

NordicTrack E 7.1

Модель № NTEVEL77914.0
Серийный № _____

Запишите серийный номер в строку выше, так как он может понадобиться в дальнейшем.



Наклейка с серийным номером (под рамой)

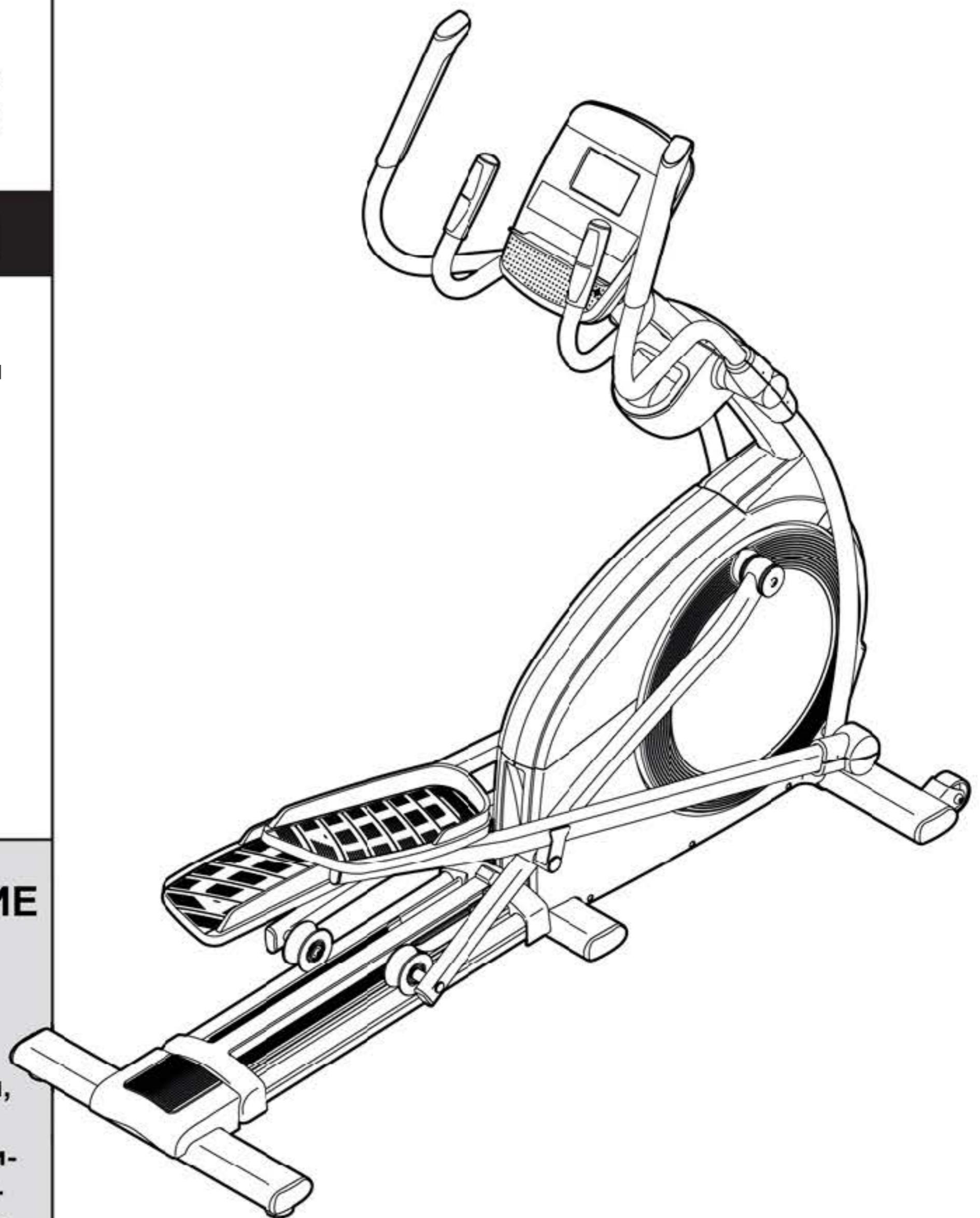
ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

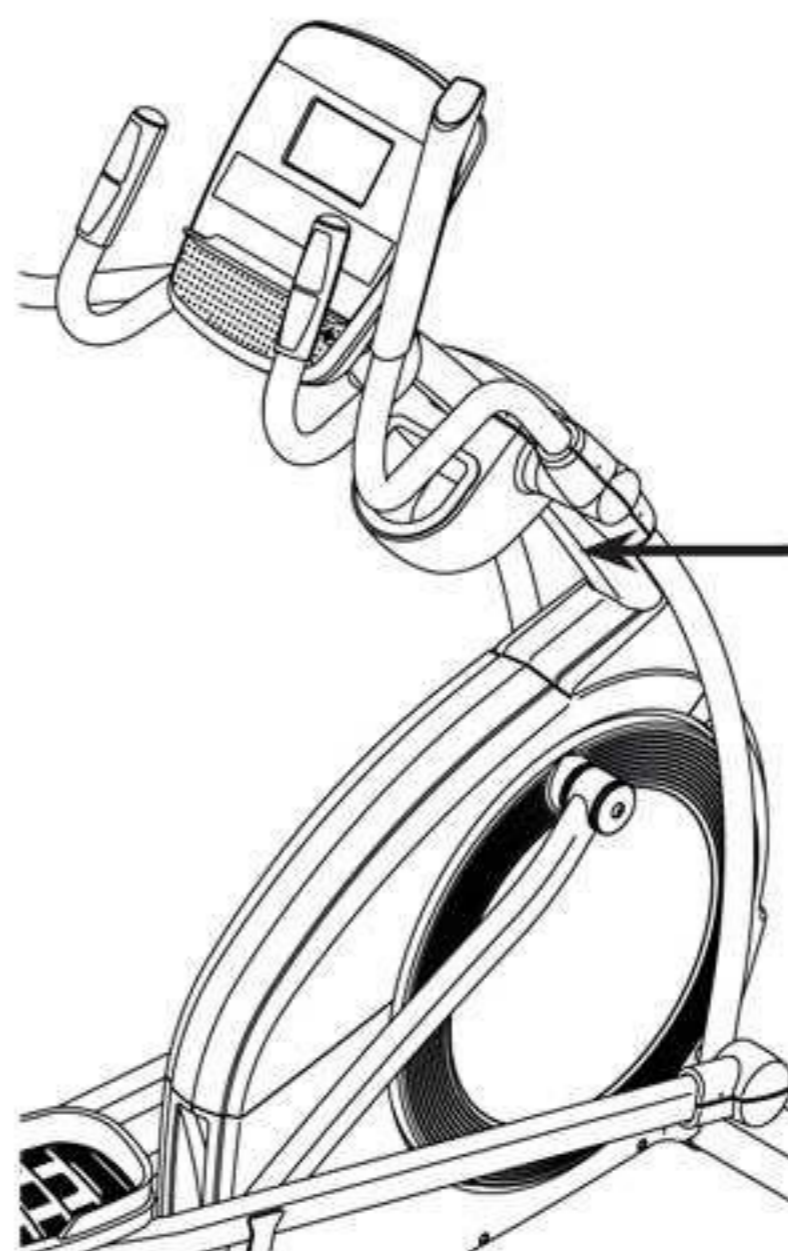


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	4
ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОРБИТРЕКА.....	12
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ.....	25
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	27
ПОДРОБНЫЕ ЧЕРТЕЖИ.....	29
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя сторона обложки
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя сторона обложки

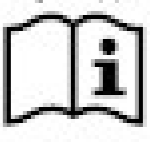
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки (наклеек) с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклейки (наклеек) может отличаться от показанной на рисунке.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска получения серьезных повреждений, прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве пользователя, а также все предостережения на орбитреке до начала его эксплуатации. Корпорация ICON не несёт ответственности за полученные травмы или материальный ущерб, нанесённый в результате эксплуатации данного изделия.

1. Обязанность владельца орбитрека убедиться в том, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
3. Используйте орбитрек только в соответствии с инструкциями, изложенными в данном руководстве.
4. Орбитрек предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте тренажёр в коммерческих, арендных или обучающих целях.
5. Храните орбитрек в помещении, избегая воздействия влаги и пыли. Не допускайте хранения тренажёра в гараже, на террасе или вблизи воды.
6. Устанавливайте тренажёр на ровную горизонтальную поверхность. Обеспечьте как минимум по 3 фута (0,9 м) свободного пространства спереди и позади орбитрека и по 2 фута (0,6 м) с каждой боковой стороны тренажёра. Для защиты пола и ковра от повреждения положите под тренажёр защитный коврик.
7. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте все изношенные детали.
8. Не допускайте к орбитреку детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Орбитрек не следует использовать людям с весом свыше 330 фунтов (150 кг).
10. При использовании орбитрека надевайте соответствующую спортивную одежду. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ступней во время тренировок.
11. Держитесь за руль или поручни орбитрека во время занятий, сборки и складывания тренажёра.
12. Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов, в том числе от движений пользователя. Датчик предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.
13. Орбитрек не оборудован колесом свободного хода. Педали будут продолжать вращение, пока маховое колесо не остановится. Поэтому необходимо плавно снижать скорость вращения педалей.
14. Всегда держите спину прямо во время тренировки; не сгибайте спину.
15. Чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью и даже привести к летальному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор орбитрека NORDICTRACK® E7.1. Орбитрек E7.1 предлагает ряд функций специально разработанных для более эффективных тренировок дома.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации орбитрека. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на

лицевой стороне обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Расположение наклейки с серийным номером указано на лицевой стороне обложки данного руководства.

Прежде чем читать дальше, ознакомьтесь с представленным ниже чертежом и рассмотрите внимательно маркированные детали.

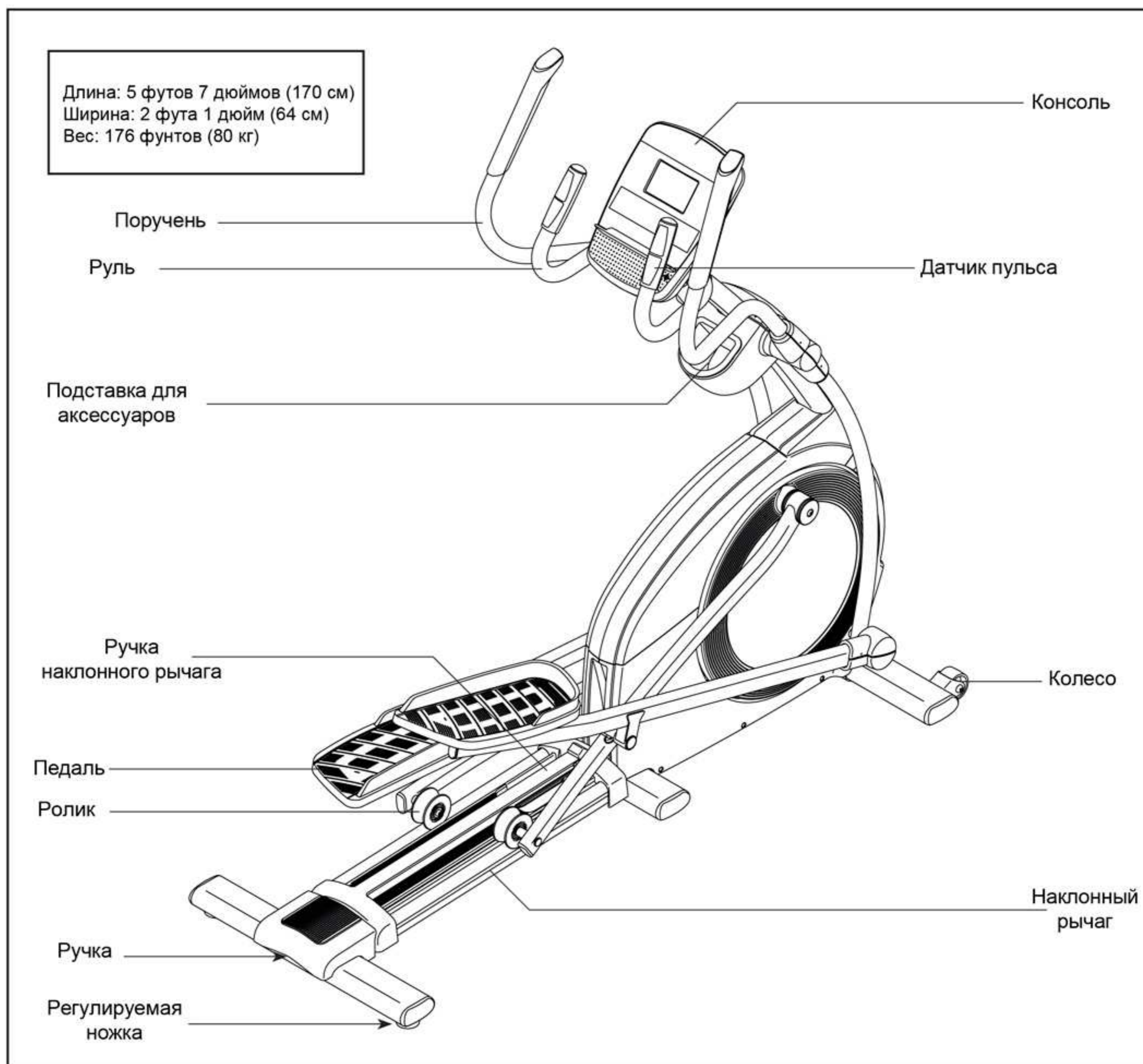
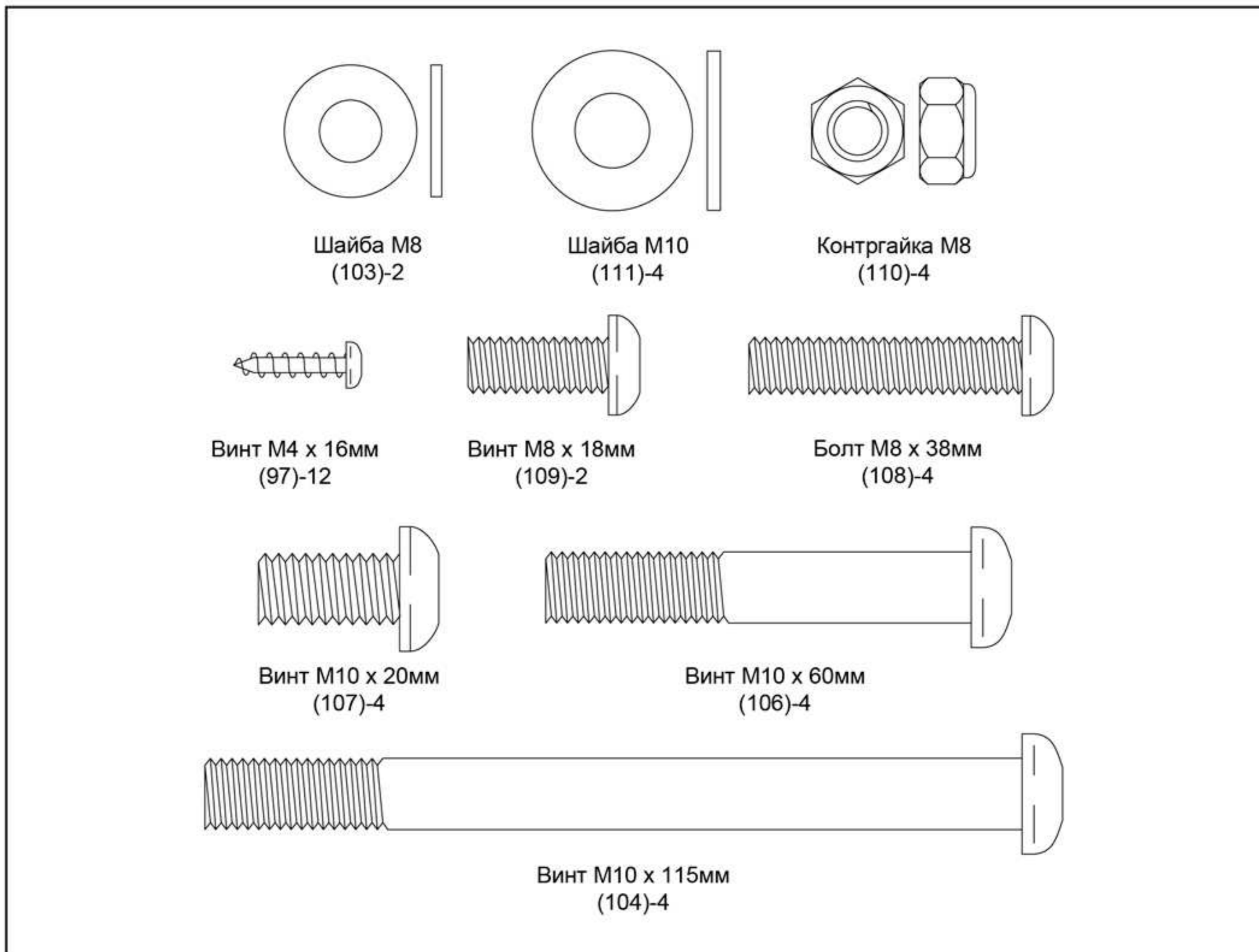

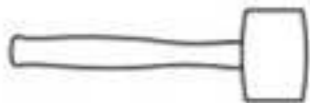


ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ

Во время сборки орбитрека руководствуйтесь информацией о мелких деталях, расположенной на рисунке, приведённом ниже. Цифра в круглых скобках под изображением детали соответствует её номеру в «ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ», который находится на последних страницах данного руководства. Цифра, следующая за скобками, обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в пакете для деталей, проверьте, не была ли она уже использована при сборке. В комплект могут входить дополнительные приспособления.**



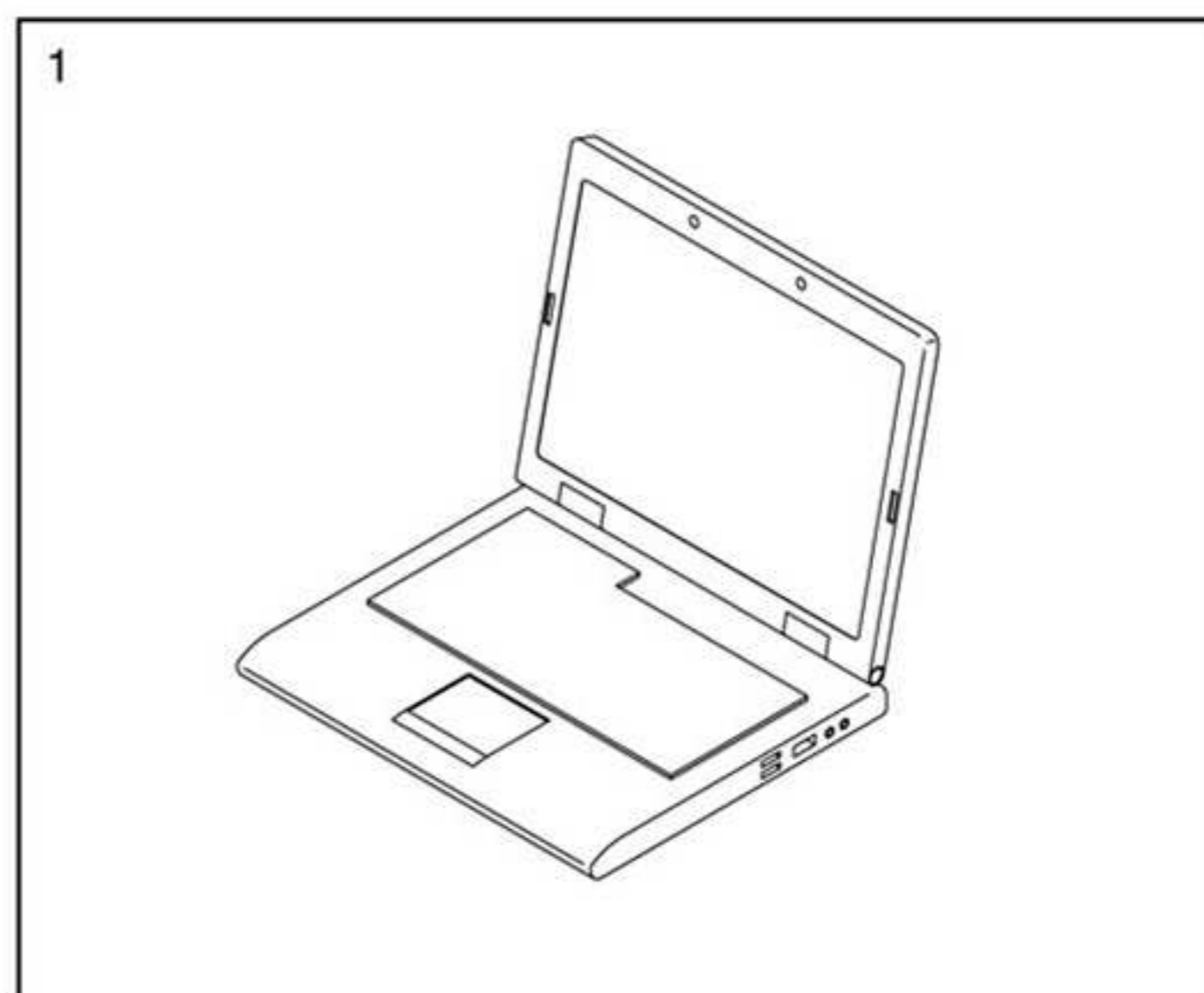
СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
 - Установите орбитрек на свободный участок и удалите все упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена.
 - Детали, которые должны располагаться слева, промаркированы «L» или «Left», а которые должны располагаться справа – «R» или «Right».
 - Руководствуйтесь информацией о мелких деталях на стр. 5.
- Помимо инструмента(ов), входящих в комплект, для сборки потребуются следующие инструменты:
отвёртка Philips 
резиновый молоток 
- Для упрощения процедуры сборки можно также использовать набор разводных ключей. Не используйте автоматические инструменты, чтобы не повредить детали.

1. Посетите сайт www.iconsupport.eu, чтобы зарегистрировать продукт. Это позволит:

- активировать гарантию
- сэкономить время при обращении в Службу поддержки
- информировать вас о наших обновлениях и предложениях

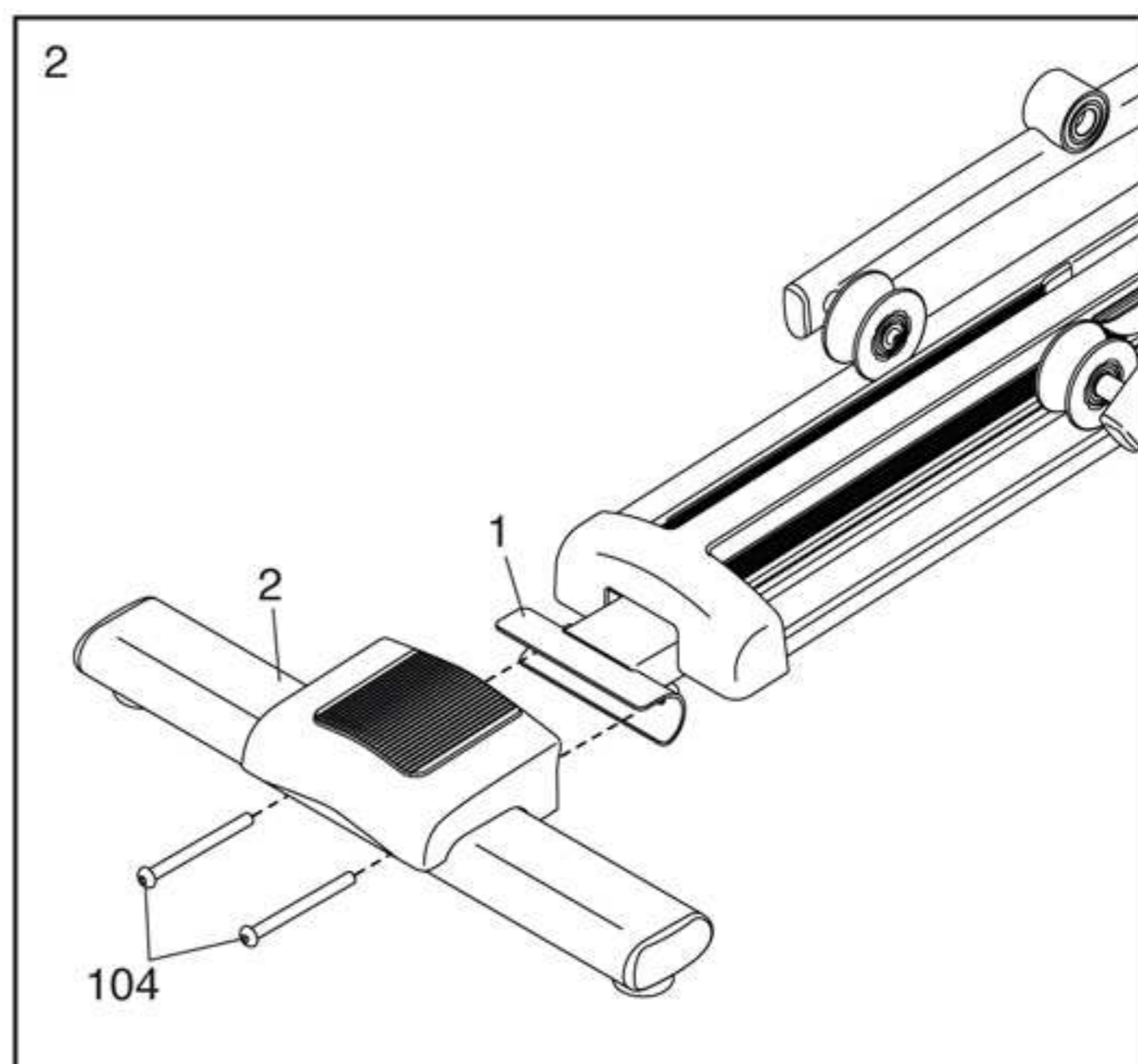
Примечание: Если у вас нет доступа к интернету, позвоните в Службу поддержки (см. лицевую сторону обложки руководства пользователя) и зарегистрируйте продукт по телефону.



2. При помощи другого человека приподнимите заднюю часть Основной рамы (1), подложив под неё немного упаковочного материала (не показан на рисунке). **Попросите помощника придерживать Раму до завершения этого этапа сборки, чтобы она не опрокинулась.**

Прикрепите Задний стабилизатор (2) к Раме (1) при помощи двух Винтов M10 x 115мм (104).

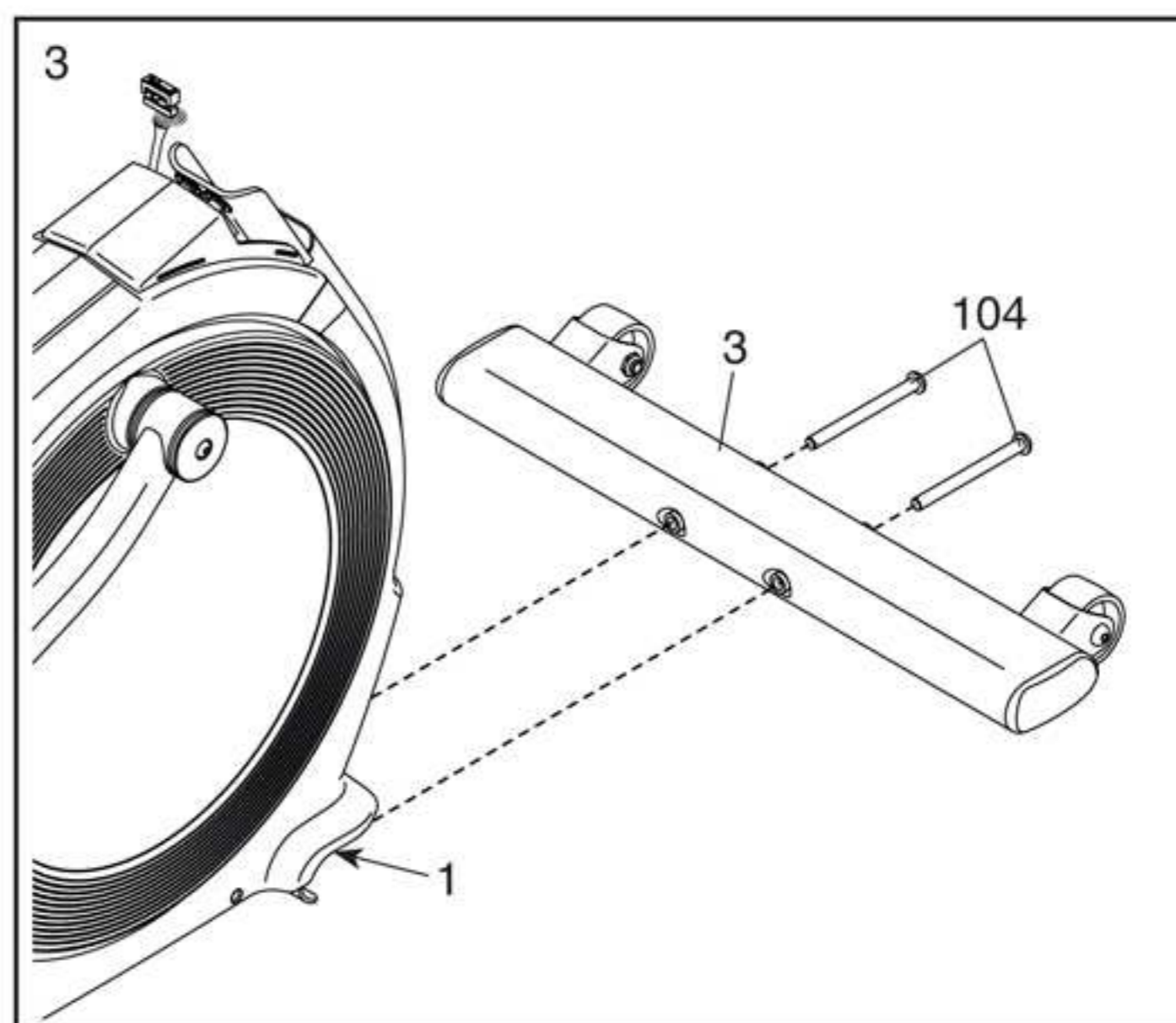
Удалите упаковочный материал из-под задней части Рамы (1).



3. При помощи другого человека приподнимите переднюю часть Основной рамы (1), подложив под неё немного упаковочного материала (не показан на рисунке). **Попросите помощника придерживать Раму до завершения этого этапа сборки, чтобы она не опрокинулась.**

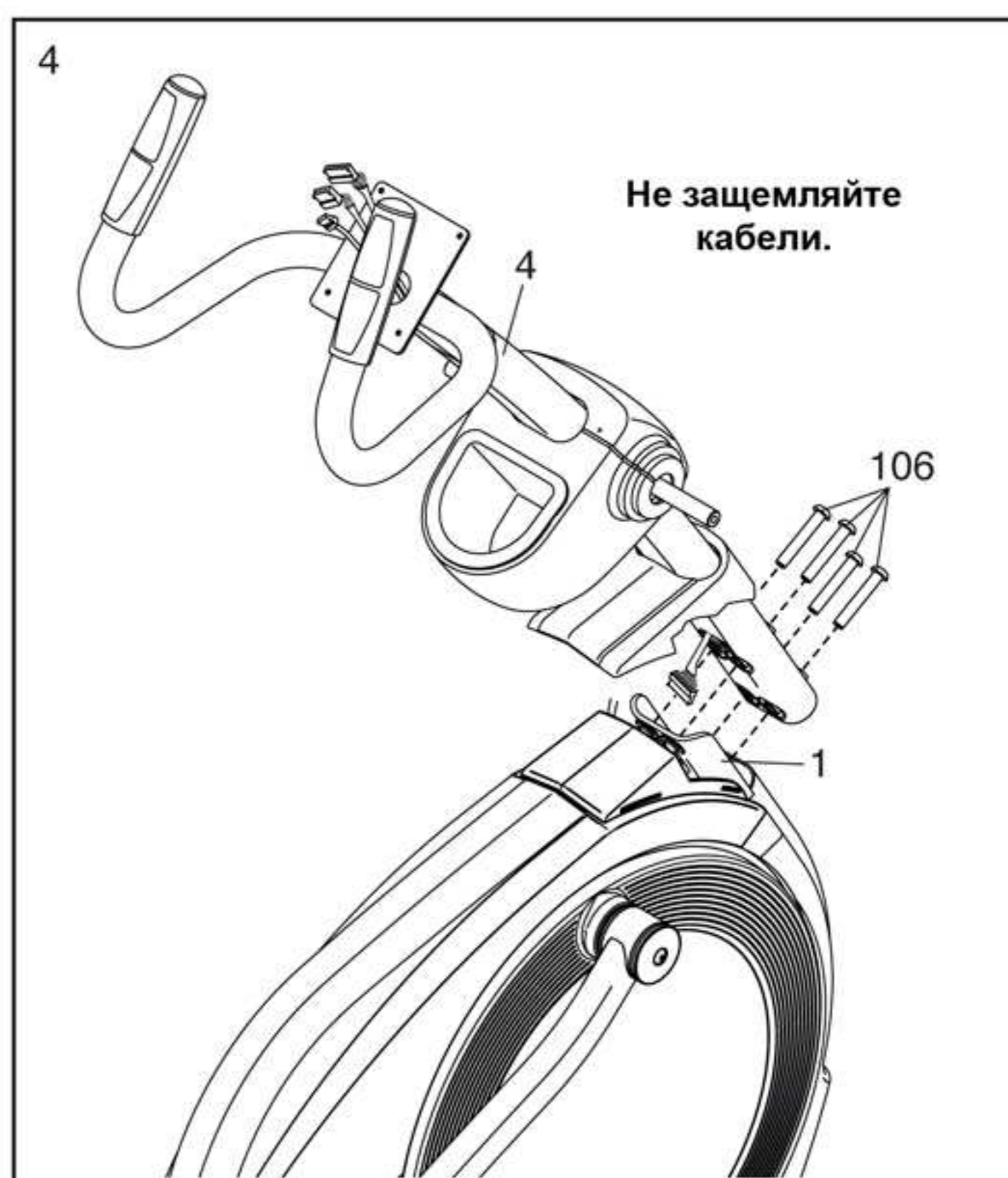
Прикрепите Передний стабилизатор (3) к Раме (1) при помощи двух Винтов M10 x 115мм (104).

Удалите упаковочный материал из-под передней части Рамы (1).



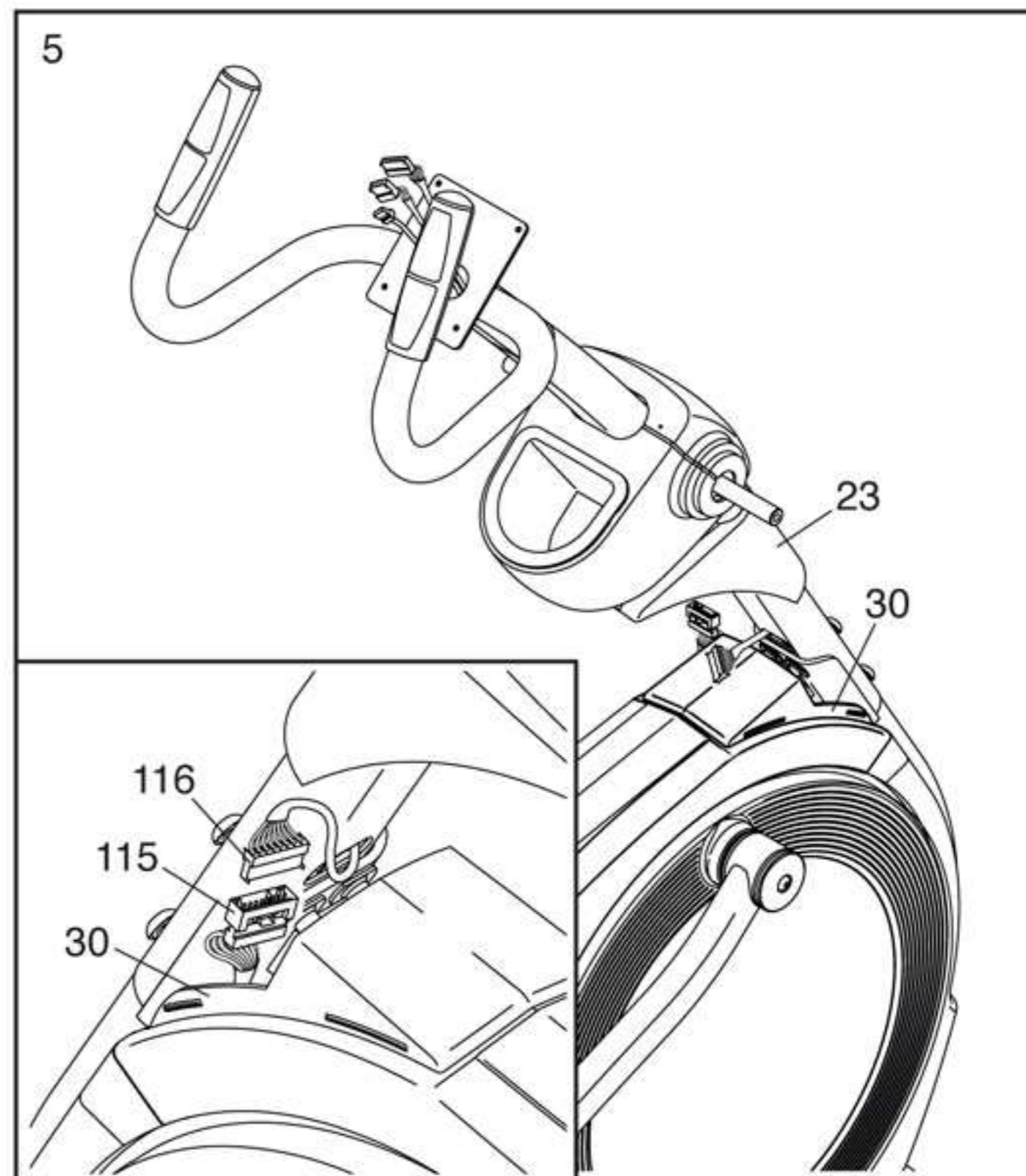
4. Расположите Стойку (4), как это показано на рисунке.

Совет: Не заземляйте кабели. При помощи другого человека расположите Стойку (4) возле Основной рамы (1). Прикрепите Стойку к Раме при помощи четырёх Винтов M10 x 60мм (106). **Вставьте все четыре Винта и затем затяните их.**



5. **Рассмотрите рисунок в нижнем левом углу.** Соедините Верхний кабель (116) и Нижний кабель (115). Уберите соединённые разъёмы под Накладку кожуха (30).

Затем установите Накладку стойки (23) на Накладку кожуха (30).

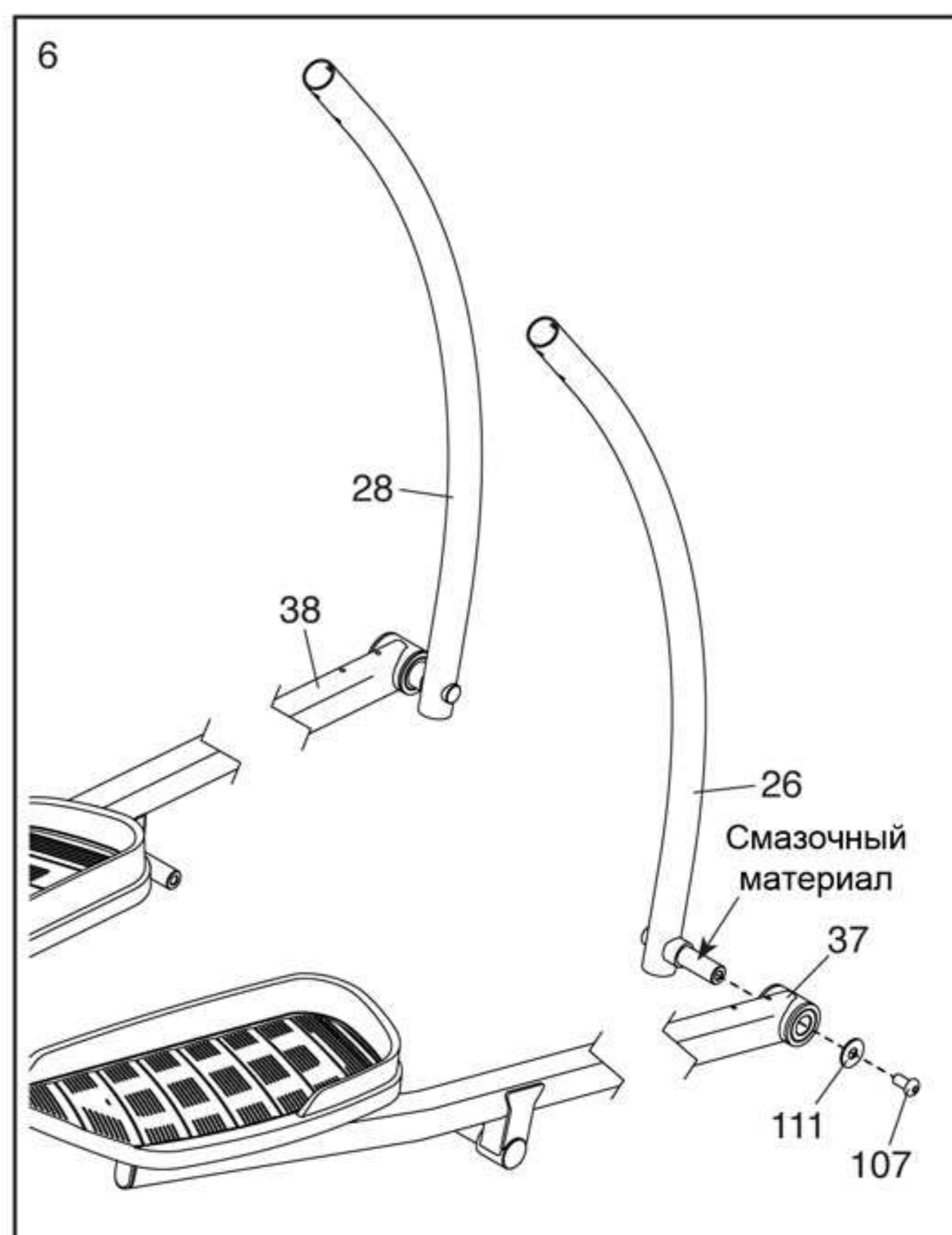


6. Возьмите Правую стойку поручня (26) и Рычаг правой педали (37) и расположите их, как это показано на рисунке.

Наденьте полиэтиленовые перчатки, чтобы не испачкать руки смазочным материалом. Нанесите небольшое количество смазочного материала, входящего в комплект, на ось Правой стойки поручня (26).

Наденьте Рычаг правой педали (37) на Правую стойку поручня (26). Прикрепите Рычаг правой педали при помощи Винта M10 x 20мм (107) и Шайбы M10 (111).

Соедините Левую стойку поручня (28) и Рычаг левой педали (38) аналогичным образом.

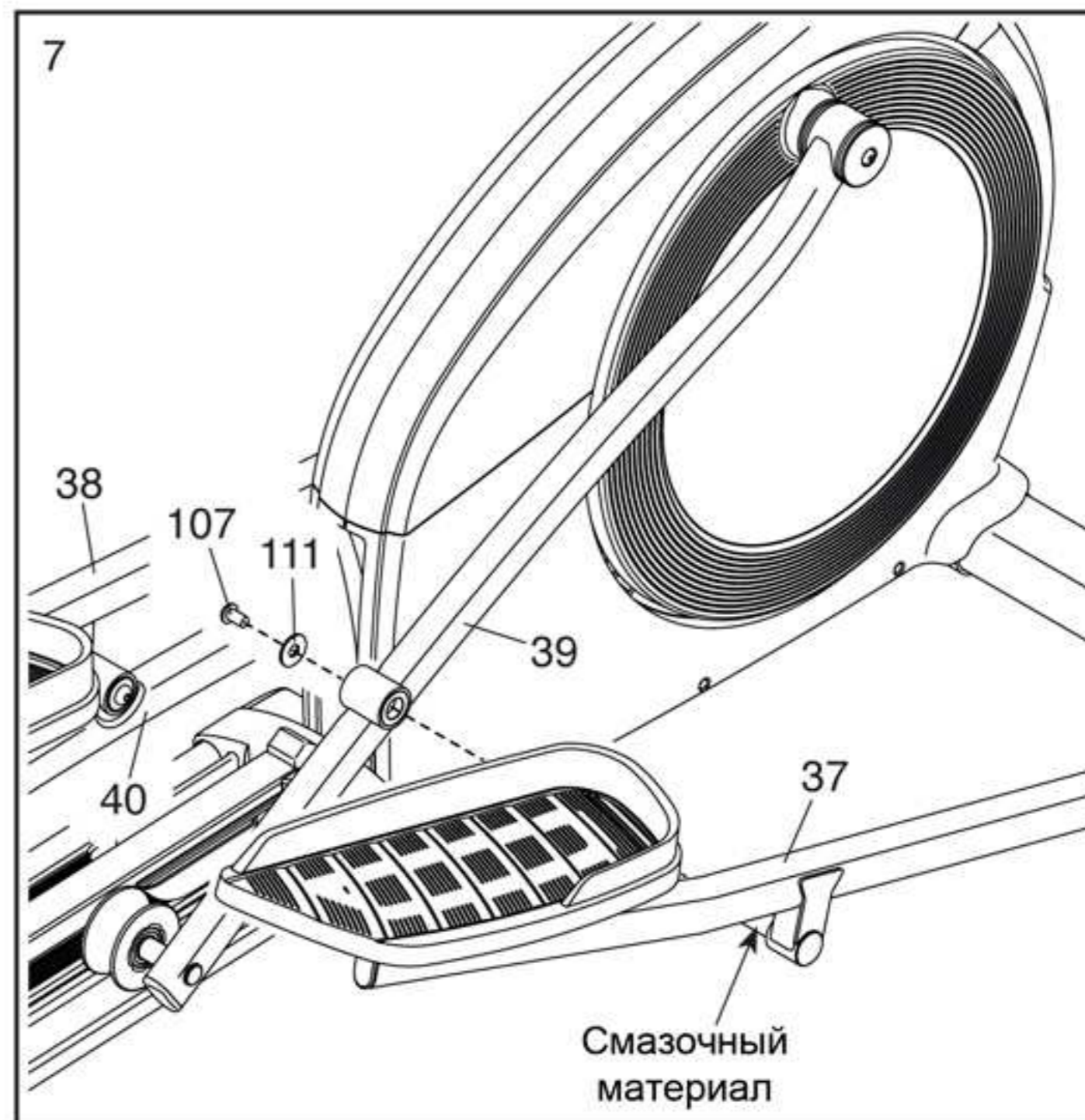


7. Нанесите немного смазочного материала (входит в комплект) на ось Рычага правой педали (37).

Вставьте ось Рычага правой педали (37) в отверстие Правого роликового рычага (39).

Зафиксируйте Рычаг правой педали (37) при помощи Винта M10 x 20мм (107) и Шайбы M10 (111).

Прикрепите Рычаг левой педали (38) к Левому роликовому рычагу (40) аналогичным образом.

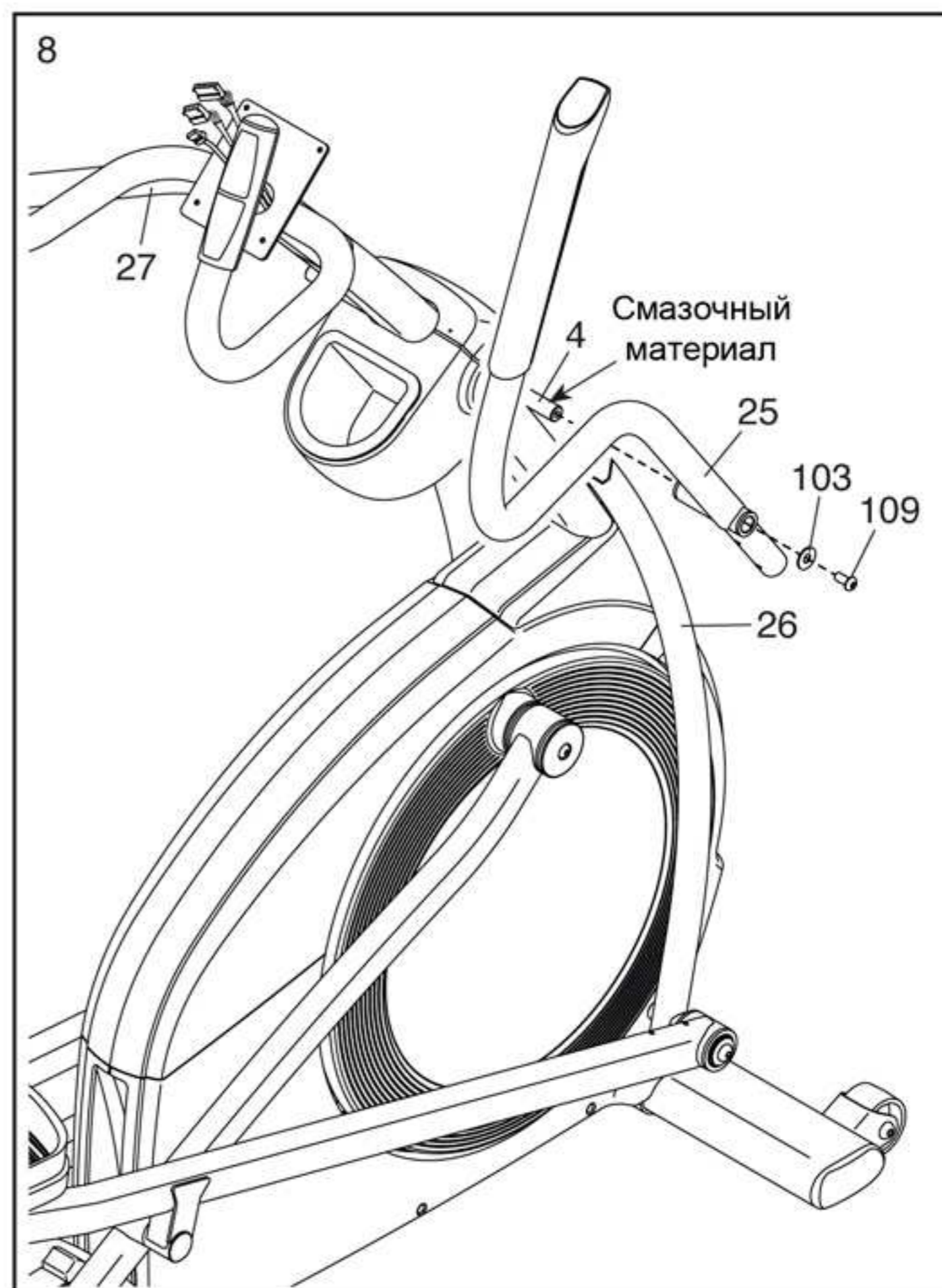


8. Возьмите Правый поручень (25) и расположите его, как это показано на рисунке. **Не соединяйте Правый поручень и Правую стойку поручня (26).**

Нанесите небольшое количество смазочного материала (входит в комплект) на правую ось Стойки (4).

Наденьте Правый поручень (25) на правую ось Стойки (4). Зафиксируйте Правый поручень при помощи Винта M8 x 18мм (109) и Шайбы M8 (103).

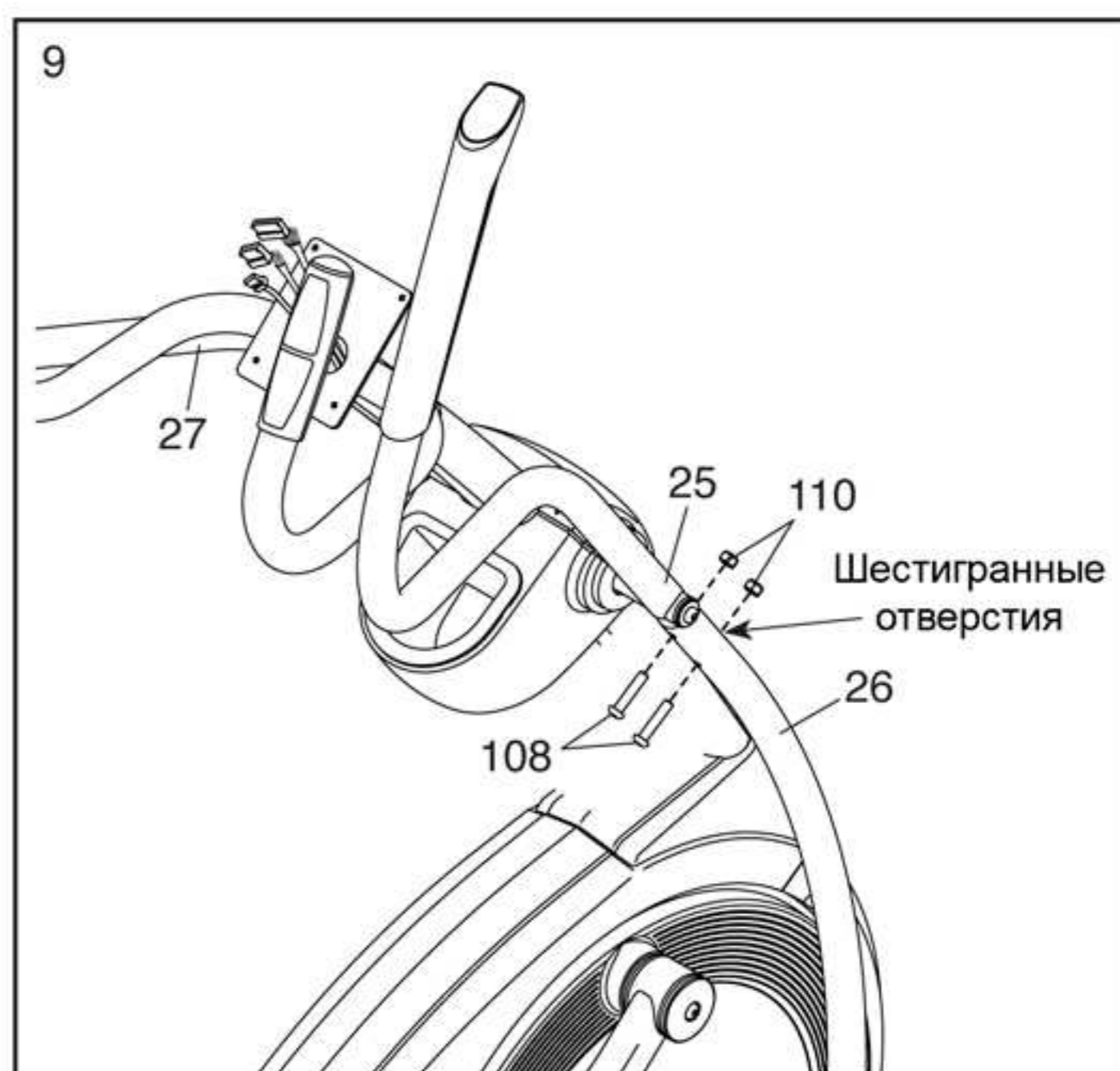
Прикрепите Левый поручень (27) к Стойке (4) аналогичным образом.



9. Вставьте Правый поручень (25) в отверстие Правой стойки поручня (26).

Зафиксируйте Правый поручень (25) при помощи двух Болтов М8 х 38мм (108) и двух Контргайек М8 (110). Удостоверьтесь, что Контргайки вошли в шестигранные отверстия.

Прикрепите Левый поручень (27) клевой стойке поручня (не показана на рисунке) аналогичным образом.

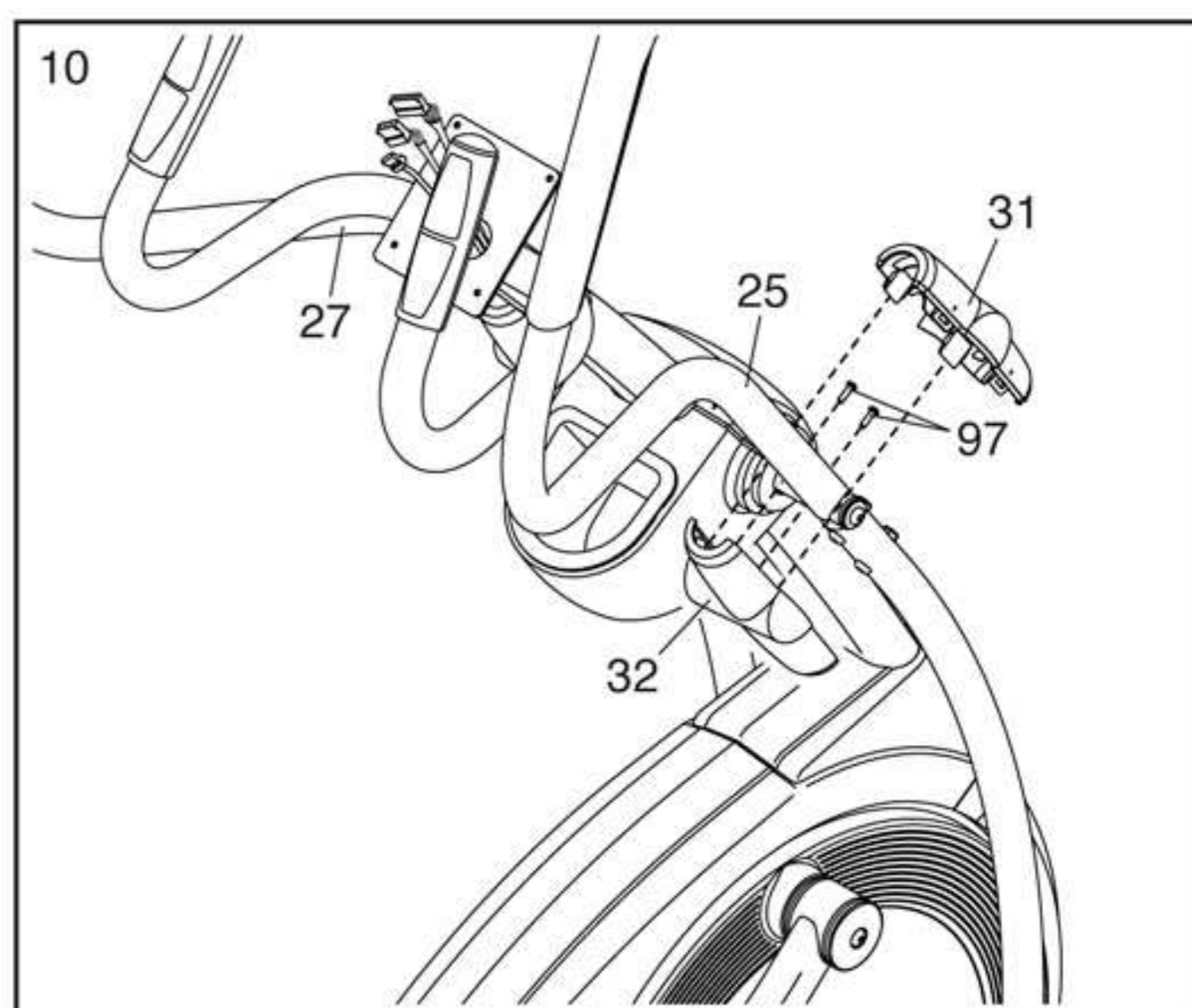


10. Возьмите Накладку поручня А (31) и Накладку поручня В (32) и расположите их, как это показано на рисунке.

Прикрепите Накладку поручня В (32) к Правому поручню (25) при помощи двух Винтов М4 х 16мм (97).

Затем установите Накладку поручня А (31) на Накладку поручня В (32).

Установите наклейки левого поручня аналогичным образом.

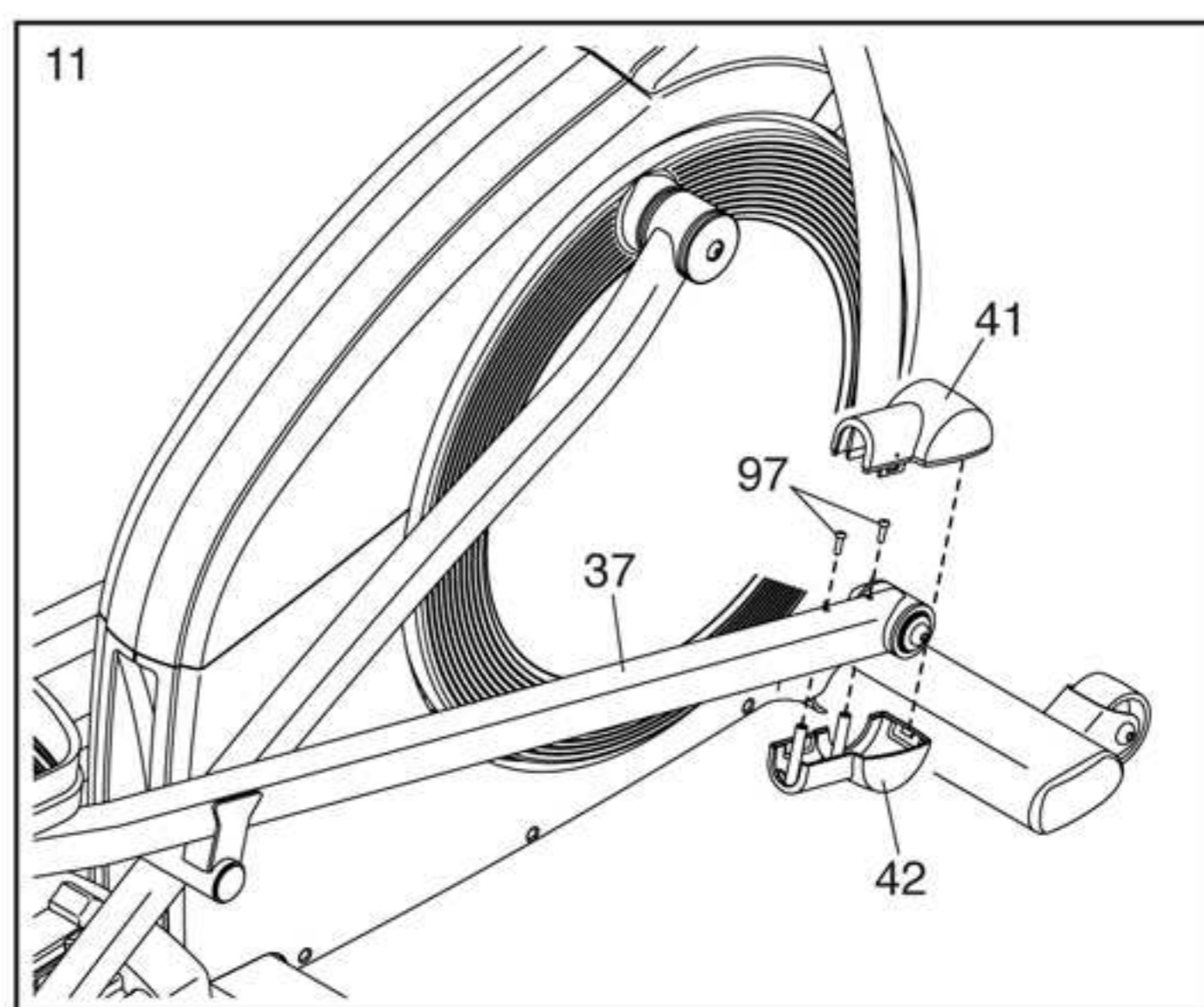


11. Возьмите Накладку рычага правой педали А (41) и Накладку рычага правой педали В (42) и расположите их, как это показано на рисунке.

Прикрепите Накладку рычага правой педали В (42) к Рычагу правой педали (37) при помощи двух Винтов М4 х 16 мм (97).

Затем установите Накладку рычага правой педали А (41) на Накладку рычага правой педали В (42).

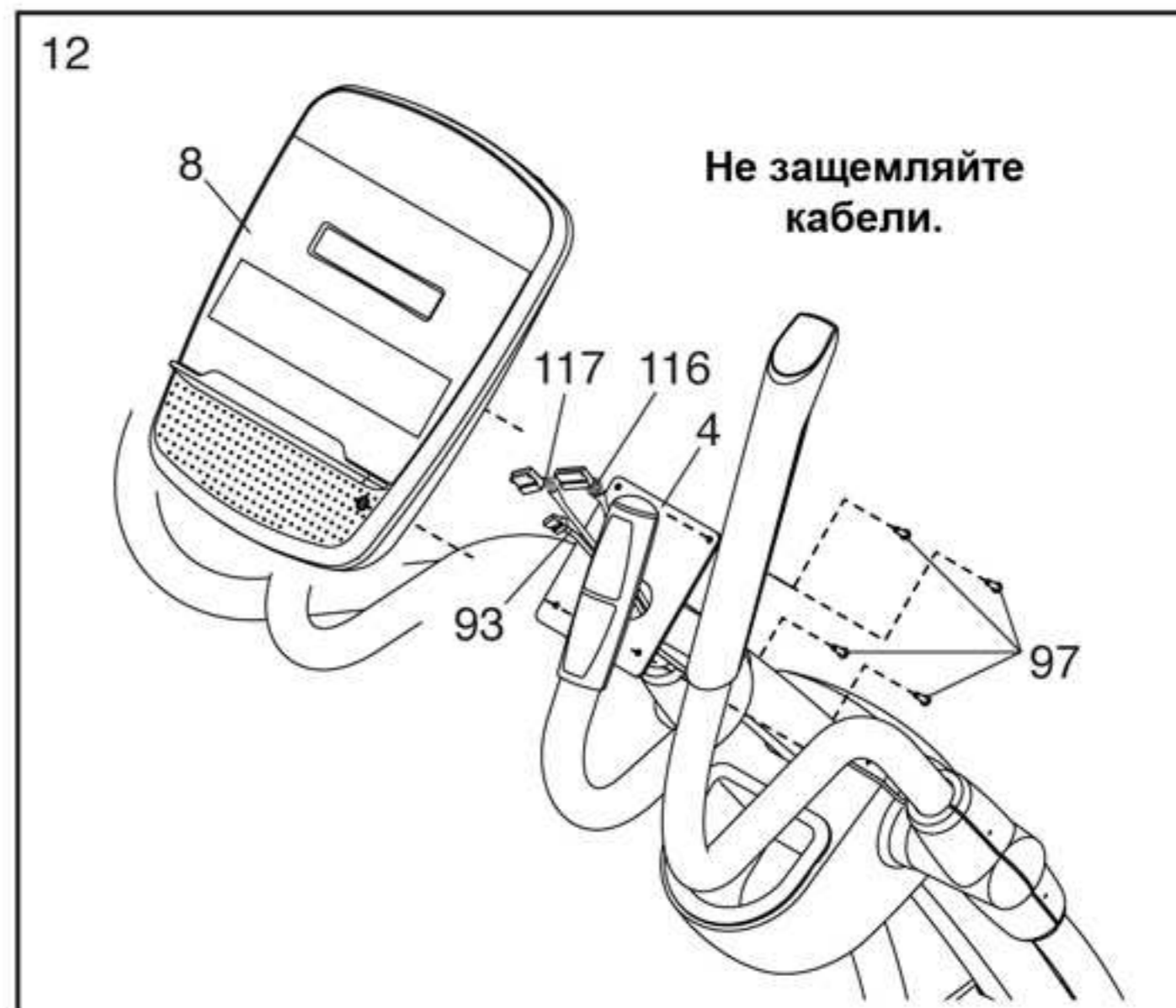
Установите наклейки рычага левой педали аналогичным образом.



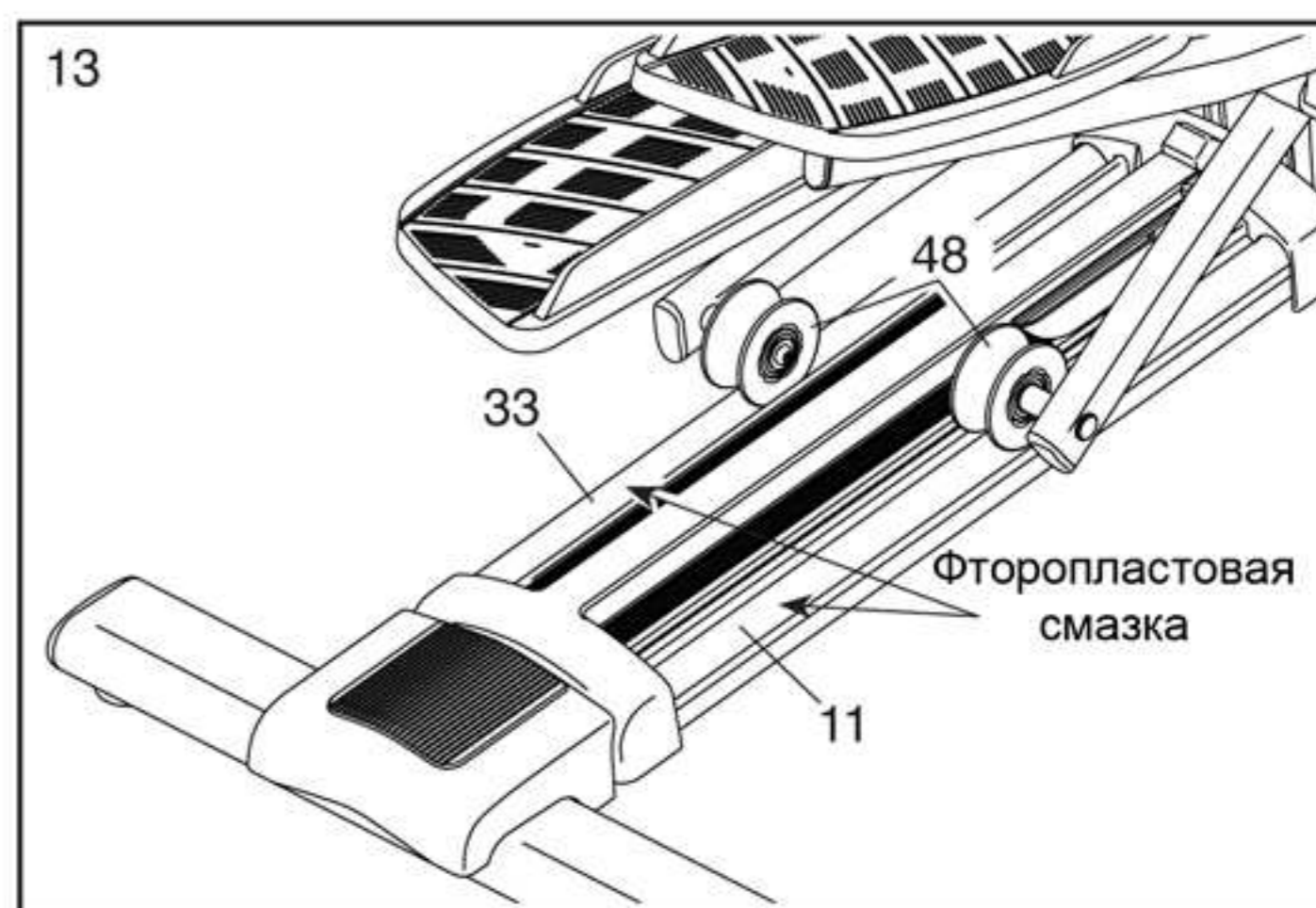
12. Попросите помощника придерживать Консоль (8) возле Стойки (4) и вставьте Верхний кабель (116), Кабель датчика пульса (117) и Удлинитель (93) в соответствующие гнёзда, расположенные на задней панели Консоли.

Разъёмы Кабелей (93, 116, 117) должны легко вставляться в гнёзда. При правильном соединении должен быть слышен характерный щелчок. Если разъём не вставляется в гнездо, попробуйте его развернуть. Неправильное соединение может привести к повреждению консоли.

Совет: Не заземляйте кабели. Прикрепите Консоль (8) к Стойке (4) при помощи четырёх Винтов М4 x 16 мм (97).

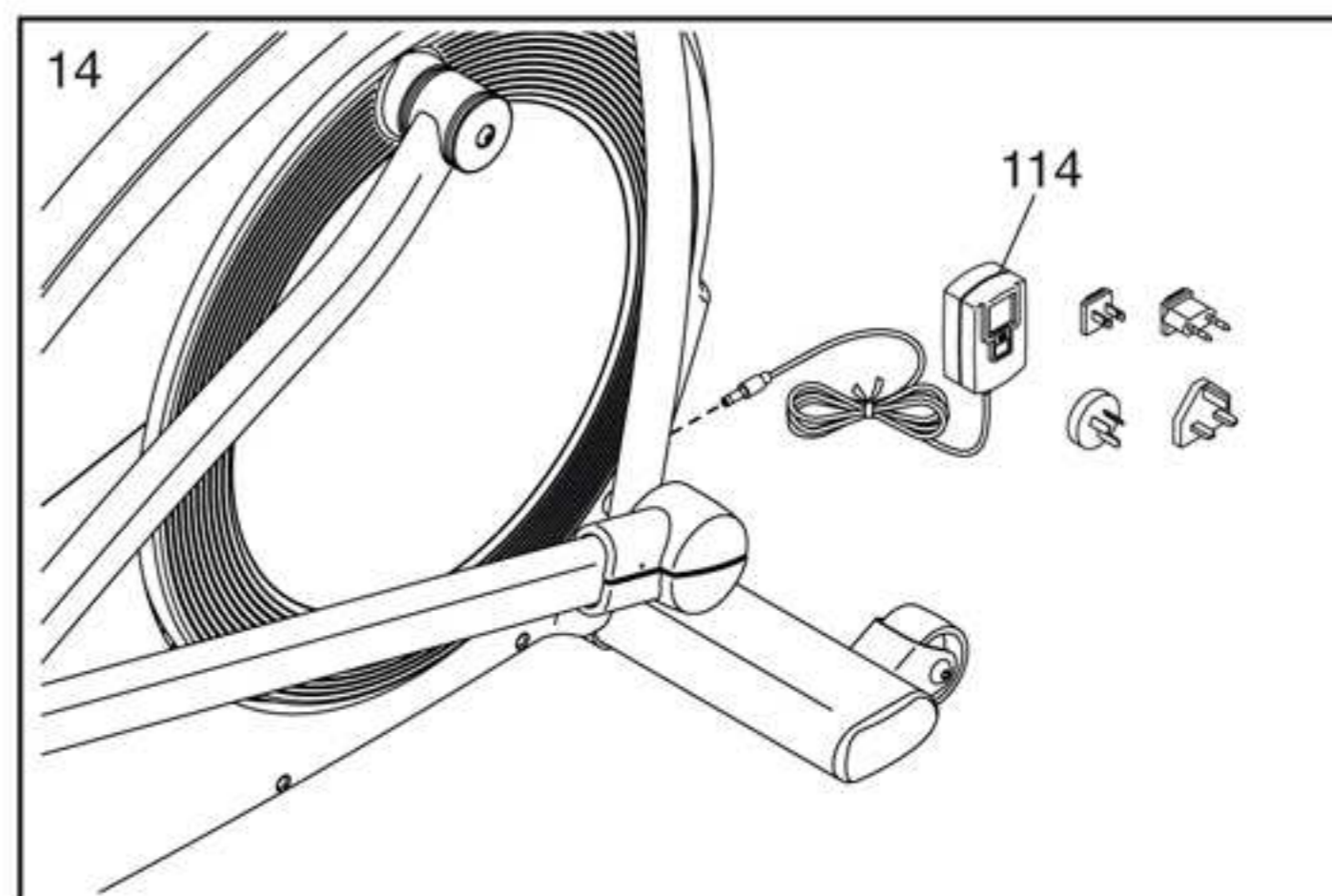


13. Нанесите небольшое количество фторопластовой смазки (входит в комплект) на бумажное полотенце. Нанесите смазку тонким слоем на Правую и Левую дорожки (11, 33), по которым перемещаются Ролики (48). Затем вытрите излишки смазки.



14. Вставьте шнур Блока питания (114) в гнездо, расположенное на раме орбитрека.

Примечание: См. информацию о включении Блока питания (114) в сеть в разделе «ВКЛЮЧЕНИЕ В РОЗЕТКУ» на стр. 12.



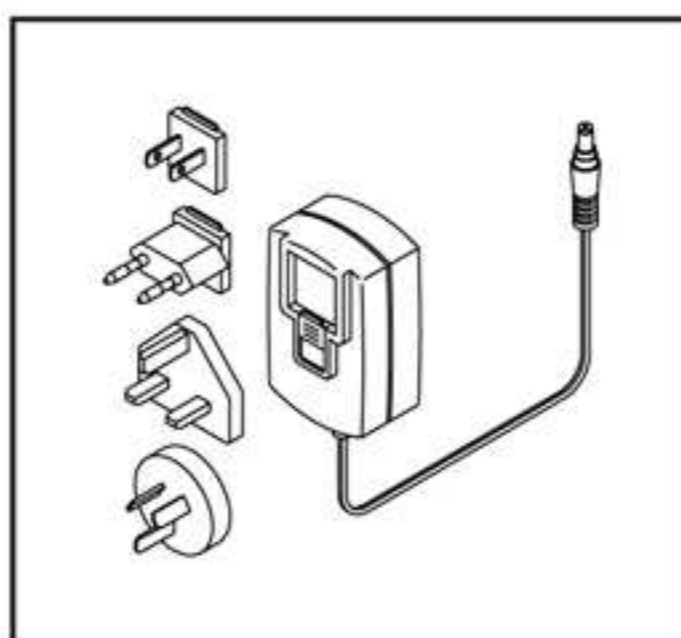
15. Удостоверьтесь, что все детали орбитрека хорошо затянуты. Примечание: После сборки орбитрека могут остаться неиспользованные детали. Для защиты пола и ковра от повреждения, положите под тренажёр защитный коврик.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОРБИТРЕКА

ВКЛЮЧЕНИЕ В РОЗЕТКУ

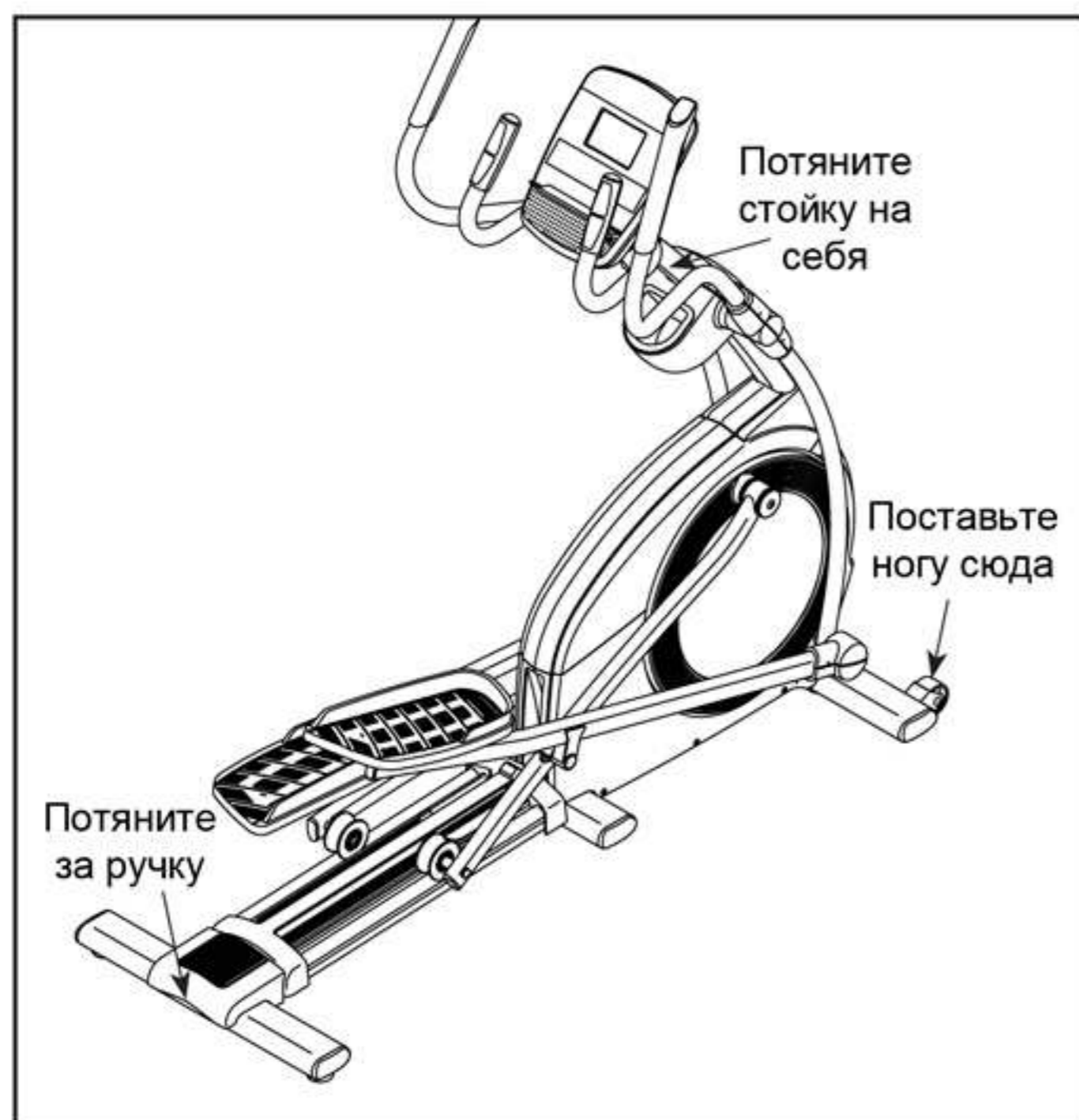
ВНИМАНИЕ: Если орбитрек подвергался воздействию низкой температуры, не включайте его до тех пор, пока он не прогреется до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплеи консоли управления или другие электрические детали.

Вставьте шнур блока питания в гнездо на основной раме орбитрека. При необходимости, наденьте на блок питания соответствующий переходник. После этого вставьте блок питания в электрическую розетку, отвечающую всем требованиям местного законодательства.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОРБИТРЕКА

В силу больших размеров и тяжести орбитрека, рекомендуется перемещать его вдвоём. Встаньте спереди орбитрека, возьмитесь за стойку руля и поставьте одну ногу возле переднего колеса. Потяните стойку на себя. Попросите другого человека приподнять орбитрек за ручку, расположенную сзади тренажёра. Таким образом, вы сможете перемещать орбитрек на передних колёсах. Аккуратно переместите тренажёр в нужном направлении и опустите его на пол.



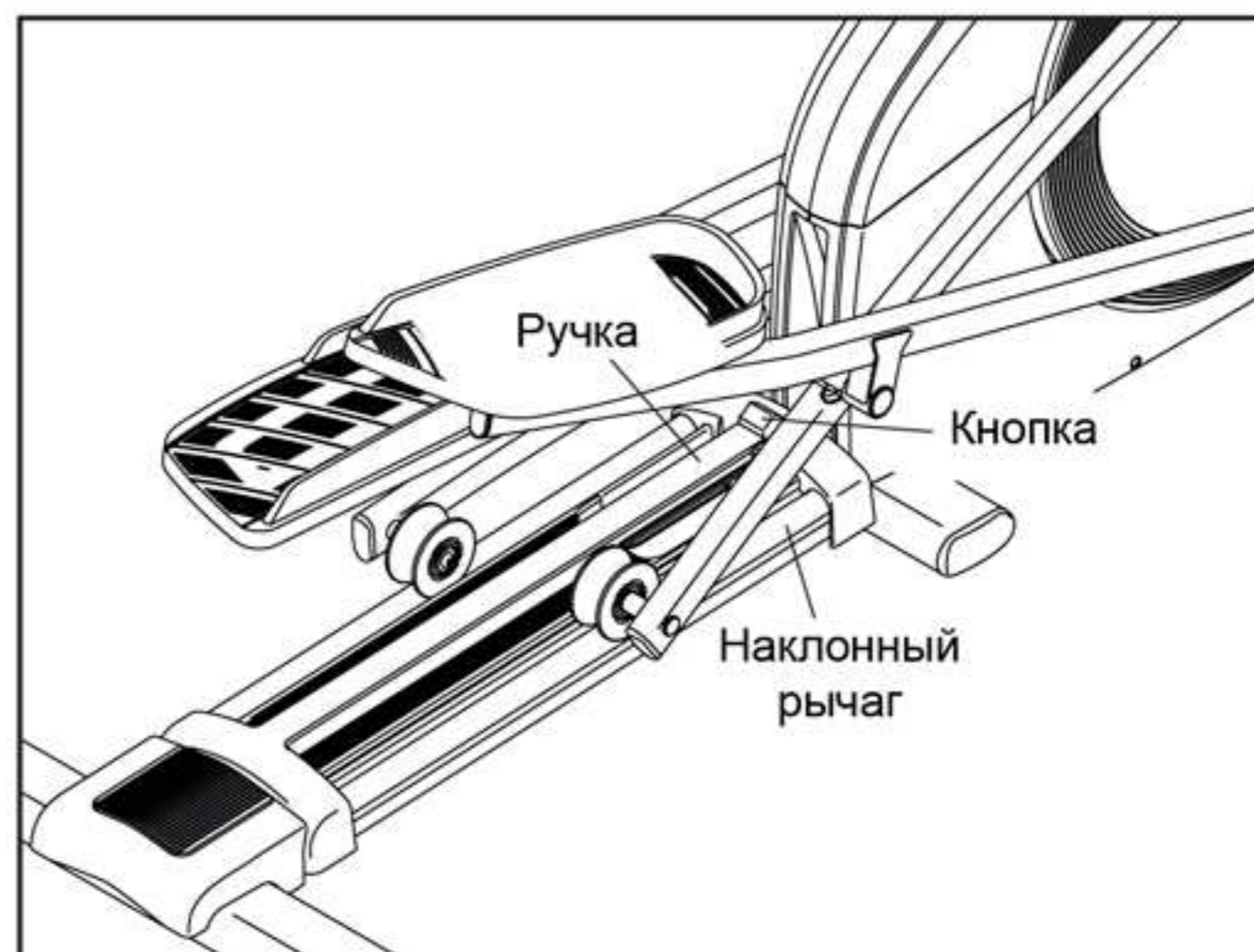
РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ НОЖЕК ОРБИТРЕКА

В случае если во время эксплуатации тренажёр немного шатается, отрегулируйте высоту ножек при помощи одной или двух ручек, расположенных на нижней части рамы, таким образом, чтобы установить орбитрек в устой-



ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА РЫЧАГА

Чтобы изменить положение педалей, можно изменить положение наклонного рычага. Чтобы поднять рычаг, нажмите кнопку замка, потяните за ручку рычага вверх и установите требуемый уровень наклона. Затем отпустите кнопку замка. Вставьте ручку замка в одно из отверстий для регулировки, расположенных на раме. **Удостоверьтесь, что ручка вошла в отверстие до конца.**



Чтобы опустить рычаг, нажмите кнопку замка, возьмитесь за ручку рычага и опустите его на нужный уровень. Затем отпустите кнопку замка. Вставьте ручку замка в одно из отверстий для регулировки, расположенных на раме. **Удостоверьтесь, что ручка вошла в отверстие до конца.**

ЗАНЯТИЯ НА ОРБИТРЕКЕ

Чтобы начать тренировку на орбитреке, возьмитесь за руль или за поручни и поставьте ногу на педаль, которая находится в нижнем положении. Затем поставьте другую ногу на вторую педаль. Вращайте педали до тех пор, пока их движение не станет непрерывным. **Примечание:** Диски педалей могут вращаться как по часовой, так и против часовой стрелки. Настоятельно рекомендуется вращать педали в направлении, которое указано стрелкой. Тем не менее, вы также можете вращать педали и в обратном направлении.

Когда вы захотите завершить тренировку, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание:** Орбитрек не оборудован колесом свободного хода. Педали будут продолжать движение, пока маховое колесо не остановится. Когда педали перестанут вращаться, сначала снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении. Затем снимите ногу с нижней педали.

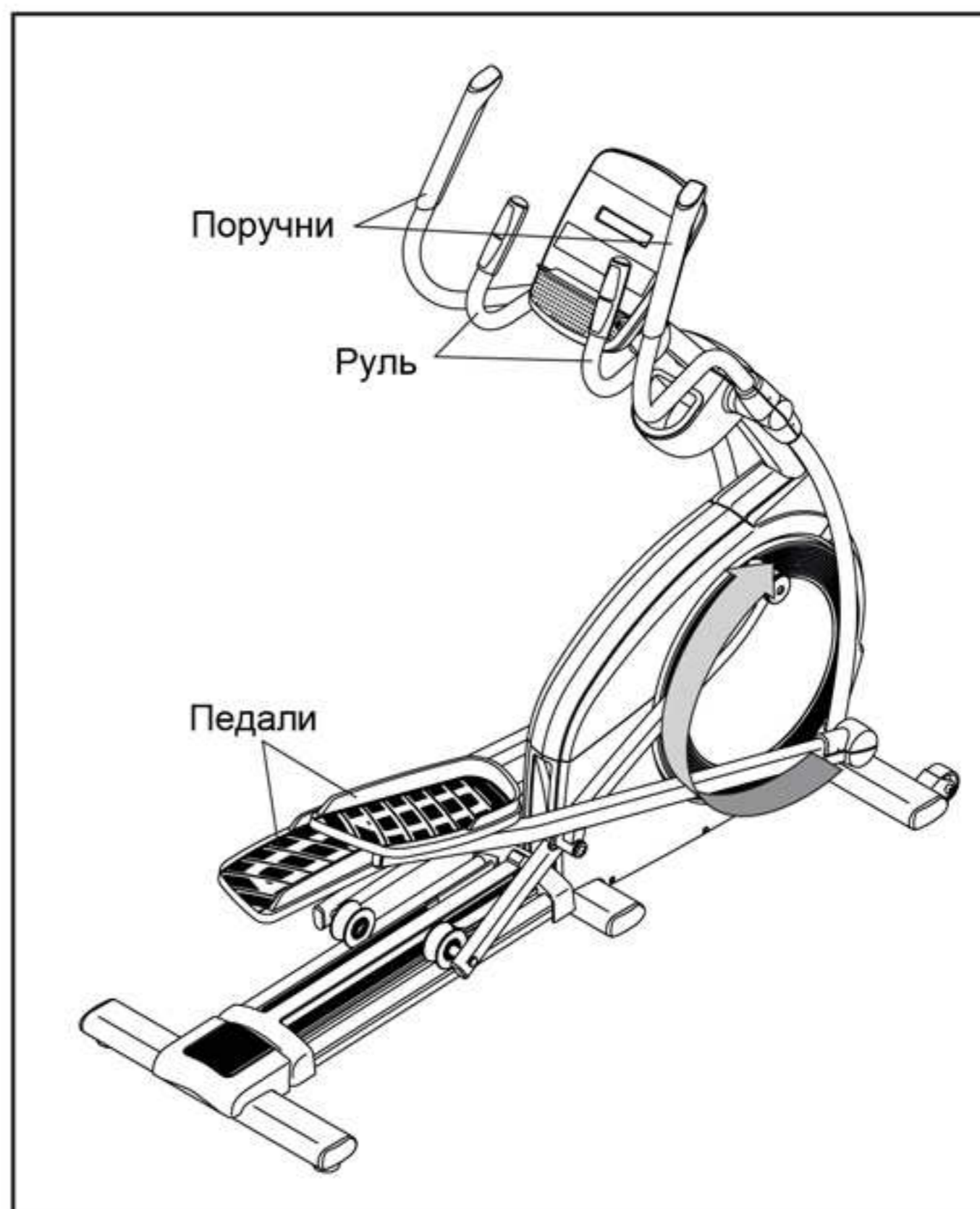
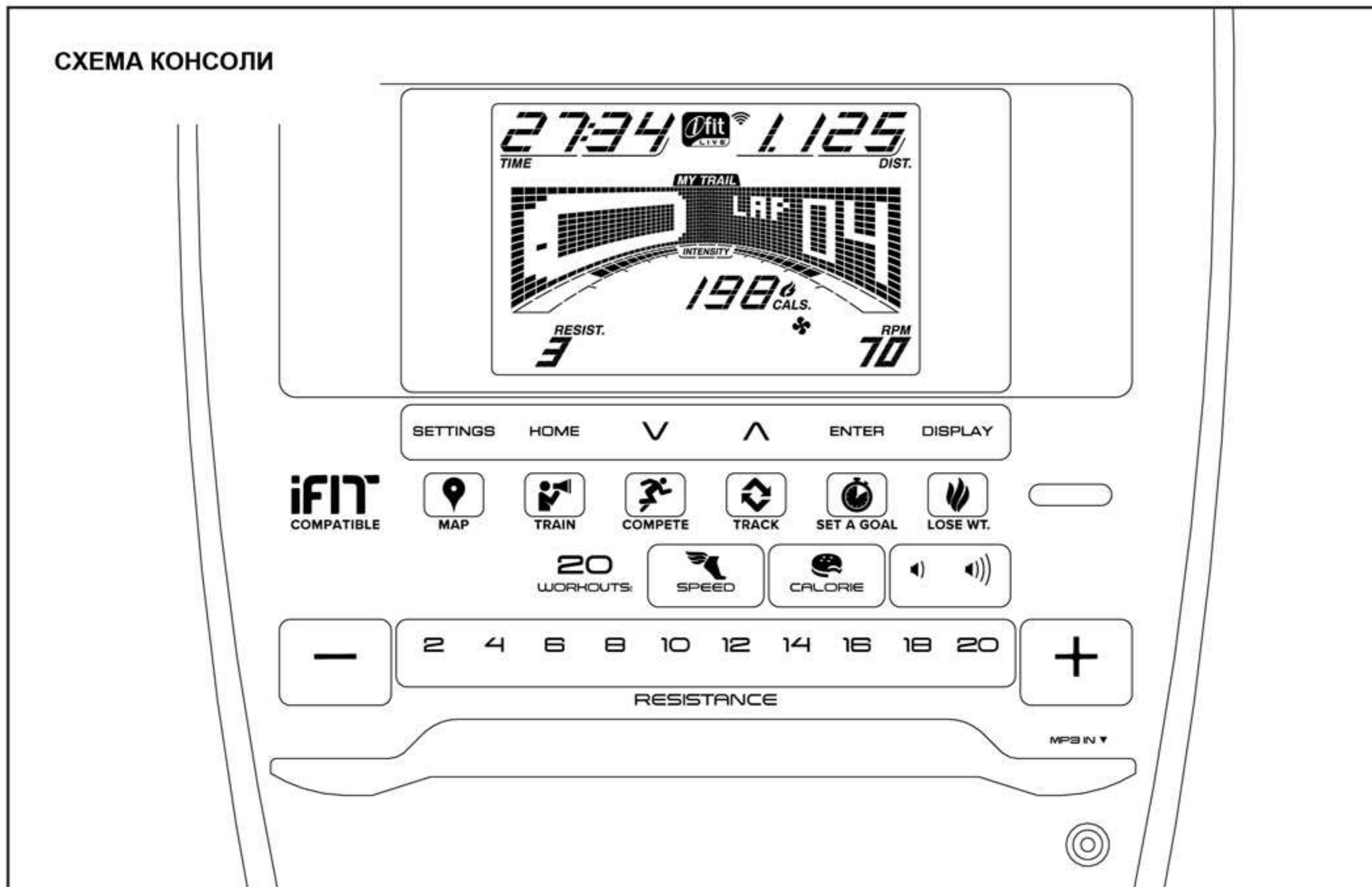


СХЕМА КОНСОЛИ



ДОСТИГАЙТЕ ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С IFIT.COM

Вы можете достигнуть отличных результатов, используя новое оборудование «iFit», поддерживающее функции iFit.com:



Занимайтесь в любом уголке мира при помощи настраиваемых карт «Google».



Загружайте программы тренировок, разработанные специально для вас.



Оценивайте свои результаты, соревнуясь с другими пользователями iFit.



Загружайте свои результаты на сервер iFit и следите за своими достижениями.



Устанавливайте целевые значения калорий, времени или расстояния.



Выбирайте и загружайте комплексы программ тренировок для сбрасывания лишнего веса.

Для получения дополнительной информации, посетите сайт iFit.com.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Соответствующая новейшим стандартам консоль оснащена рядом функций, специально разработанных для более эффективных тренировок дома.

В режиме ручной настройки вы можете регулировать сопротивление педалей посредством специальной кнопки. Во время эксплуатации орбитрека на консоли будут постоянно отображаться данные о вашей тренировке. Вы можете даже измерить частоту пульса при помощи ручных датчиков пульса, расположенных на накладках поручней, или дополнительного грудного датчика пульса (см. стр. 21, чтобы получить дополнительную информацию о нагрудном пульсометре).

Консоль оснащена несколькими встроенными программами тренировки. При выборе любой из встроенных программ тренировки сопротивление педалей настраивается автоматически, кроме того на дисплее появляется подсказка с рекомендуемой скоростью вращения педалей для более эффективной тренировки. Вы также можете установить целевое значение калорий, расстояния или времени.

Консоль также поддерживает режим iFit, при выборе которого возможен обмен информацией между тренажёром и беспроводной сетью с помощью дополнительного устройства «iFit». В этом режиме вы можете загружать программы тренировок, разработанные специально для вас, создавать свои собственные программы, просматривать ваши результаты, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести устройство «iFit», посетите сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.**

Тренажёр оснащён специальным входом для подключения MP3 или CD плеера к звуковоспроизводящей системе консоли, что позволит вам прослушивать вашу любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

Инструкции по работе в режиме ручной настройки изложены на стр. 15. **Инструкции по работе со встроенными программами** изложены на стр. 18. **Инструкции по работе с программами тренировки на результат** изложены на стр. 19. **Инструкции по работе с программами iFit** изложены на стр. 20. **Инструкции по эксплуатации звуковоспроизводящей системы** изложены на стр. 21. **Инструкции по изменению настроек консоли** изложены на стр. 22.

Примечание: Если на дисплее находится слой прозрачной плёнки, удалите его.

РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

При включении консоли дисплей включается автоматически. После включения консоль готова к эксплуатации.

2. Выберите режим ручной настройки

Чтобы выбрать режим ручной настройки, нажмите любую из кнопок «Home», «Speed» или «Calorie», пока на дисплее не отобразится режим ручной настройки.

Если беспроводное устройство «iFit» отключено и консоль не находится в режиме «iFit», режим ручной настройки устанавливается автоматически.

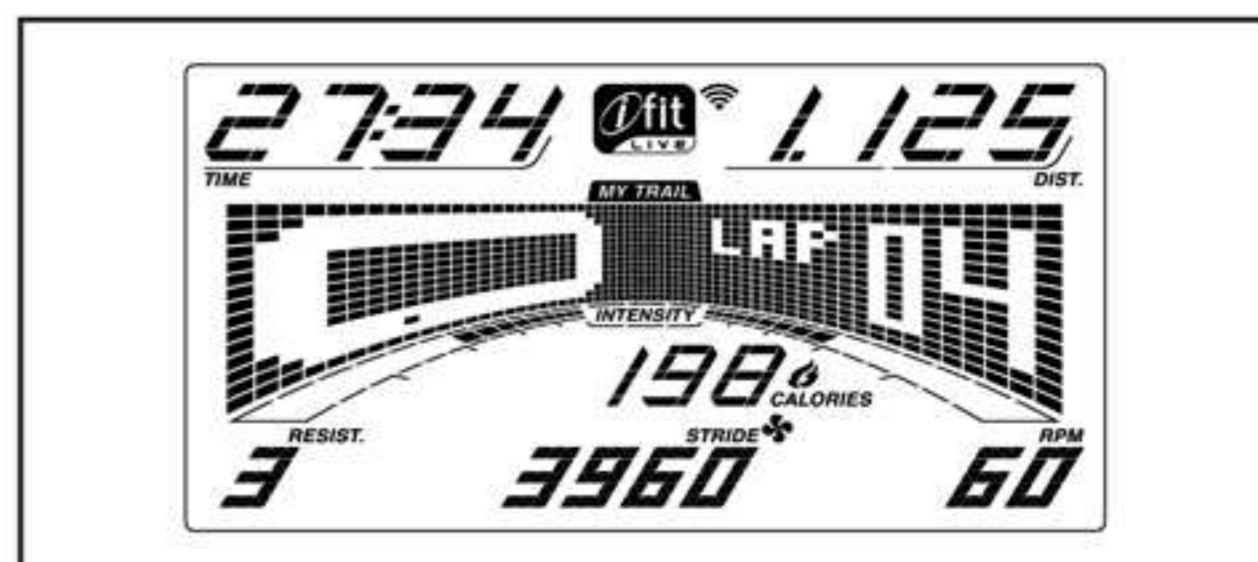
3. Изменение сопротивления педалей

Во время вращения педалей можно изменять их сопротивление при помощи кнопок увеличения и уменьшения сопротивления или нумерованных кнопок изменения сопротивления.

Примечание: Для установки выбранного значения сопротивления педалей может потребоваться некоторое время после нажатия кнопки.

4. Показания дисплея

На дисплее отображаются следующие параметры:



Калории («Cals.») – В этом режиме отображается примерное количество сожжённых за время тренировки калорий.

Калории в час («Cals./Hr») – В этом режиме отображается примерное количество калорий, сожжённых за час.

Расстояние («Dist.») – В этом режиме отображается расстояние, пройденное за время тренировки, в милях или километрах.

Пuls («Pulse») – В этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете датчики пульса, расположенные на поручнях или дополнительный грудной датчик пульса (см. информацию в разделе 5).

Сопротивление («Resist.») – В этом режиме отображается уровень сопротивления педалей. Это значение отображается в течение нескольких секунд при изменении сопротивления.

Обороты в минуту («RPM») – В этом режиме отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги («Stride») – В этом режиме отображается общее количество шагов, которое вы сделали за время тренировки.

Время («Time») – При работе в режиме ручной настройки в этом режиме на дисплее отображается время, прошедшее с начала тренировки. При выборе одной из встроенных программ тренировки на дисплее будет отображаться время, оставшееся до окончания тренировки.

Интенсивность («Watts») – В этом режиме отображается ваша интенсивность в ваттах.

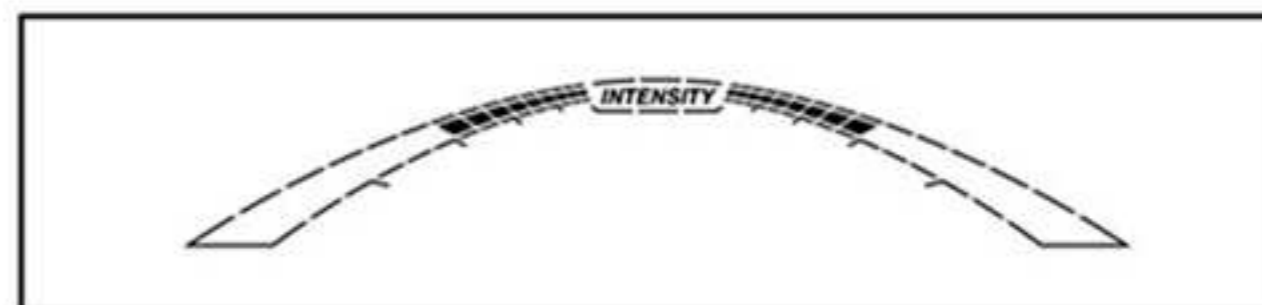
Графический профиль тренировки также работает в нескольких режимах. Используйте кнопку «Display» для выбора необходимого режима. Для выбора нужного режима вы также можете пользоваться кнопками увеличения и уменьшения, расположенные возле кнопки «Enter».

Скорость («Speed») – В этом режиме на дисплее отображаются настройки скорости для выбранной программы тренировки. Каждую минуту на дисплее отображаются настройки скорости для нового этапа.

Мой путь («My Trail») – В этом режиме на дисплее отображается дорожка, соответствующая расстоянию, которое вы должны пройти в течение программы тренировки (1/4 мили (400 м)). Во время тренировки точка пути, в которой вы находитесь, будет отмечена мигающим прямоугольником. В этом режиме также отображается количество пройденных этапов.

Калории («Calorie») – В этом режиме отображается примерное количество калорий, сожжённых за время тренировки. Каждый этап тренировки отображается в виде шкалы, высота которой обозначает количество сожжённых калорий за этот этап.

Во время тренировки на дисплее будет отображаться шкала с уровнем интенсивности.

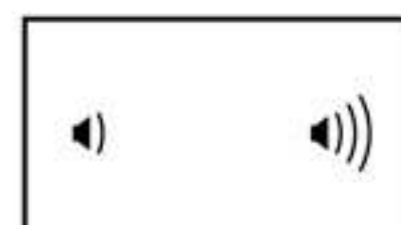


Чтобы вернуться в главное меню, нажмите кнопку «Home» (см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 22). При необходимости, нажмите кнопку «Home» повторно.

Если к консоли подключено устройство «iFit» в верхней части дисплея будет отображаться соответствующий значок, указывающий силу сигнала. Четыре деления соответствуют максимальному уровню сигнала.



Чтобы изменить уровень громкости аудиосистемы консоли, используйте кнопки увеличения или уменьшения громкости.



5. Измерение пульса

Вы можете измерять частоту пульса, используя ручную датчик пульса или дополнительный грудной пульсометр (см. информацию о дополнительном грудном пульсометре на стр. 21).

Примечание: Если вы одновременно используете накладку датчика пульса и нагрудный пульсометр, на консоли может отображаться неверное значение.

Если металлические пластины датчика пульса покрыты слоем прозрачной плёнки, удалите её. Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, возьмитесь за накладку датчика пульса, располагая ладони таким образом, чтобы они соприкасались с металлическими пластинами.



Во время измерения частоты сердечных сокращений не смещайте ладони и не сжимайте пластины слишком сильно.

Когда компьютер определит ваш пульс, на дисплее появится символ сердца, мигающий в соответствии с вашими сердечными сокращениями. После одного или двух сильных ударов на дисплее отобразится частота вашего пульса. **Для того чтобы произвести более точное определение частоты сердечных сокращений, удерживайте пластины около 15 секунд.**

Если вам не удалось определить частоту пульса, убедитесь, что вы расположили руки согласно инструкции. По возможности не делайте резких движений руками и не сжимайте металлические пластины слишком сильно. Для лучшего функционирования протирайте металлические пластины мягкой тканью; **никогда не используйте для этих целей спирт, шлифующие материалы и химические вещества.**

6. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

Если педали остаются в неподвижном положении в течение нескольких секунд, консоль перейдёт в режим ожидания после звукового сигнала. На дисплее начнёт мигать секция времени. Чтобы возобновить тренировку, начните вращать педали.

Если вы не вращаете педали и не нажимаете на кнопки в течение нескольких минут, консоль автоматически выключается и настройки дисплея сбрасываются.

Примечание: Консоль поддерживает демо-режим, разработанный специально для демонстрации орбитрека в магазине. При включении демо-режима, на консоли показывается встроенная презентация. Чтобы отключить демо-режим, см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 22.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

При включении консоли дисплей включается автоматически. После включения консоль готова к эксплуатации.

2. Выберите одну из встроенных программ тренировки.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировки, нажмите кнопку «Calorie» («Калории») или «Speed» («Скорость») необходимое количество раз.

После выбора одной из программ тренировки на дисплее отобразится продолжительность программы тренировки и её название. В графическом профиле тренировки отобразятся настройки скорости.

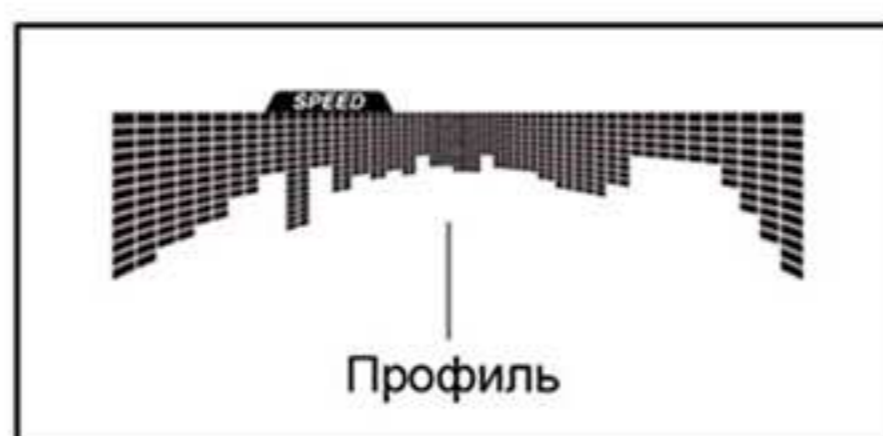
На дисплее также появится максимальный уровень сопротивления и максимальная скорость для выбранной программы тренировки (rpm).

3. Вращение педалей и начало тренировки

Каждая программа тренировки поделена на несколько периодов длительностью одна минута. Для каждого из этих периодов установлены определённый уровень сопротивления и целевая скорость (rpm). Примечание: Для нескольких следующих друг за другом этапов могут быть установлены одинаковые уровень сопротивления педалей и/или скорость (rpm).

В профиле программы тренировки отображаются изменения скорости, происходящие после смены периодов. Па-

раметры текущего периода тренировки отображаются в мигающей секции дисплея. Высота мигающей секции дисплея соответствует целевому значению скорости для текущего периода тренировки.



За несколько секунд до завершения каждого периода тренировки после звукового сигнала на дисплее начнёт мигать секция дисплея, соответствующая следующему периоду. Если для следующего периода установлен другой уровень сопротивления педалей/другое целевое значение скорости, эти значения будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд, чтобы вы успели подготовиться. Уровень сопротивления педалей для каждого периода устанавливается автоматически.

Во время тренировки на дисплее будет появляться подсказка со значением оптимальной скорости вращения педалей для текущего периода тренировки. Если на дисплее **появляется стрелка, указывающая вверх**, вам следует увеличить скорость вращения педалей. Если на дисплее **появляется стрелка, указывающая вниз**, вам следует снизить скорость вращения педалей. Если **стрелка не появляется**, вам следует продолжать тренировку с такой же скоростью.

ВНИМАНИЕ: Оптимальная скорость вращения педалей является только рекомендуемой. Реальная скорость вращения педалей может быть ниже рекомендуемой. Всегда вращайте педали с той скоростью, которая является удобной для вас.

Если вам кажется, что уровень сопротивления педалей для текущего периода тренировки слишком низкий или слишком высокий, вы можете скорректировать уровень сопротивления педалей вручную при помощи кнопок изменения сопротивления.

ВНИМАНИЕ: После окончания текущего периода тренировки, уровень сопротивления педалей для следующего периода устанавливается автоматически.

Программа тренировки будет продолжаться до завершения последнего периода. Чтобы завершить тренировку до её окончания, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать секция «Время». Чтобы продолжить тренировку, просто заново начните вращать педали.

4. Показания дисплея

См. раздел 4 на стр. 15.

5. Измерение пульса

См. раздел 5 на стр. 16.

6. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 6 на стр. 17.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

При включении консоли дисплей включается автоматически. После включения консоль готова к эксплуатации.

2. Установка целевого значения калорий, расстояния или времени

Чтобы установить целевое значение калорий, расстояния или времени, нажмите кнопку «Set A Goal».

Затем нажимайте кнопку увеличения или уменьшения сопротивления, расположенную возле кнопки «Enter», пока на дисплее не отобразится название нужного параметра. Нажмите «Enter» для подтверждения выбора.

Затем используйте кнопки увеличения или уменьшения, расположенные возле кнопки «Enter», чтобы установить нужное значение выбранного параметра.

3. Вращение педалей и начало тренировки

Каждая программа тренировки разделена на несколько этапов длительностью одна минута.

Вы можете самостоятельно изменять сопротивление педалей во время тренировки при помощи кнопок изменения сопротивления.

Примечание: Если вы изменили сопротивление педалей во время тренировки по программе для сбрасывания лишнего веса, продолжительность тренировки может автоматически увеличиться, чтобы нагрузка соответствовала целевому значению калорий.

Примечание: Целевое значение калорий является примерным количеством калорий, которые можно сжечь в течение тренировки. Фактическое количество сожженных калорий зависит от различных факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в течение тренировки вы самостоятельно изменяли уровень сопротивления, это также могло повлиять на количество сожженных калорий.

Тренировка продолжается до момента достижения целевого значения калорий, расстояния или времени. Чтобы закончить тренировку, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы продолжить тренировку, начните вращать педали.

4. Показания дисплея

Во время тренировки в секциях дисплея «Время», «Расстояние» или «Калории» будет отображаться обратный отсчёт до достижения целевого значения.

См. раздел 4 на стр. 15.

5. Измерение пульса

См. раздел 5 на стр. 16.

6. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 6 на стр. 17.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ iFIT

Для того чтобы проводить тренировку по программе iFit, вам потребуется дополнительное устройство «iFit».

Чтобы приобрести устройство «iFit», посетите сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.

Примечание: Для использования данного устройства вам также потребуется компьютер с USB-портом, подключённый к сети интернет. Вам также необходимо зарегистрироваться на сайте [iFit.com](http://www.iFit.com). Кроме того, необходимо обеспечить доступ устройства к беспроводной сети (для этого вам потребуется маршрутизатор 802.11 b/g/n, поддерживающий контроль широковещательной информации о зоне обслуживания (SSID broadcast). Устройство не работает в закрытой сети).

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

При включении консоли дисплей включается автоматически. После включения консоль готова к эксплуатации.

2. Удостоверьтесь, что устройство «iFit» подключено к консоли.

Перед тем, как выбрать программу тренировки «iFit», удостоверьтесь, что устройство «iFit» подключено к консоли.

ВНИМАНИЕ: В соответствии с требованиями безопасности, антенна и датчик устройства «iFit» должны располагаться на расстоянии, по крайней мере, 8 дюймов (20 см) от каждого пользователя. Их также не следует располагать поблизости от других антенн и датчиков или подключать к ним.

3. Выбор пользователя

Если в системе [iFit.com](http://www.iFit.com) зарегистрировано больше одного пользователя, вы можете переключать профили, отображаемые на дисплее устройства. Выберите нужный вам профиль при помощи кнопок увеличения и уменьшения, расположенных возле кнопки «Enter».

4. Выбор программы тренировки «iFit»

Чтобы выбрать программу тренировки «iFit», нажмите одну из кнопок «iFit». Чтобы загрузить некоторые программы, их необходимо предварительно добавить в график тренировок на сайте www.iFit.com.

Чтобы загрузить программу тренировки «iFit» в ваш график тренировок, используйте одну из кнопок «Map», «Train» или «Lose Wt.».

Чтобы принять участие в соревновании с другими пользователями по программе, которую вы предварительно внесли в ваш график, нажмите кнопку «Compete».

Чтобы повторно запустить программу тренировки «iFit» из вашего списка, нажмите кнопку «Track». После этого выберите требуемую программу тренировки при помощи кнопок увеличения и уменьшения. Нажмите «Enter» для подтверждения выбора и начала тренировки.

Чтобы заниматься по целевой программе тренировки, нажмите кнопку «Set Goal» (см. стр. 19).

Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки «iFit», посетите сайт www.iFit.com.

При выборе программы тренировки «iFit», на дисплее отобразится продолжительность тренировки и примерное количество калорий, которые возможно сжечь в течение данной тренировки. На дисплее также может отображаться название выбранной программы. При выборе программы-соревнования, на дисплее появится обратный отсчёт перед стартом.

Примечание: Вы также можете просматривать демо-версии тренировок при помощи кнопок «iFit». Чтобы просмотреть демо-версию тренировки, отключите устройство «iFit» от консоли и нажмите кнопку «iFit».

5. Начало тренировки

См. этап 3 на стр. 18.

Некоторые из программ оснащены системой голосовых подсказок тренера. Вы можете вручную изменить настройки системы голосовых подсказок (см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 22).

Чтобы завершить тренировку, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы продолжить тренировку, начните вращать педали.

6. Показания дисплея

См. этап 4 на стр. 15.

В режиме «My Trail» («Мой путь») на дисплее отображается карта с изображением вашего пути или график с отметками о пройденных этапах.

Во время участия в программе-соревновании в режиме «Compete» на дисплее отображаются ваши результаты. Верхняя линия графического профиля обозначает пройденное вами расстояние, другие линии – результаты других участников соревнования. Последняя линия графического профиля обозначает конец соревнования.

7. Измерение пульса

См. этап 5 на стр. 16.

8. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

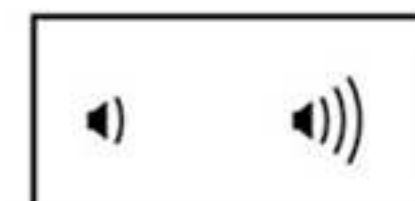
См. раздел 6 на стр. 17.

Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки «iFit», посетите сайт www.iFit.com.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВУКОВОСПРОИЗВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ КОНСОЛИ

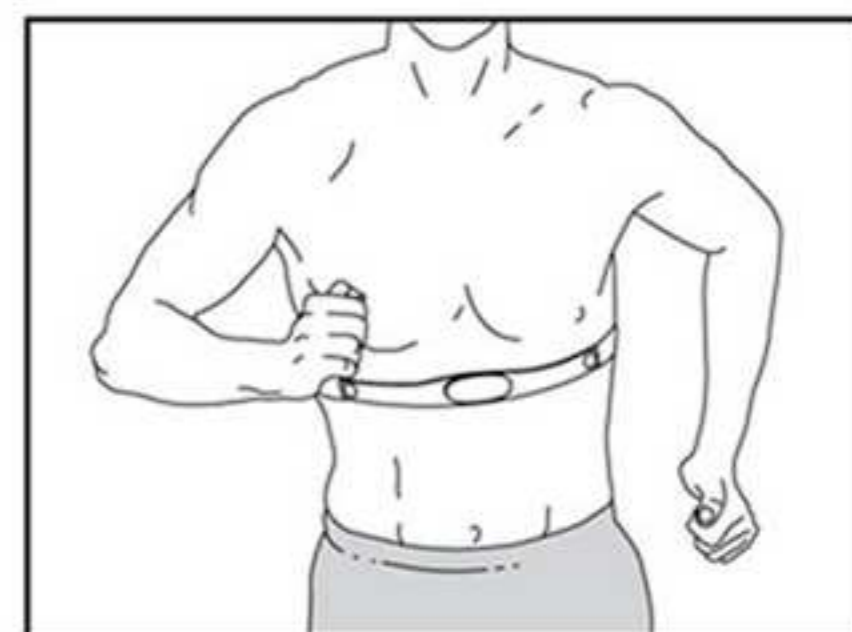
Для прослушивания музыки и аудиокниг при помощи звуковоспроизводящей системы консоли во время тренировок вставьте конец аудиокабеля 3,5 мм (не входит в комплект) в разъем «джек» консоли, а другой конец – подключите к разъему «джек» вашего MP3 или CD плеера. **Удостоверьтесь, что аудиокабель полностью вставлен в разъемы.** **Примечание: Вы можете приобрести аудиокабель в местном магазине электротоваров.**

После этого нажмите кнопку воспроизведения вашего плеера. Установите необходимый уровень громкости при помощи устройств регулировки громкости вашего плеера или воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения громкости консоли.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ГРУДНОЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если вы ставите перед собой задачу сжечь калории или укрепить сердечно-сосудистую систему, для достижения наилучших результатов необходимо поддерживать определенную частоту сердечных сокращений во время тренировки. Дополнительный грудной датчик пульса позволяет производить продолжительный контроль частоты пульса, помогая вам в достижении вашей цели. **Для приобретения дополнительного грудного датчика пульса, см. информацию на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.**



ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Переход в режим настройки

Чтобы перейти в режим настройки, нажмите кнопку «Setting» необходимое количество раз, пока на дисплее не отобразится информация о настройках.

На дисплее появится общее число часов работы тренажёра и общее число километров (миль), пройденных на орбитреке.

Если к консоли подключено устройство «iFit», на дисплее появится надпись «WIFI MODULE» или «USB/MODULE».

Если подключенные устройства отсутствуют, на дисплее появится надпись «NO IFIT MODULE». В этом случае некоторые настройки недоступны.

2. Выбор секций дисплея

В информационном режиме, графический профиль разделён на несколько секций. Чтобы выбрать одну из секций, нажмите кнопку уменьшения, расположенную возле кнопки «Enter».

В нижней секции дисплея отображаются инструкции по работе в выбранном режиме. **Удостоверьтесь, что вы следуете инструкциям, приведённым в нижней секции.**

Изменение настроек

3. **Единицы измерения** – На дисплее отображаются выбранные единицы измерения. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку «Enter». Чтобы значения расстояния отображались в милях, выберите «ENGLISH». Чтобы значения расстояния отображались в километрах, выберите «METRIC».

Демо – Консоль поддерживает функцию работы дисплея в демонстрационном режиме, предназначенную для демонстрации тренажёра в магазине. Чтобы перейти в демо-режим («ON») или отключить его («OFF»), нажмите кнопку «Enter».

Контрастность – На дисплее отображаются текущие настройки контрастности. Установить уровень контрастности дисплея можно при помощи кнопок увеличения или уменьшения сопротивления

Голосовые подсказки тренера – На дисплее отображаются текущие настройки системы голосовых подсказок. Чтобы включить («ON») или выключить («OFF») систему голосовых подсказок, нажмите кнопку «Enter».

Главное меню – Главное меню открывается при нажатии кнопки «Home». Нажмите кнопку «Enter» несколько раз подряд, чтобы выбрать режим ручной настройки или режим «iFit» в качестве главного меню.

Проверка статуса – На дисплее отображаются слова «CHECK WIFI STATUS» или «CHECK USB STATUS». Чтобы проверить статус устройства «iFit», нажмите кнопку «Enter». Чтобы выйти из этого режима, нажмите кнопку «Setting».

Передача данных – На дисплее отображаются слова «SEND/RECEIVE DATA». Используйте кнопку «Enter», чтобы отправлять и получать программы тренировок «iFit» и обновления.

4. Выход из режима настройки

Чтобы отключить режим настройки, нажмите кнопку «Setting».

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте все изношенные детали.

Протирайте тренажёр влажной тряпкой с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. **ВНИМАНИЕ:** Во избежание повреждения консоли берегите её от влаги и не допускайте попадания прямых солнечных лучей.

СМАЗКА ДОРОЖЕК

Для лучшего функционирования тренажёра, наносите небольшое количество фторопластовой смазки на дорожки, расположенные на наклонном рычаге, каждые три месяца. Подробные инструкции приведены в этапе сборки 13 на стр. 11.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если дисплей показывает линии, см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 22, чтобы настроить контрастность дисплея.

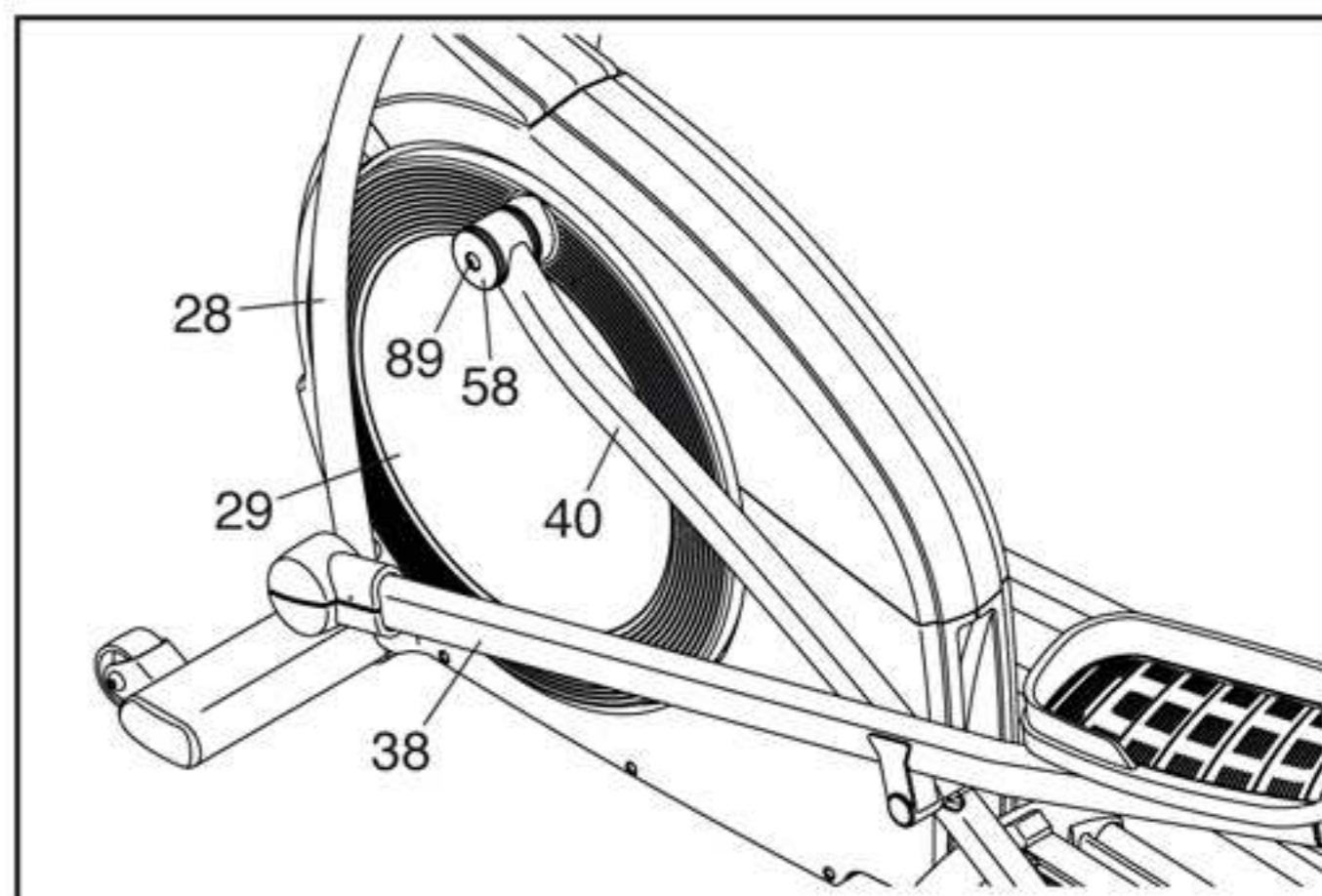
Если консоль не определяет ваш пульс, когда вы держитесь за накладку датчика пульса, или отображается неверное значение, см. раздел 5 на стр. 16.

Если вам потребуется заменить блок питания, позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы не повредить консоль, используйте только поставляемые и одобренные производителем блоки питания.

РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО ДАТЧИКА

Если дисплей консоли функционирует некорректно, возможно требуется отрегулировать герконовый датчик. **Отключите сетевой шнур.**

См. рисунок приведённый ниже. Выньте Винт с буртиком М8 x 14мм (89), снимите Накладку роликового рычага (58) и Шайбу М8 (не показана на рисунке) с Левого роликового рычага (40).

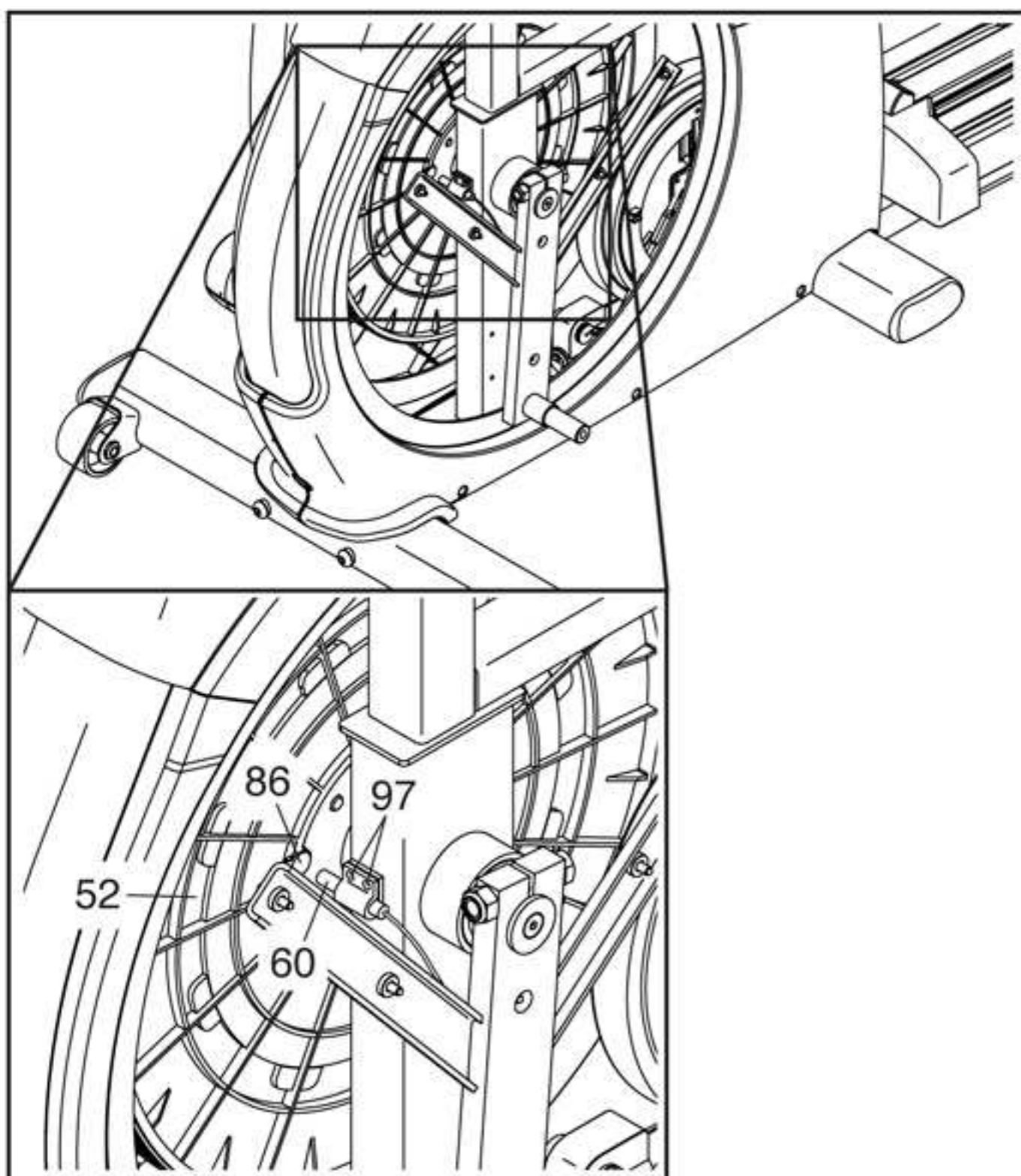


См. этап сборки 10 на стр. 10. Снимите Накладки поручня А и В (31, 32) с Левого поручня (27).

См. этап сборки 9 на стр. 10. Выньте Левый поручень (27) из Левого стойки поручня (28).

См. рисунок, приведённый выше. Снимите Левый роликовый рычаг (40), Рычаг левой педали (38) и Левую стойку поручня (28). Затем снимите Диск, вращающий левую педаль (29), при помощи отвёртки с прямым шлицем.

Найдите Герконовый датчик (60). Затем вращайте Кривошипный механизм (52) до тех пор, пока Магнит (86) и Герконовый датчик не будут расположены друг напротив друга.



Ослабьте, но не вынимайте два Винта М4 x 16 мм (97), указанные на рисунке. Аккуратно сдвиньте Герконовый датчик (60) в направлении к или от Магнита (86). После этого затяните Винты. Включите блок питания в сеть и проверните Кривошипный механизм (52) таким образом, чтобы Магнит несколько раз провернулся возле Герконового датчика. Повторяйте эти действия до тех пор, пока не восстановится функционирование консоли.

После завершения регулировки герконового датчика, отключите блок питания. Следуйте инструкциям по разборке, приведённым выше, в обратном порядке: установите левый диск, рычаг левой педали, левую стойку поручня и левый роликовый рычаг на место. После этого включите блок питания в сеть.

РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ ПРИВОДА

Если во время вращения педали проворачиваются даже при максимальном уровне сопротивления педалей, возможно требуется регулировка ремня привода.

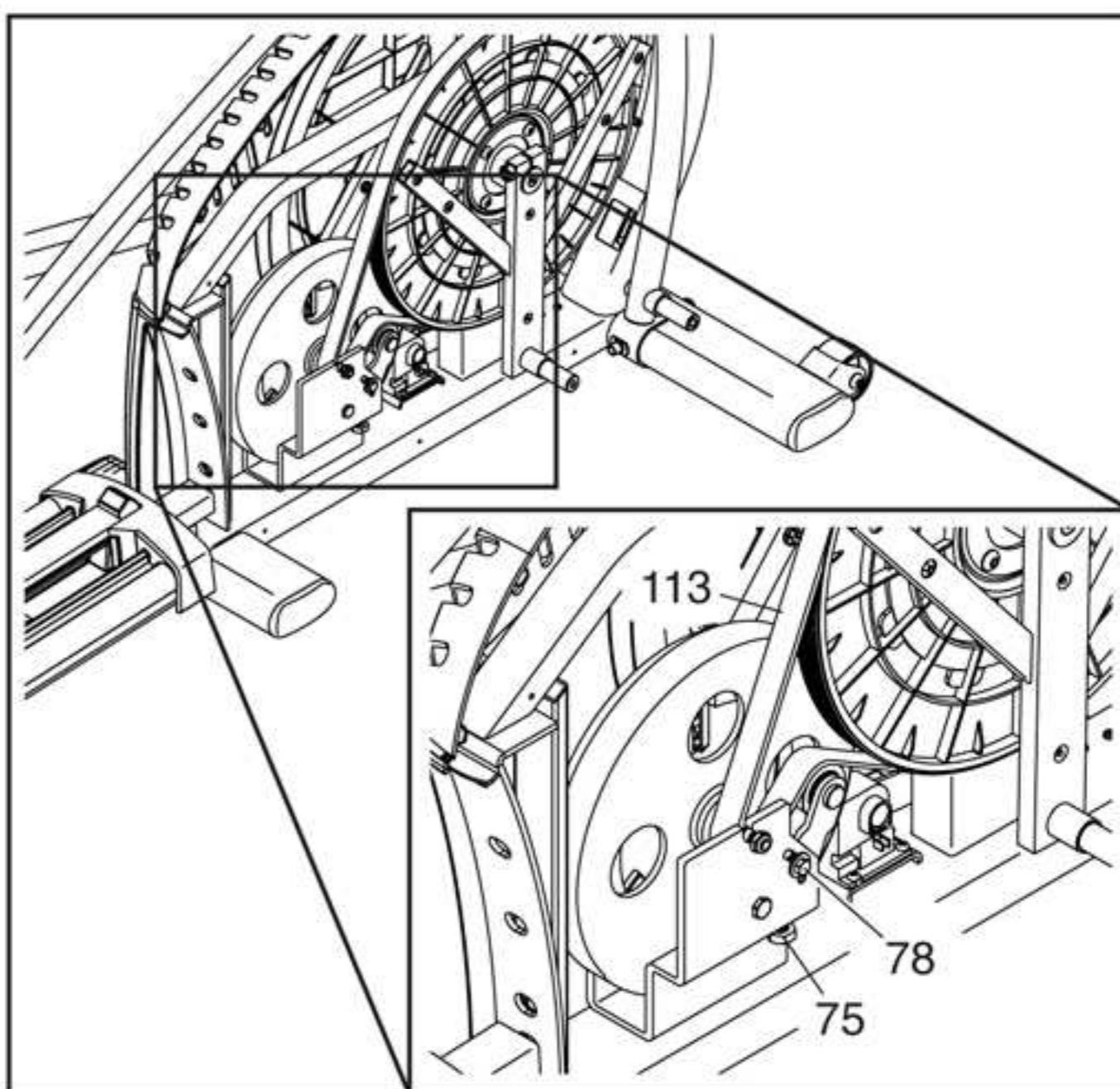
Сначала, отключите блок питания. См. «ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ С» на стр. 31. Выньте Винт с буртиком М 8 x 14мм (89), снимите Накладку роликового рычага (58) и Шайбу М8 (103) с Правого роликового рычага (39).

См. этап сборки 10 на стр. 10. Снимите Накладки поручня А и В (31, 32) с Правого поручня (25).

См. этап сборки 9 на стр. 10. Выньте Правый поручень (25) из Правой стойки поручня (26).

См. «ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ С» на стр. 31 и «ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ В» на стр. 30. Сначала снимите Правый роликовый рычаг (39), Рычаг правой педали (37) и Правую стойку поручня (26).

Затем аккуратно снимите Диск, вращающий правую педаль (29), при помощи отвёртки с прямым шлицем. Выньте Винты (97, 98) из отверстий Правой илевой панелей (35, 36). **Запомните расположение каждого из этих Винтов.** Аккуратно снимите Правую панель.



Ослабьте Осевой винт (78). Затяните Регулировочный винт ремня привода (75) таким образом, чтобы Ремень привода (113) был крепко затянут. После этого затяните Осевой винт.

После регулировки ремня привода, повторите инструкции по разборке, приведённые выше, в обратном порядке: установите правую панель, диск, вращающий правую педаль, рычаг правой педали, правую стойку поручня и правый роликовый рычаг на место. После этого включите блок питания в сеть.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

ВНИМАНИЕ:




Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Пульсометр не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов. Датчик предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок — сбросить лишний вес или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильно подобранной интенсивности занятий. Правильно подобрать интенсивность можно основываясь на частоте пульса. Приведённая ниже таблица иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и упражнений по аэробике.

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 того, чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (количество лет округляется до ближайшего десятка). Три значения, расположенные над значением возраста, определяют вашу «зону тренировки». Нижнее значение — это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение — рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, верхнее значение — рекомендуемая частота пульса для упражнений по аэробике.

Сжигание жира — Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься длительный период с низким уровнем интенсивности. В течение первых минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. После этого начинают расходоваться запасённые калории жира для выработки энергии. Если вашей целью является сжигание жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Упражнения по аэробике — Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, вам необходимо выполнять упражнения по аэробике, то есть такие упражнения, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. При выполнении упражнений по аэробике занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка — Начинайте с 5-10 минутной растяжки и несложных упражнений. Во время разминки повышается температура тела, частота сердечных сокращений и улучшается циркуляция крови. Разминка позволяет подготовить организм к тренировке.

Соответствие упражнений «зоне тренировки» — В течение 20-30 минут занимайтесь с такой интенсивностью, чтобы значение частоты пульса не выходило за рамки значений вашей «зоны тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы значение частоты пульса соответствовало значениям «зоны тренировки» дольше 20 минут). Дышите глубоко и размеренно, никогда не задерживайте дыхание.

Отдых после тренировки — Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Это позволит повысить гибкость мышц и избежать болезненных ощущений после тренировки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, оставляя для отдыха по крайней мере один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно увеличить частоту тренировок до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха необходимо, чтобы тренировки были регулярными и стали приятной частью вашей повседневной жизни.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

На рисунке справа показаны правильно выполненные упражнения для растяжки. Во время растяжки не делайте резких движений, ни в коем случае не прыгайте.

1. Касания пальцев ног

Слегка согните ноги в коленях в положении стоя и медленно потянитесь вниз, начиная с уровня бёдер. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц подколенных сухожилий, задней части бёдер и спины.

2. Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте одну ногу вытянутой, а ступню другой ноги положите напротив внутренней стороны бедра вытянутой ноги. Постарайтесь по-возможности дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц подколенных сухожилий, поясницы и паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллесовых сухожилий

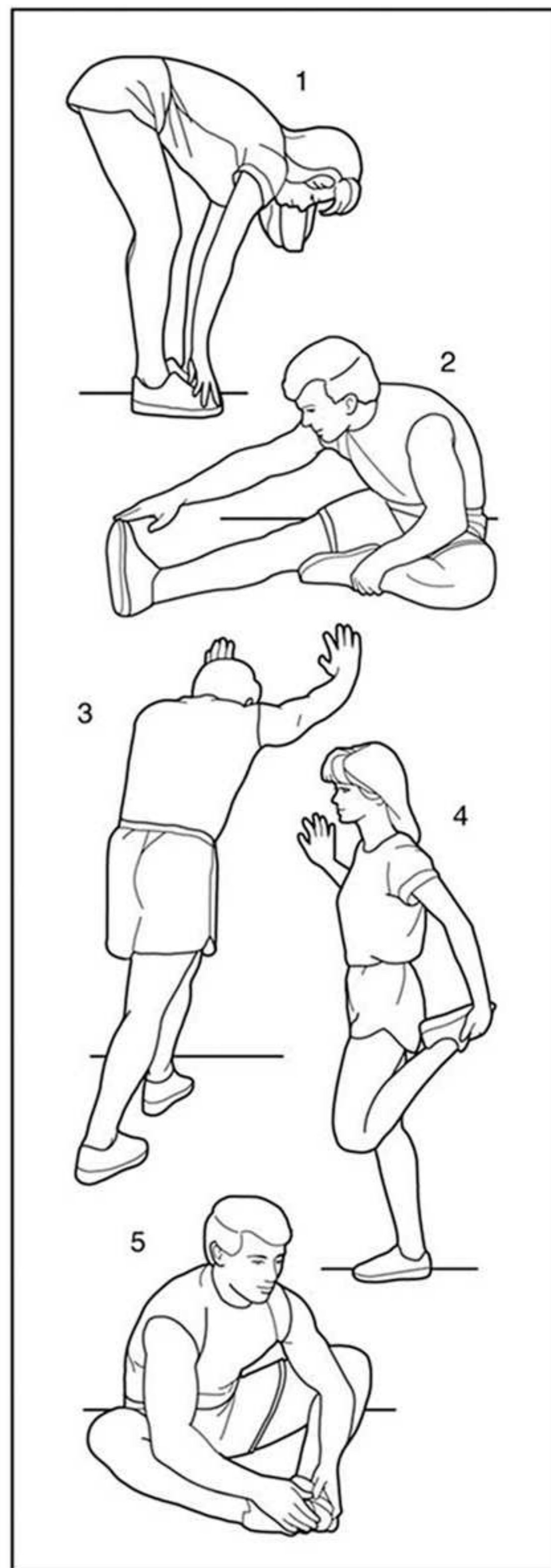
Займите позицию одна нога напротив другой, наклонитесь вперёд и упритесь ладонями в стену. Держите ногу, расположенную сзади, прямо, таким образом, чтобы ступня полностью касалась пола. Согните другую ногу. Сделайте движение корпусом вперёд, стараясь коснуться бёдрами стены. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Затем займите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Чтобы продолжить растяжку ахиллесовых сухожилий также согните ногу, находящуюся сзади. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц голени, ахиллесовых сухожилий и лодыжек.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите одну ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Это упражнение позволяет произвести растяжку четырёхглавых мышц и мышц бёдер.

5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Это упражнение позволяет произвести растяжку четырёхглавых мышц и мышц бёдер.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL77914.0 R0514A

Номер	Кол-во	Описание	Номер	Кол-во	Описание
1	1	Рама	51	1	Большая прокладка шатуна
2	1	Задний стабилизатор	52	1	Шкив
3	1	Передний стабилизатор	53	1	Шатун
4	1	Стойка	54	1	Прокладка шатуна
5	1	Подставка для аксессуаров	55	4	Большой вкладыш
6	1	Накладка подставки	56	2	Регулируемая ножка
7	1	Вкладыш подставки	57	4	Втулка роликового рычага
8	1	Консоль	58	2	Накладка роликового рычага
9	2	Передняя накладка датчика пульса	59	5	Ножка
10	1	Наклонный рычаг	60	1	Герконовый датчик/Кабель
11	1	Правая дорожка	61	1	Двигатель системы сопротивления
12	1	Накладка заднего стабилизатора	62	1	Зажим
13	1	Накладка наклонного рычага	63	1	Ручка наклонного рычага
14	1	Левый вкладыш ручки наклонного рычага	64	4	Втулка рычага педали
15	1	Правый вкладыш ручки наклонного рычага	65	4	Втулка поручня
16	1	Кнопка	66	1	Направляющая
17	1	Рычаг	67	1	Вращающий механизм
18	1	Пружина	68	1	Ось механизма
19	1	Ручка	69	2	Ключ
20	1	Ось наклонного рычага	70	2	Шайба фланца
21	6	Наконечник стабилизатора	71	2	Винт шатуна
22	2	Колесо	72	1	Контргайка М4
23	1	Накладка стойки	73	2	Винт ключа
24	2	Рукоятка	74	2	Болт шатуна
25	1	Правый поручень	75	1	Регулировочный винт
26	1	Правая стойка поручня	76	1	Болт с буртиком направляющей
27	1	Левый поручень	77	1	Шайба М6
28	1	Левая стойка поручня	78	1	Осевой винт
29	2	Диск	79	4	Винт М8 х 12 мм
30	1	Накладка панели	80	2	Малый вкладыш
31	2	Накладка поручня А	81	4	Втулка наклонного рычага
32	2	Накладка поручня В	82	1	Ось кнопки
33	1	Левая дорожка	83	4	Е-образный зажим
34	1	Малая прокладка шатуна	84	1	Болт М4 х 20мм
35	1	Правая панель	85	12	Регулятор трения/Винт
36	1	Левая панель	86	2	Магнит
37	1	Рычаг правой педали	87	2	Прокладка механизма
38	1	Рычаг левой педали	88	4	Винт М8 х 16 мм
39	1	Правый роликовый рычаг	89	2	Винт с буртиком М8 х 14 мм
40	1	Левый роликовый рычаг	90	2	Винт М6 х 35 мм
41	1	Накладка рычага правой педали А	91	2	Винт М6 х 14 мм
42	1	Накладка рычага правой педали В	92	8	Винт М6 х 12 мм
43	1	Накладка рычага левой педали А	93	1	Удлинитель
44	1	Накладка рычага левой педали В	94	2	Винт М4 х 38 мм
45	1	Правая педаль	95	8	Винт М4 х 25 мм
46	1	Левая педаль	96	1	Ось рычага
47	4	Наконечник поручня	97	53	Винт М4 х 16 мм
48	2	Ролик	98	6	Винт М4 х 12 мм
49	2	Наконечник стойки поручня	99	1	Винт заземления
50	2	Шатун	100	4	Винт М4 х 10 мм

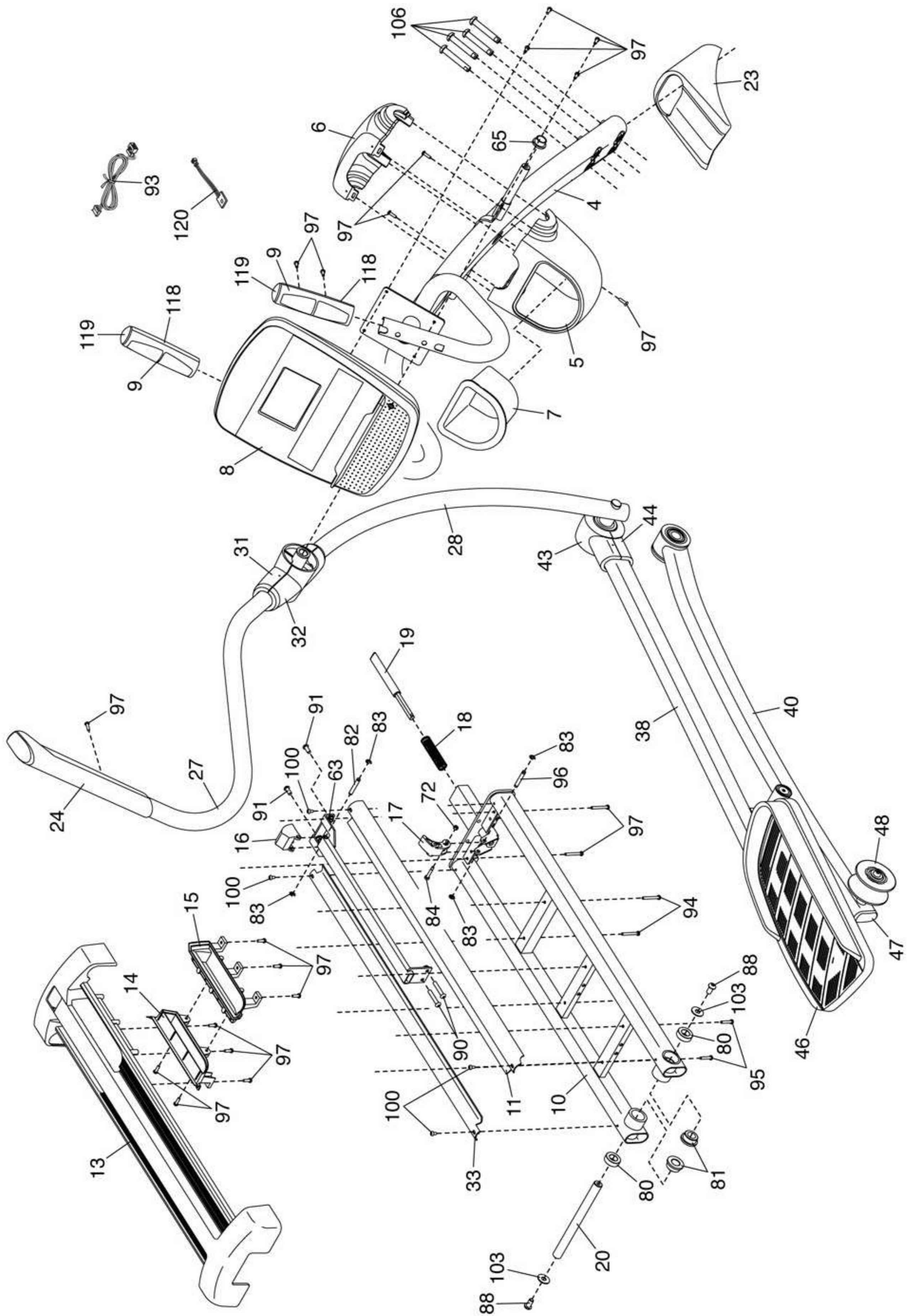
Номер Кол-во Описание

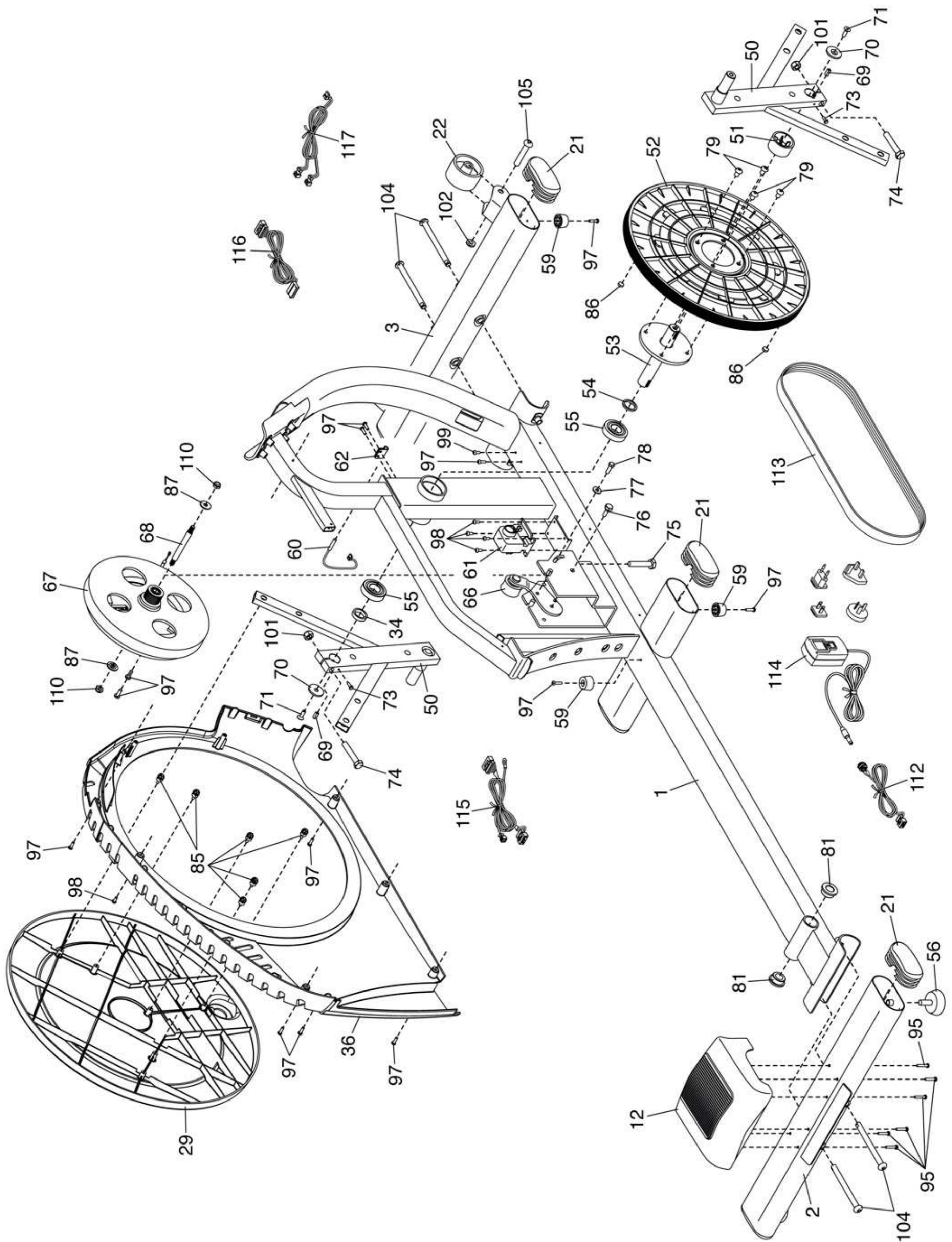
101	2	Контргайка шатуна
102	2	Контргайка M10
103	8	Шайба M8
104	4	Винт M10 x 115 мм
105	2	Болт M10 x 58 мм
106	4	Винт M10 x 60 мм
107	4	Винт M10 x 20 мм
108	4	Болт M8 x 38 мм
109	2	Винт M8 x 18 мм
110	6	Контргайка M8
111	4	Шайба M10
112	1	Сетевой шнур/Гнездо
113	1	Ремень привода

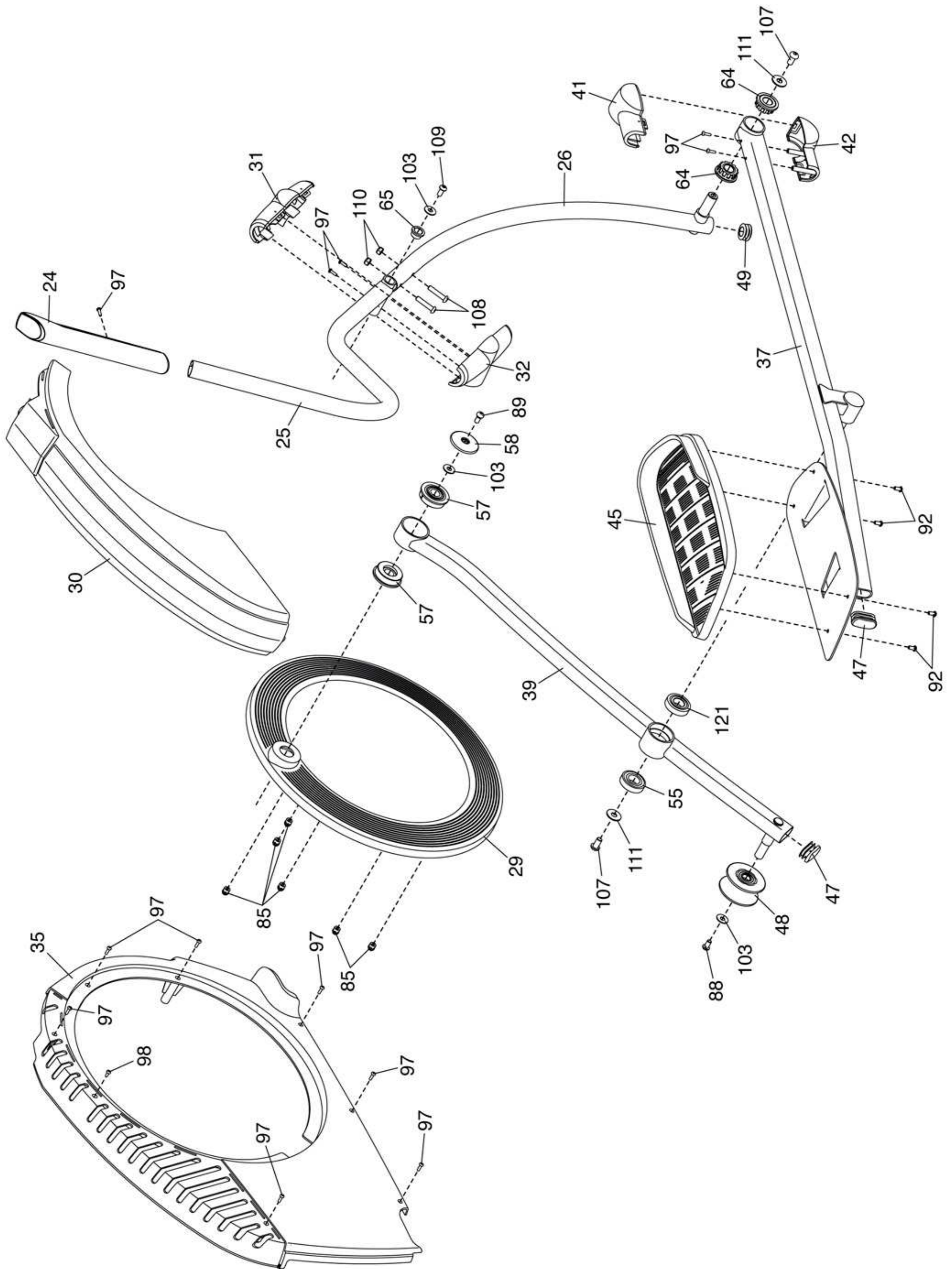
Номер Кол-во Описание

114	1	Блок питания
115	1	Нижний кабель
116	1	Верхний кабель
117	1	Кабель датчика пульса
118	2	Задняя накладка датчика пульса
119	2	Наконечник накладки датчика пульса
120	1	Приёмник
121	2	Пластмассовая втулка
*	–	Инструмент для сборки
*	–	Пакет со смазочным материалом
*	–	Пакет с фторопластовой смазкой
*	–	Руководство пользователя

Примечание: Названия деталей могут быть изменены. Для получения дополнительной информации о заказе деталей для замены см. заднюю сторону обложки данного руководства пользователя. *Изображения этих деталей отсутствуют в руководстве пользователя.







ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Информация о том, как заказать запчасти расположена на лицевой стороне обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание детали (деталей) для замены (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ на последних страницах данного руководства)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечению срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Пожалуйста, обратитесь в службу по утилизации, занимающуюся утилизацией данного типа отходов в вашем регионе. Этим вы сможете сохранить природные ресурсы и повысить Европейские стандарты по защите окружающей среды. Для получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в наш офис, расположенный в вашем городе или в организацию, где вы приобрели данное изделие.

