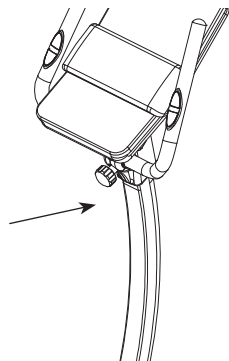


# NordicTrack® vx550

Модель No. NTIVEX47016.1  
Серийный No. \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер,  
указанный строчкой выше.

Ярлык с  
серийным  
номером



## СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Если у вас есть вопросы или  
если некоторые детали отсут-  
ствуют или повреждены, пожа-  
луйста, обратитесь в организа-  
цию, в которой вы приобрели  
продукт.

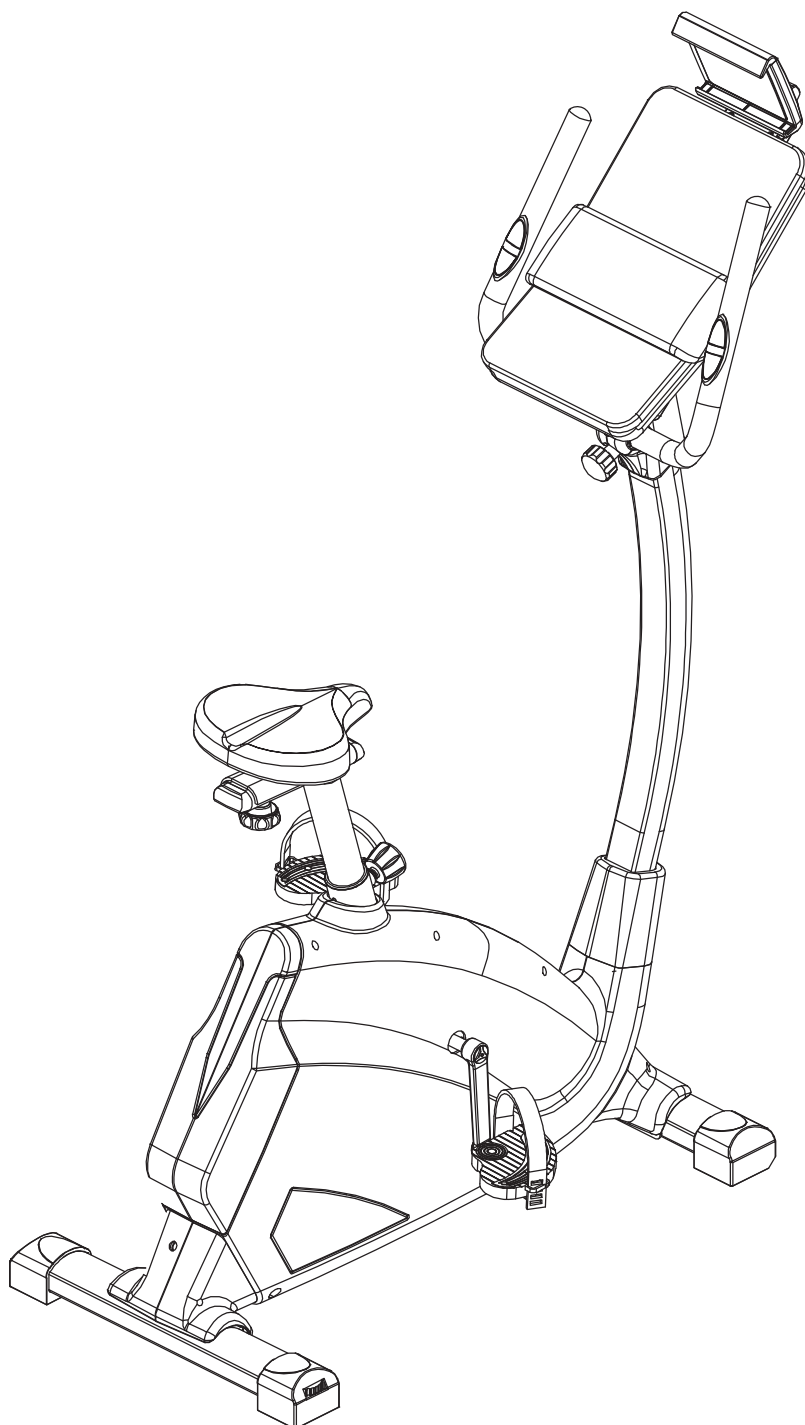
Посетите наш  
вебсайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изде-  
лия ознакомьтесь со всеми  
приведёнными в руководстве  
инструкциями и мерами пред-  
осторожности. Сохраните дан-  
ное руководство.

# EAC

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



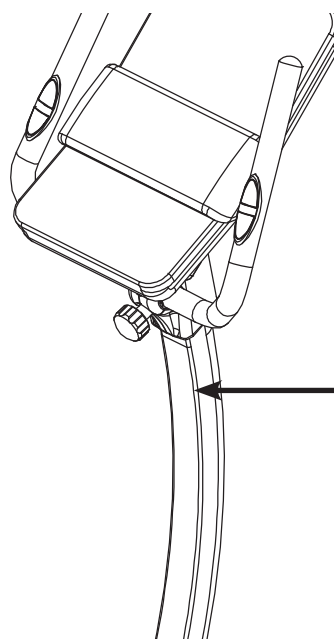
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА . . . . .	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. . . . .	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ . . . . .	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ . . . . .	5
СБОРКА . . . . .	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИпсоИДОМ . . . . .	10
ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ . . . . .	11
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК. . . . .	15
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ . . . . .	16
РАСТЯЖКА . . . . .	17
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ. . . . .	18
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ . . . . .	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . .	Последн. страница
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . .	Последн. страница
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ . . . . .	Последн. страница


## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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



**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 130 кг.
- Всегда используйте оборудование только на ровной поверхности.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы вокруг него оставалось не менее 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Не допускайте к тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
11. Вес пользователя тренажера не должен превышать 130 кг
12. Будьте аккуратны при подъеме и спуске с тренажера.
13. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держитесь прямо, не выгибайте её.
15. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

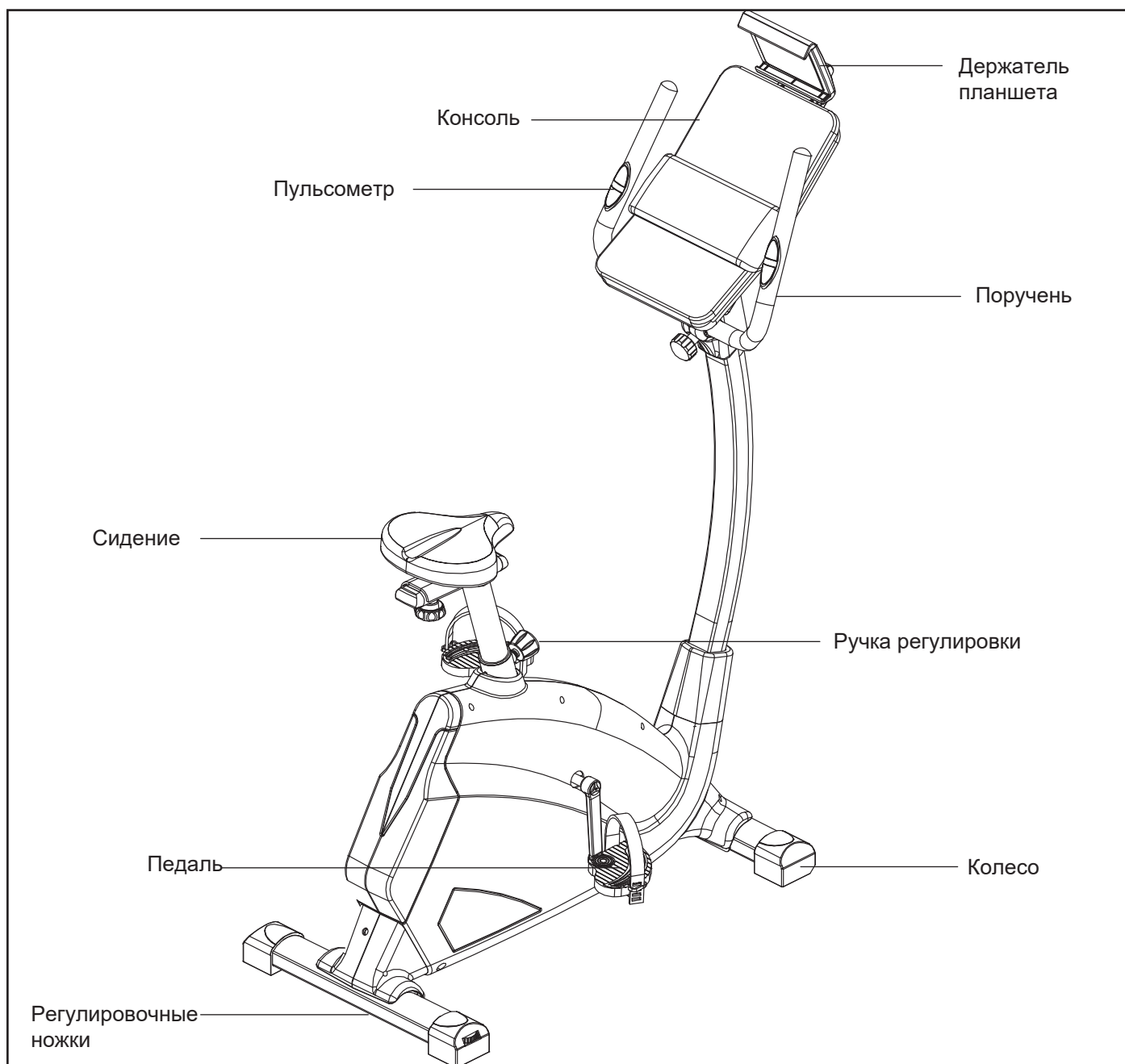
# ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим за выбор нового велотренажера NORDICTRACK® VX550. Велотренажер VX550 предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

**Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации велотренажера.** При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели

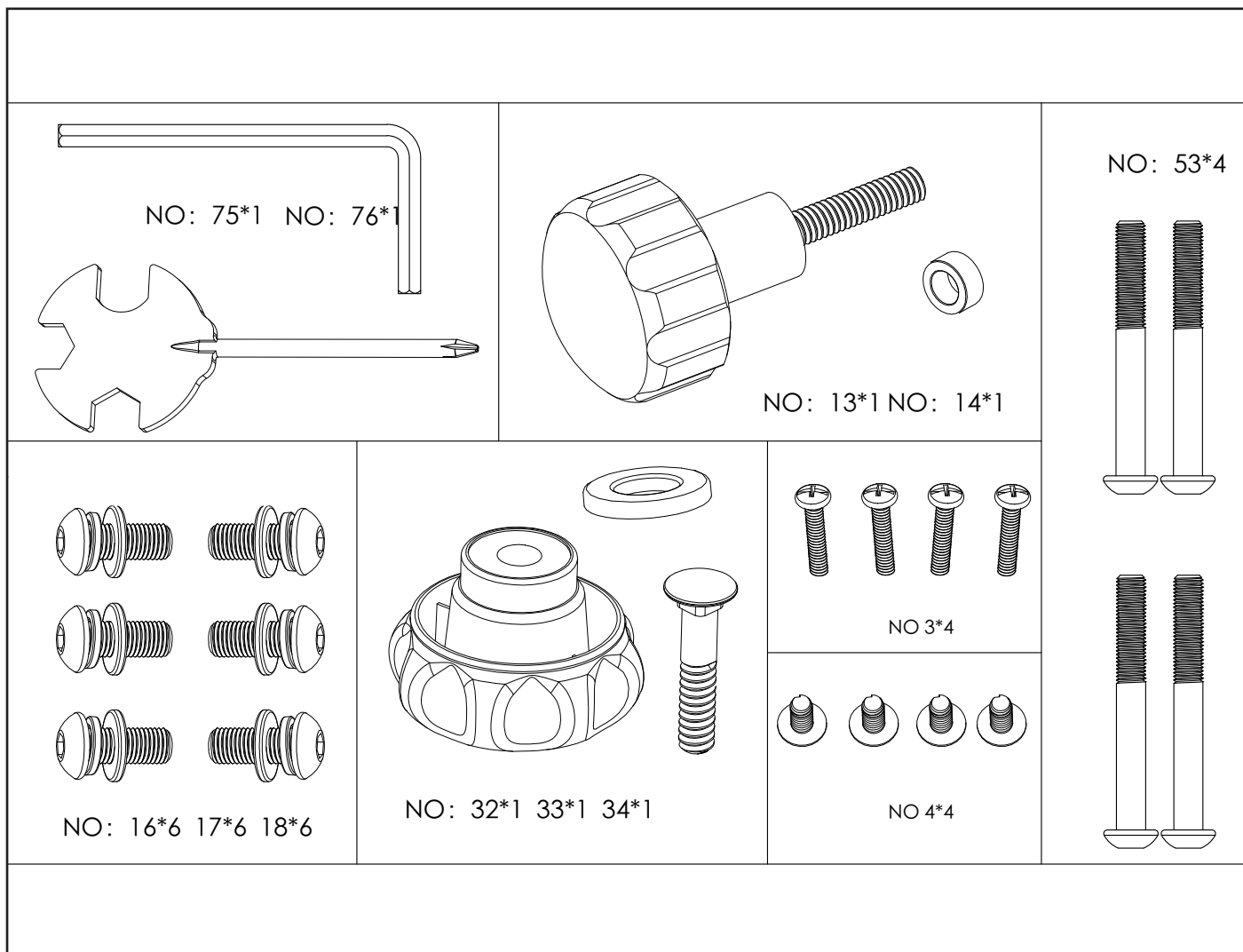
и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.



# СПЕЦИФИКАЦИЯ

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



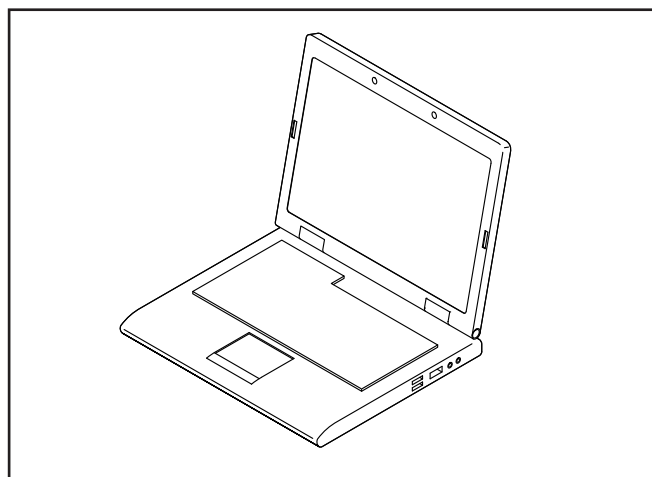
# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”, а правые - “R” или “Right.”
- Чтобы найти мелкие детали, см. стр. 18
- При сборке велотренажера, используйте следующие рисунки, чтобы определить мелкие детали. Число в круглых скобках под каждым чертежом - это номер детали, из СБОРОЧНЫХ ЕДИНИЦ в конце этого руководства. Число после круглых скобок - это количество, необходимое для сборки.
- Помимо вложенных инструментов, вам потребуются следующие инструменты:
  - разводной ключ
  - крестовая отвертка
- Примечание: Если какая-либо деталь отсутствует в комплекте, проверьте, возможно она предварительно установлена.

Посетите [www.iconservice.ca/CustomerService/](http://www.iconservice.ca/CustomerService/) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

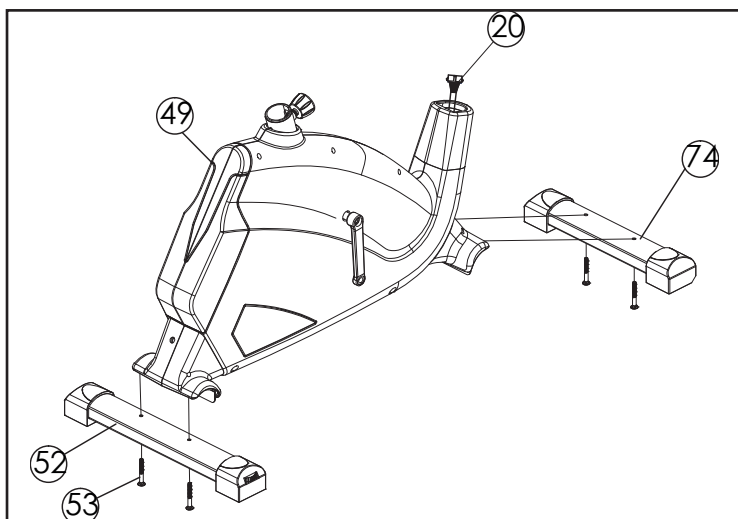
- активировать свою гарантию
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр
- получать уведомления об обновлениях

Замечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



## ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (74) к основной раме (49) с помощью транспортировочных болтов (53), затем прикрепите задний стабилизатор (52) к основной раме (49) с помощью транспортировочных болтов (53), как показано.

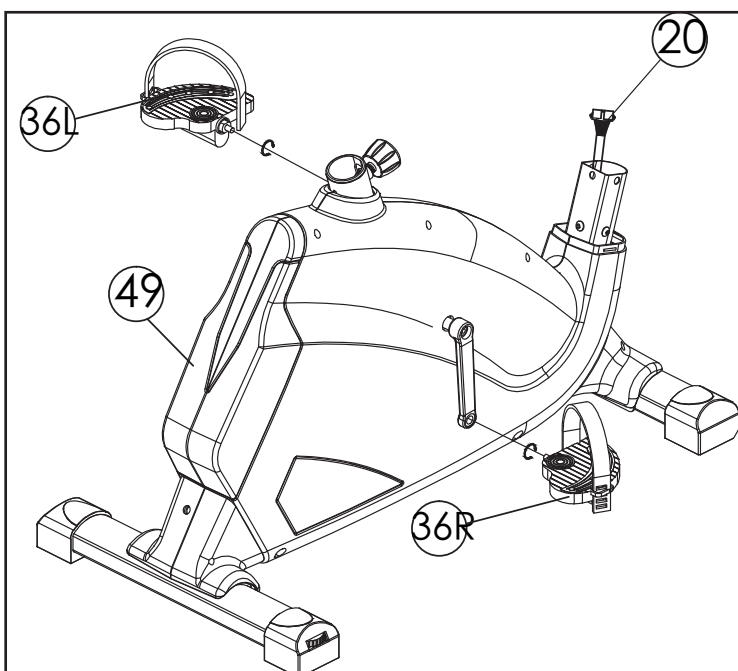


## ШАГ 2

Прикрепите педали (36L/R) к шатунам (39L/R) соответственно, если смотреть с позиции занимающегося на тренажере.

Всегда проверяйте крепко ли затянуты педали перед тем, как начать тренировку.

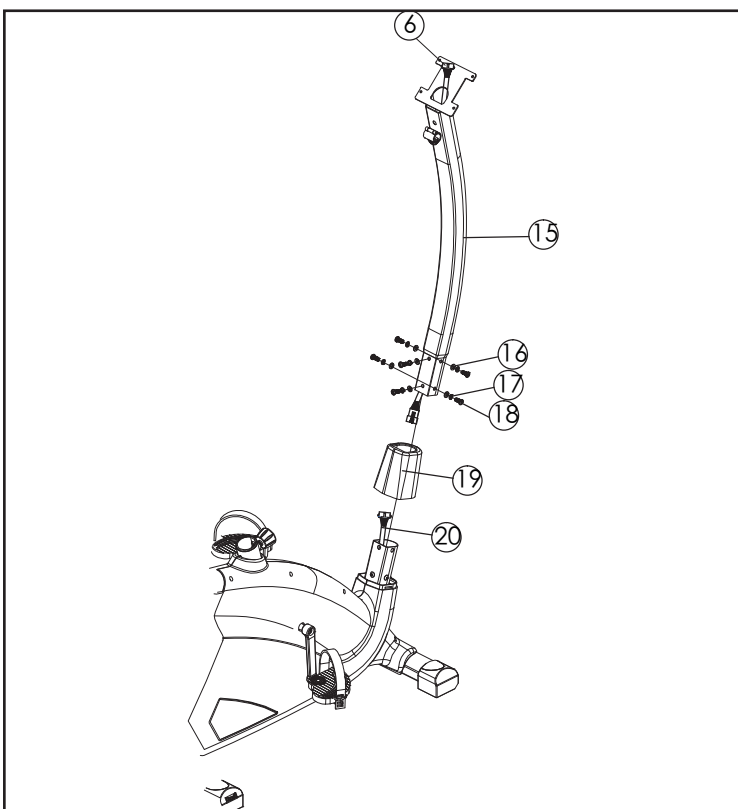
Примечание: обе педали обозначены как L ДЛЯ ЛЕВОЙ и R ДЛЯ ПРАВОЙ. Затягивайте левую педаль в направлении ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ и правую педаль - в направлении ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

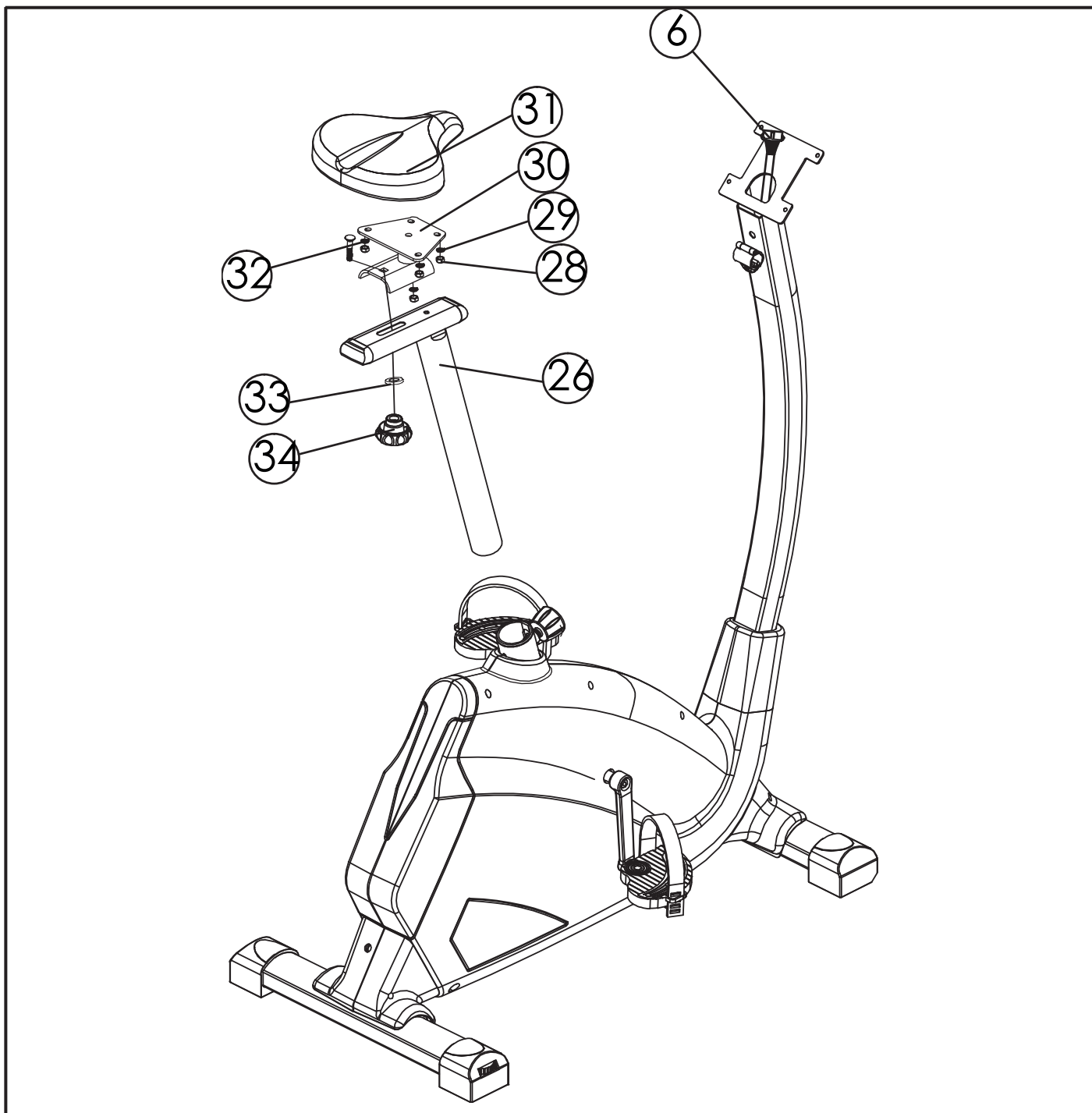


## ШАГ 3

А. Прикрепите переднюю пластиковую накладку (19) к стойке поручней (15), а затем соедините нижний кабель компьютера (20) с верхним кабелем компьютера (6).

В. Прикрепите стойку поручней (15) к стойке основной рамы с помощью болта Апелена (18) пружины (17) и шайбы (16). Затем опустите переднюю пластиковую накладку (19).





#### ШАГ 4

А. Установите сидение (31) на крепежной пластине (30) а затем зафиксируйте его с помощью пружин ( 29) и гаек ( 28).

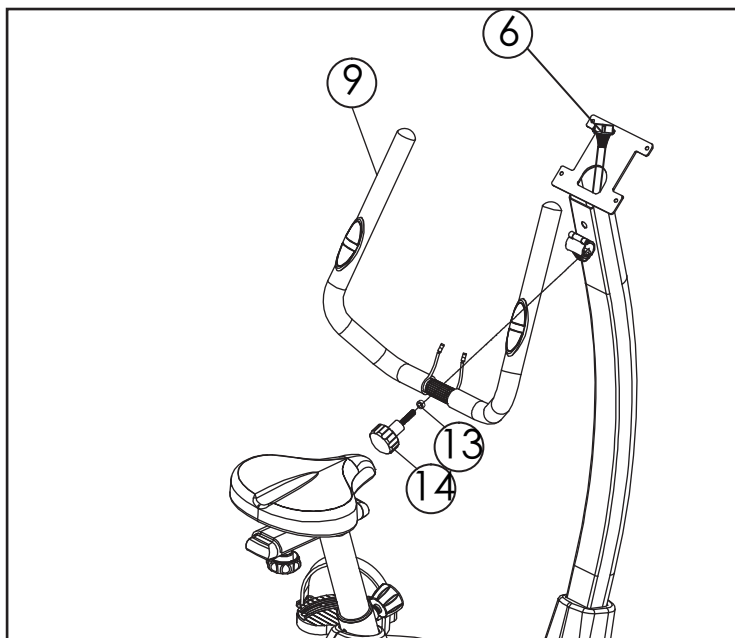
В. Прикрепите пластину (30) к стойке сидения (26) с помощью транспортировочных болтов ( 32) , ручки (34) и шайбы (33).

Примечание: Держите сидение (31) плотно прижатым к пластине (30).



## ШАГ 5

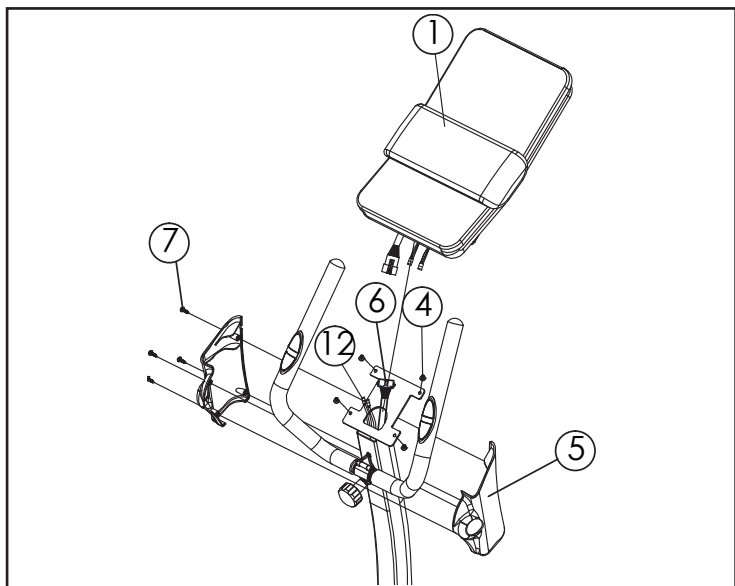
Проденьте верхний кабель компьютера (6) через отверстие стойки руля и вытяните его наружу. Прикрепите поручни (9) к стойке с помощью ручки (14) и штифта (13) после того как отрегулируете поручни в желаемое положение.



## ШАГ 6

Соедините верхний кабель компьютера (6) и кабель пульсометра (12) с компьютером (1). Затем прикрепите компьютер (1) к стойке руля с помощью саморезов (4).

Плотно закрепите наклейки компьютера (5) с помощью винтов (7).

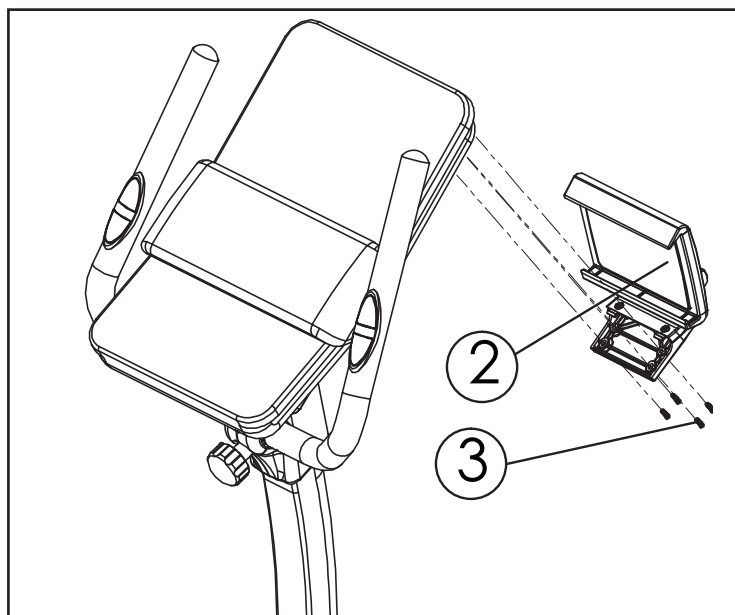


## ШАГ 7

Прикрепите держатель планшета (2) к консоли с помощью винтов (3), сначала наживите все винты, а потом закрутите их.

Наконец, вставьте один конец адаптера в велотренажер, а другой конец в блок питания.

**Теперь ваш тренажер готов к работе.**

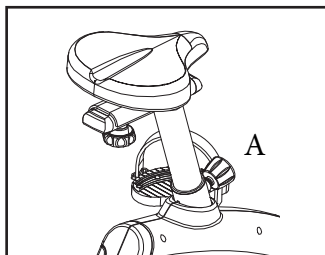


# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СИДЕНИЯ

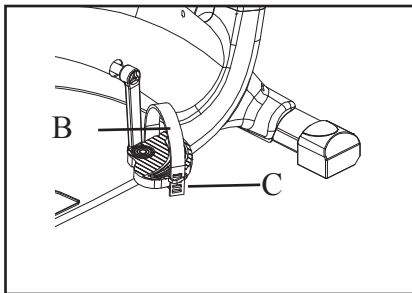
Для эффективной тренировки сидение должно быть на надлежащей высоте. Когда педаль находится в самом нижнем положении, нога в колене должна быть немного согнута.

Чтобы отрегулировать высоту сидения, вначале ослабьте ручку стойки (А) на несколько оборотов и потяните на себя. Затем потяните ручку на себя, сдвиньте стойку вверх или вниз в нужное положение и отпустите ручку опоры сидения в регулировочное отверстие в стойке сиденья. Слегка подвигайте стойку вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка надежно зафиксировалась в регулировочном отверстии. Затем затяните ручку.



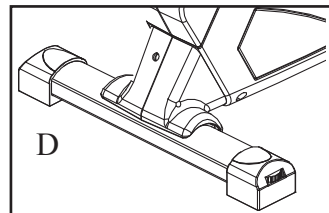
## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

Чтобы отрегулировать ремешки педалей, сначала вытащите концы ремешков (В) из лапок (С) на педалях. Затем отрегулируйте ремешки в нужное положение и зафиксируйте концы ремешков в лапке.



## КАК ВЫРОВНЯТЬ ТРЕНАЖЕР

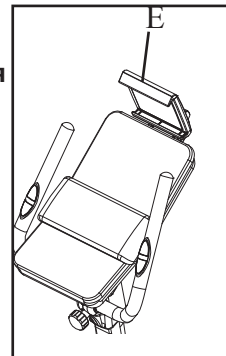
Если тренажер качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки (D) под задним стабилизатором, пока качание не прекратится.



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

**ВАЖНО:** Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель (Е), установите нижний край планшета в лапку. Затем вставьте планшет в верхнюю лапку держателя. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.** Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.



# ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

## Контакты



## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

В процессе тренировки на консоле будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или встроенного ручного пульсомера. **См. на передней обложке информацию о приобретении дополнительного грудного монитора грудной клетки.**

Вы также можете подключить ваше смартустройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации потренировкам.

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, чтобы повысить эффективность ваших тренировок.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стереосистеме консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 12. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см.стр. 13. Чтобы подключить ваше смарт устройство к консоли, см. стр. 13. Чтобы подключить пульсометр к консоли, см. стр. 14. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 14. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 14.**

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в милях или километрах. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку Standard/Metric несколько раз. Для простоты все инструкции в этом разделе относятся к милям.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы включить её.**

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

2. **Выберите ручной режим.**

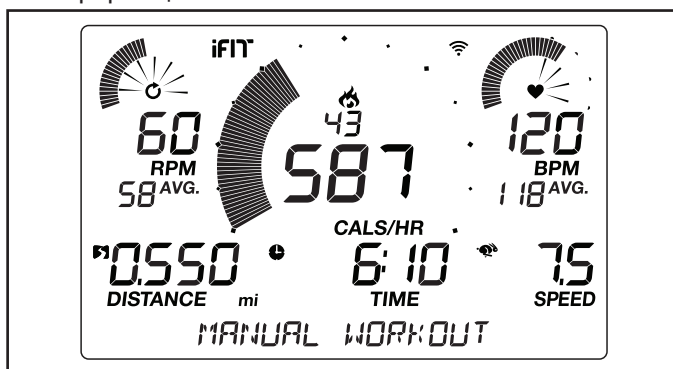
Нажмите кнопку ManualControl, чтобы выбрать ручной режим.

3. **Измените сопротивление педалей при необходимости.**

Во время вращения педалей вы можете изменить их сопротивление, нажав кнопки быстрого увеличения/уменьшения сопротивления или нажав одну из пронумерованных кнопок сопротивления.

Замечание: после того, как вы нажмете кнопку, понадобится некоторое время, чтобы педали достигли выбранного уровня сопротивления.

4. **Следите за своими достижениями на экране.** Экран может отображать следующую информацию:



**Калории** (символ пламени) – это значение отображает приблизительное количество сожженных калорий. Во время некоторых встроенных тренировок данное значение показывает оставшееся количество калорий, которое необходимо сжечь.

**Калории в час (Cals/Hr)** – это значение показывает приблизительное количество калорий, которое вы сжигаете в час.

**Дистанция** – это значение показывает расстояние, которое вы проехали в милях или км.

**Пульс (BPM)** – это значение показывает ЧСС в минуту, когда вы используете ручной или дополнительный нагрудный пульсометр (см. пункт 5).

**Средний пульс (BPM AVG)** – это значение показывает среднюю ЧСС в минуту, когда вы используете ручной или дополнительный нагрудный пульсометр (см. пункт 5).

**Сопротивление** – это значение будет появляться на несколько секунд уровень сопротивления педалей каждый раз когда вы его изменяет.

**RPM** - это значение показывает вашу скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об / мин).

**Средняя RPM (RPM AVG)** - это значение показывает вашу среднюю скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об / мин).

**Скорость** – это значение показывает вашу скорость педалирования в миль/ч или в км/ч. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Standard/Metric.

**Время** – когда выбран ручной режим, это значение показывает время тренировки. Во время некоторых встроенных тренировок значение будет показывать оставшееся до конца тренировки время.

**Ватты** – это значение показывает приблизительную выходную мощность в Ваттах.

**Среднее значение Ватт (AVG)** – это значение показывает среднюю выходную мощность.

**Режим сканирования и режим приоритета** - калории и ватты будут отображаться в чередующемся цикле (режим сканирования). Чтобы выбрать калории или дисплей Ватт для непрерывного отображения (режим приоритета), несколько раз нажмите кнопку увеличения или уменьшения рядом с кнопкой «Ввод», пока не появится нужный экран. Чтобы вернуться в режим сканирования, несколько раз нажмите кнопку увеличения, пока не появится слово SCAN.



Нажмите кнопку Home, чтобы выйти из тренировки и вернуться в главное меню. При необходимости нажмите кнопку Home еще раз.

Нажмите кнопку End/Summary, чтобы завершить тренировку и увидеть резюме. Отчет о завершенной тренировке появится на экране на несколько секунд.

Измените уровень громкости консоли, нажав кнопки увеличения/уменьшения громкости.

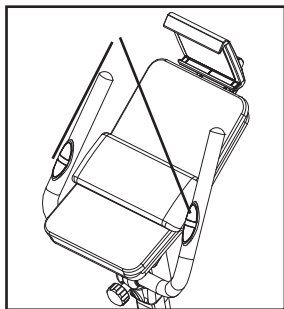


5. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

Вы можете измерить свою ЧСС с помощью ручного или дополнительного нагрудного пульсометра (см. стр. 13 с более подробной информацией о нагрудном пульсометре). Замечание: консоль совместима с пульсометрами BLUETOOTH® Smart.

**Примечание:** Если вы используете одновременно ручной и нагрудный пульсометры, то приоритетным является нагрудный.

**Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их.** Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**



Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

**6. Когда вы закончите тренировку, консоль автоматически отключится.**

Если педали не крутятся в течение нескольких секунд, раздастся серия звуковых сигналов, консоль и дисплей приостановятся. Чтобы возобновить тренировку, просто начните крутить педали.

Если педали не крутятся в течение нескольких минут и кнопки консоли не нажимаются, консоль отключится, а дисплей сбросится.

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

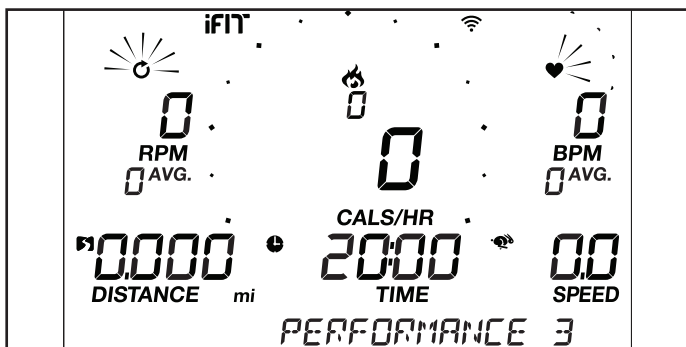
**1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы включить её.**

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

**2. Выберите встроенную тренировку**

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Calorie или Performance несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на экране.

Когда вы выберете встроенную тренировку, на экране появится название тренировки, продолжительность или количество калорий, которые вы сожжете.



Максимальные скорость и уровень сопротивления для тренировки также отобразятся на дисплее.

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

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Один уровень сопротивления и целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: одинаковый уровень сопротивления и/или целевая скорость могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента, прозвучит серия звуковых сигналов. Если другой уровень сопротивления и/или целевая скорость запрограммированы для следующего сегмента, значение отобразится на экране на несколько секунд. Уровень сопротивления педалей изменится.

Во время тренировки вам будет предложено поддерживать вушу скорость рядом с целевой скоростью для текущего сегмента. **Когда слова GO FASTER появятся на экране, увеличьте темп. Когда слова SLOW DOWN появятся - снизьте. Когда слова IN RANGE TARGET появятся, поддерживайте свой текущий темп.**

**ВАЖНО: целевая скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Ваша фактическая скорость педалирования может быть медленнее, чем заданная скорость. Убедитесь, что скорость комфортна для вас.**

Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высокий или слишком низкий, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопку Сопротивление. **ВАЖНО: Когда текущий сегмент тренировки заканчивается, педали автоматически подстраиваются к уровню сопротивления, запрограммированному для следующего сегмента.**

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний сегмент. Чтобы приостановить тренировку в любое время, просто прекратите крутить педали. Время начнет мигать на экране. Чтобы возобновить тренировку, просто начните крутить педали.

Чтобы закончить тренировку, нажмите кнопку End/Summary. Отчет о тренировке появится на экране на несколько секунд.

- 4. Следите за вашими достижениями на экране. См. пункт 4 на стр. 12.
- 5. Измерьте ваш пульс при необходимости. См. пункт 5 на стр. 11.
- 6. Когда вы закончите тренировку, консоль автоматически отключится. См. пункт 6 на стр. 13.

**КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СМАРТ-УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ**

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH для смарт-устройств через приложение iFit и совместимых мониторов сердечного ритма. Примечание: другие Bluetooth соединения не поддерживаются.

## 1. Скачайте и установите приложение iFit app на ваше смарт устройство.

На вашем устройстве iOS® или Android™, откройте App Store или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите приложение на своем устройстве. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям по созданию аккаунта iFit и установке настроек.

## 2. Подключите ваше устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения вашего устройства к консоли.

Когда соединение установлено, ЖК экран на консоли загорится синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли для подтверждения соединения; ЖК экран загорится темно-синим.

## 3. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для записи и отслеживания ваших тренировок.

## 4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart button на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.**

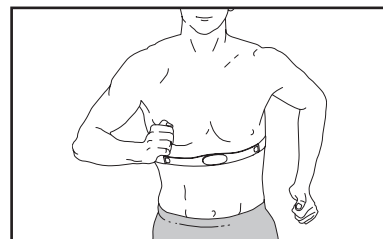
**Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.



## НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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



## КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

### 1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings. Информация о настройках появится на экране.

### 2. Перейдите в режим настроек.

Когда выбран режим настроек, матрица дисплея отобразит несколько дополнительных экранов. Нажмите несколько раз кнопку увеличения рядом с кнопкой «Ввод», чтобы выбрать желаемый дополнительный экран.

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

### 3. Измените настройки при необходимости.

**Единицы измерения** — Текущая выбранная единица измерения появится на дисплее. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку «Ввод» несколько раз. Для просмотра расстояния в милях выберите ENGLISH. Для просмотра расстояния в километрах выберите METRIC.

**Уровень контраста**—Текущий выбранный уровень контрастности появится на дисплее.

Чтобы отрегулировать уровень контрастности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

**Информация пользователя** — экран отобразит общее количество часов, которое проработал велотренажер, и общее расстояние (в милях или км), которое проехал велотренажер.

#### 4. Выйдите из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings, чтобы выйти из режима.

---

## ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

### ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО:** чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

### УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, или если отображаемый пульс слишком высокий или слишком низкий, см. пункт 5 настр. 11.

**Если вам нужно заменить силовой адаптер, свяжитесь со специализированным сервисным центром. Важно: во избежание повреждения консоли, используйте только поставляемые изготовителем силовые адаптеры.**

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

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

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

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

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

**Завершение тренировки** - Закончите 5-ю - 10-ю минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

## ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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



## ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

### 1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

### 2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

### 3. Растяжка лодыжек и ахилла

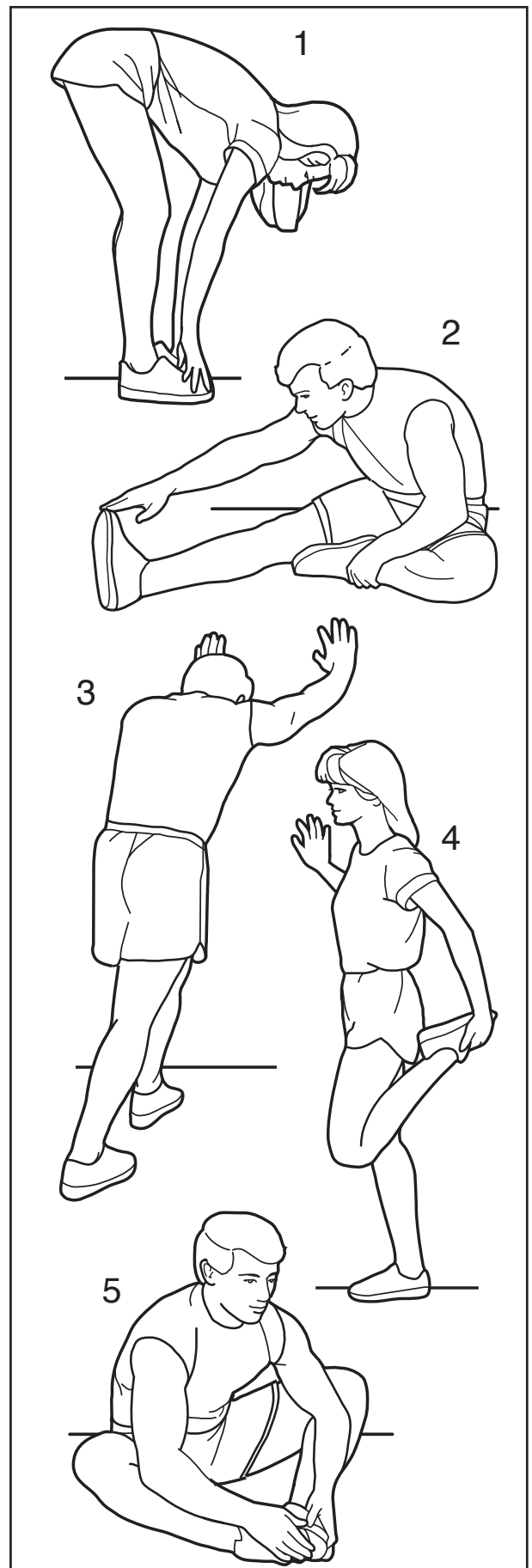
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой но-ги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

### 4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.

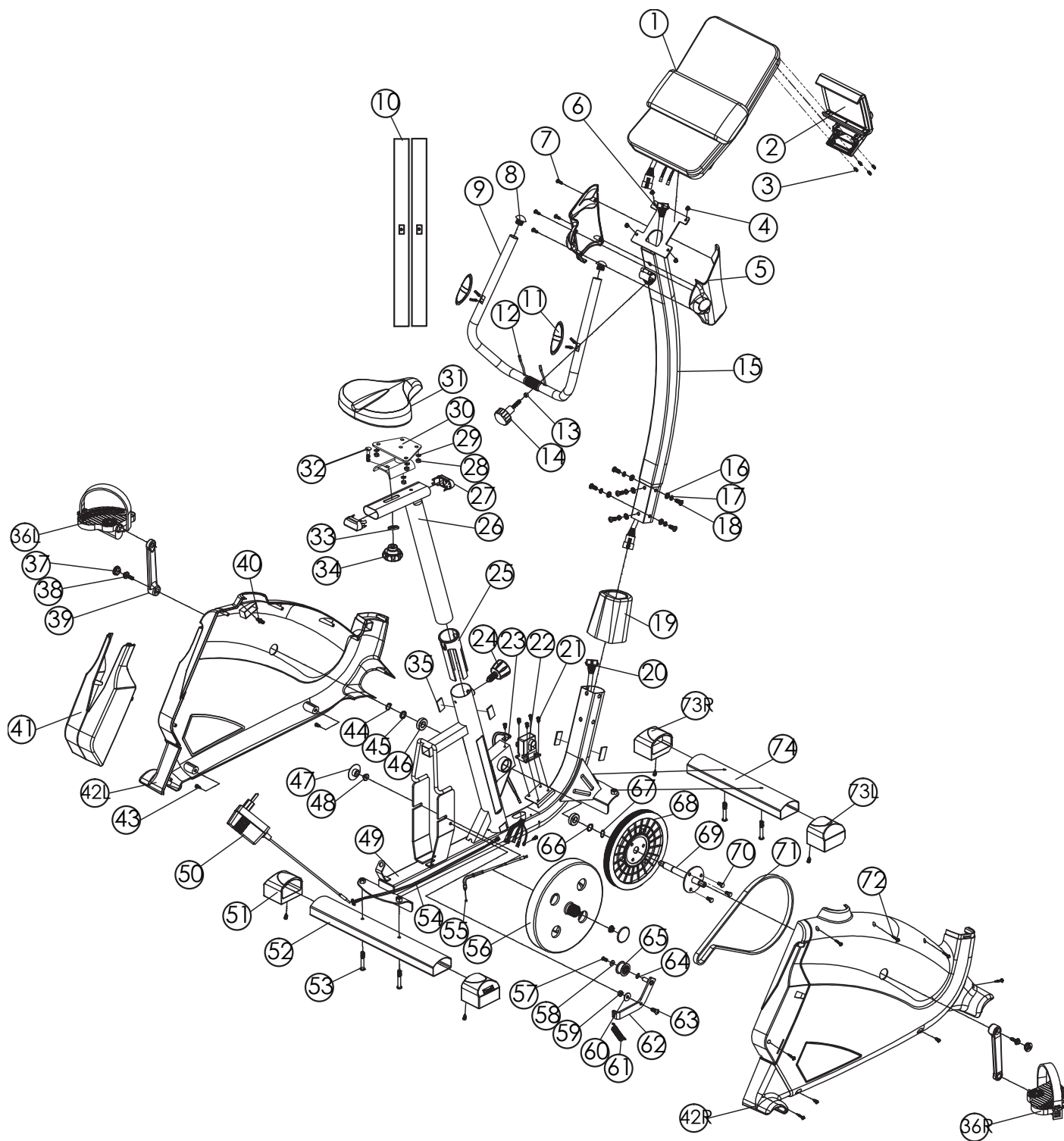


# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№. кол-во	Наименование	№. кол-во	Наименование
1	1	Компьютер	39L 1 Шатун L
2	1	Держатель планшета	39R 1 Шатун R
3	4	Винт М4-0.7*15	40 1 Пластиковый винт
4	4	Саморез М4*16	41 1 Пластиковая накладка
5	1	Накладка компьютера	42L 1 Накладка L
6	1	Верхний кабель компьютера 1000мм	42R 1 Накладка R
7	4	Винт М4-0.7*15	43 9 Винт М5*15
8	2	Заглушка Ф25	44 1 С-образный зажим Ф15
9	1	Поручень	45 1 Шайба 17*22*2Т
10	2	Прокладка Ф25*5т	46 2 Подшипник 6003 2RS
11	2	Пульсометры	47 2 Заглушка оси
12	2	Кабели пульсометра 720mm	48 1 Гайка М10*1.25*10Т
13	1	Труба 8*13*6	49 1 Основная рама
14	1	Ручка	50 1 Адаптер
15	1	Стойка поручней	51 2 Задняя заглушка
16	6	Шайба 8*19*2	52 1 Задний стабилизатор
17	6	Пружина Ф8 уср	53 4 Транспортир.й болт М8-1.25*55
18	9	Болт Аллена М8-1.25*20	54 1 DC кабель 650мм
19	1	Передняя пластиковая накладка	55 1 Кабель 400мм
20	1	Нижний кабель клмпьтера 700мм Винт	56 1 Маховик Ф292*125 9кг
21	4	М5*20	57 1 Болт Аллена М6-1*12
22	1	Мотор	58 1 Шайба 6*14*1.2Т
23	1	Датчик 420mm	59 1 Гайка М8-1.25
24	1	Штифт М16-1.5*22	60 1 Шайба 8*24*2
25	1	Внутренняя пластиковая накладка Ф50	61 1 Пружина 2.0*28
26	1	Стойка сидения	62 1 Idler wheel Pole
27	2	Овальня заглушка 30*60	63 1 Болт Аллена М8-1.25*20
28	4	Гайка М8	64 1 Волнообразная шайба 10*15*0.5
29	4	Пружина Ф8	65 1 Ведущее колесо Ф24*Ф37*20.5
30	1	Пластина сидения	66 1 Шайба 17*22*1Т
31	1	Сидение 383026	67 1 Волнообразная шайба 17.5*22*0.5
32	1	Транспортировочный болт М10-1.5*45	68 1 Колесо привода Ф232*17.1
33	1	Шайба 10*25*3Т	69 1 Вал
34	1	Ручка М10-1.5	70 3 Винт М8-1.25*12
35	4	Вспененные наклейки 20*40*3	71 1 Ремень 400J6
36L	1	Педаль L	72 7 Саморез М4.5*25
36R	1	Педаль R	73L 1 Задняя заглушка L
37	2	Накладка шатуна	73R 1 Передняя заглушка R
38	2	Винт шестигранной головкой М8-1.25*25	74 1 Передний стабилизатор
			75 1 Гаечный ключ 5мм плоский
			76 1 Комбинированный ключ

Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. \*Эти детали не показаны.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

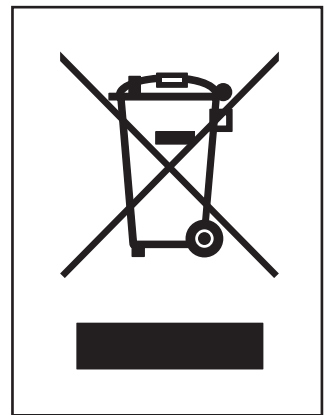
- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

---

## СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



---

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

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

Вес : Брутто вес/Нетто вес: 43.5 / 38.5 кг