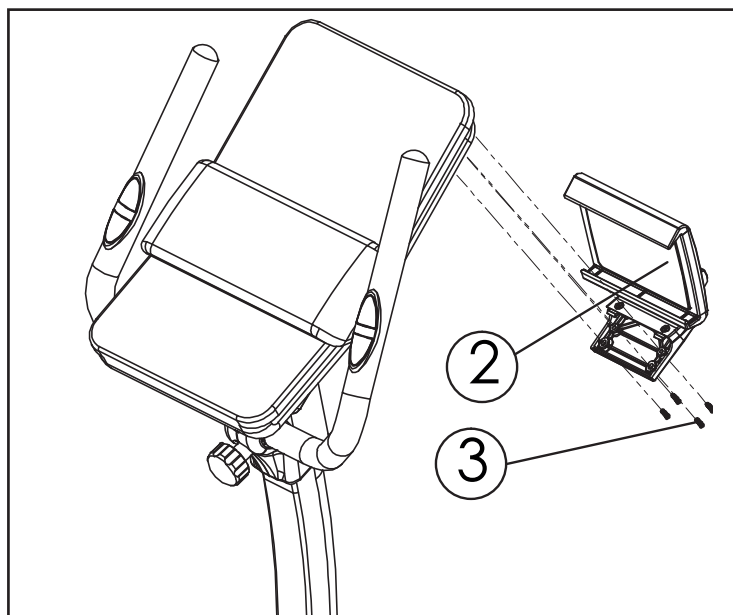


ШАГ 7

Прикрепите держатель для планшета (2) к консоли с помощью четырех винтов (3), вставьте все винты, затем затяните их.

Вставьте один конец переходника в заднюю часть велотренажера, второй — в источник питания.

Тренажер готов к использованию.

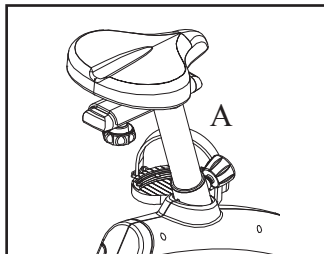


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА

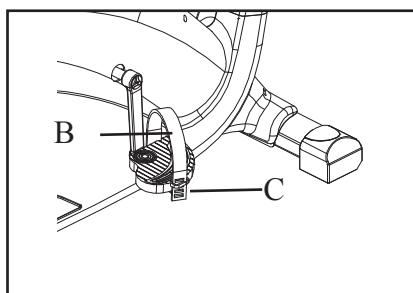
Для повышения эффективности тренировки необходимо, чтобы седло располагалось на правильной высоте. Во время кручения педалей необходимо, чтобы колени были слегка согнуты, когда педаль находится в нижнем положении.

Для регулировки высоты седла сначала ослабьте рукоятку седлодержателя (A), повернув ее на несколько оборотов. Затем вытяните рукоятку, сдвиньте седлодержатель вверх или вниз, чтобы она приняла правильное положение, а затем вставьте рукоятку в одно из регулировочных отверстий седлодержателя. **Плавно сдвиньте седлодержатель вверх или вниз так, чтобы рукоятка вошла в одно из регулировочных отверстий.** Затем затяните рукоятку.



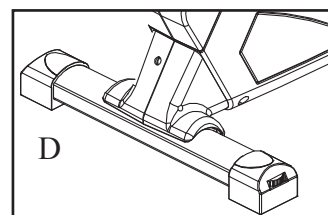
РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремешков педалей сначала вытащите концы ремешков (B) из язычков (C) на педалях. Затем отрегулируйте ремешки, чтобы они заняли соответствующее место, и вставьте концы ремешков в язычки.



ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

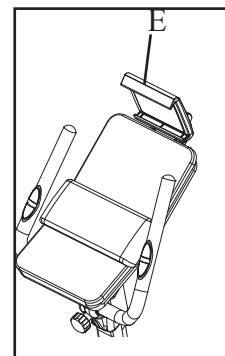
Если во время эксплуатации велотренажер пошатывается, эту проблему можно устранить, поворачивая одну или обе регулируемые ножки (D) заднего стабилизатора.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО! Держатель для планшета подходит для большинства полноразмерных планшетов. **Не помещайте в держатель другие электронные устройства или объекты.**

Для вставки планшета в держатель (E) поместите нижнюю часть планшета в лоток. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе.** Выполните действия в обратном порядке, чтобы извлечь планшет из держателя.



ФУНКЦИИ ПУЛЬТА

Контакты



ФУНКЦИИ ПУЛЬТА

Дополнительный пульт предлагает набор функций, позволяющих сделать тренировки более эффективными и приятными.

Когда используется режим ручной настройки пульта, сопротивление педалей можно изменять нажатием кнопки.

На пульте в режиме реального времени отображаются сведения о ходе тренировки. С помощью пульсометра на рукоятке или другого совместимого пульсометра можно измерять пульс. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного пульсометра см. на передней стороне обложки.**

К пульту можно подключить смартфон или планшет и использовать приложение iFit® для регистрации и обработки информации о тренировке.

Пульт также позволяет выбрать один из встроенных режимов тренировки. Каждый режим тренировки автоматически изменяет сопротивление педалей и следит за правильностью прохождения тренировки для поддержания эффективности.

К акустической системе пульта можно подключить персональный аудиоплеер и прослушивать любимую музыку или аудиокниги во время тренировки.

Для использования ручного режима настройки см. стр. 12. Для использования встроенного режима тренировки см. стр. 13. Для подключения смартфона или планшета к пульту см. стр. 13. Для подключения пульсометра к пульту см. стр. 14. Для использования акустической системы см. стр. 14. Для изменения настроек консоли см. стр. 14.

Примечание. Если на экране установлена пластиковая заглушка, снимите ее.

Примечание. Пульт может отображать скорость и расстояние (в милях или километрах). Для изменения единиц измерения нажимайте кнопку STANDARD/METRIC. Для вашего удобства во всех инструкциях в данном разделе используются километры.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

1. Для включения пульта начните вращение педалей или нажмите любую кнопку на пульте.

При включении пульта его дисплей загорится. После этого пульт готов к использованию.

2. Выберите режим ручной настройки.

Нажмите кнопку MANUAL CONTROL для выбора режима ручной настройки.

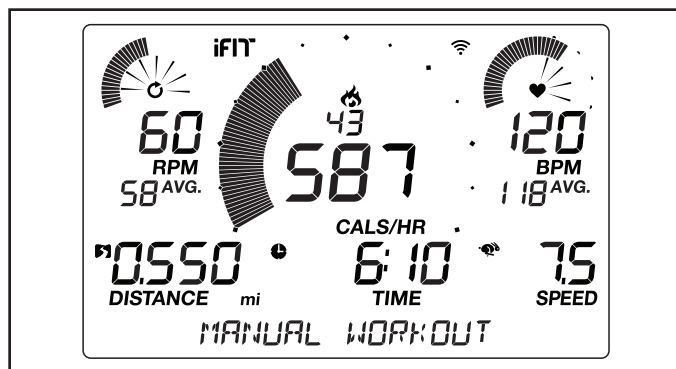
3. Установите необходимое сопротивление педалей.

Во время вращения педалей изменяйте их сопротивление, нажимая кнопки быстрого изменения сопротивления для его увеличения или уменьшения, либо используйте одну из нумерованных кнопок быстрого изменения сопротивления.

Примечание. После нажатия кнопки потребуется некоторое время для переключения педалей на выбранный уровень сопротивления.

4. Контроль тренировки на дисплее.

На дисплее отображается следующая информация о тренировке:



Calories (Калории) (значок в виде пламени) — этот параметр показывает приблизительное количество затраченных калорий. При выборе одного из встроенных режимов тренировки этот параметр показывает количество калорий, которые предстоит затратить во время тренировки.

Calories per Hour (Cals/Hr) (Калорий/час) — этот параметр показывает приблизительное количество калорий, затрачиваемых в час.

Distance (Расстояние) — этот параметр показывает пройденное расстояние в милях (mi) или километрах (km).

Pulse (BPM) (Пульс, ударов в минуту) — этот параметр показывает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту при использовании пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (см. шаг 5).

Pulse Average (BPM AVG) (Средний пульс, ударов в минуту) — этот параметр показывает среднюю частоту сердечных сокращений в ударах в минуту при использовании пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (см. шаг 5).

Resistance (Сопротивление) — этот параметр в течение нескольких секунд показывает уровень сопротивления педалей при каждом изменении уровня сопротивления.

RPM (Об/мин) — этот параметр показывает скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об/мин).

RPM Average (RPM AVG) (Средняя скорость, об/мин) — этот параметр показывает среднюю скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об/мин).

Speed (Скорость) — этот параметр показывает скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час. Для изменения единиц измерения нажимайте кнопку STANDARD/METRIC.

Time (Время) — при выборе ручного режима этот параметр показывает время, прошедшее с начала тренировки. При выборе одного из встроенных режимов тренировки данный параметр показывает время, оставшееся до конца тренировки.

Watts (Ватты) — этот параметр показывает приблизительный расход энергии в ваттах.

Average Watts (AVG.) (Среднее кол-во ватт) — этот параметр показывает средний расход энергии в ваттах для данной тренировки.

Scan Mode and Priority Mode (Режим сканирования и приоритетный режим) — этот режим попеременно отображает калории и



ватты (режим сканирования). Для выбора постоянного отображения калорий или ватт (приоритетный режим) нажимайте кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой ENTER до появления необходимого параметра. Для возврата в режим сканирования нажимайте кнопку увеличения до появления слова SCAN (Сканирование).

Нажмите кнопку HOME для завершения тренировки и возврата в главное меню. При необходимости нажмите кнопку HOME еще раз.

Нажмите кнопку END/SUMMARY для завершения тренировки и просмотра результатов. Результаты тренировки будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд.

Измените уровень громкости пульта, нажимая кнопки увеличения или уменьшения громкости.



5. При желании измерьте свой пульс.

Частоту сердечных сокращений можно измерять с помощью пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (информацию о дополнительном нагрудном пульсометре см. на стр. 13). Примечание. Пульс совместим с пульсометрами BLUETOOTH® Smart.

Примечание. При одновременном использовании обоих пульсометров приоритет отдается нагрудному пульсометру.

Если на металлических контактах пульсометра на рукоятке имеются пластиковые предохранители, снимите их. Чтобы измерить частоту пульса, разместите ладони на металлических контактах пульсометра на рукоятке. **Не перемещайте руки и не сжимайте контакты слишком сильно.**



Как только пульс будет зарегистрирован, на дисплее отобразится частота сердечных сокращений. **Удерживайте контакты не менее 15 секунд для получения достоверной информации.**

6. По окончании тренировки пульс автоматически отключится.

Если педали не вращаются в течение нескольких секунд, прозвучит сигнал, пульс приостановит работу, а на дисплее замигает время. Для возобновления тренировки просто продолжите вращение педалей.

Если в течение нескольких минут не вращаются педали и не нажимаются кнопки, пульс выключается, а индикация на дисплее сбрасывается.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННОГО РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

1. Для включения пульта начните вращение педалей или нажмите любую кнопку на пульте.

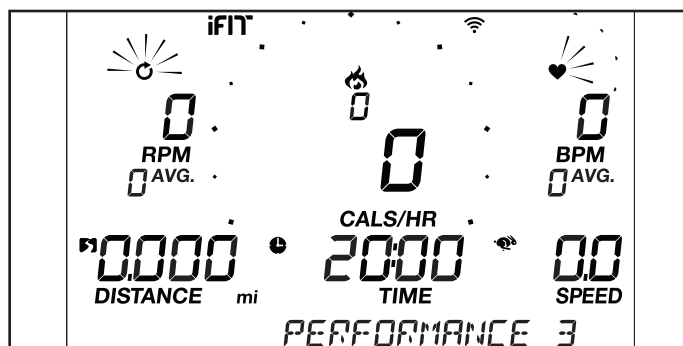
При включении пульта его дисплей загорится. После этого пульт готов к использованию.

2. Выберите встроенный режим тренировки.

Для выбора встроенного режима тренировки нажимайте кнопку CALORIE или PERFORMANCE до появления на дисплее требуемого режима тренировки.

При выборе встроенного режима тренировки на дисплее будет отображаться название режима

и продолжительность тренировки или количество калорий, которое необходимо затратить.



На дисплее также будет отображена максимальная скорость и максимальный уровень сопротивления для данного режима тренировки.

3. Для начала тренировки начните вращение педалей.

Каждая тренировка делится на отрезки продолжительностью в одну минуту. Для каждого отрезка запрограммировано одно значение сопротивления и одна целевая скорость. Примечание. Одно и то же значение сопротивления и целевая скорость могут использоваться для нескольких последовательных отрезков.

В конце каждого отрезка тренировки звучит серия сигналов. Если для следующего отрезка запрограммирован другой уровень сопротивления и/или целевая скорость, они в течение нескольких секунд будут отображаться на экране для уведомления пользователя. После этого сопротивление педалей изменится.

Во время тренировки будет отображаться предупреждение, указывающее на необходимость поддержания скорости вращения педалей близко к целевой скорости для данного отрезка. **Если на дисплее отображаются слова GO FASTER (быстрее),** увеличьте темп. **Если на дисплее отображаются слова SLOW DOWN (медленнее),** уменьшите темп. **Если на дисплее отображаются слова IN RANGE TARGET (В целевом диапазоне),** поддерживайте текущий темп.

ВАЖНО! Целевая скорость необходима только для поддержания мотивации. Реальная скорость вращения педалей может быть меньше целевой скорости. Вращайте педали с подходящей для вас скоростью.

Если уровень сопротивления на текущем отрезке слишком велик или слишком низок, можно вручную перезадать значение, нажимая кнопки быстрого изменения сопротивления. **ВАЖНО!** После завершения текущего отрезка тренировки уровень сопротивления педалей автоматически изменится в соответствии с настройками следующего отрезка.

Тренировка будет продолжаться до завершения последнего отрезка. Чтобы приостановить тренировку в любое время, прекратите вращение педалей. На дисплее замигает время. Для возобновления тренировки просто продолжите вращение педалей.

Для завершения тренировки нажмите кнопку END/SUMMARY. Результаты тренировки будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд.

4. Контроль тренировки на дисплее.

См. шаг 4 на стр. 12.

5. При желании измерьте свой пульс.

См. шаг 5 на стр. 11.

6. По окончании тренировки пульт автоматически отключится.

См. шаг 6 на стр. 13.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ СМАРТФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА К ПУЛЬТУ

Пульт можно подключить к смартфону и планшету по протоколу BLUETOOTH с помощью приложения iFit. Также возможно подключение к совместимым пульсометрам. Примечание. Другие способы подключения по протоколу BLUETOOTH не поддерживаются.

1. Загрузите и установите приложение iFit на смартфон или планшет.

На смартфоне или планшете с операционными системами iOS® или Android™ откройте App StoreSM или магазин Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit и установите приложение на устройство. **Убедитесь, что на смартфоне или планшете включен протокол BLUETOOTH.**

Откройте приложение iFit и следуйте инструкциям для настройки учетной записи iFit и изменения параметров.

2. Подключите смартфон или планшет к пульту.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения смартфона или планшета к пульту.

Когда соединение будет установлено, на пульте замигает синий светодиодный индикатор. Нажмите на пульте кнопку BLUETOOTH SMART для подтверждения подключения. Светодиодный индикатор на пульте загорится синим.

3. Регистрация и обработка информации о тренировке.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для регистрации и обработки информации о тренировке.

4. При необходимости отключите устройство от пульта.

Для отключения устройства от пульта нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку BLUETOOTH SMART на пульте.

Примечание. Все соединения BLUETOOTH между пультами и другими устройствами (включая смартфоны, планшеты, пульсометры и т. д.) будут отключены.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА К ПУЛЬТУ

Пульт совместим со всеми пульсометрами BLUETOOTH® Smart.

Для подключения пульсометра BLUETOOTH® Smart к пульту нажмите на пульте кнопку BLUETOOTH SMART. Когда соединение будет установлено, светодиодный индикатор на пульте дважды мигнет красным.

Примечание. Если рядом с пультом имеется несколько совместимых пульсометров, пульт подключится к пульсометру с самым сильным сигналом.

Для отключения пульсометра от пульта нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку BLUETOOTH SMART на пульте.

Примечание. Все соединения BLUETOOTH между пультами и другими устройствами (включая смартфоны, планшеты, пульсометры и т. д.) будут отключены.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКУСТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

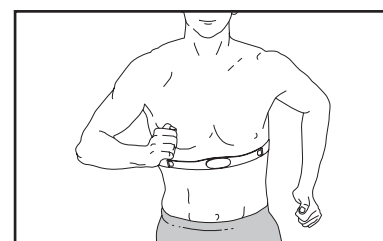
Для воспроизведения во время тренировки музыки или аудиокниг посредством акустической системы пульта, вставьте кабель с двумя штекерами 3,5 мм (не входит в комплект) в гнездо на консоли и гнездо на аудиоплеере. **Убедитесь, что аудиокабель вставлен полностью.** Примечание. Аудиокабель можно приобрести в любом магазине электроники.

Нажмите кнопку воспроизведения на аудиоплеере. Отрегулируйте уровень громкости с помощью кнопок увеличения и уменьшения громкости на пульте или с помощью средств управления громкостью на аудиоплеере.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ПУЛЬСОМЕТР

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание калорий или укрепление сердечно-сосудистой системы, ключевой фактор для



достижения наилучших результатов — это поддержание правильной частоты сердечных

сокращений во время тренировок. Дополнительный нагрудный пульсометр позволит непрерывно следить за пульсом во время тренировки, помогая достижению поставленных целей. **Информацию о приобретении нагрудного пульсометра см. на передней стороне обложки данного руководства.**

Примечание. Пульт совместим со всеми пульсометрами BLUETOOTH® Smart

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК ПУЛЬТА

1. Выберите режим настройки.

Для перехода в режим настройки нажмите кнопку SETTINGS. На экране появится информация о настройках.

2. Навигация в режиме настройки.

При выборе режима настроек на дисплее будет отображаться несколько экранов с параметрами. Нажмите несколько раз кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой ENTER для выбора нужного экрана с параметрами.

В нижней части дисплея будут отображаться инструкции для выбранного экрана. **Обязательно следуйте инструкциям, приведенным в нижней части экрана.**

3. Установка необходимых настроек.

Units (Единицы измерения) — этот параметр отображает заданные единицы измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите клавишу ENTER. Для просмотра расстояния в милях выберите ENGLISH (АНГЛИЙСКАЯ). Для просмотра расстояния в километрах выберите METRIC (МЕТРИЧЕСКАЯ).

Contrast Level (Уровень контрастности) — этот параметр отображает заданный уровень контрастности. Нажимайте кнопки быстрого увеличения или уменьшения сопротивления для регулировки уровня контрастности.

Usage Information (Информация об использовании) — этот параметр отображает общее количество часов использования велотренажера и общее пройденное расстояние (в милях или километрах).

4. Выход из режима настройки.

Нажмите кнопку SETTINGS для выхода из режима настройки.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для обеспечения оптимальной производительности и снижения износа необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. Каждый раз перед использованием велотренажера осматривайте и как следует затягивайте все детали. Незамедлительно заменяйте изношенные части.

Для чистки велотренажера используйте влажную тряпку с небольшим количеством мягкого мыльного раствора.

ВАЖНО! Во избежание повреждения пульта избегайте попадания на него жидкости и прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬТА

Если пульт не отображает частоту пульса при удерживании пульсометра на рукоятке или отображаемая частота сердцебиения чрезмерно велика, см. шаг 5 на стр. 11.

Если требуется замена блока питания, позвоните по номеру телефона, указанному на передней стороне обложки данного руководства.

ВАЖНО! Во избежание повреждения пульта используйте только блок питания, поставляемый производителем.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Прежде чем приступить к этой или любой другой программе тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также при наличии ограничений по состоянию здоровья.

Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность измерения частоты сердцебиения. Пульсометр является вспомогательным приспособлением для определения общих тенденций изменения частоты сердцебиения.

Данные рекомендации помогут вам составить тренировочную программу. Для составления подробной тренировочной программы воспользуйтесь заслуживающей доверия литературой или посоветуйтесь с врачом. Помните, что для достижения успешных результатов необходимы правильное питание и отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание калорий или укрепление сердечно-сосудистой системы, ключевым фактором для достижения наилучших результатов — это поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время тренировок. Для определения правильного уровня интенсивности тренировок можно использовать показатель частоты сердцебиения. Ниже приведенная таблица показывает рекомендуемую частоту сердцебиения при упражнениях, направленных на сжигание калорий и аэробных упражнениях.

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	

Для определения правильного уровня интенсивности найдите в нижней части таблицы свой возраст (возраст округлен). Три числа над возрастом определяют «тренировочную зону». Наименьшее означает частоту сердцебиения для сжигания калорий, среднее — частоту сердцебиения для максимально быстрого сжигания калорий, наибольшее — частоту сердцебиения для аэробных упражнений.

Сжигание калорий — для эффективного сжигания калорий необходимо тренироваться продолжительное время с минимальной интенсивностью. В первые минуты тренировки для получения энергии организм использует «углеводные» калории. Только через несколько минут он начинает использовать запасы «жировых» калорий. Если целью тренировки является сжигание калорий, то следует выбрать такую интенсивность тренировки, при которой частота сердцебиения будет иметь минимальное значение, лежащее в тренировочной зоне. Для максимально быстрого сжигания калорий частота сердцебиения должна соответствовать показателю, указанному в середине тренировочной зоны.

Аэробные упражнения — если целью тренировок является укрепление сердечно-сосудистой системы, то необходимо выполнять аэробные упражнения, требующие от организма переработки большого количества кислорода в течение продолжительного времени. Для выполнения аэробных упражнений выберите такую интенсивность тренировки, при которой частота сердцебиения будет достигать верхнего предела тренировочной зоны.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Разминка — начните тренировку с 5–10-минутной разминки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиения и ускоряет кровообращение, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в пределах тренировочной зоны — в течение 20–30 минут выполняйте упражнения, при которых частота сердцебиения будет оставаться в пределах тренировочной зоны. (В первые недели выполнения тренировочной программы не удерживайте частоту сердцебиения в пределах тренировочной зоны более чем на 20 минут.) Во время выполнения упражнений дышите равномерно и глубоко, не задерживайте дыхание.

Заминка — завершите тренировку 5–10 минутной растяжкой мышц. Разминка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить возможные осложнения после выполнения упражнений.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания и улучшения физической формы проводите по три тренировки в неделю, делая между ними перерыв хотя бы в один день. При регулярных тренировках в течение нескольких месяцев можно увеличить количество тренировок до пяти в неделю. Помните, для достижения успеха необходимо сделать тренировки постоянной и приятной частью вашей жизни.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Справа показаны несколько рекомендуемых упражнений на растяжку. Двигайтесь плавно, не делайте резких движений.

1. Наклоны вперед

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклоняйтесь вниз. Дотянитесь до пальцев ног и постарайтесь расслабить спину и плечи. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза. Растяжка: Мышцы задней поверхности бедра, колени и спина.

2. Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув одну ногу. Прижмите стопу другой ноги к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: Мышцы задней поверхности бедра, поясничный отдел спины и паховая область.

3. Растяжка икроножных мышц и ахилловых сухожилий

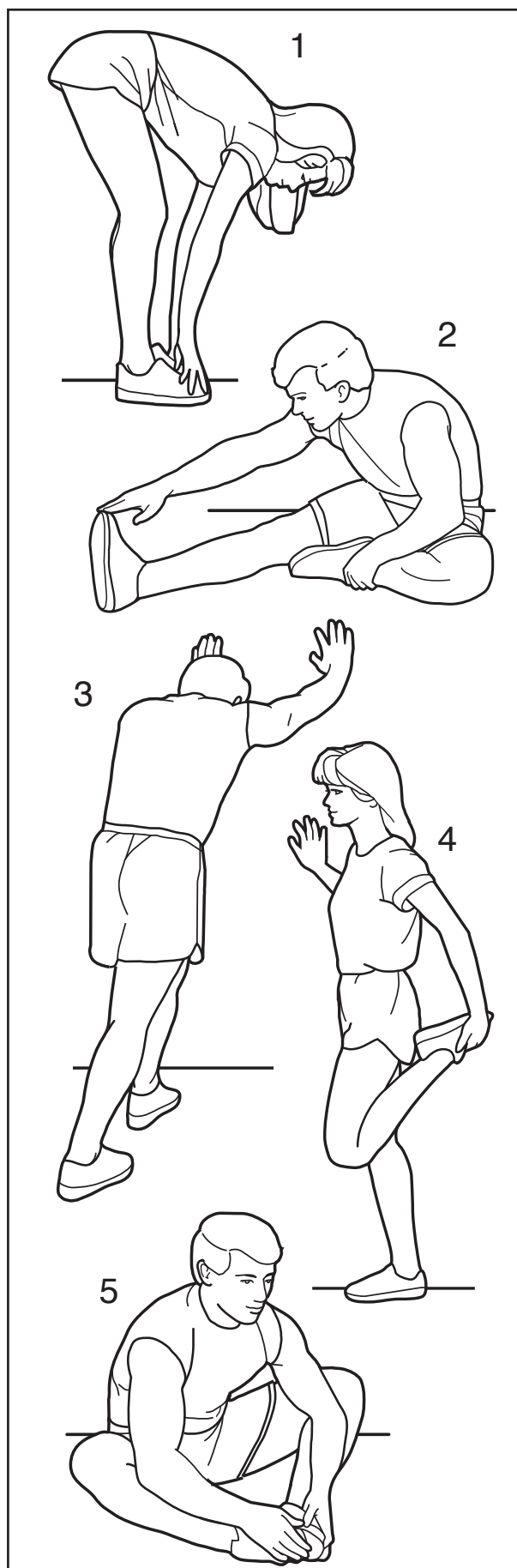
Выставьте одну ногу вперед, слегка наклонитесь и прислоните руки к стене. Ступня другой ноги должна быть полностью прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь и перемещайте бедра вперед. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахиллова сухожилия во время упражнения сгибайте также и вторую ногу. Растяжка: Икроножные мышцы, ахилловы сухожилия и голеностопные суставы.

4. Растяжка четырехглавых мышц бедра

Обопритесь одной рукой о стену. Закиньте ногу назад и захватите ее за ступню другой рукой. Подтягивайте как можно сильнее пятку к ягодицам. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: Четырехглавые и другие мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедер

Сядьте на пол, сведите вместе ступни ног, выставив колени наружу. Прижимайте ноги как можно ближе к области паха. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза. Растяжка: Четырехглавые и другие мышцы бедра.



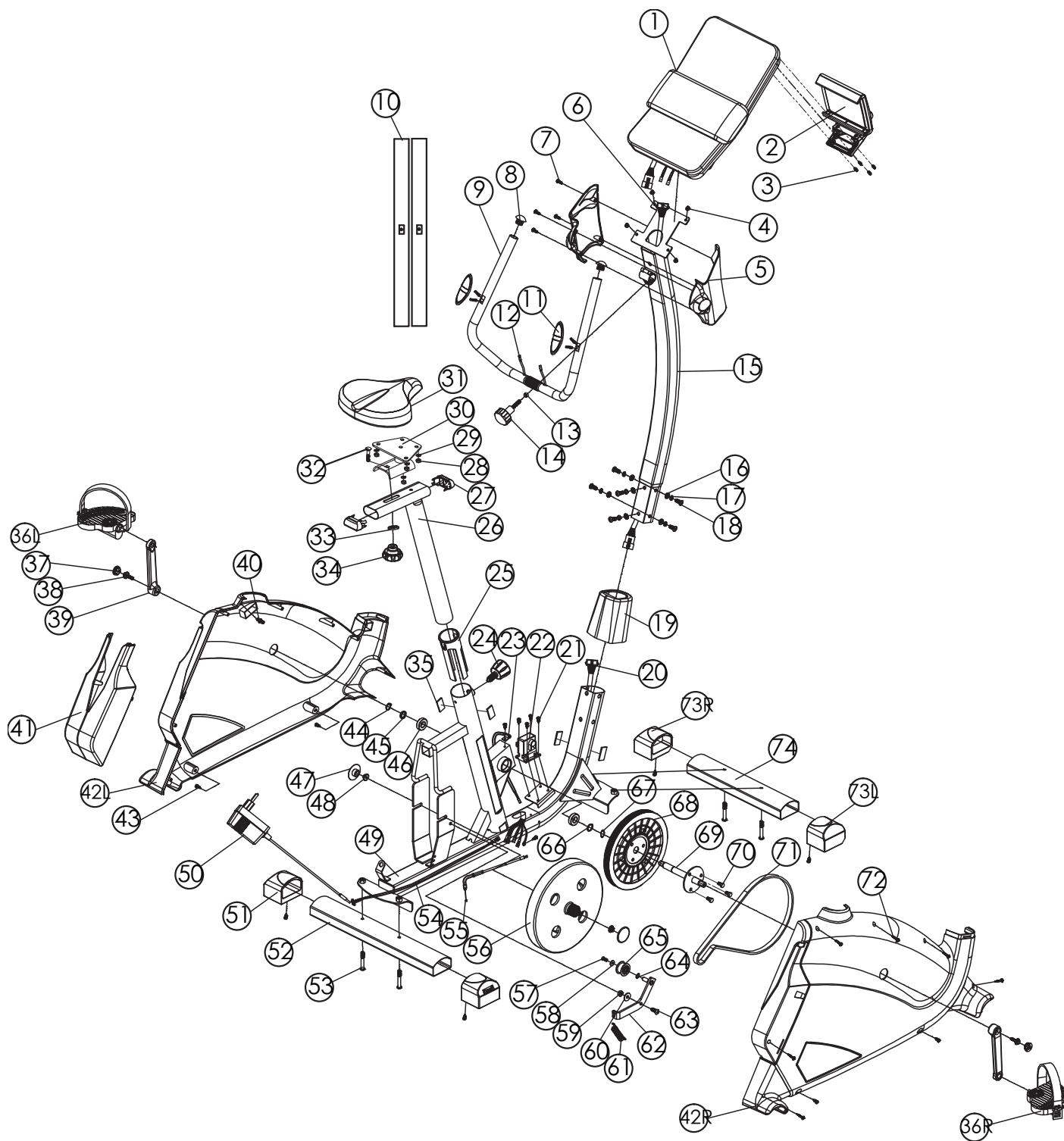
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ МОДЕЛИ

Цифровой код	Количество	Описание	Цифровой код	Количество	Описание
1	1	Компьютер	39L	1	Кривошип (левый)
2	1	Держатель для планшета	39R	1	Кривошип (правый)
3	4	Винт М4-0,7*15	40	1	Пластиковый винт
4	4	Саморез М4*16	41	1	Пластиковая крышка
5	1	Стойка для компьютера	42L	1	Кожух цепи (левый)
6	1	Верхний кабель для подключения компьютера	42R	1	Кожух цепи (правый)
		1000 мм	43	9	Сверло М5*15
7	4	Винт М4-0,7*15	44	1	С-образная защелка Ф15
8	2	Колпачок Ф25	45	1	Шайба 17*22*2Т
9	1	Руль	46	2	Подшипник 6003 2RS
10	2	Вспененный материал Ф25*5т	47	2	Колпачок на ось
11	2	Пластины для измерения пульса на руке	48	1	Гайка М10*1,25*10Т
12	2	Кабель датчика измерения пульса на руке 720 мм	49	1	Станина
13	1	Трубка 8*13*6	50	1	Переходник
14	1	Рукоятка	51	2	Задняя заглушка
15	1	Рулевая стойка	52	1	Задний стабилизатор
16	6	Шайба 8/19*2	53	4	Болт с квадратным подголовником М8-1,25*55
17	6	Пружина Ф8	54	1	Кабель DC 650 мм
18	9	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*20	55	1	Провод 400 мм
19	1	Передняя пластиковая Крышка	56	1	Маховик Ф292*125 9 кг
20	1	Нижний кабель для подключения компьютера	57	1	Болт с внутренним шестигранником М6-1*12
		700 мм	58	1	Шайба 6*14*1,2Т
21	4	Сверло М5*20	59	1	Гайка М8-1,25
22	1	Двигатель	60	1	Шайба 8/24*2
23	1	Датчик 420 мм	61	1	Пружина 2,0*28
24	1	Чека М16-1,5*22	62	1	Стойка неприводного колеса
25	1	Внутренняя пластиковая крышка Ф50	63	1	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*20
26	1	Седлодержатель	64	1	Волнистая шайба 10*15*0,5
27	2	Овальный колпачок 30*60	65	1	Неприводное колесо Ф24*Ф37*20,5
28	4	Гайка М8	66	1	Шайба 17*22*1Т
29	4	Пружина Ф8	67	1	Волнистая шайба 17,5*22*0,5
30	1	Комплект крепления седла	68	1	Шкив ременной передачи Ф232*17,1
31	1	Седло 383026	69	1	Вал
32	1	Болт с квадратным подголовником М10-1,5*45	70	3	Винт М8-1,25*12
33	1	Шайба 10*25*3Т	71	1	Ремень 400J6
34	1	Рукоятка М10-1,5	72	7	Саморез М4,5*25
35	4	Ленты из EVA 20*40*3	73L	1	Передний колпачок (левый)
36L	1	Педаль (левая)	73R	1	Передний колпачок (правый)
36R	1	Педаль (правая)	74	1	Передний стабилизатор
37	2	Крышка кривошипа	75	1	Торцовый ключ 5 мм, плоский
38	2	Винт с шестигранной головкой и местом под шайбу М8-1,25*25	76	1	Комбинированный ключ

Примечание. Характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Информацию о заказе запасных частей см. на задней стороне обложки данного руководства.

*Эти компоненты не отображены на рисунке.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

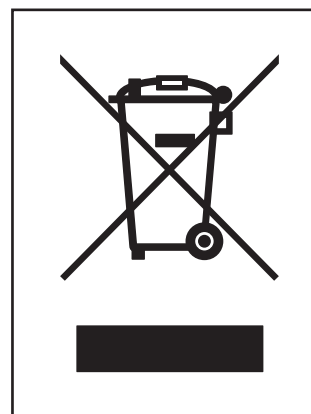
Чтобы заказать запасные части, см. переднюю сторону обложки настоящего руководства. Будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении (это ускорит обслуживание):

- номер модели и серийный номер изделия (см. переднюю сторону обложки руководства)
- название изделия (см. переднюю сторону обложки руководства)
- цифровой код и описание запасных частей (см. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

ВАЖНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕРАБОТКЕ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ В СТРАНАХ ЕС

Данное электронное изделие не должно быть утилизировано вместе с городскими отходами. С целью защиты окружающей среды по окончании срока службы это изделие подлежит переработке в соответствии с законом.

Используйте местные заводы по переработке, авторизованные для утилизации подобного рода отходов. Это поможет сохранить природные ресурсы и усовершенствовать европейские стандарты охраны окружающей среды. Для получения более подробных сведений о безопасных и правильных методах утилизации необходимо связаться с местным представительством компании или учреждением, у которого было приобретено данное изделие.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Габаритные размеры: (Д x Ш x В) : 118 x 60,5 x 148 см

Масса изделия: 42 кг