

Инструкция

Эллиптический тренажер NordicTrack E9.2

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер NordicTrack E9.2 - смотреть на сайте](#)

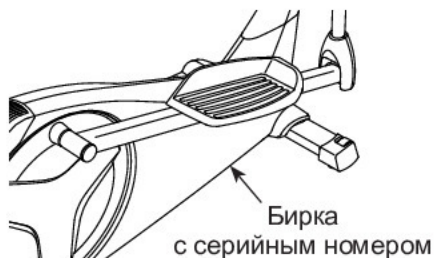
[Эллиптический тренажер NordicTrack E9.2 - читать отзывы](#)

NordicTrack® E 9.2

Модель NTEVEL99812.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

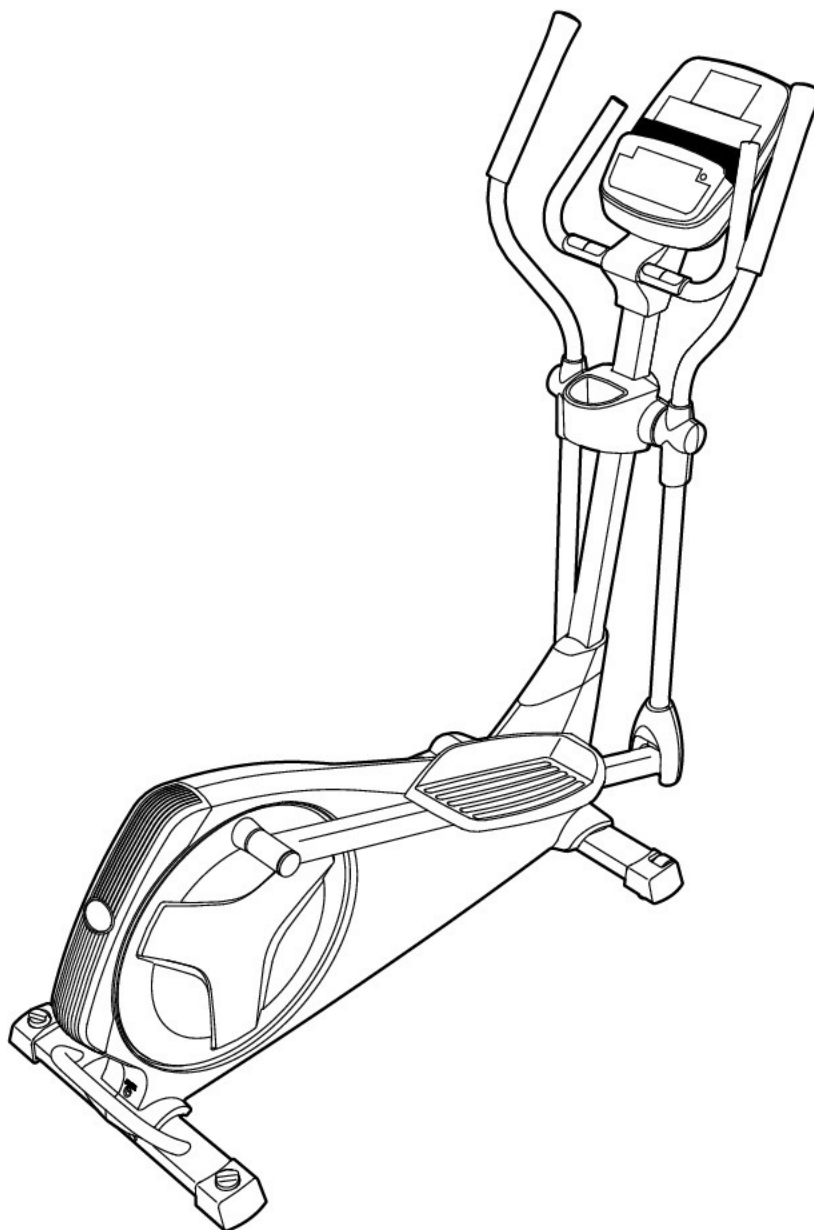
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

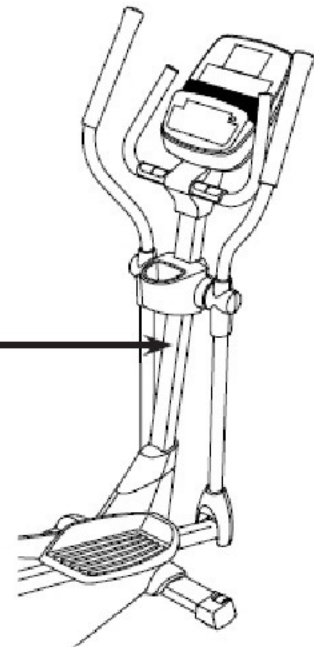
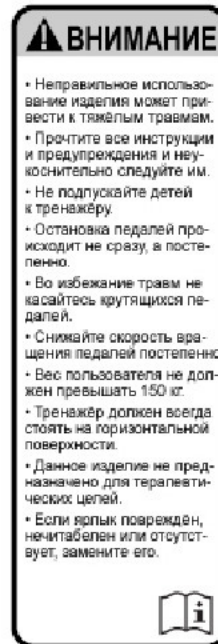


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА	15
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ	16
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ	28
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	30
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	32
СХЕМА СБОРКИ	34
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (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 (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, понесённый в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте; не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади от него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Максимальный вес пользователя тренажёра — 150 кг.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручень или рукоятки.
12. Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его показаний может влиять множество факторов. Монитор помогает лишь оценивать изменения работы сердца во время занятий.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
15. 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.

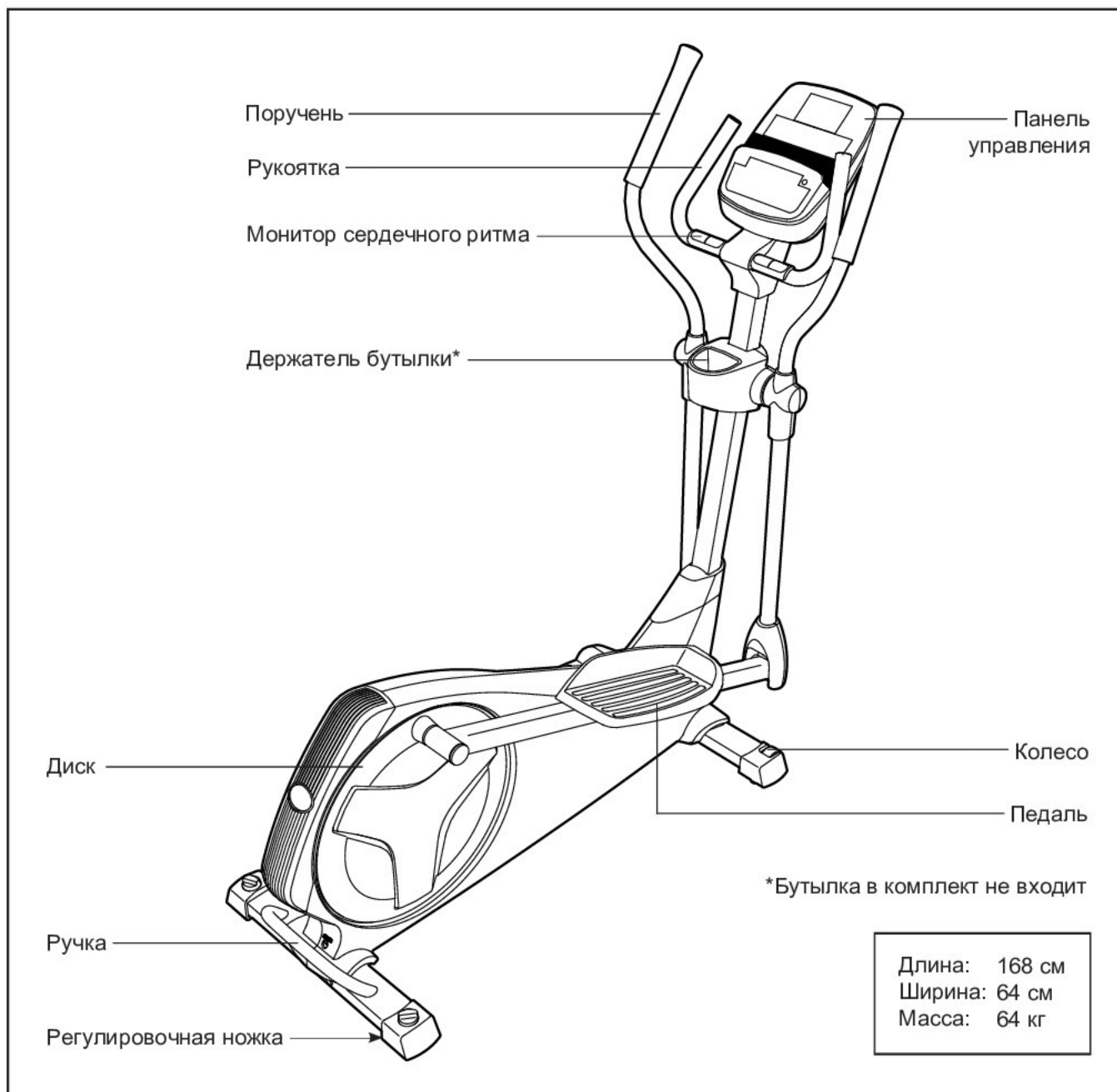
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллиптический тренажёр NORDICTRACK® E 9.2. Впечатляющий набор особенностей тренажёра E 9.2 сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую

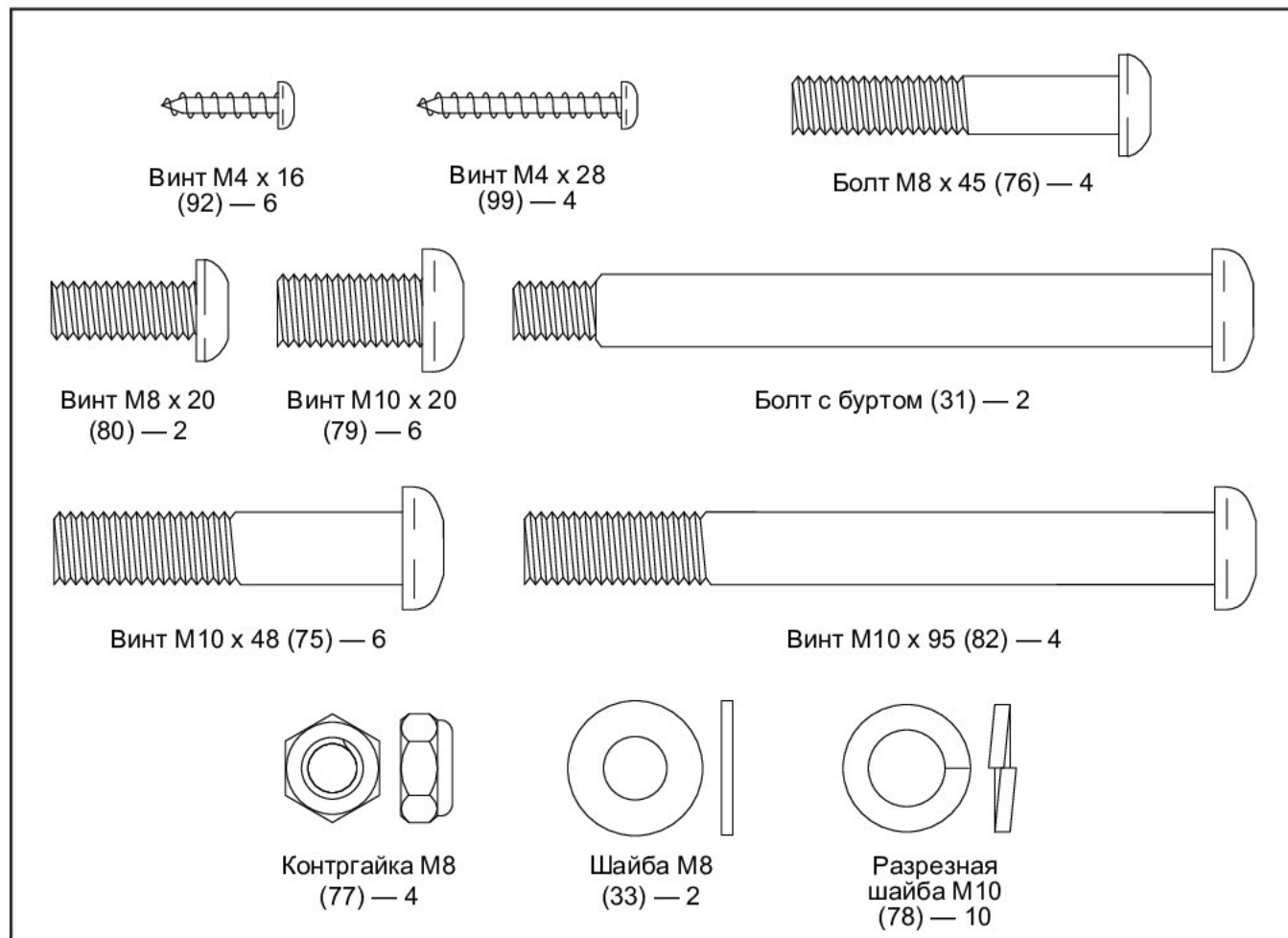
обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ 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. В комплект может быть включен дополнительный крепёж.**



СБОРКА

- Собирать тренажёр следует вдвоём.
- Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- Помимо инструментов из комплекта вам потребуется:

крестовая отвёртка



резиновый молоток



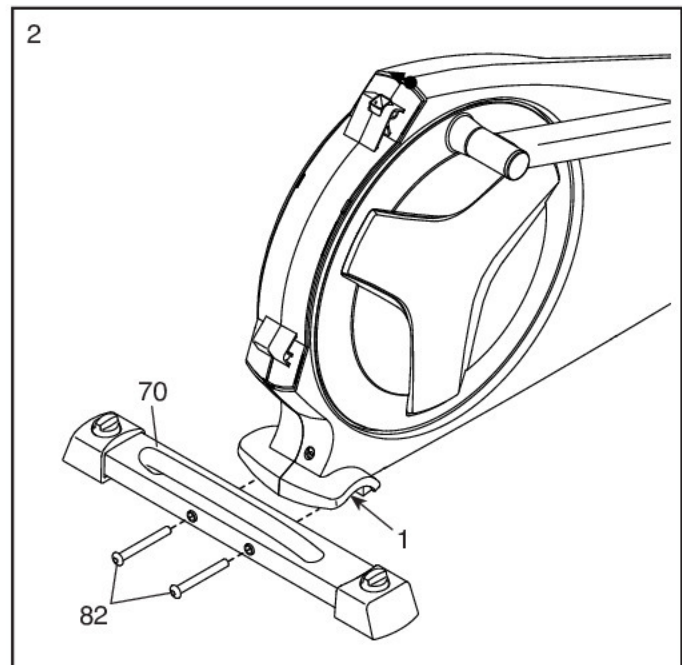
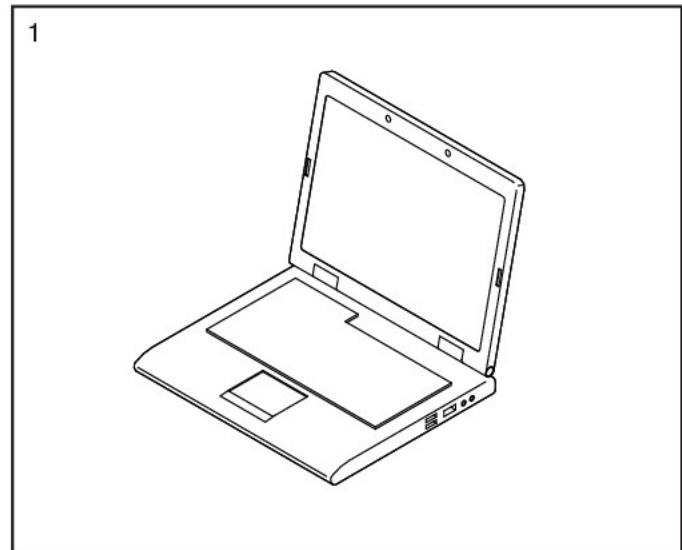
Будет удобнее, если у вас найдётся набор гаечных ключей. Дабы не повредить крепёж, не используйте электроинструмент.

1. Зайдите на www.iconsupport.eu и зарегистрируйте свой тренажёр. Это позволит:

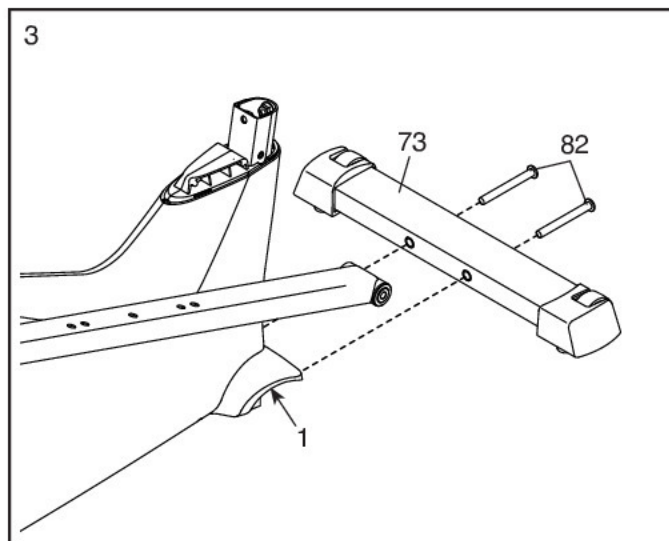
- активировать гарантию
- не тратить время на звонки в отдел по работе с клиентами
- быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

Примечание: Если у вас нет доступа к интернету, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте своё тренажёр через неё.

2. Пока помощник поднимает заднюю часть рамы (1), двумя винтами М10 x 95 (82) прикрутите к раме задний стабилизатор (70).



3. Пока помощник поднимает переднюю часть рамы (1), двумя винтами М10 х 95 (82) прикрутите к раме передний стабилизатор (73).

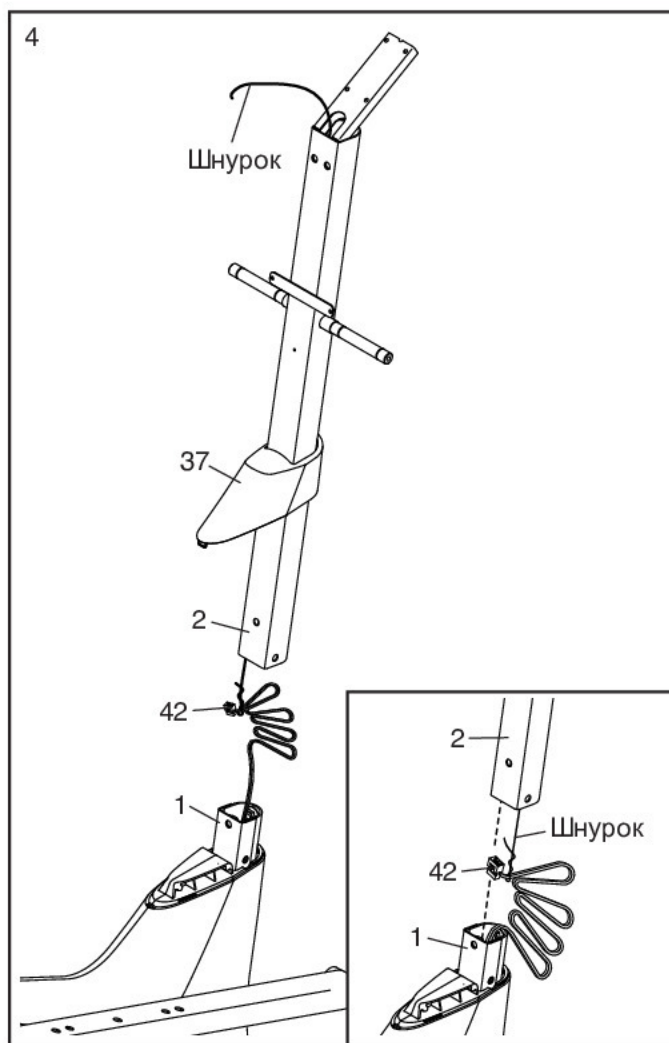


4. Расположите стойку (2) и верхнюю крышку экрана (37), как показано на рисунке. Вставьте стойку в крышку.

Попросите помощника подержать стойку (2) рядом с рамой (1).

См. рисунок на врезке. Найдите внутри стойки (2) шнурок. Привяжите один его конец к кабелю (42). Потянув за другой конец шнурка, вытяните его из стойки сверху. Затем отвяжите шнурок и отложите его.

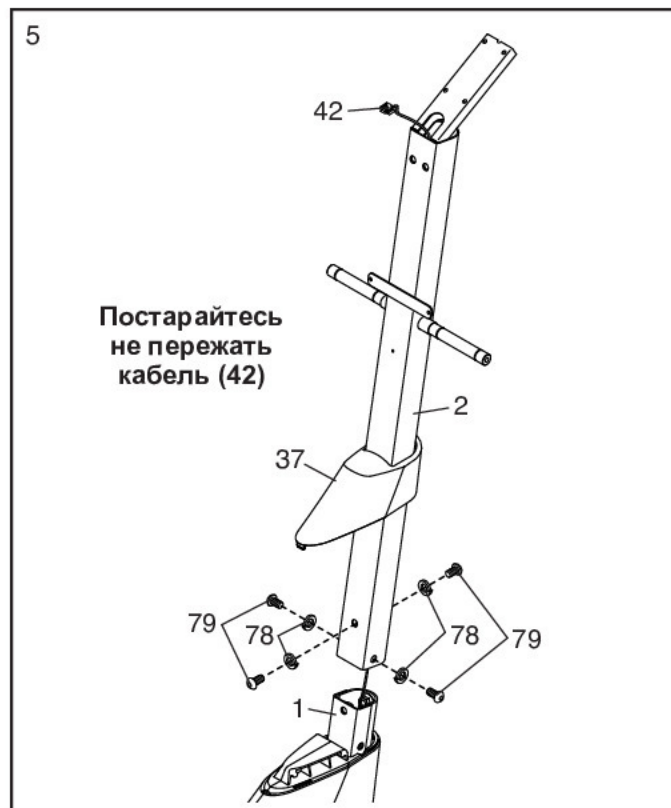
Совет: Чтобы кабель (42) не провалился внутрь стойки (2), замотайте место соединения со шнурком резиновой или клейкой лентой.



5. Установите стойку (2) на раму (1). **Совет: Попросите помощника держать верхнюю крышку экрана (37) повыше.**

Совет: Постарайтесь не пережать кабель (42). Закрепите стойку (2) четырьмя винтами М10 х 20 (79) с разрезными шайбами М10 (78).

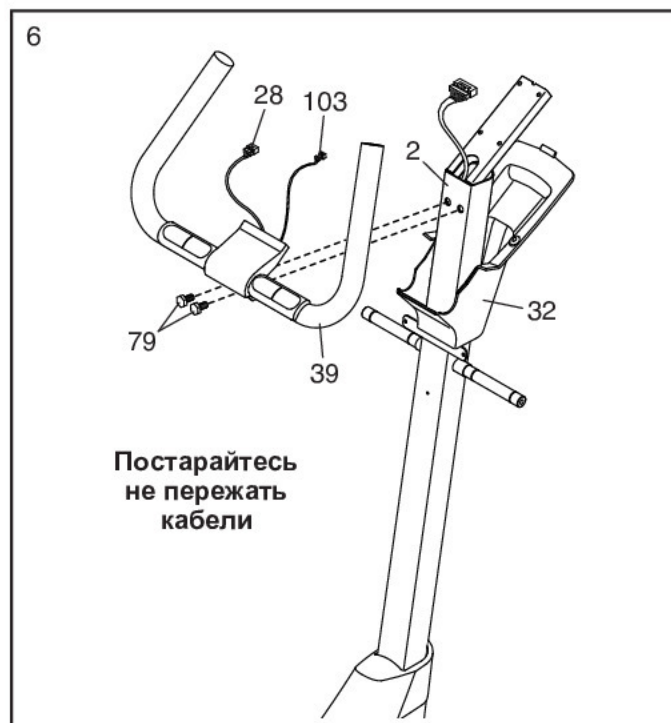
Опустите верхнюю крышку экрана (37) вниз и прижмите её к раме (1), чтобы она встала на своё место.



6. Расположите крышку панели управления (32), как показано на рисунке. Затем оденьте её на стойку (2).

Расположите поручень (39), как на рисунке. **Убедитесь, что из поручня вытащены кабели пульсометра (28) и монитора (103).**

Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрутите поручень (39) к стойке (2) двумя винтами М10 х 20 (79).



7. Пока помощник держит панель управления (4) рядом со стойкой (2), соедините кабели панели управления с кабелем (42), кабелем пульсометра (28) кабелем монитора (103).

Уберите излишки проводов в стойку (2) или в панель управления (4).

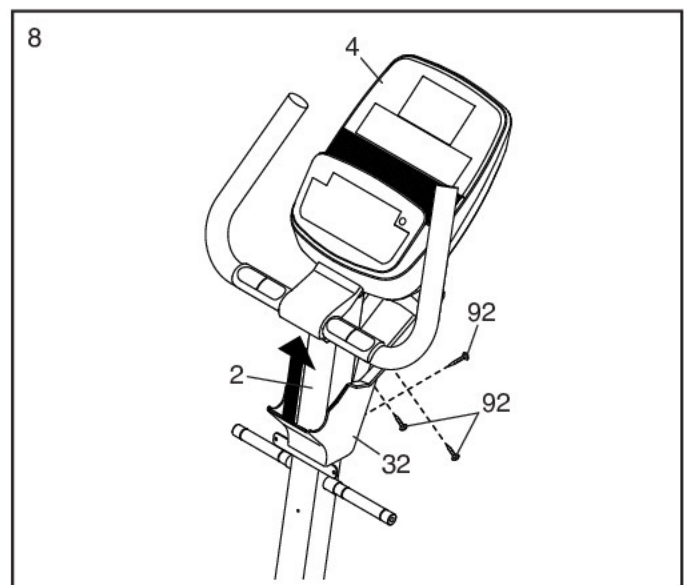
Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрепите панель управления (4) к стойке (2) четырьмя винтами М4 х 28 (99).



8. Поднимите крышку (32) вверх и прижмите её к панели управления (4).

Винтом М4 х 16 (92) прикрутите крышку панели управления (32) к стойке (2).

Затем прикрепите крышку (32) к панели управления (4) двумя винтами М4 х 16 (92).



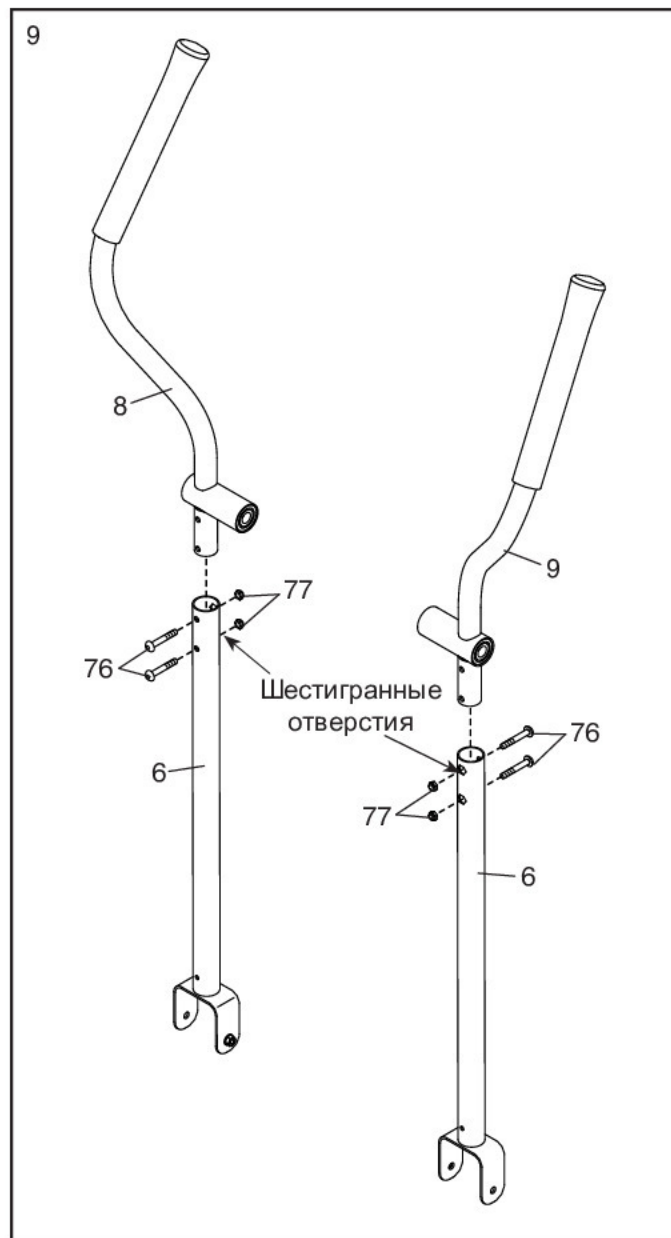
9. Найдите левый и правый поручни (8, 9).

Расположите левый поручень (8) и кронштейн (6), как показано на рисунке. **Убедитесь, что шестигранные отверстия находятся в указанных местах.**

Вставьте левый поручень (8) в кронштейн (6).

Закрепите левый поручень (8) двумя болтами М8 х 45 (76) и двумя контргайками М8 (77). **Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия. Болты пока не затягивайте.**

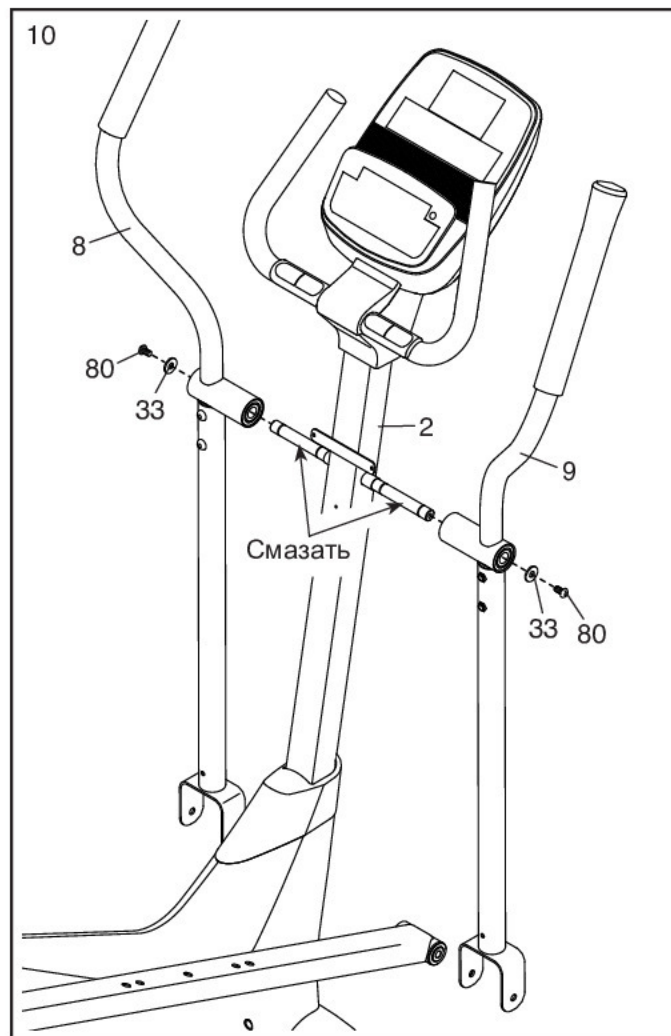
Таким же путём прикрепите к кронштейну (6) правый поручень (9).



10. Нанесите побольше смазки из комплекта на узлы стойки (2).

Расположите левый и правый поручни (8, 9), как показано на рисунке, и оденьте их соответственно на левую и правую оси стойки (2).

Закрепите каждый поручень (8, 9) одним винтом M8 x 20 (80) с шайбой M8 (33).



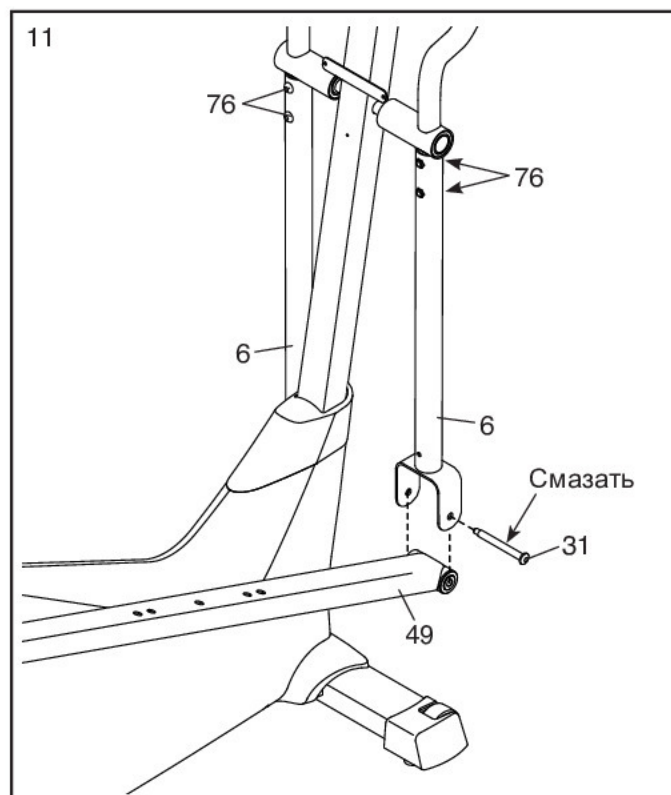
11. Нанесите немного смазки на болт с буртом (31).

Пока помощник держит передний край опоры педали (49) между лепестками правого кронштейна (6), просуньте болт с буртом (31) сквозь кронштейн и опору педали.

Закрутите болт (31) в гайку, приваренную к правому кронштейну (6), и затяните его.

Повторив те же действия, прикрепите левый поручень (не показан) к левому кронштейну (6).

Затяните болты M8 x 45 (76).

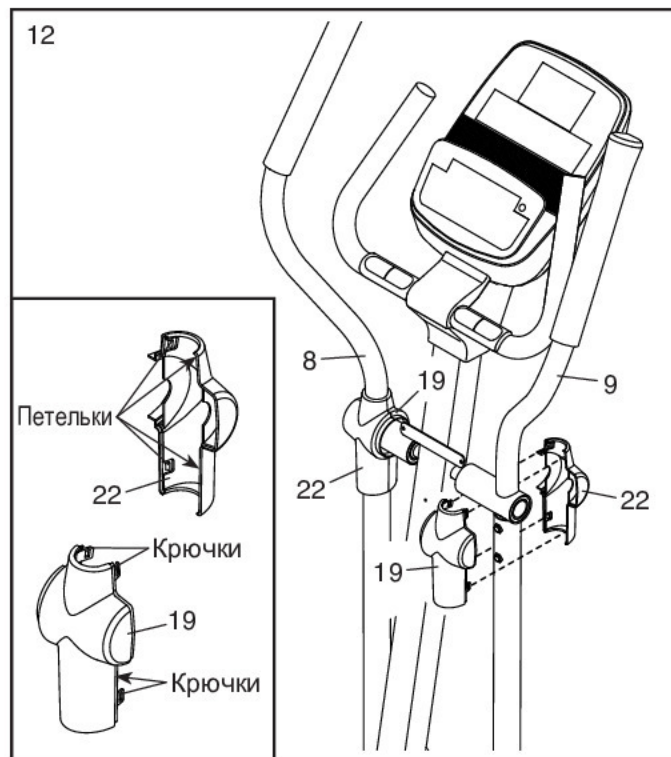


12. **См. рисунок на врезке.** Возьмите узловую крышку А (19), с крючками, и узловую крышку В (22), с петельками.

Соедините крышку А (19) и крышку В (22) на правом поручне (9).

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.

Совет: Убедитесь, что узловые крышки (19, 22) располагаются, как на рисунке.

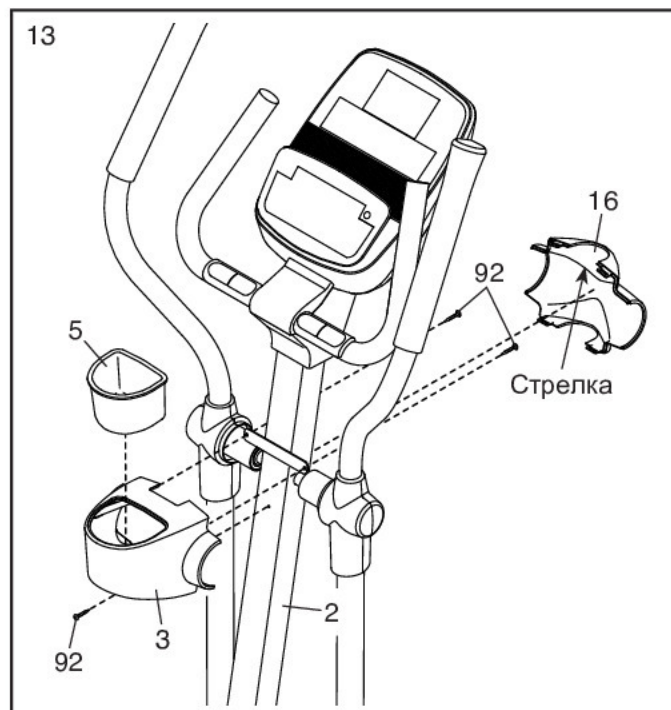


13. Тремя винтами М4 х 16 (92) прикрутите к стойке (2) заднюю крышку (3).

Расположите переднюю крышку стойки (16) так, чтобы обозначенная стрелка указывала вверх.

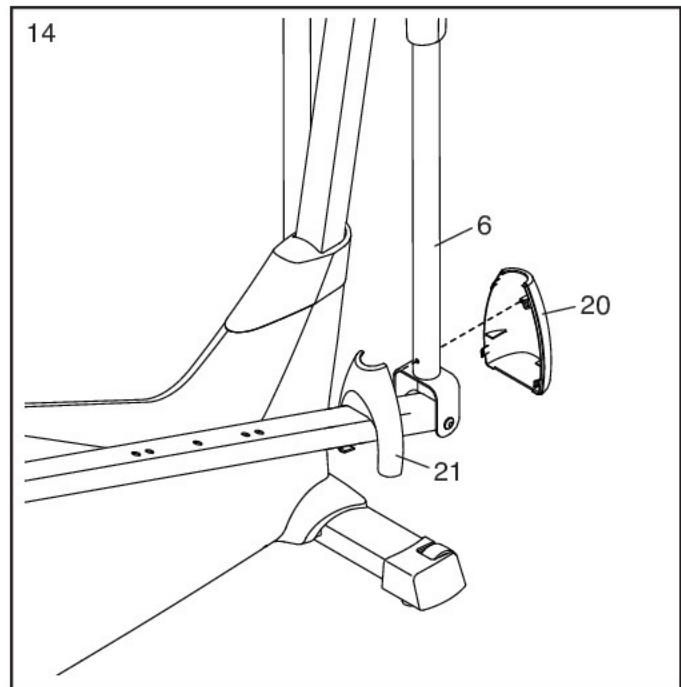
Состыкуйте переднюю крышку стойки (16) с задней (3).

Вставьте держатель бутылки (5) в заднюю крышку стойки (3).



14. Соедините переднюю (20) и заднюю (21) крышки на правом кронштейне (6).

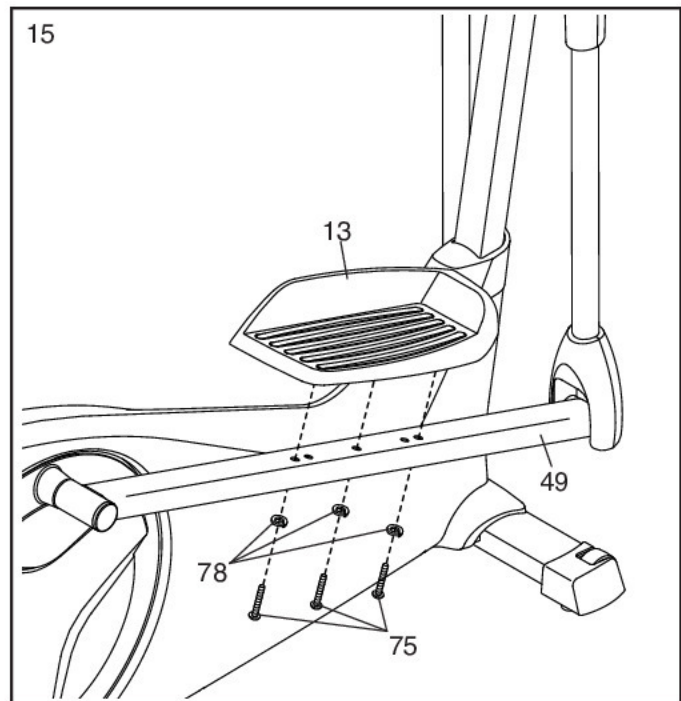
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



15. Возьмите правую педаль (13).

Прикрепите педаль (13) к опоре (49) тремя винтами М10 х 48 (75) с разрезными шайбами М10 (78). **Будьте внимательны: при этом должны быть задействованы центральное и два крайних отверстия.**

Таким же образом прикрепите левую педаль (не показана) к левой опоре (не показана).

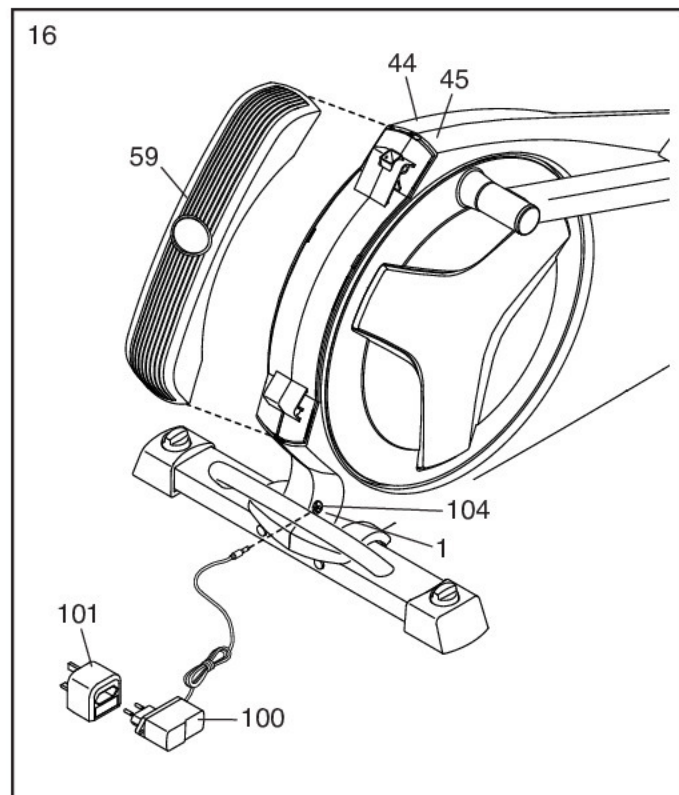


16. **См. верхний рисунок.** Присоедините заднюю крышку (59) к левому и правому экранам (44, 45).

Воткните сетевой адаптер (100) в разъём (104) на раме (1).

Если нужно, вставьте адаптер (100) в переходник (101).

Примечание: Чтобы включить сетевой адаптер (100) в розетку, см. КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 16.



17. **Убедитесь, что весь крепёж эллипсоида надёжно затянут.** Примечание: После окончания сборки некоторые крепёжные детали могут остаться неиспользованными. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор сердечного ритма состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на одном конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.

Нагрудный монитор нужно носить под одеждой, обвязав его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Логотип должен располагаться справа сверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если требуется, длину ленты можно регулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода, покрытых тонкой материей. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тканью. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, способную накапливать влагу.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор сердечного ритма нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную ткань и немного мягкого мыла. Протрите датчик сперва влажной, затем сухой тканью. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор сердечного ритма работает неправильно, выполните следующие действия.

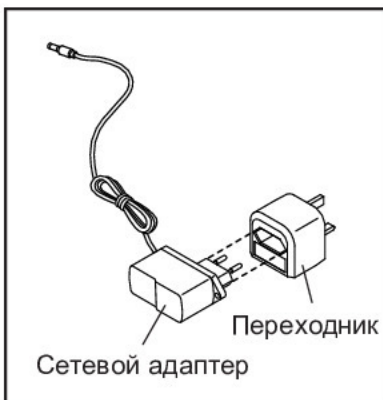
- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если, пока вы не начинаете потеть, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы сердечный ритм отображался на панели управления, вам следует находиться от панели не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть аккумуляторная крышка, значит аккумулятор можно заменить другим, того же типа.
- Монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения сердечного ритма могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

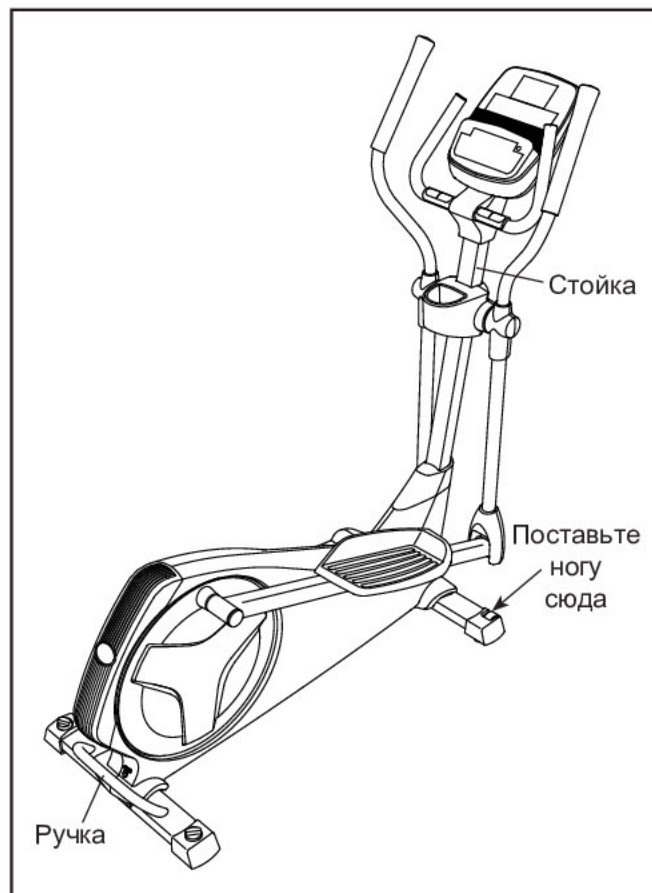
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие электронные компоненты.

Воткните адаптер в разъём на раме эллипсоида. Затем вставьте адаптер в переходник. Далее, вставьте переходник в подходящую розетку, установленную по всем местным законам и предписаниям.



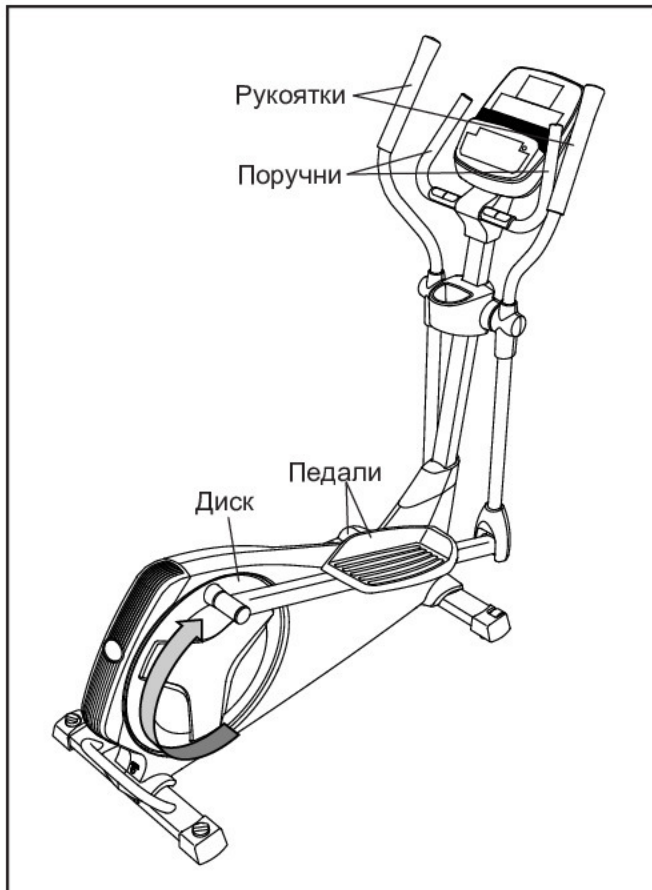
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИпсоИД

Из-за габаритов и массы тренажёра его нужно передвигать вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из передних колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать заднюю часть тренажёра за ручку, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль.



Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание: Диски могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать диски педалей в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.**

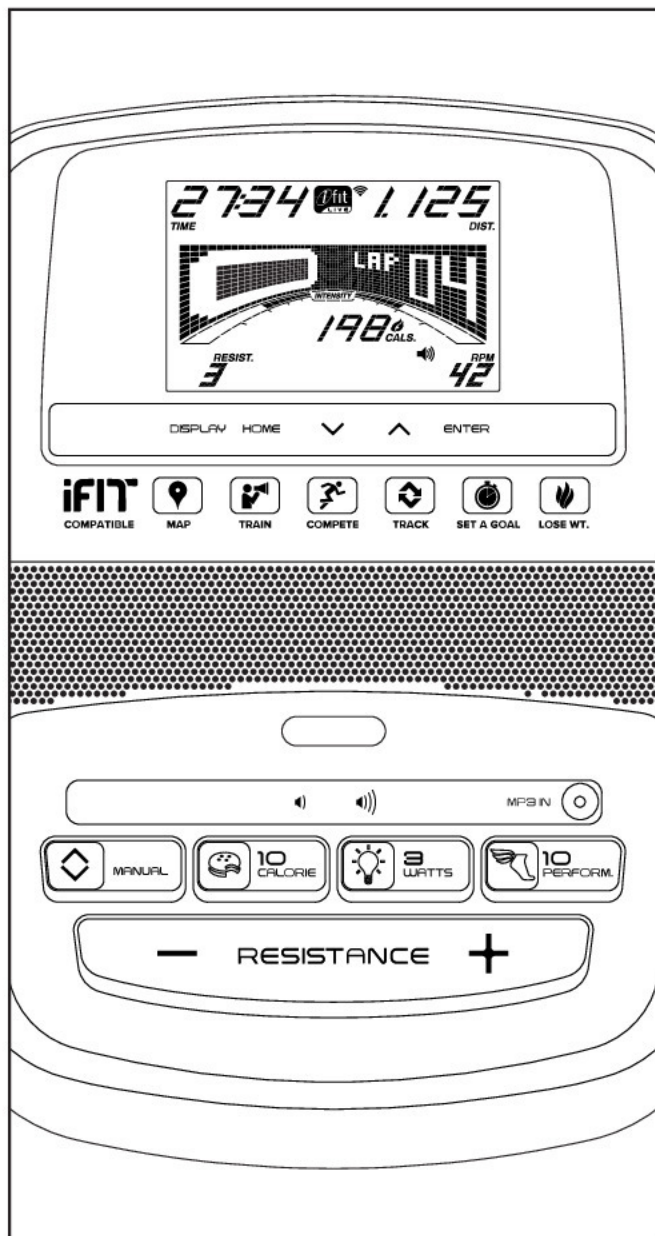
Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание: Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочные ручки заднего стабилизатора и отрегулируйте высоту положения ножек, пока качание не будет устранено.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



СДЕЛАЙТЕ ВАШИ СПОРТИВНЫЕ МЕЧТЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ ВМЕСТЕ С IFIT.COM

Новое iFit-совместимое тренировочное оборудование использует широкие возможности iFit.com, которые позволят вам реализовать свои спортивные цели:



Тренируйтесь в любой точке планеты, используя карты Google Maps.



Загружайте персональные тренировочные программы для достижения своих спортивных целей.



Оценивайте свой прогресс, соревнуясь с другими членами сообщества iFit.



Делитесь с сообществом iFit результатами своих тренировок и следите за своими достижениями.



Задавайте в качестве целей тренировки калории, время или дистанцию.



Выбирайте и загружайте наборы программ по снижению веса.

Чтобы узнать больше, зайдите на сайт iFit.com.

ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажёра предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно изменять сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Панель управления имеет 20 предустановленных программ: десять — на снижение веса и десять силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически, заставляя вас вращать педали быстрее или медленнее. Кроме того, можно задавать в качестве цели калории, дистанцию или время.

Также панель управления имеет три интенсивных тренировки, при которых вы, меняя скорость вращения педалей при изменении нагрузки, производите постоянный заданный выброс энергии.

Помимо этого панель управления снабжена режимом iFit, позволяющим ей подключаться к вашей беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В режиме iFit можно загружать индивидуальные тренировочные программы, создавать свои программы, отслеживать результаты тренировок, состязаться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести модуль iFit, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

К звуковой системе панели управления можно подключить MP3- или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать любимую музыку или аудиокниги.

Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 20. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на стр. 22. **О тренировках с заданной целью** читайте на стр. 23. **Об интенсивных тренировках** читайте на стр. 24. **Информацию о тренировках iFit** см. на стр. 25. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 26. **Чтобы настроить панель управления,** см. стр. 27.

Примечание: Если на экране осталась защитная плёнка, снимите её.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

При включении панели управления должен загореться экран, и панель управления будет готова к работе.

2. Выберите ручной режим.

Для этого нажмите кнопку Manual (Вручную) на панели управления.

Если беспроводной модуль iFit не вставлен в панель управления и не подключен к iFit, ручной режим запустится автоматически.

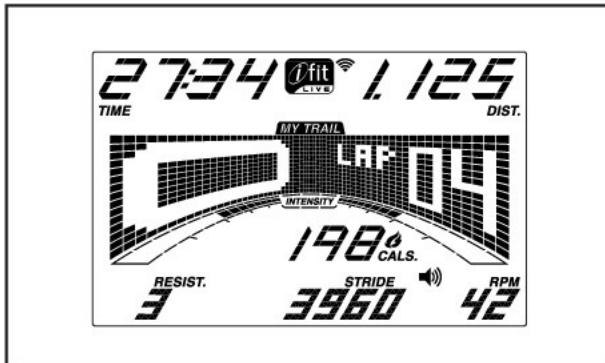
3. Измените сопротивление педалей по желанию.

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

4. Следите за своим прогрессом на экране.

На экране может быть показана следующая информация о тренировке:



Калории (Cals.) — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых вами калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — В этом режиме на дисплее будет отображаться примерное число калорий, сожжённых вами за час.

Дистанция (Dist.) — В этом режиме на экране отображается пройденная вами дистанция, в милях или километрах.

Пульс (Pulse) — Если вы используете ручной или нагрудный монитор, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм (см. пункт 5).

Соппротивление (Resist.) — В этом режиме экран при каждом изменении сопротивления педалей на несколько секунд показывает его значение.

Обороты (RPM) — В этом режиме на дисплее отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги (Stride) — В этом режиме дисплей будет показывать общее число пройденных шагов.

Время (Time) — В ручном режиме на дисплее будет отображаться истёкшее время, а если выбрана предустановленная тренировка, — время до конца занятия.

Ватты (Watts) — В этом режиме на дисплее будет отображаться ваше усилие в ваттах.

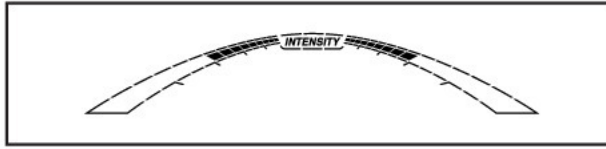
Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Чтобы выбрать нужную, нажимайте кнопку Display (Дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter (Ввод).

Скорость (Speed) — На этой вкладке отобразится установленный профиль скорости. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

Мой путь (My Trail) — На этой вкладке будет показана трасса длиной 400 м (1/4 мили). Ваш прогресс будет отображаться мигающим прямоугольником. Также на данной вкладке будет показано количество пройденных кругов.

Калории (Calorie) — На этой вкладке будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента обозначает число калорий, сожжённое на данном этапе.

В ходе занятия приблизительная интенсивность тренировки будет обозначаться на дуге интенсивности.



Для возврата в главное меню нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать главное меню, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 27). Если нужно, нажмите Home повторно.

Если подключен модуль iFit, силу беспроводного сигнала будет показывать символ вверху дисплея. Сила сигнала максимальна, если видны все четыре дуги.



Для выхода из ручного режима или тренировочной программы нажмите кнопку Home. Если нужно, нажмите Home повторно.

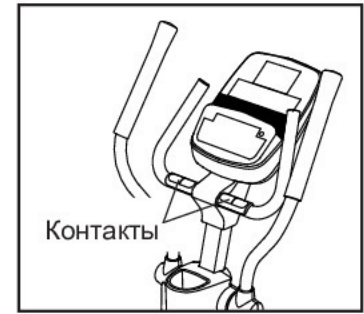
Громкость динамиков панели управления можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Как пользоваться нагрудным монитором см. стр. 15. О том, как пользоваться ручным монитором, читайте ниже. **ВАЖНО: При одновременном использовании ручного и нагрудного мониторов панель управления будет отображать сердечный ритм неточно.**

Если на металлических контактах ручного пульсометра остался защитный пластик, снимите его. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на металлические контакты.



Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.

Когда пульс будет зарегистрирован, на дисплее появится ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

Если ваш сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как описано ранее. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте металлические контакты слишком сильно. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, панель управления приостановит работу, а время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите крутить педали.

Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

При включении панели управления должен загореться экран, и панель управления будет готова к работе.

2. Выберите предустановленную программу.

Для этого нажмите несколько раз кнопку 10 Calorie или 10 Perform., пока на дисплее не появится нужная вам программа.

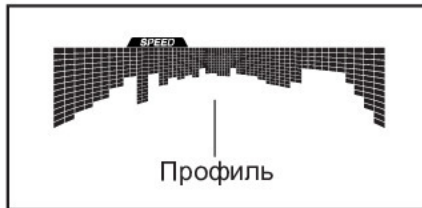
При выборе предустановленной программы экран будет показывать длительность и название тренировки, а на матричном дисплее появится профиль сопротивления.

Также на дисплее появятся максимальные значения сопротивления и скорости для данной тренировочной программы.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Все тренировки разделены на 1-минутные этапы, для каждого задано своё сопротивление педалей и своя целевая скорость. Примечание: Те же значения нагрузки и/или скорости могут быть запрограммированы для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля на вкладке скорости. Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.



В конце каждого этапа звучит несколько гудков и начинает мигать следующий сегмент

профиля. Если для следующего этапа задано отличное от предыдущего значение нагрузки и/или целевой скорости, оно появится на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей изменится на новое.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению для данного сегмента. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется стрелка вверх, и уменьшить, если появляется стрелка вниз. Если на экране нет стрелки, сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления. **ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.**

Тренировка будет продолжаться подобным образом до конца последнего этапа. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на экране мигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

4. Следите за своим прогрессом на экране.

См. пункт 4 на стр. 20.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

ТРЕНИРОВКИ С ЗАДАННОЙ ЦЕЛЬЮ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

При включении панели управления должен загореться экран, и панель управления будет готова к работе.

2. Задайте в качестве цели калории, дистанцию или время.

Для этого сначала нажмите кнопку Set A Goal (Задать цель).

Затем нажимайте на кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter, пока на экране не появится название желаемой цели. После этого нажмите Enter.

Чтобы выбрать целевое значение, нажимайте на кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

В ходе занятия целевое значение может появляться на экране, чтобы помочь вам в достижении результата. Сохраняйте скорость вращения педалей близкой к заданной.

ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

Вращайте педали с комфортной для себя скоростью.

Примечание: Задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от многих факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в ходе занятия вручную менять нагрузку, число калорий, которое вы сожжёте, также изменится.

Занятие будет продолжаться, пока вы не достигнете заданной цели. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на экране мигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

4. Следите за своим прогрессом на экране.

См. пункт 4 на стр. 20.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

ТРЕНИРОВКИ С ПОСТОЯННЫМ УСИЛИЕМ

- 1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

При включении панели управления должен загореться экран, и панель управления будет готова к работе.

- 2. Выберите тренировку с постоянным усилием.**

Для этого нажмите несколько раз кнопку 3 Watts, пока на дисплее не появится номер требуемой программы.

Если выбрана программа 1, на экране появятся слова SET WATT GOAL (Задайте целевое усилие).

Если выбрана программа 2 или 3, на экране появится её длительность и профиль сопротивления.

- 3. Если выбрана программа 1, задайте целевое значение усилия.**

Для всех этапов тренировочной программы 1 будет установлено одинаковое целевое значение усилия. Чтобы задать его, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

- 4. Крутите педали, чтобы начать занятие.**

Программа 1 делится на 1-минутные этапы. В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваше усилие с введённым вами целевым значением.

Если ваше усилие будет много ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически возрастет или снизится, чтобы приблизить ваше усилие к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

Если заданная величина усилия слишком высокая или низкая, можно вручную поменять настройки, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

Программы 2 и 3 также разделены на 1-минутные этапы, и для каждого задана своя нагрузка и целевое усилие. Примечание: Те же значения сопротивления педалей и/или целевого усилия могут быть установлены для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля. Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.

В ходе занятия вращайте педали с соответствующей скоростью, чтобы ваше усилие было близко к целевому значению для данного этапа.

Когда закончится первый этап тренировки, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и педали автоматически перестроятся на новое значение сопротивления.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая на кнопки нагрузки. **ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.**

Тренировка будет продолжаться подобным образом до окончания последнего этапа. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

- 5. Следите за своим прогрессом на экране.**

См. пункт 4 на стр. 20.

- 6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

См. пункт 5 на стр. 21.

- 7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

См. пункт 6 на стр. 21.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ iFIT

Для занятий по программе iFit необходим модуль iFit.

Чтобы приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства.

Примечание: Для работы модуля iFit необходим компьютер с USB-портом и подключением к интернету, а также доступ к беспроводной сети через роутер стандарта 802.11b/g/n с идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются). Кроме того, требуется завести аккаунт на iFit.com.

ВАЖНО: Чтобы качество передачи сигнала не ухудшилось, антенна и трансмиттер модуля должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соприкасаться или находиться рядом с другими антеннами или трансмиттерами.

1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

При включении панели управления должен загореться экран, и панель управления будет готова к работе.

2. **Убедитесь, что модуль iFit вставлен в панель управления.**

Если модуль не вставлен в панель управления, тренировки iFit будут недоступны.

3. **Выберите пользователя.**

Если под вашим аккаунтом на iFit.com зарегистрировано более одного пользователя, между ними можно переключаться в главном окне iFit. Для этого нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. **Выберите программу iFit.**

Нажмите кнопку Map (Карта), Train (Тренироваться) или Lose Wt. (Снижение веса) для загрузки следующей программы данного типа согласно расписанию. Чтобы загрузить следующую программу по расписанию, нажмите кнопку iFit. Примечание: Доступ к демо-тренировкам через эти опции возможен, даже если модуль iFit не вставлен.

Чтобы принять участие в заранее запланированной гонке, нажмите кнопку Compete (Соревноваться).

Чтобы вновь запустить предыдущую по расписанию тренировку iFit, сначала нажмите Track (Трасса), затем — кнопки увеличения и уменьшения, для выбора нужной программы, и, наконец, клавишу Enter — чтобы начать занятие.

Чтобы перейти к тренировке с заданной целью, нажмите кнопку Set Goal (Задать цель) (см. стр. 23).

Примечание: Перед загрузкой некоторых тренировочных программ вы должны добавить их в своё расписание на iFit.com.

Более полную информацию о тренировках iFit см. на www.iFit.com.

Когда вы выберете тренировку iFit, на дисплее отобразится её длительность, название, а также примерное число калорий, которые вы сожжёте. Если выбрано соревнование, на дисплее начнётся обратный отсчёт до начала гонки.

Примечание: Задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от многих факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в ходе занятия вручную менять нагрузку, число калорий, которое вы сожжёте, также изменится.

5. Запустите программу.

См. пункт 3 на стр. 22.

Во время некоторых занятий вам будет помогать голос личного тренера. Его настройки можно менять (см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 27).

Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

6. Следите за своим прогрессом на экране.

См. пункт 4 на стр. 20.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

8. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

Более полную информацию о тренировках iFit см. на www.iFit.com.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к разъёму на панели свой MP3- или CD-плеер; убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.

Нажмите кнопку воспроизведения на своём аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на нём или на панели управления, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет пользовательский режим, позволяющий посмотреть информацию о работе тренажёра, выбрать единицы измерения и изменить контрастность дисплея.

Если к панели управления подключен модуль iFit, в информационном режиме можно настроить голос личного тренера, задать меню по умолчанию, проверить состояние модуля iFit и загрузок.

1. Выберите информационный режим.

Для этого нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Display, пока система не перейдёт в информационный режим.

2. Посмотрите информацию о работе тренажёра.

На дисплее отобразится общее число часов работы эллипсоида, а также общее расстояние (в милях или километрах), «пройденное» педалями.

3. Если нужно, выберите единицы измерения.

Выбранные на данный момент единицы измерения обозначаются на дисплее словом ENGLISH (мили, английская система мер) или METRIC (километры, метрическая система).

Чтобы выбрать желаемые единицы измерения, нажмите несколько раз кнопку Enter.

4. Если нужно, отрегулируйте контрастность дисплея.

Если нажать на кнопку уменьшения, на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Для изменения контрастности нажимайте кнопки увеличения или уменьшения сопротивления.

5. Определите, подключен ли к панели управления модуль iFit.

Если к панели управления подключен модуль iFit, на экране появятся слова WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модули не подключены, на экране появятся слова NO IFIT MODULE. В этом случае см. шаг 10 в разделе СБОРКА.

6. Если нужно, поменяйте настройки голоса личного тренера.

Нажмите на кнопку уменьшения, чтобы отобразить на экране текущие настройки голоса личного тренера.

Голос личного тренера можно ВКЛЮЧИТЬ или ВЫКЛЮЧИТЬ. Для этого нужно несколько раз нажать на кнопку Enter.

7. Если нужно, задайте меню по умолчанию.

Меню по умолчанию (главное) — меню, появляющееся при включении панели управления. Чтобы отобразить его настройки, нажмите кнопку уменьшения. Чтобы сделать меню ручного режима или меню iFit главным, нажмите Enter несколько раз.

8. Если нужно, проверьте состояние модуля iFit.

Чтобы открыть окно состояния iFit, нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS.

Затем нажмите Enter. Через несколько секунд на дисплее отобразится состояние модуля iFit. Чтобы закрыть это окно, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Display.

9. Если нужно, проверьте состояние загрузок.

Для этого нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова SEND/RECEIVE DATA.

Нажмите Enter, и панель управления начнёт проверку на наличие программ iFit и обновлений ПО.

10. Выйдите из информационного режима.

Для выхода из информационного режима нажмите клавишу Display.

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.

Для очистки эллипсоида используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВАЖНО: Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель управления от воздействия прямых солнечных лучей.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Если на экране панели управления видны линии, см. пункт 4 на стр. 27 и настройте контрастность экрана.

Если ручной пульсометр не работает должным образом, см. пункт 5 на стр. 21.

Если при использовании нагрудного монитора на панели управления не отображается ваш сердечный ритм, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 15.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия педали прокручиваются, даже когда задана максимальная нагрузка, возможно, нужно отрегулировать приводной ремень.

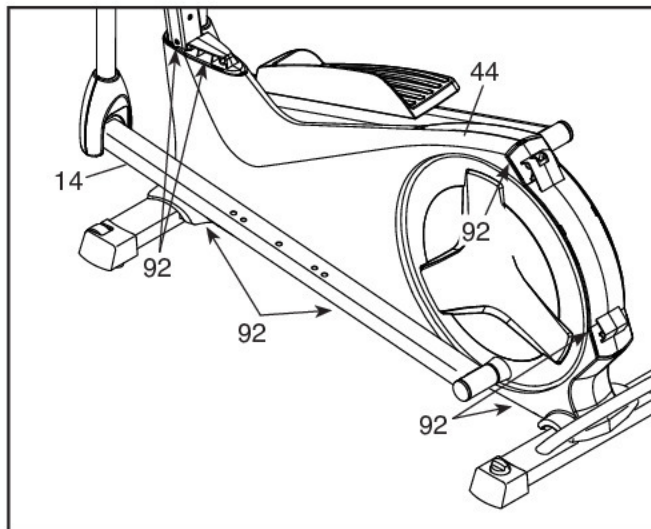
Для этого необходимо снять левую педаль, верхнюю и заднюю крышки экрана и левый экран.

Сначала выньте из сети адаптер питания. Затем см. шаг 15 на стр. 13 и открутите левую педаль.

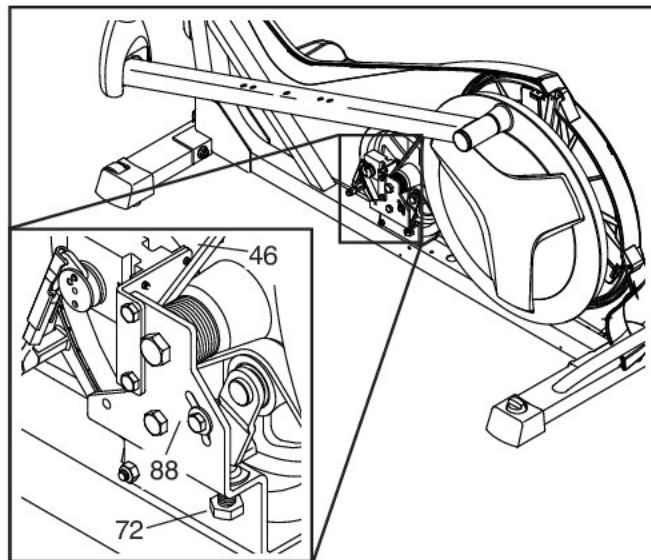
Далее, см. шаг 16 на стр. 14 и снимите заднюю крышку экрана.

Затем см. шаг 5 на стр. 8 и снимите с левого экрана на верхнюю крышку. Сдвиньте крышку вверх.

Выкрутите из левого экрана (44) винты M4 x 16 (92) и аккуратно снимите его через опору левой педали (14).



Далее, ослабьте винт (88). Закручивайте винт регулировки (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не будет натянут.



После этого затяните винт (88).

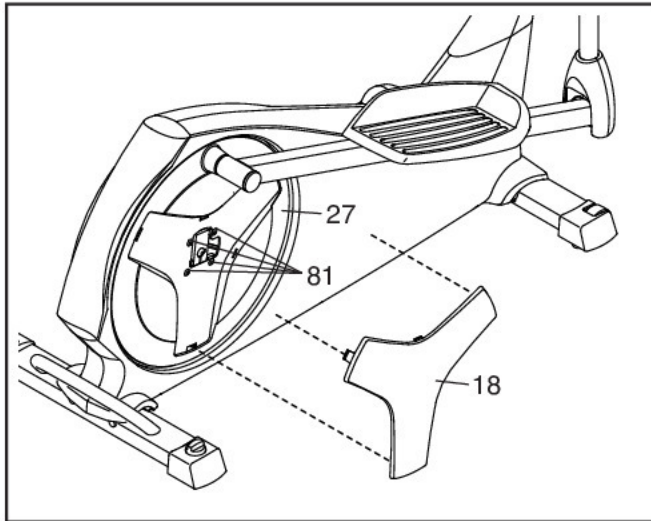
Затем установите на место левый экран, заднюю и верхнюю экранные крышки и левую педаль и воткните адаптер питания в сеть.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

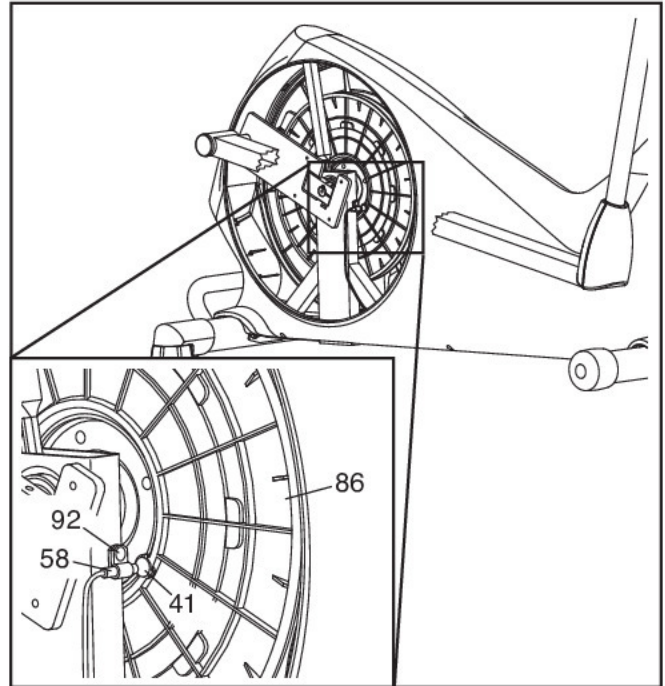
Для этого нужно снять крышку правого диска и сам правый диск.

Сначала выньте из сети адаптер питания. Затем с помощью отвёртки с плоским шлицем открутите правую крышку диска (18).



Затем выкрутите из правого диска (27) винты М8 x 12 (81) и аккуратно снимите диск.

Найдите геркон (58). Ослабьте, но не выкручивайте винт М4 x 16 (92).



Далее, поверните блок (86), чтобы магнит (41) совместился с герконом (58). Сдвиньте геркон немного в сторону магнита или от него, затем затяните винт М4 x 16 (92).

Воткните адаптер питания в сеть и поверните блок (86) на один оборот. Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена должным образом.

Когда геркон будет настроен, правый диск и крышку правого диска нужно будет поставить на место.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особо важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его работы могут влиять различные факторы. Монитор сердечного ритма помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи, будь то снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой сердечный ритм как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения сердечного ритма при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

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 определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (он округляется до ближайшего десятка лет). Три числа над возрастом определяют вашу «тренировочную зону». Наименьшая цифра — это сердечный ритм для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. В первые минуты тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока сердечный ритм не приблизится к рекомендуемому нижнему значению из «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира следует поддерживать частоты сердечных сокращений ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока ваш сердечный ритм не достигнет рекомендуемого верхнего значения из «тренировочной зоны».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении сердечного ритма из «тренировочной зоны» (в течение первых недель занятий поддерживайте сердечный ритм в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь по три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успехов, нужно сделать спорт постоянной и приятной частью своей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы для некоторых растяжек показаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задней части колен.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы нижней части спины и паха.

3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

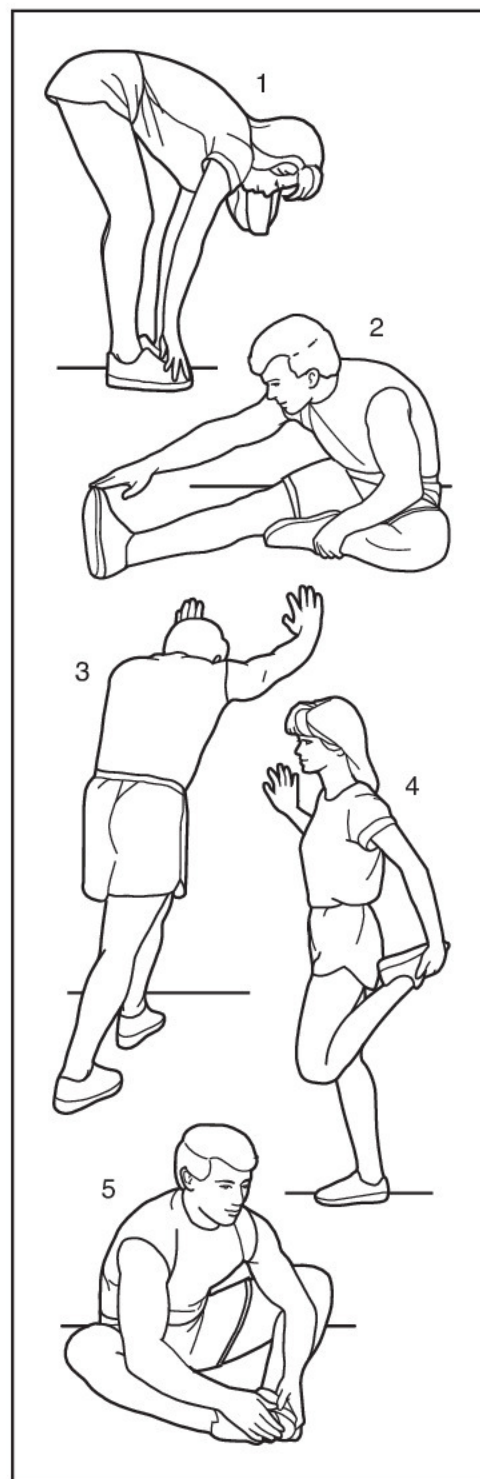
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голенистоопные мышцы.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NTEVEL99812.0 R0113A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама	47	2	Регулировочная ножка
2	1	Стойка	48	2	Заглушка задн. стабилизатора
3	1	Задняя крышка стойки	49	1	Опора правой педали
4	1	Панель управления	50	2	Колесо
5	1	Держатель бутылки	51	1	Маховик
6	2	Кронштейн	52	1	Натяжная звёздочка
7	1	Зажимное кольцо	53	1	Подковообразный магнит
8	1	Левая рукоятка	54	1	Привод нагрузки
9	1	Правая рукоятка	55	1	Кронштейн привода
10	2	Накладка	56	1	Зажимной рычаг
11	2	Верхняя заглушка	57	1	Зажим
12	1	Левая педаль	58	1	Геркон/кабель
13	1	Правая педаль	59	1	Задняя экранная крышка
14	1	Опора левой педали	60	1	Ключ
15	2	Кронштейн педали	61	1	Контргайка М8
16	1	Передняя крышка стойки	62	1	Винт М6 х 16
17	4	Подшипник	63	2	Ножка
18	2	Крышка диска	64	1	Ось маховика
19	2	Узловая крышка А	65	1	Болт подковообразного магнита
20	2	Передняя крышка кронштейна	66	1	Болт натяжной звёздочки
21	2	Задняя крышка кронштейна	67	1	Винт
22	2	Узловая крышка В	68	1	Винт коленчатого рычага
23	4	Шарнирная опора	69	4	Болт привода нагрузки
24	1	Блок коленчатого рычага	70	1	Задний стабилизатор
25	1	Правый коленчатый рычаг	71	2	Винт кронштейна привода
26	1	Левый коленчатый рычаг	72	1	Регулир. винт приводного ремня
27	2	Диск	73	1	Передний стабилизатор
28	1	Кабель пульсометра	74	1	Контргайка М6
29	4	Подшипник	75	6	Винт М10 х 48
30	2	Заглушка опоры педали	76	4	Винт М8 х 45
31	2	Болт с буртом	77	6	Контргайка М8
32	1	Крышка панели управления	78	10	Разрезная шайба М10
33	4	Шайба М8	79	6	Винт М10 х 20
34	4	Винт М8 х 10	80	2	Винт М8 х 20
35	2	Регулировочная гайка	81	8	Винт М8 х 12
36	1	Зажимной кронштейн	82	4	Винт М10 х 95
37	1	Верхняя экранная крышка	83	1	Винт М5 х 7
38	2	Подшипник коленчатого рычага	84	10	Винт М5 х 16
39	1	Поручень	85	2	Винт с шестигр. шлицем М8 х 18
40	2	Большое стопорное кольцо	86	1	Блок
41	2	Магнит	87	1	Винт М3,5 х 12
42	1	Кабель	88	1	Винт-ось поворота
43	2	Шайба М6	89	2	Винт с потайной головкой М4 х 16
44	1	Левый экран	90	1	Винт заземления М4 х 16
45	1	Правый экран	91	1	Прокладка блока
46	1	Приводной ремень	92	23	Винт М4 х 16

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
93	1	Датчик пульса	103	1	Ресивер монитора/кабель
94	1	Подшипник маховика	104	1	Сетевой разъем/кабель
95	2	Ручка регулировки	105	1	Модуль датчика
96	2	Винт М4 х 19	106	1	Нагрудная лента
97	1	Заглушка прав. стабилизатора	107	4	Винт М8 х 15
98	1	Заглушка лев. стабилизатора	108	1	Малое стопорное кольцо
99	4	Винт М4 х 28	*	–	Руководство пользователя
100	1	Сетевой адаптер	*	–	Инструмент
101	1	Переходник	*	–	Смазка
102	1	Шайба М5	*	–	Шнурок кабеля

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

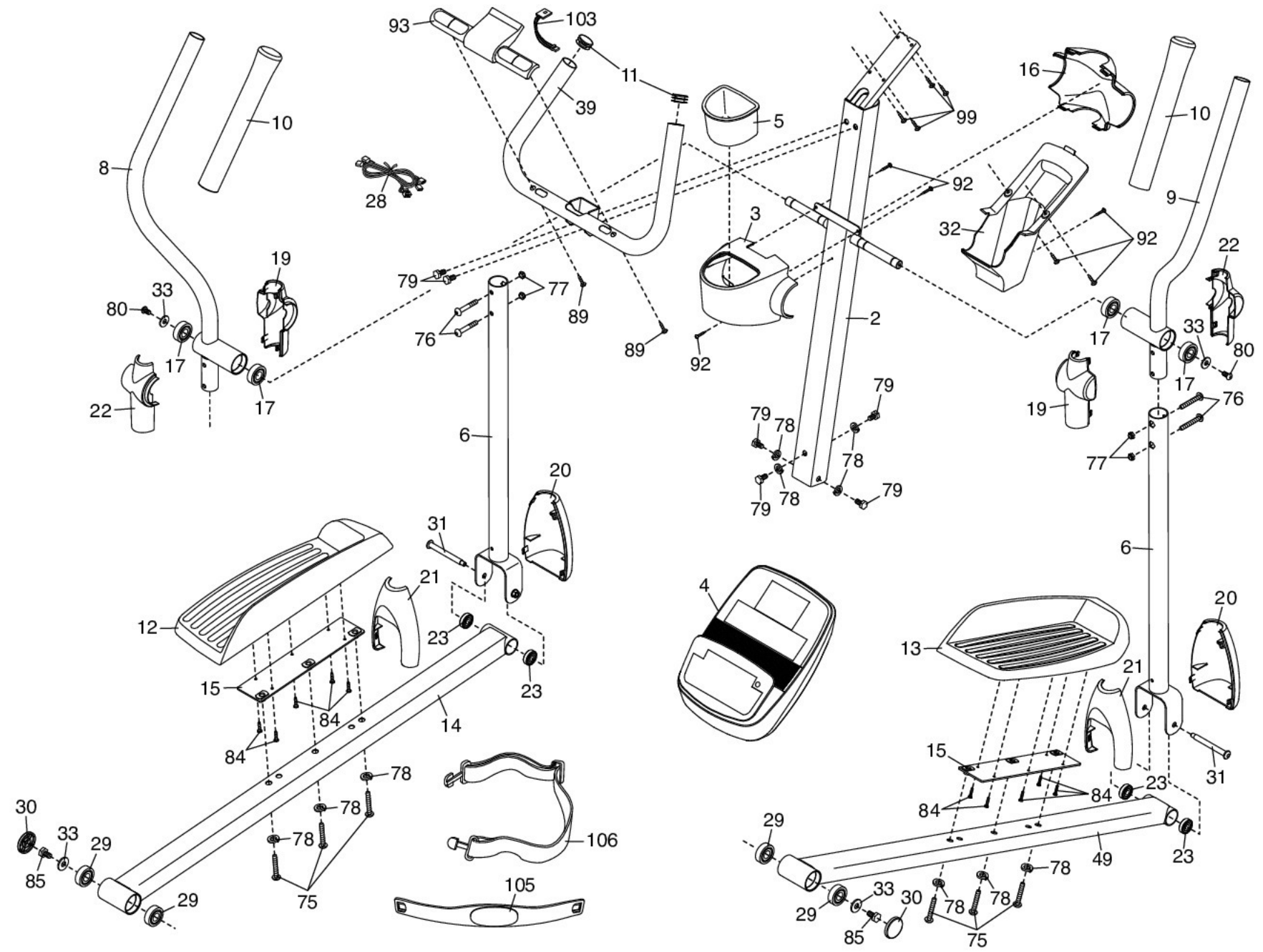
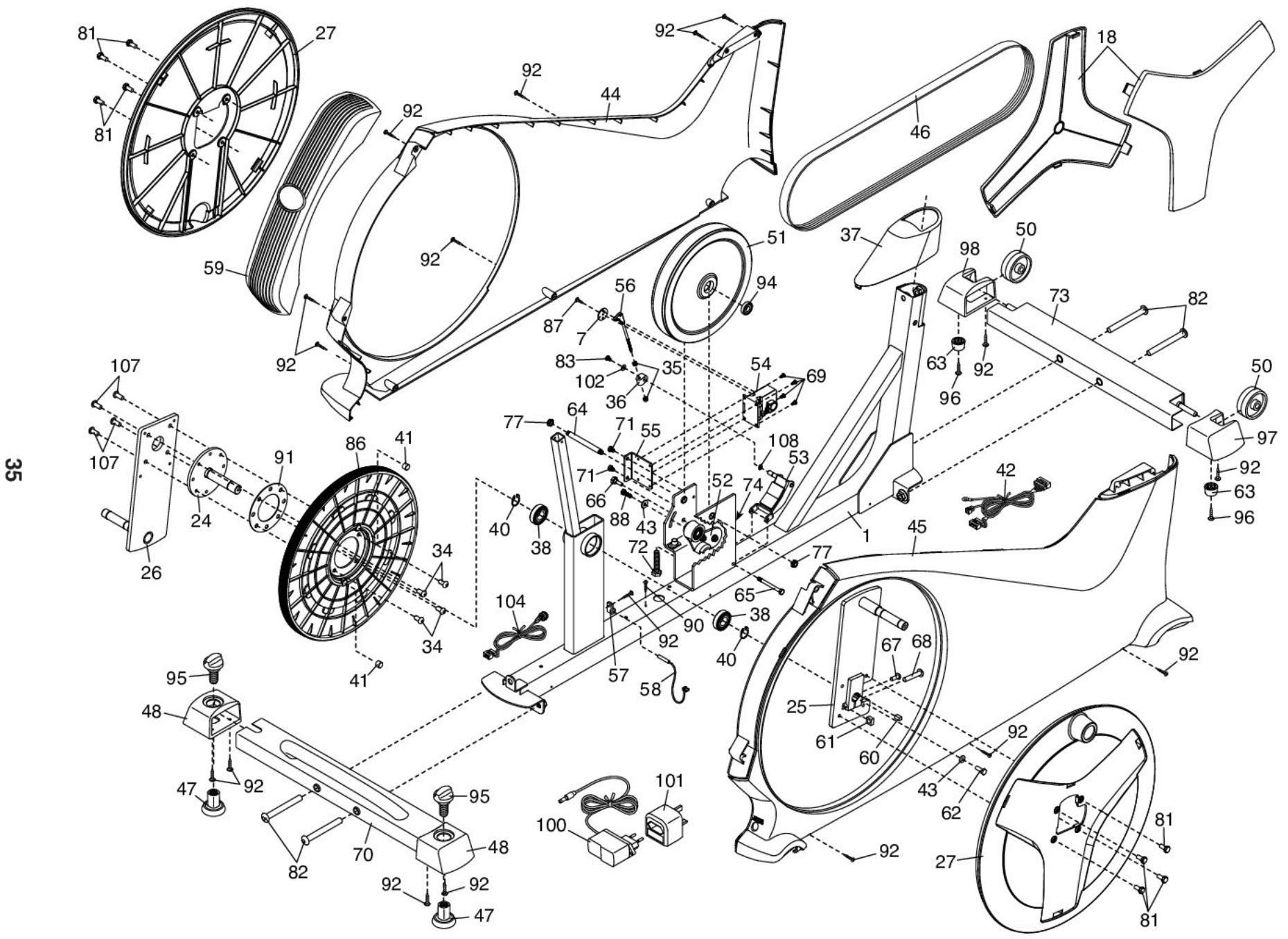


СХЕМА СБОРКИ В

Модель NTEVEL.99812.0 R0113A



35

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Вам необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.

