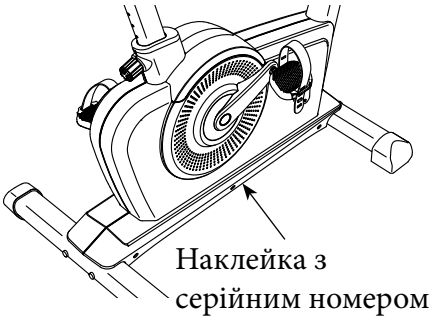
NordicTrack®

COMMERCIAL U100

Модель NTEVEX78913.0
Серійний № _____

Запишіть серійний номер моделі свого тренажеру у строку вище.



Служба підтримки клієнтів

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів.

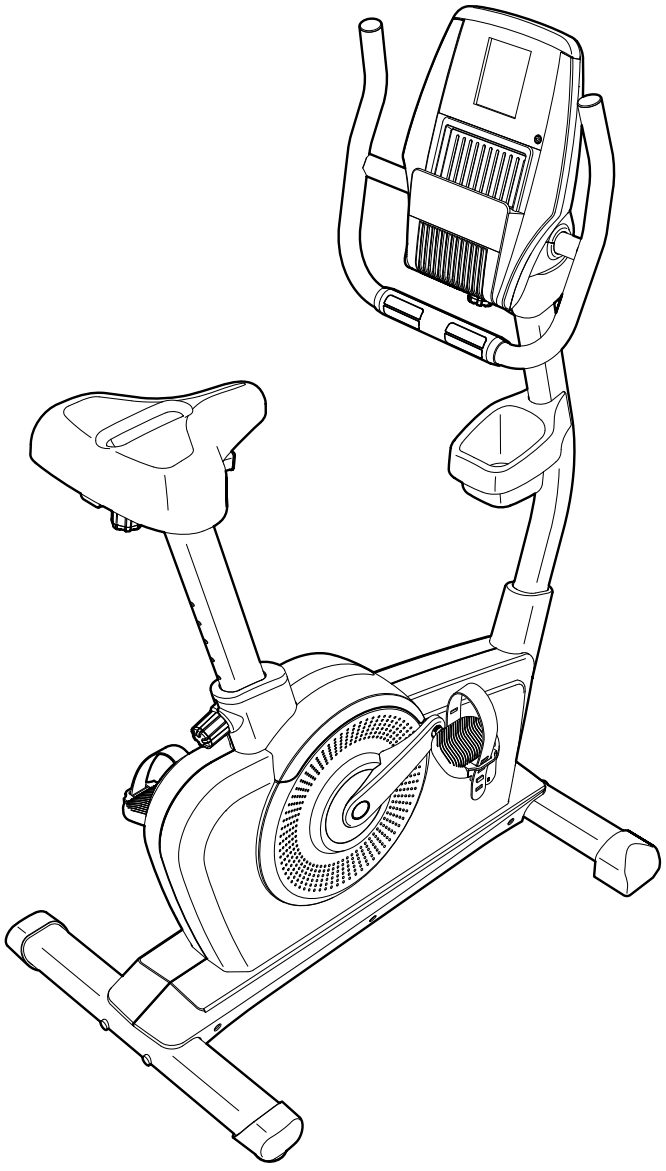
Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof. interatletika.com
E-mail: prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА!
Прочитайте всі застереження в даній інструкції до того, як використовувати тренажер. Збережіть інструкцію для подальших звернень.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

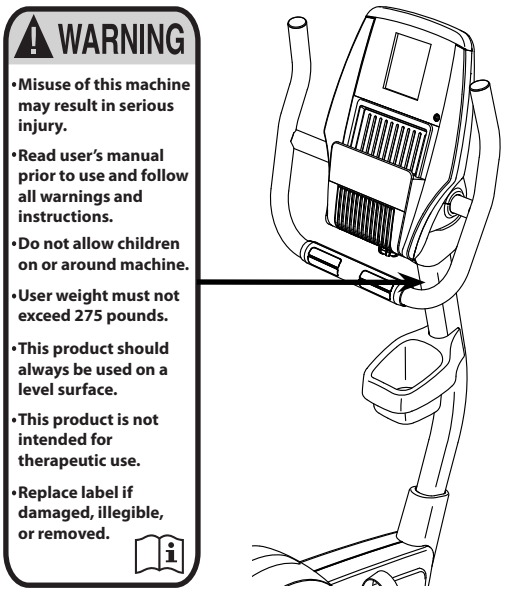


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ....2
ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ....3
ВСТУП....5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА....6
МОНТАЖ....7
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР....15
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА НАЛАШТУВАННЯ....16
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ....25
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ....29
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН....30
СХЕМА МОНТАЖУ....32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ....Задня сторона обкладинки
ГАРАНТІІ....Задня сторона обкладинки

Цей малюнок показує розташування попереджувальних наклейок. Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку, за вказаною інформацією на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.

Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ Увага: Для зниження ризику отримання серйозних травм, прочитайте всі застереження та інструкції в даному посібнику. Компанія ICON не несе жодної відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна під час використання тренажеру.

1. Власник тренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
4. Цей тренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або відкритому подвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2 фути (0,6 м) вільного простору навколо тренажеру. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під тренажер килимок.
7.Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та надійно закріплюйте їх. Негайно заміняйте зношені деталі.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
9. Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажеру. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
10. Максимальна допустима вага користувача для цього тренажеру становить 275 фунтів (125 кг).
11. Будьте обережні при монтажі та демонтажі велотренажеру.
12. Монітор відображення серцевого ритму не є медичним приладом. Різні чинники, включаючи рухи користувача, можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор відображення серцевого ритму призначений тільки для загального визначення серцевого ритму під час тренувань.

ВСТУП

Дякуємо вам за вибір велотренажеру NordicTrack® COMMERCIAL U100. Заняття на даному велотренажері зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість і підтримують здоровий тонус м'язів. Велотренажер COMMERCIAL U100 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими. Задля користі, уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати велотренажер. Якщо у вас виникають питання після того, як ви ознайомилися з інструкцією, див. першу сторінку інструкції. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу, перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

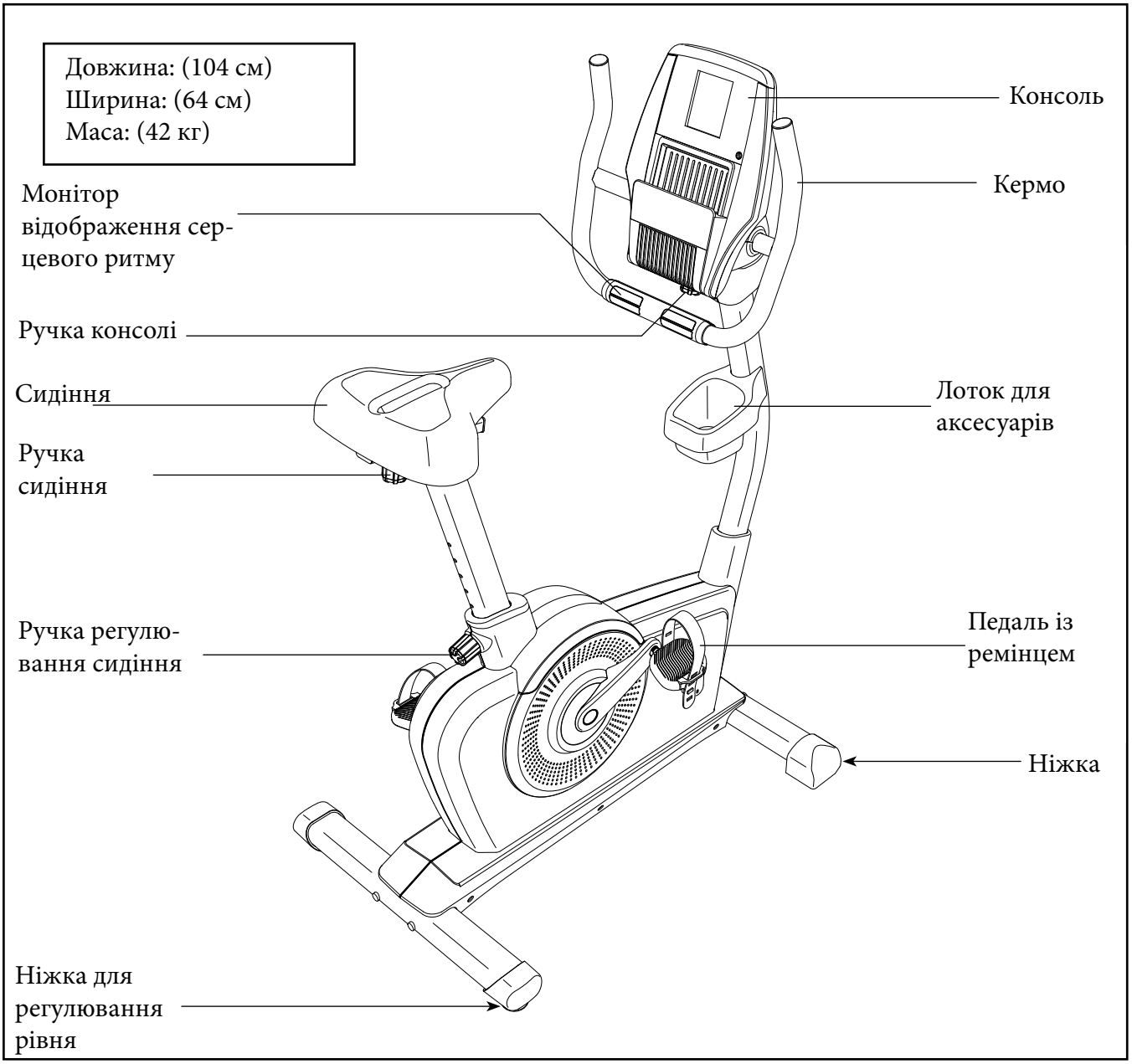
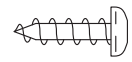
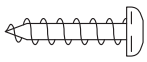


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

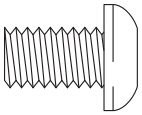
На малюнках нижче зображено дрібні деталі, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, необхідна для монтажу. Примітка: Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на одній із деталей. Додаткові деталі можуть також входити до комплекту.



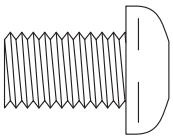
M4 x 12 мм
Гвинт (75)



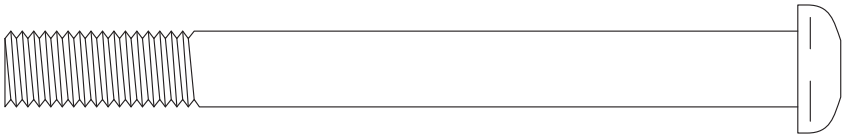
M4 x 15 мм
Гвинт (80) - 5



M8 x 13 мм
Гвинт (72) - 10



M10 x 16 мм
Гвинт (74) - 4



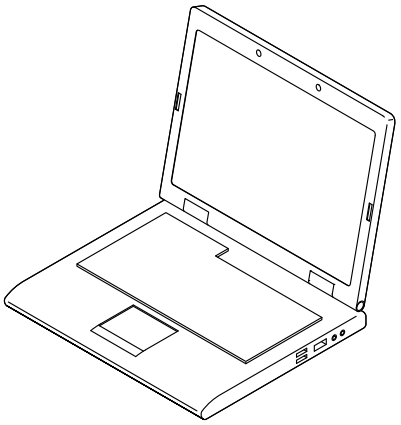
M10 x 105 мм
Гвинт (76)– 4

МОНТАЖ

- Для монтажу даного тренажеру потрібно дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі велотренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Ліві частини позначені: “L” або “Left” , а праві частини позначені: “R” або “Right.”
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.
- Окрім інструментів, що входять в комплект, для монтажу
- необхідні також додаткові інструменти: викрутка Phillips.
- Процес монтажу буде простішим, якщо у вас є набір гайкових ключів.

1. Зайдіть на сайт www.prof.service@interatletika.com та зареєструйте даний тренажер.
• Даний крок активізує гарантію.
• Збереже ваш час, якщо вам коли-небудь знадобиться зв’язатися зі службою підтримки.
• А також дозволить нам повідомляти вас про удосконалення та пропозиції.
Примітка: якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

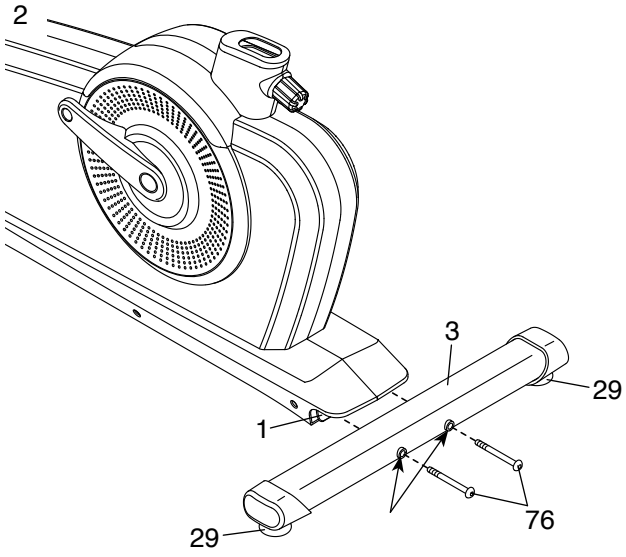
1



2. Встановіть міцний шматок пакувального матеріалу під задньою частиною рами (1). Помічник повинен утримувати раму, щоб запобігти її перекиданню, в той час, поки ви будете виконувати цей крок.
Визначте задню підставку (3), яка має ніжки для регулювання рівня з кожної сторони. Направте задню підставку (2), так щоб вказані отвори знаходилися на місці кріплення, як вказано. Прикріпіть задню підставку до рами (1) двома гвинтами M10 x 105 мм (76).

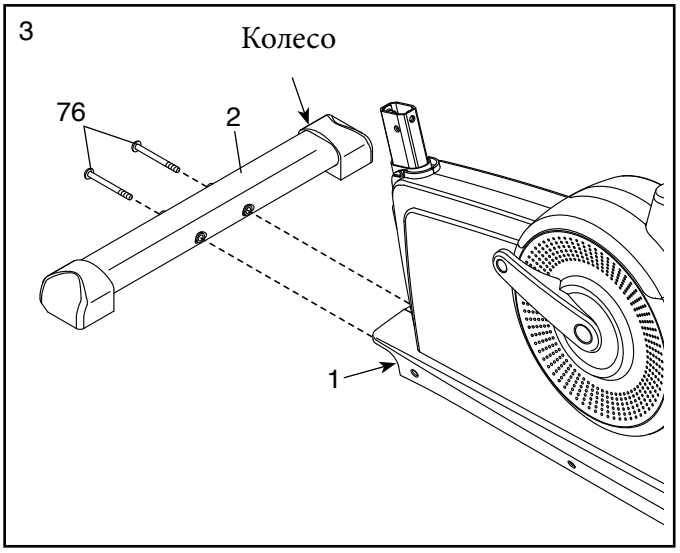
Видаліть пакувальний матеріал.

2

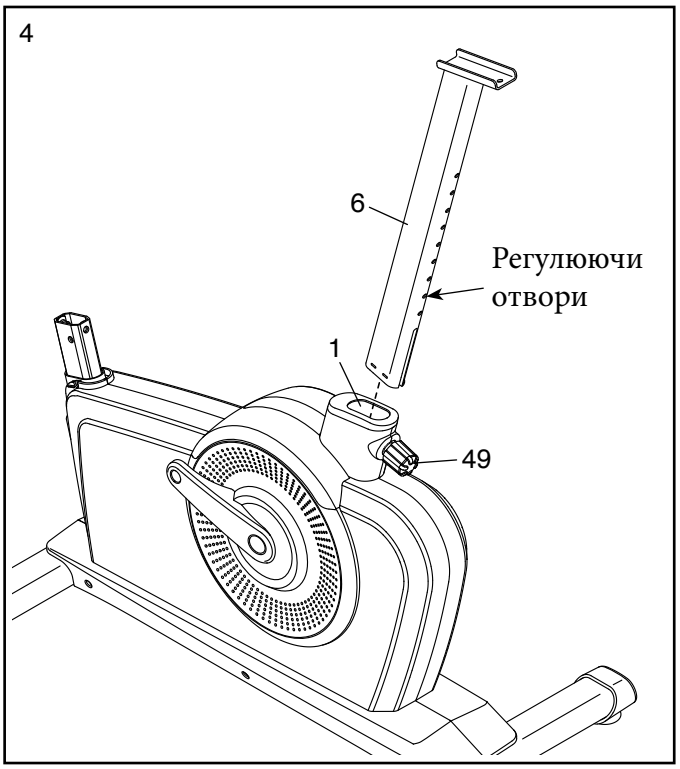


3. Встановіть міцний шматок пакувального матеріалу під передньою частиною рами (1). Помічник повинен утримувати раму, щоб запобігти її перекиданню, в той час, поки ви будете виконувати цей крок.
Направте передню підставку (2), як вказано. Прикріпіть передню підставку до рами (1) двома гвинтами M10 x 105 мм (76).

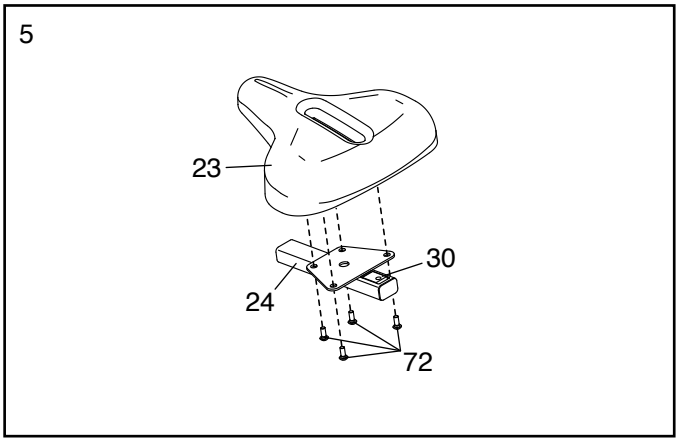
Видаліть пакувальний матеріал.



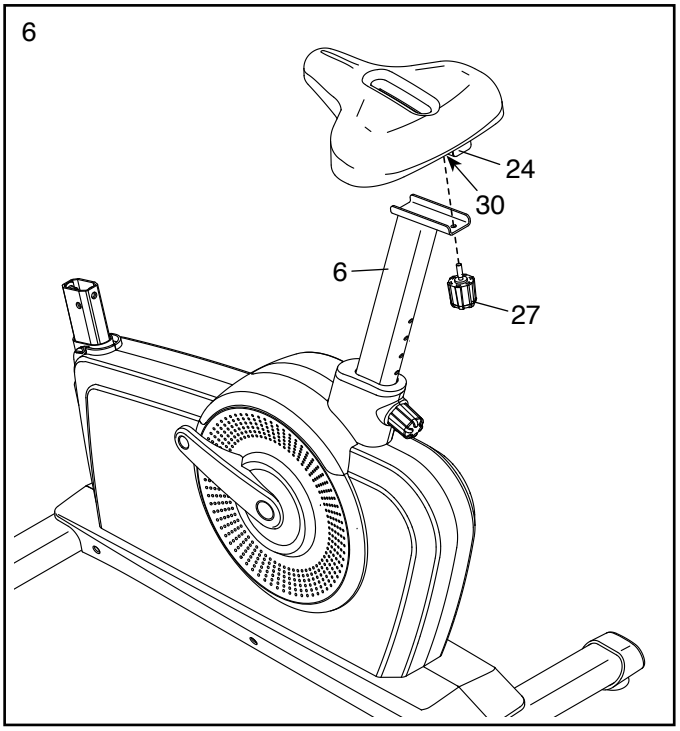
4. Направте стійку сидіння (6), як вказано. Декількома обертами послабте ручку регулювання сидіння (49), потім потягніть назовні ручку регулювання сидіння та вставте стійку сидіння(6) в раму (1).
Рухаючи стійку сидіння (6) вгору або вниз, встановіть бажане положення сидіння та вставте ручку (49) в один з отворів регулювання висоти на стійці сидіння. Переконайтеся, що сидіння закріплене та ручка зафіксована в одному з отворів регулювання на стійці сидіння. Міцно зафіксуйте ручку.



5. Примітка: Можливо вам знадобиться перемістити ручку регулювання (не показано) з блоку каретки сидіння (30).
Приєднайте сидіння (23) до каретки сидіння (24) чотирма гвинтами M8 x 13mm (72). Переконайтеся, що блок каретки (30) знаходиться в середині каретки сидіння.



6. Встановіть каретку сидіння (24) на стійку сидіння (6) та закріпіть у необхідному місці. Вставте ручку регулювання (27) вгорі в стійку сидіння (6) та щільно закріпіть ручку регулювання в блоці каретки сидіння (30) та самій каретці сидіння (24).

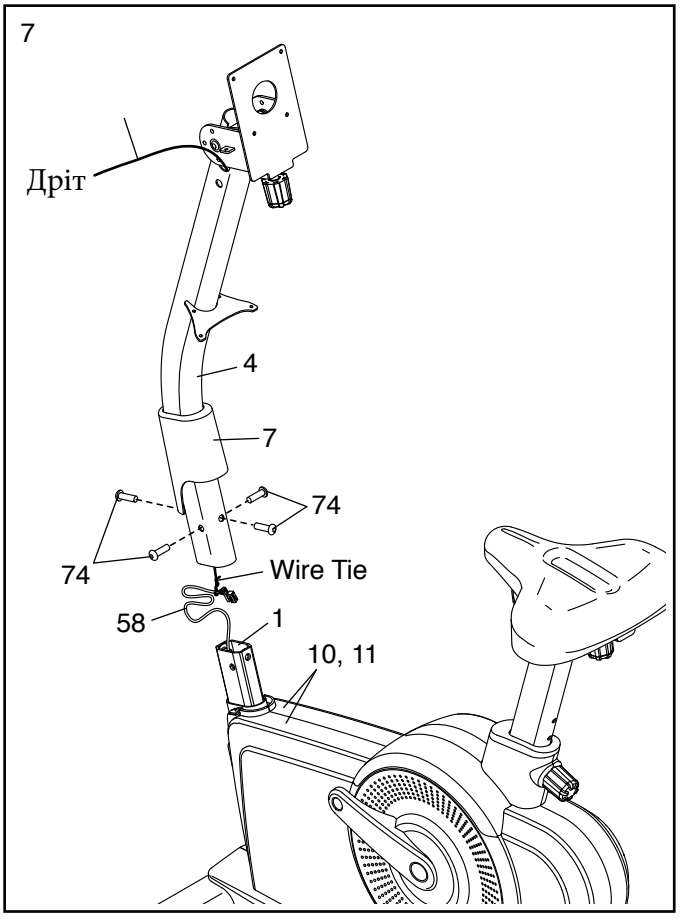


7. Розташуйте передню захисну кришку (7) та стійку (4), як вказано. Передня захисна кришка повинна бути на стійці.

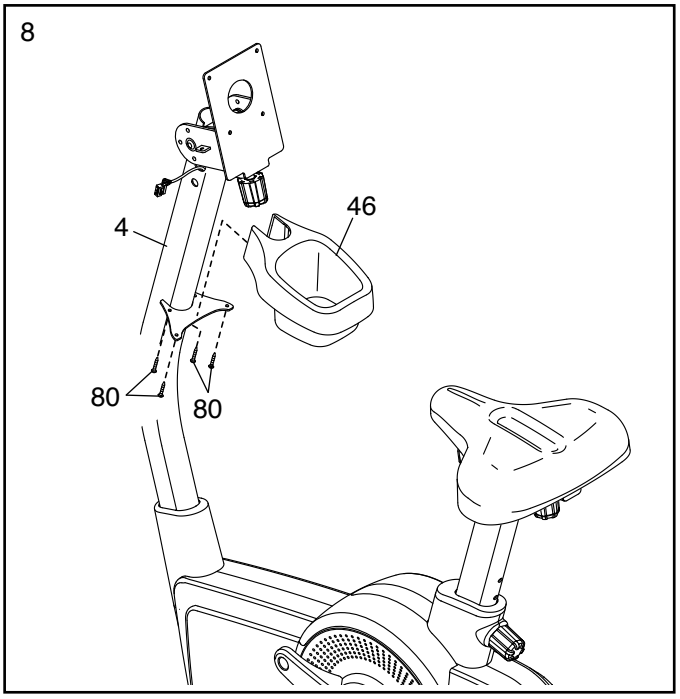
Поки інша людина тримає стійку (4) ближче до основи (1), скріпіть нижній кінець кріплення кабелів стійки до головного кабелю (58). Потім, потягніть верхній кінець кріплення, щоб головний кабель був протягнутий через стійку.

Порада: Щоб запобігти падінню головного кабелю в стійці (4), скріпіть його з кріпленням кабелів.

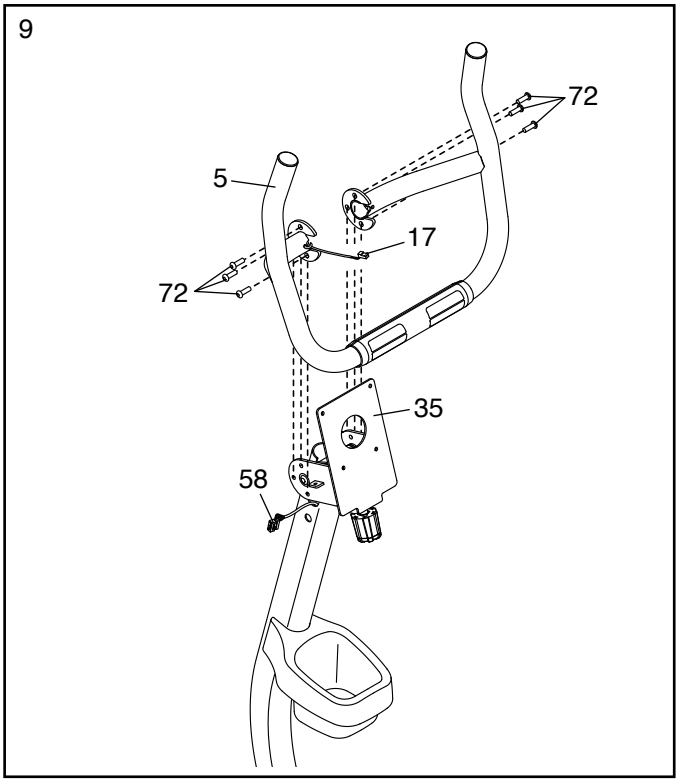
Порада: Уникайте защемлення головного проводу (58). Вставте стійку (4) в основу (1). Закріпіть стійку чотирма гвинтами M10 x 16mm (74).
Потім встановіть передню захисну кришку (7) та притисніть до правої та лівої накладок (10, 11).



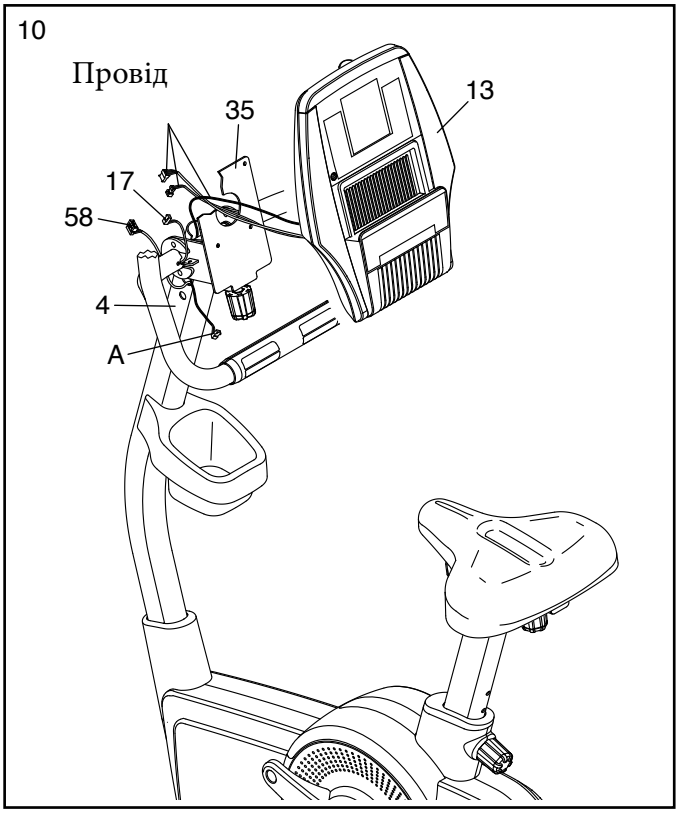
8. Прикріпіть лоток для аксесуарів (46) до стійки (4) чотирма гвинтами M4 x 15mm (80).



9. Спрямуйте кермо (5), як вказано.
Порада: Уникайте защемлення кабелю датчика пульсу (17) та головного проводу (58).
Приєднайте кермо (5) до кронштейну консолі (35) шістьма гвинтами M8 x 13mm (72).

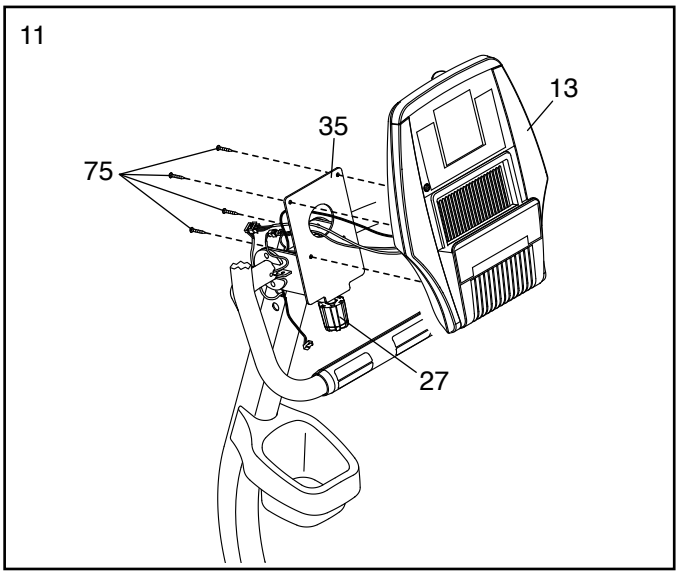


10. Від'єднайте та відкладіть кріплення кабелів (не показано) від головного кабелю (58).
У той час як друга людина тримає консоль (13) поруч з кронштейном консолі (35), протягніть всі проводи консолі донизу в отвір в центрі кронштейну консолі (35).
Під'єднайте головний кабель (58) та кабель датчика пульсу (17) до відповідних проводів консолі (13). Протягніть інші проводи (A) вниз в стійку (4) та витягніть їх з отвору лівої частини стійки.



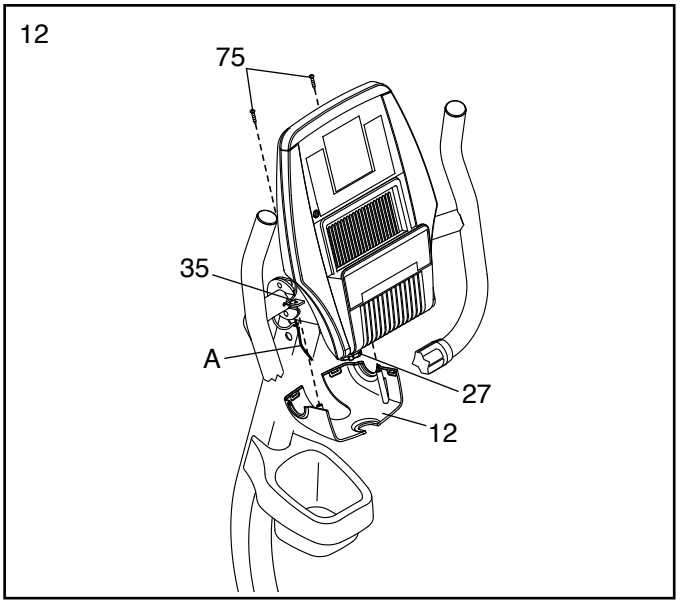
11. Порада: Уникайте защемлення проводів. Можливо вам знадобиться прокрутити ручку регулювання (27) та налаштувати кут нахилу кронштейну консолі (35).

Прикріпіть консоль (13) до кронштейну (35) чотирма гвинтами M4 x 12mm (75).

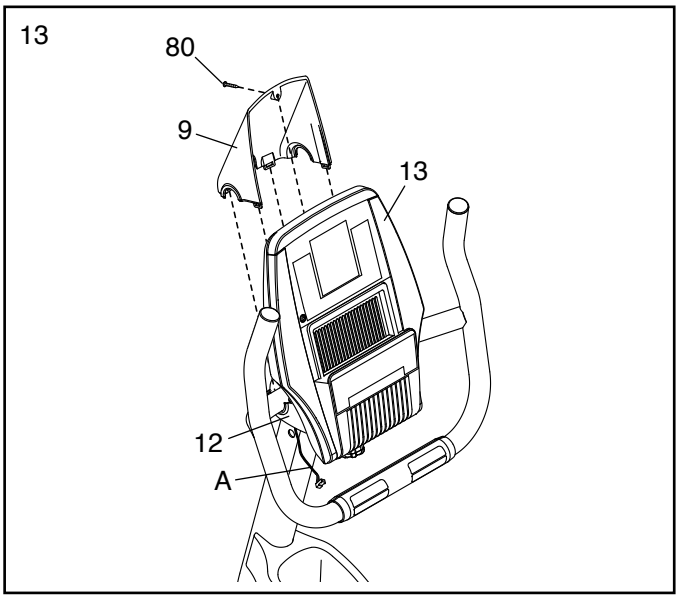


12. Порада: можливо вам знадобиться прокрутити ручку регулювання (27) та налаштувати кут нахилу кронштейну консолі (35).

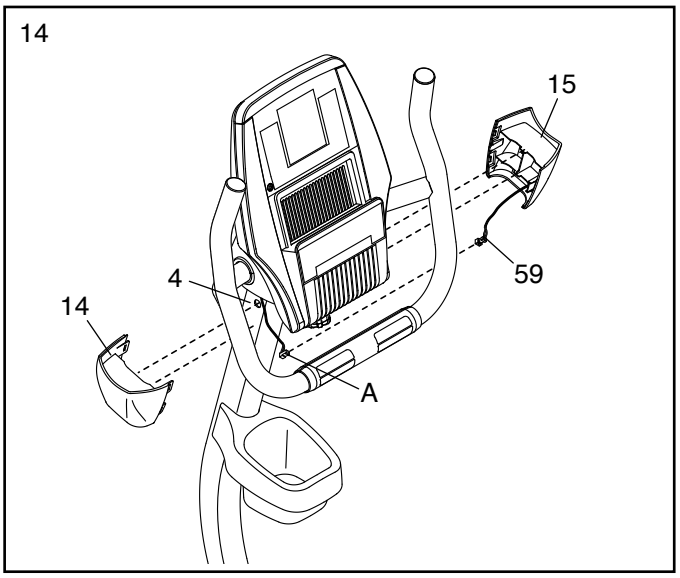
Приєднайте нижню кришку (12) до кронштейну консолі (35) двома гвинтами M4 x 12mm (75). Переконайтеся, що вказаний кабель (A) не закритий нижньою кришкою (12) консолі (див. малюнок на етапі 13).



13. Порада: Уникайте защемлення проводів.
Спрямуйте верхню кришку (9), як вказано,
Притисніть верхню кришку (9) до нижньої кришки (12).
Закріпіть верхню кришку (9) на консолі (13) гвинтом M4 x 15 мм (80).



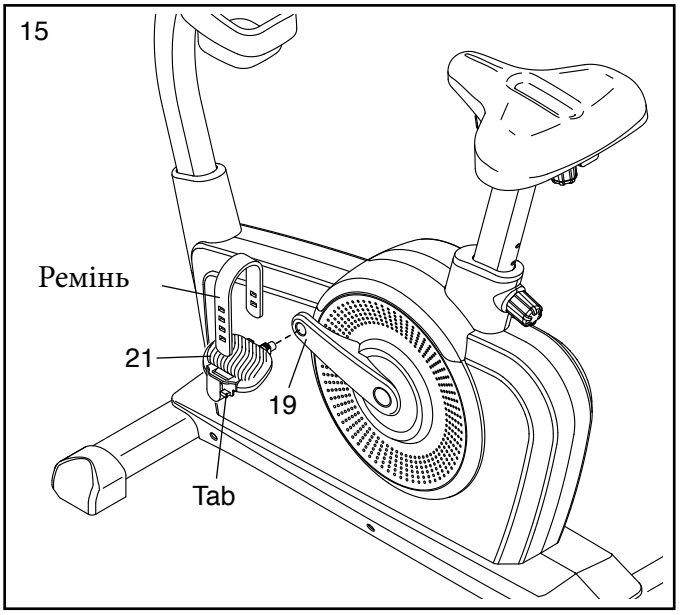
14.Визначте ліву та праву кришки стійки (14, 15) та спрямуйте їх, як вказано.
У той час як інша людина тримає праву кришку стійки (15) поруч зі стійкою (4), під'єднайте кабель приймача (59) до проводу стійки (A). Вставте проводи в стійку (4).
Порада: Уникайте защемлення проводів. Потім затисніть праву (14) та ліву кришки стійки (15) разом навколо стійки (4).



15. Визначте ліву педаль (21).
За допомогою пласкої викрутки надійно затягніть ліву педаль (21) проти годинникової стрілки до лівого тримача педалі (19).

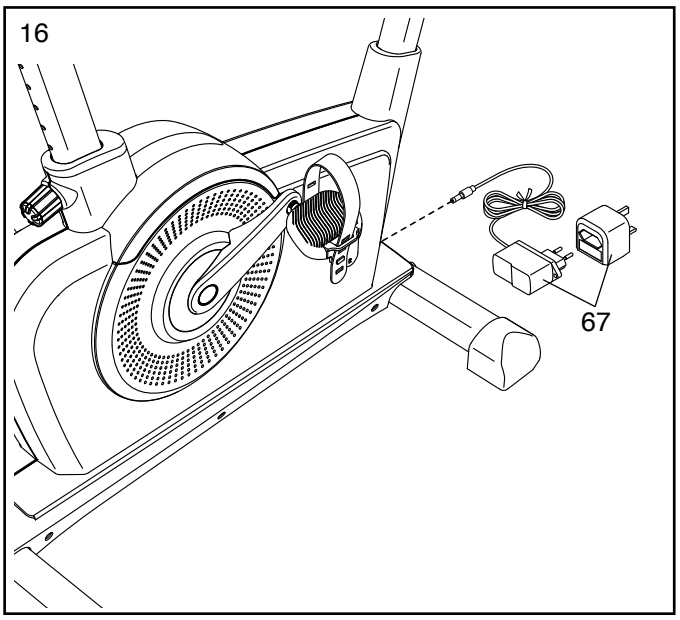
Надійно затягніть праву педаль (не показано) за годинниковою стрілкою до правого тримача педалі (19).

Відрегулюйте ремінь лівої педалі (21) в потрібному положенні, а потім закріпіть кінці ременя на вкладках лівої педалі. Відрегулюйте ремінь правої педалі (не показано) таким самим способом.



16. Підключіть адаптер (67) до штепсельної розетки на передній частині велотренажеру.

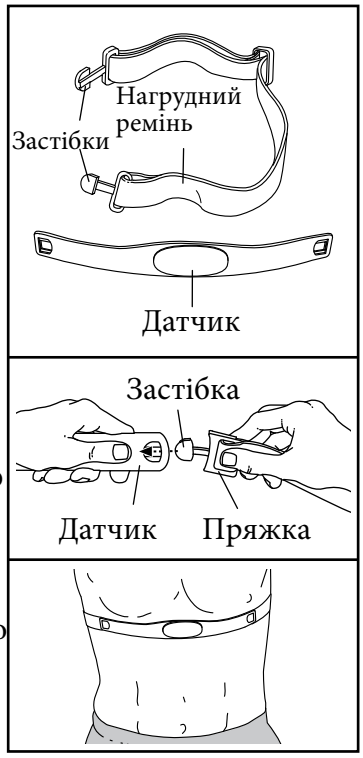
Примітка: Для підключення адаптера живлення (67) до розетки, див. розділ: Підключення адаптера живлення, на сторінці 14.



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

ВИКОРИСТАННЯ НАГРУДНОГО ПУЛЬСОМЕТРУ

Нагрудний пульсометр складаєть¬ся з нагрудного реме¬ня та датчика. Встав-те один кінець на¬грудного ременя в один з отворів датчика (як зображено на малюнку). Потім за¬тисніть кінець датчика із застібкою на на¬грудному ремені. Застібка має бути на одному рівні з пере¬дньою частиною датчика. Нагрудний пульсометр потрібно одягати під одяг, він повинен щільно прилягати до вашого тіла.



Переконайтесь, що логотип розміщений лицьовою стороною наверх. Потім, прикріпіть інший кінець на¬грудного ременя до датчика. Відрегулюйте довжину нагрудного ременя, якщо необхідно. Відтягніть датчик від тіла на декілька сантиметрів і знайдіть дві електродні області, які покриті дрібними виступами. Використовуючи сольовий розчин, такий як слина чи розчин для контактних лінз, змочіть електродну зону. Потім, поверніть датчик у попере¬днє положення.

ДОГЛЯД ТА ЗБЕРІГАННЯ

• Обережно витирайте пульсометр за допомогою м'якого рушника після кожного використання. Волога може утримувати датчик активованим, скорочуючи, таким чином, строк експлуатації батареї.
• Зберігайте пульсометр у теплому, сухому місці. Не зберігайте його у пластиковому пакеті чи іншій місткості, що може утримувати вологу.
• Захищайте датчик від прямих сонячних променів; не піддавайте його температурам вище 50° C чи нижче -10° C.
• Сильно не розтягуйте та не вигинайте пульсометр під час його використання чи зберігання.
• Щоб почистити датчик, використовуйте вологу ганчірку і невелику кількість мильної води. Потім, протріть датчик вологою ганчіркою і витріть сухим рушником. Ніколи не використовуйте алкогольні, абразивні чи хімічні речовини для чищення пульсометру. Протріть та висушіть нагрудний ремінь.

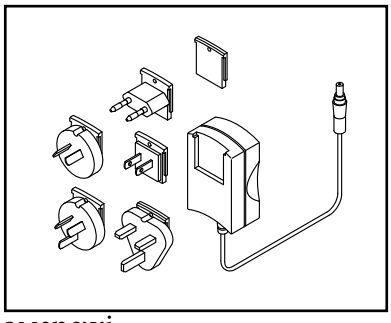
МОЖЛИВІ ПРОБЛЕМИ ПІД ЧАС РОБОТИ ПУЛЬСОМЕТРУ

Якщо нагрудний пульсометр не функціонує як слід, спробуйте наступні кроки:
• Переконайтесь, що ви одягнули пульсометр як описано вище. Якщо ж пульсометр не функціонує, навіть після того, як ви розмістили його згідно інструкціям, обережно просуньте його трохи нижче чи вище на грудях.
• Якщо частота серцебиття не відображається до того, як ви ще не почали пітніти, змочіть заново зону електродів.
• Щоб консоль правильно відображала частоту серцебиття, ви повинні знаходитись на відстані витягнутої руки від неї.
• Якщо на титульній стороні датчика існує кришка для зарядної батарейки, витягніть непрацюючу батарейку та замініть її новою такого ж типу.
• Даний пульсометр призначений для користувачів, які не мають проблем зі здоров'ям. Проблеми зчитування та відображення частоти серцебиття можуть бути пов'язані з порушенням фізичного стану та погіршенням самопочуття користувача, такими як передчасні шлункові скорочення, спалахи тахікардії та аритмії.
• Робота датчика серцебиття може підпадати під вплив електромагнітних хвиль від високовольтних ліній чи інших джерел. Якщо ви вважаєте, що електромагнітні хвилі створюють проблеми з визначенням рівня серцевого ритму, спробуйте переставити тренажер в інше місце.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

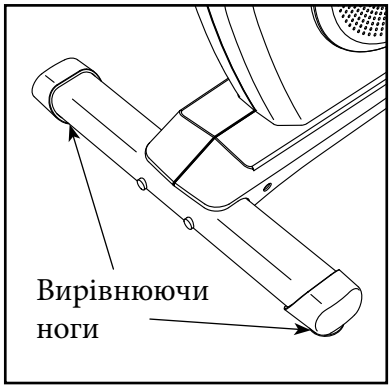
ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО! Якщо велотренажер перебував на холоді, почекайте, поки він нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього підключайте адаптер живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплея консолі та інших електронних компонентів.



Підключіть адаптер до розетки на рамі велот ренажера. Потім підк лючіть адаптер живле ння до розетки, яка правильно встанов лена, відповідно до всіх норм та правил підключення до електромережі.

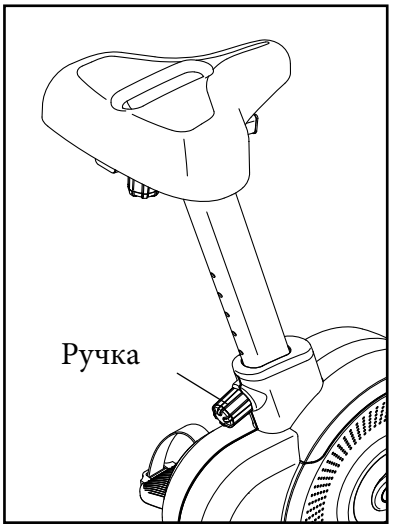
ВИСТАВЛЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ ЗА РІВНЕМ



Якщо тренажер хитає ться на підлозі під час використання, підк рутіть гвинти регулю вання рівня на задньо му стабілізаторі, та відрегулюйте висоту ніжок тренажера, щоб він стояв нерухомо.

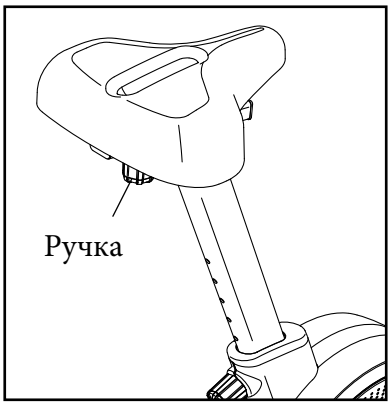
РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СИДІННЯ

Для ефективного виконання тренування, сидіння повинно бути виставлено на необхідній висоті. Коли ви працюєте педалями, ваші коліна повинні бути злегка зігнуті при найнижчій позиції педалей.



Щоб відрегулювати висоту сидіння, пос лабте ручку регулю вання сидіння на декілька обертів. По тягніть ручку на зов ні (на себе), та ру хаючи сидіння вго ру або вниз, встано віть бажане поло ження сидіння. По тім вставте ручку в один з отворів регу лювання висоти на стійці сидіння. Переконайте-ся, що сидіння закріплене та ручка зафіксована в одному з отворів регулювання на стійці сидіння. Міцно зафіксуйте ручку.

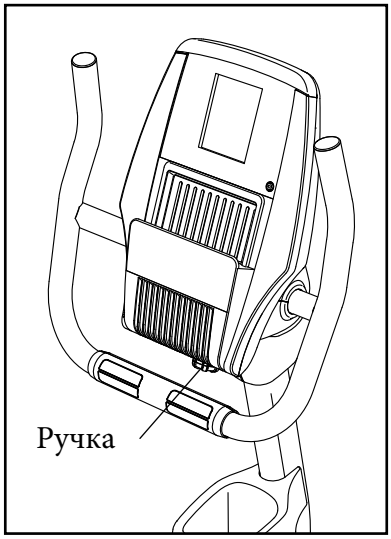
РЕГУЛЮВАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛО-ЖЕННЯ СИДІННЯ



Щоб відрегулювати горизонтальне поло ження сидіння, спо чатку послабте вка зану ручку регулю вання на кілька обе ртів. Потім, рухаю чи сидіння вперед та назад, встановіть бажане положення, та міцно закріпіть ручку регулювання.

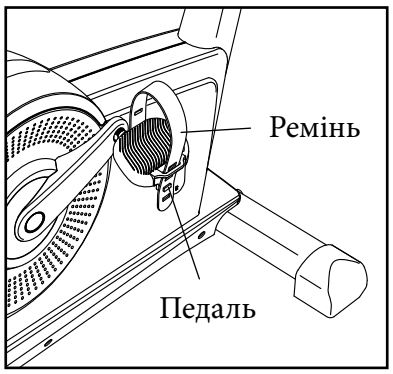
РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ КОНСОЛІ ТА РУЧКИ

Для регулювання ку та нахилу консолі та ручки, просто повер ніть ручку за годинни ковою стрілкою або проти годинникової стрілки.

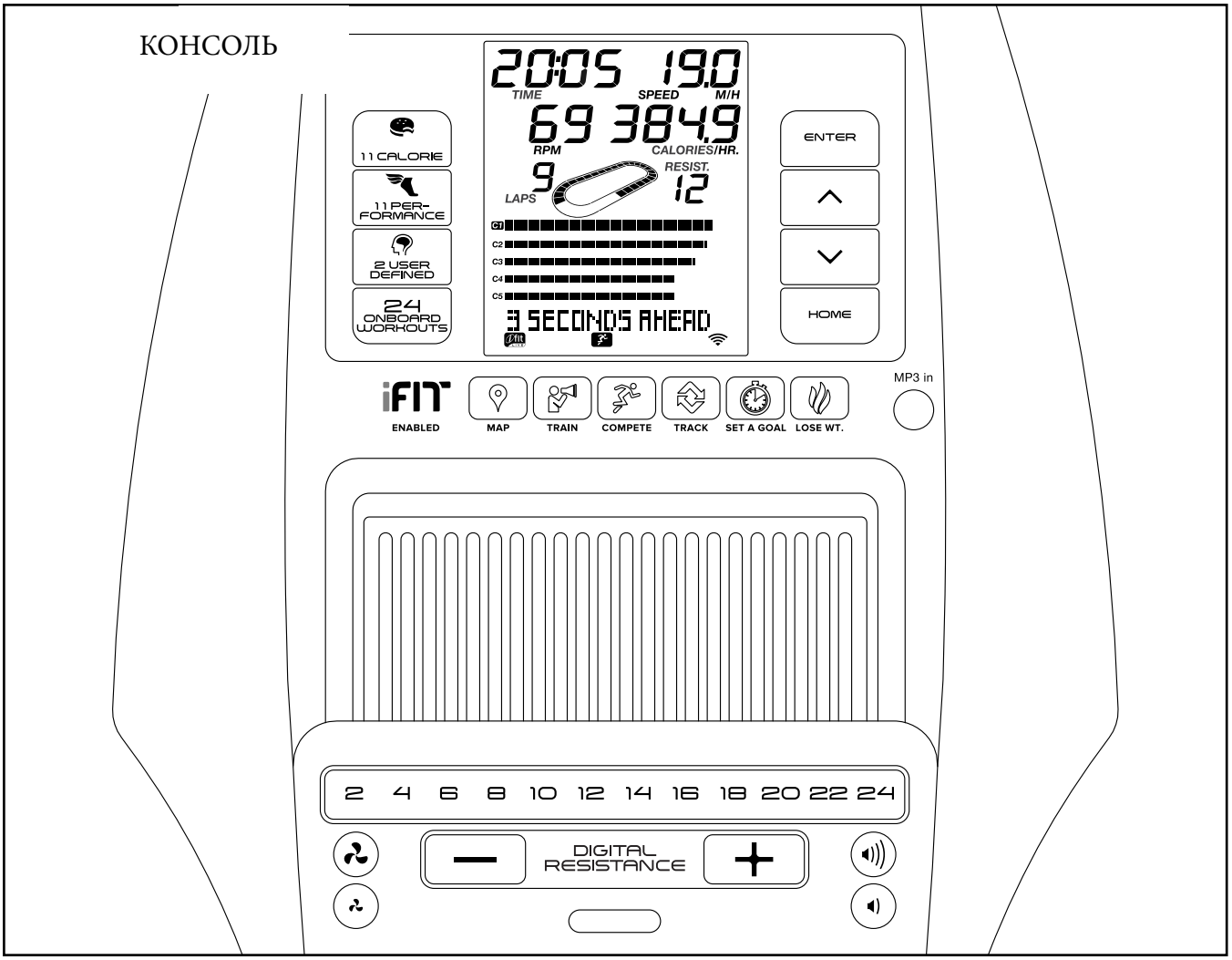


РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЦІВ НА ПЕДАЛЯХ

Щоб відрегулювати довжину ремінця пе далі, зніміть кінці ремінця з виступів на педалі. Встановіть потрібну довжину ремінця і знову одяг ніть його на виступи.



КОНСОЛЬ



ПЕРЕТВОРІТЬ ВАШУ МЕТУ ТРЕНУВАННЯ НА РЕАЛЬНІСТЬ З IFIT.COM

За допомогою нового IFIT модуля - сумісного фітнес-обладнання, ви можете використовувати безліч функції на iFit.com для виконання мети тренування:

• Тренуйтеся будь-де в світі за допомогою індивідуальних налаштувань Google Maps.

• Завантажте програми тренування, що були спеціально розроблені для користувачів та досягнення особистої мети.

• Визначайте свої успіхи в тренуванні, змагаючись з іншими користувачами у мережі IFIT.

• Завантажте бажані результати тренування в IFIT і відслідковуйте ваші досягнення.

• Встановіть параметри - витрата калорій, час або відстань, яких бажаєте досягти в тренуванні.

• Оберіть та завантажте серію тренувань для втрати ваги.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує вражаючий набір функцій, розроблених, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Консоль оснащена сучасною технологією iFit, що дозволяє підтримувати контакт за допомогою безмережевого зв'язку. За допомогою iFit модуля, ви можете завантажити свої тренування, створювати свою власну програму тренувань, відстежувати результати та змагатися в тренуванні з іншими користувачами iFit, а також мати доступ до багатьох інших функцій. Дізнайтеся більше на IFIT.COM .

Крім того, консоль пропонує вибір встановлених тренувань. Кожна програма автоматично змінює силу опору педалей і підказує вам, як слід змінити швидкість педалей, щоб забезпечити ефективне тренування. Ви також можете встановити час, відстань або витрату калорій метою тренування.

Консоль також пропонує тренування, що встановлюються користувачем, які дозволять вам створювати свої власні тренування і зберігати їх в пам'яті для подальшого використання.

У режимі ручного керування можна змінювати силу опору руху педалей простим натисненням кнопки.

Під час тренування, на консолі постійно відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете також слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на поручні або нагрудного пульсометру, що додається в комплекті.

Ви також можете слухати улюблену музику або аудіо книги, під час тренування, за допомогою звукової системи консолі.
Щоб налаштувати консоль, див. вказану сторінку.

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ
Перед першим використанням велотренажера, налаштуйте консоль.

1. Створіть обліковий запис IFIT.
Щоб виконати цей крок, або для отримання додаткової інформації про обліковий запис, ознайомтеся з інформацією на Інтернет - сторінці www.iFit.com.
Дотримуючись інструкцій на сайті, ви зможете зареєструватися. Якщо у вас є код активації, виберіть опцію «код активації».

2. Підключення до бездротової мережі.
Примітка: Для того щоб завантажити тренування IFIT і використовувати інші функції консолі, ви повинні бути підключені до бездротової мережі. Див. НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ, на сторінці 24, для підключення консолі до бездротової мережі.

3. Перевірте наявність оновлень встановленого програмного забезпечення.
Див. НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ, на сторінці 24 і перевірте наявність оновлень встановленого програмного забезпечення.
Тепер налаштування консолі готові до початку тренувань. На наступних сторінках наводиться пояснення програм тренування та інших можливостей, які пропонує консоль.

використання режиму ручного керування, сторінка 18.
використання встановлених програм тренування, стор. 20.
використання програм тренування з конкретною метою, стор. 21.
створення тренування користувачем, стор. 22.
використання тренувань, визначених користувачем, стор. 22.
використання IFIT тренувань, стор. 23.
налаштування консолі, стор. 24.
використання звукової системи, стор. 24.

Примітка: Якщо на дисплеї є пластикове покриття, видаліть його.

Примітка: Консоль може відображати відстань в милях або кілометрах. Для визначення одиниць вимірювання, див. розділ: НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ, на сторінці 24.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі. Коли ввімкнете консоль, вмикається дисплей. Консоль готова до використання.

2. Оберіть режим ручного керування.
Після ввімкнення консолі, режим ручного керування буде вмикатися автоматично.
Примітка: Якщо консоль підключена до IFIT модуля, за допомогою бездротової мережі, дисплей буде обирати між режимом ручного керування та повідомленням - привітанням IFIT. Натисніть кнопку Home, щоб обрати ручний режим керування.

Ви також можете натиснути будь-яку клавішу вибору програм тренувань, щоб вибрати ручний режим керування.

3. Встановіть бажаний рівень сили опору руху педалей.
Під час тренування, ви можете змінити силу опору руху педалей, натискаючи клавіші збільшення або зменшення опору або натискаючи одну з пронумерованих клавіш RESISTANCE.
Примітка: Після натискання клавіш, необхідно трохи часу, для того, щоб педалі почали працювати зі встановленою силою опору руху педалей.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.
Дисплей може показувати наступну інформацію тренування:

Витрата калорії – Calories - в цьому режимі дисплей покаже приблизну кількість витрачених вами калорій.

Витрата калорій за годину - Calories per Hour – відображається кількість витрачених калорій за годину.

Відстань – Distance – в даному режимі відображається відстань, яку ви проїхали в милях чи кілометрах.

Кількість кіл - Laps – висвічує шлях, що представляє ¼ милі (400 м). Під час тренування, індикатори будуть послідовно з'являтися, що буде вказувати на ваші результати. Дана функція також показує кількість повних пройдених кіл.

Індикатор пульсу - Pulse - відповідний індикатор дисплею відображає ваш пульс, коли ви використовуєте датчик пульсу на поручні або нагрудний пульсометр (дивіться пункт 5).

Сила опору руху педалей – Resistance - відповідний індикатор на дисплеї покаже рівень опору руху педалей на декілька секунд, коли рівень опору змінюється.

Оберти за хвилину - RPM - показує вашу швидкість крутіння педалей в обертах за хвилину. (RPM).

Швидкість – Speed - тут відображається ваша швидкість у милях за годину або кілометрах за годину.

Час - Time – індикатор вказує час, що минув.

Дисплей пропонує кілька режимів відображення. Натискаючи клавіші збільшення та зменшення, поруч з клавішею Enter, ви можете обрати бажаний режим на дисплеї.

Швидкість - Speed - функція налаштування швидкості тренування. Новий сегмент буде з'являтися під кінець кожної хвилини.

Витрата калорій – Calorie – індикатор вказує приблизну кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента означає кількість витрачених калорій протягом цього етапу тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Щоб зупинити режим ручного керування або інші програми тренування, припиніть крутити педалі. Для продовження тренування в режимі ручного керування чи будь-якій іншій програмі, просто почніть крутити педалі.

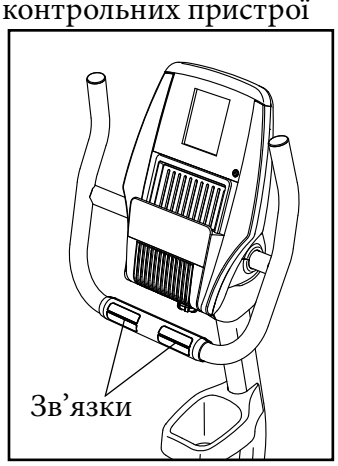
Для виходу з режиму ручного керування або тренування, натисніть клавішу Home. При необхідності, натисніть клавішу Home повторно.

Якщо консоль підключено до бездротової мережі, символ на дисплеї показуватиме рівень сигналу. Чотири дуги вказуватимуть на повну силу сигналу. Якщо сигнал бездротової мережі блимає, це вказує на те, що консоль не під'єднана до бездротової мережі.

Для зміни рівня гучності консолі, натискайте клавіші збільшення чи зменшення гучності.

5. Вимірювання частоти серцебиття, за бажанням

Використання нагрудного пульсометру, див. сторінку 13. Для використання контрольного пристрою частоти серцебиття на рукоятці, дотримуйтесь інструкцій, наданих нижче. Важливо: якщо ви використовуєте обидва контрольних пристрої частоти серцебиття одно часно, дисплей не буде то чно відображати ваш пу льс.

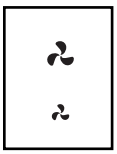


Якщо металеві контактні поверхні датчиків пульсу на поручні закриті пласти ковою накладкою, зніміть її. Щоб виміряти пульс, візьміться за поручень так, щоб долоні прилягали до металевих контактних поверхонь. Тримайте руки нерухомо і не стискайте поручень надто сильно.

Якщо показники пульсу не відображаються, перевірте, чи правильно розташовані ваші долоні. Пам'ятайте, що під час вимірювання пульсу долоні мають нерухомо лежати на датчиках, і при цьому не слід сильно стискати поручень. Для оптимальної роботи датчиків можна витерти контактні поверхні м'якою тканиною; ніколи не протирайте контактні поверхні спиртом, будь-якими абразивними чи хімічними засобами.

6. Ввімкнення вентилятора.

Вентилятор має різні налаштування швидкості обертання. Натискаючи клавіші збільшення та зменшення, обе ріть швидкість обертання або виклю чення вентилятора.



Примітка: якщо педалі не рухаються протягом певного часу, вентилятор вимикається автоматично.

7. Коли ви закінчили тренування, консоль вимикається автоматично.

Якщо педалі не рухаються протягом декількох секунд, пролунає звуковий сигнал і роботу консолі буде призупинено. Щоб продовжити тренування, відновіть роботу педалями.

Якщо педалі не рухаються протягом декількох хвилин, а клавіші не натискаються, то рівень сили опору збільшиться, а консоль вимкнеться, і дисплей повторно ввімкнеться.

ВИКОРИСТАННЯ ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

1. Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.
Коли вмикаєте консоль, одночасно вмикається дисплей. Консоль буде готова до використання.

2. Оберіть одну з встановлених програм тренування.
Щоб обрати одну з встановлених програм тренування, натискайте клавішу - Витрата Калорій декілька разів поспіль, поки не з'явиться назва бажаної програми тренування.

Коли ви обрали програму тренування, дисплей вкаже назву, тривалість та відстань даної програми тренування. Дисплей також вкаже приблизну кількість калорій, яку ви можете витратити під час тренування та профіль налаштувань сили опору руху педалей під час тренування.

3. Почніть працювати педалями для початку тренування.
Кожне тренування розділене на сегменти. Для кожного сегменту запрограмовані: один рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів за хвилину (швидкість). Примітка: однаковий рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів за хвилину можуть бути запрограмованими для послідовних сегментів.

Профіль ваших результатів буде відображатися під час тренування. Мигаючий сегмент профілю представляє поточний сегмент тренування. Висота профілю вказує приблизний рівень сили опору руху педалей для відповідного сегменту.

В кінці кожного сегменту тренування, рівень сили опору руху педалей буде змінюватися.

Під час тренування, підтримуйте швидкість руху педалей на рівні встановленої кількості обертів за хвилину для відповідного сегменту.
Важливо: Задана кількість обертів за хвилину виконує функцію мотивації. Ваша фактична швидкість роботи педалями може бути повільнішою, ніж запланована кількість обертів за хвилину. Переконайтеся в тому, що швидкість роботи педалями є комфортною для вас.

Якщо рівень сили руху опору педалей поточного сегменту занадто високий або низький, ви можете змінити його, натискаючи клавіші Digital Resistance.
Важливо: Коли закінчується поточний сегмент тренування, педалі автоматично налаштовуються на рівень сили опору руху, запрограмованого на інший сегмент.

Примітка: якщо метою тренування є витрата калорій – результатом даного тренування буде підрахування витрачених калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій буде залежати від різних факторів, таких як, наприклад, ваша вага. Якщо ви змінюєте рівень сили опру руху педалей під час тренування, це також вплине на кількість витрачених калорій.

Тренування буде продовжуватися до тих пір, поки не закінчиться останній сегмент тренування. Для зупинки тренування, припиніть працювати педалями. Показник часу зупинить відлік на дисплеї. Для відновлення тренування, почніть працювати педалями.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.
Дивіться пункт 4 на стор. 18.
Дисплей також вкаже профіль налаштувань рівня сили опору руху педалей тренування.

5. Вимірювання пульсу, за бажанням.
Дивіться пункт 5 на стор. 19.

6. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.
Дивіться пункт 6 на стор. 19.

7. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.
Дивіться розділ 7 на стор. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ЗІ ВСТАНОВЛЕНОЮ МЕТОЮ ТРЕНУВАННЯ

1.Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.
Коли вмикаєте консоль, одночасно вмикається дисплей. Консоль буде готова до використання.

2. Встановіть мету тренування: Витрата калорій, Відстань або Час.
Натискайте кнопку ВИБІР МЕТИ до тих пір, поки бажаний результат тренування не з'явиться на дисплеї.
Далі, натискаючи клавіші збільшення та зменшення, поруч з клавішею Enter, встановіть бажану мету тренування.

3. Почніть обертати педалі, щоб розпочати тренування.
Під час тренування, показник заданої кількості обертів за хвилину (швидкість) з'явиться на дисплеї, щоб допомогти вам досягти мети тренування.
Під час тренування, тримайте швидкість руху педалей на рівні заданої кількості обертів за хвилину.
Важливо: Встановлена кількість обертів за хвилину лише виконує функцію мотивації. Ваша фактична швидкість роботи педалями може бути повільнішою ніж запланована кількість обертів за хвилину. Переконайтеся в тому, що швидкість роботи педалями є комфортною та прийнятною для вас.
Тренування буде продовжуватися до тих пір, поки ви не досягнете мети тренування: Витрата калорій, Відстань, Час. Для зупинки тренування, припиніть крутити педалі. Показник часу зупинить відлік на дисплеї. Для відновлення тренування, почніть крутити педалі.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.
Дивіться пункт 4 на стор. 18.

5. Вимірювання пульсу, за бажанням.
Дивіться пункт 5 на стор. 19.

6. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.
Дивіться пункт 6 на стор. 19.

7. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.
Дивіться розділ 7 на стор. 19.

НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ, ВИЗНАЧЕНОЇ КОРИСТУВАЧЕМ

1.Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.
Коли ви вмикаєте консоль, одночасно вмикається дисплей. Консоль буде готова до використання.

2. Вибір бажаного користувачем тренування.
Щоб обрати програму тренування, визначену користувачем, натискайте відповідну клавішу до тих пір, поки не з'явиться бажана назва програми тренування. Дисплеї також відображає профіль програми тренування.

3. Почніть обертати педалі, щоб розпочати тренування та налаштуйте бажані показники.
Кожна програма тренування розділена на сегменти. Для кожного сегменту запрограмовані: один рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів за хвилину (швидкість).

Для налаштування рівня сили опору для першого сегменту, встановіть бажаний рівень, натискаючи клавіші Digital Resistance.
Щоб запрограмувати кількість обертів за хвилину, просто працюйте педалями на бажаній швидкості.
В кінці першого сегменту, тренування накопичуватиме показники рівня сили опору та швидкість обертання педалей.
Запрограмуйте рівень сили опору та кількість обертів за хвилину на другий сегмент, як було вказано вище.
Тренування може тривати до 100 хвилин.
Натисніть клавішу Home, коли ви закінчили тренування. Потім, натисніть клавішу Enter.
Програма тренування, що була створена, зберігатиметься в пам'яті тренажеру.

4. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.
Дивіться розділ 7 на стор. 19.

НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ, ВИЗНАЧЕНОЇ КОРИСТУВАЧЕМ

1.Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі. Коли ви вмикаєте консоль, одночасно вмикається дисплей. Консоль буде готова до використання.

2. Вибір бажаного тренування.
Щоб обрати програму тренування, визначену користувачем, натискайте відповідну клавішу до тих пір, поки не з'явиться бажана назва програми тренування. Дисплеї також відображає профіль програми тренування. Дисплей також покаже профіль показників рівня опору даного тренування.
Примітка: Щоб встановити вибране користувачем тренування, див. сторінку 21.

3. Початок тренування.
Кожне тренування розділене на сегменти. Для кожного сегменту запрограмовані: один рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів на хвилину (швидкість). Примітка: однаковий рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів за хвилину можуть бути запрограмованими для послідовних сегментів.
Профіль ваших результатів буде відображатися під час тренування. Мигаючий сегмент профілю представляє поточний сегмент тренування. Висота профілю вказує приблизний рівень сили опору руху педалей для відповідного сегменту.
Переконайтеся в тому, що швидкість роботи педалями є комфортною та прийнятною для вас.
Якщо рівень сили руху опору педалей поточного сегменту занадто високий або низький, ви можете змінити його, натискаючи клавіші Digital Resistance.
Важливо: Коли закінчується поточний сегмент тренування, педалі автоматично налаштовуються на рівень сили опору руху, запрограмованого на інший сегмент.

Тренування буде продовжуватися до тих пір, поки не закінчиться останній сегмент тренування. Для зупинки тренування, припиніть обертати педалі. Показник часу зупинить відлік на дисплеї. Для відновлення тренування, почніть крутити педалі.

4. Змініть програму тренування, якщо це необхідно.
Якщо бажаєте, ви можете змінити програму, під час тренування.
Щоб змінити рівень опору для поточного сегмента, просто натисніть клавіші Digital Resistance.
В кінці поточного сегмента, новий рівень опору буде зберігатися в пам'яті.
Щоб змінити заплановану кількість обертів за хвилину для поточного сегмента, просто змініть швидкість обертання педалей. В кінці поточного сегмента, ваша швидкість обертання педалей збережеться в пам'яті.
Якщо бажаєте, ви можете скоротити тренування.
Щоб скоротити тренування, натисніть будь-яку клавішу програми тренування на консолі, а потім натисніть кнопку Enter, щоб скоротити тренування.
Ви можете продовжити тренування, коли дійдете до кінця тренування. Щоб продовжити тренування, дотримуйтесь інструкцій.
Тренування може тривати до 100 хвилин.
Натисніть клавішу Home, коли ви закінчили тренування. Потім, натисніть клавішу Enter.
Програма тренування, що була створена, зберігатиметься в пам'яті тренажеру.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.
Дивіться пункт 4 на стор. 18.

6. Вимірювання пульсу, за бажанням.
Дивіться пункт 5 на стор. 19.

7. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.
Дивіться пункт 6 на стор. 19.

8. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.
Дивіться розділ 7 на стор. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ IFIT

Примітка: Для використання програми IFIT тренувань, ви повинні мати доступ до бездротової мережі (див. стор. 24). IFIT облік необхідний (див. крок 1 на стор. 17).

1. Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб включити консоль. При включенні консолі, вмикається дисплей. Консоль готова до використання.

2. Оберіть режим IFIT.
Натискаючи клавішу Home декілька разів поспіль, оберіть режим IFIT. На дисплеї з'явиться привітання програми IFIT.

3. Оберіть користувача.
Якщо зареєстровано більш ніж один користувач, ви можете змінити користувача на головному екрані IFIT модуля. Натискаючи клавіші збільшення та зменшення, поряд з клавішею Enter, оберіть користувача.

4.Вибір IFIT тренувань.
Щоб завантажити IFIT тренування в ваш режим, натисніть клавішу Map, Train або Lose Wt., щоб завантажити вибране тренування в свій графік. Щоб змагатися, виконуючи тренування, натисніть клавішу Compete.Для повторного запуску програми IFIT тренувань з вашого розкладу, натисніть клавішу Track, натискаючи клавіші збільшення та зменшення, оберіть бажану програму тренування, а потім натисніть клавішу Enter, щоб розпочати тренування.
Щоб обрати програму тренування з налаштуваннями мети тренування, натисніть клавішу - Set A Goal (див. сторінку 21).
Перед тим як завантажити деякі тренування, ви повинні додати їх у свій графік на веб-сайті iFit.com.
Для отримання більш детальної інформації про IFIT тренування, див. www.iFit.com.
Обравши програму IFIT тренувань, дисплей покаже назву, тривалість, і відстань тренування. Дисплеї також відображає приблизну кількість калорій, яку ви будете спалювати протягом тренування, і профіль налаштувань рівня опору під час тренування.
Примітка: якщо метою тренування є витрата калорій – результатом даного тренування буде підрахування витрачених калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій буде залежати від різних факторів, таких як, наприклад, ваша вага. Якщо ви змінюєте рівень сили опору руху педалей під час тренування, це також вплине на кількість витрачених калорій.

5. Почніть обертати педалі, щоб почати тренування.
Див. крок 3 на стор. 20.
Під час деяких тренувань, голос особистого тренера допоможе вам у виконанні тренування. Щоб зупинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. Час буде висвічуватися на дисплеї. Для відновлення програми тренування, просто відновіть роботу педалей.

6. Слідкуйте за вашими результатами.
Див. крок 4 на стор. 18.
Під час тренування - змагання, дисплей може показувати ваш прогрес у даному змаганні. Якщо ви змагаєтеся, верхній рядок дисплею покаже відсоток виконання тренування. Інші лінії будуть показувати перших чотирьох конкурентів. Кінець головного екрану представляє кінець змагання.

7. Вимірювання пульсу, за бажанням.
Дивіться пункт 5 на стор. 19.

8. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.
Дивіться пункт 6 на стор. 19.

9. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.
Дивіться розділ 7 на стор. 19.

Для отримання більш детальної інформації про IFIT тренування, перейдіть на www.iFit.com.

ВАЖЛИВО: Для виконання вимог встановлення, антена та передавач повинні бути на відстані, щонайменше, в 20 см від користувача та не повинні знаходитися біля інших антен та передавачів.

НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ

Консоль має режим налаштувань, який дозволяє переглядати інформацію про використання, персоналізацію налаштувань консолі, встановлення та управління бездротовим підключенням до мережі Інтернет.

1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштувань, натисніть та утримуйте клавішу - Calorie (витрата калорій), поки режим налаштувань не з'явиться на дисплеї.

Екран часу буде відображати загальну кількість годин використання велотренажеру.

Екран Відстані буде відображати загальну кількість миль (або кілометрів) використаних на велотренажері.

2. Перейдіть в меню режиму налаштувань.

Головний екран відображатиме меню функцій в режимі налаштувань.

Натисніть клавіші збільшення та зменшення, поруч з клавішею Enter, для вибору потрібної функції.

Нижня частина головного екрану буде відображати інструкції обраного параметру. Переконайтеся в тому, що ви дотримуєтесь інструкцій, що відображаються в нижній частині екрану.

3. Зміна налаштувань, за бажанням.

Demo (Демо режим) - консоль має функцію - демонстраційний режим, розраховану на використання велотренажеру для демонстрації в магазині. У той час, як демо режим встановлено, дисплей не перейде в режим відпочинку, якщо велотренажер не використовується. Якщо демонстраційний режим включений, слово ON з'явиться на екрані. Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Enter.

Units (Одиниці вимірювання) - Обрана вами одиниця виміру буде відображатися на екрані. Щоб змінити одиниці виміру, натисніть клавішу Enter. Для перегляду відстані в милях, оберіть ENGLISH. Для перегляду відстань в кілометрах, оберіть METRIC.

Contrast (Контраст) - рівень контрастності дисплея з'явиться на екрані. Натискайте клавіші збільшення та зменшення Digital Resistance, для регулювання рівня контрастності дисплея.

Firmware Update (Оновлення програмного забезпечення) - Для досягнення найкращих результатів, регулярно перевіряйте оновлення вбудованого програмного забезпечення.
Примітка: головний екран буде висвічувати: **NOT CONNECTED,** якщо консоль не підключено до бездротової мережі.

Натисніть кнопку Enter для перевірки оновлень програмного забезпечення, за допомогою бездротової мережі. Якщо оновлення є доступним, воно розпочнеться автоматично.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження велотренажеру, не відключайте кабель живлення під час оновлення програмного забезпечення. Оновлення може тривати кілька хвилин.

Примітка: Іноді, оновлення програмного забезпечення може призвести до невеликих змін функціонування консолі. Ці оновлення завжди призначені для поліпшення програм тренування.

Default Settings (налаштування за замовчуванням) - Щоб відновити налаштування консолі за замовчуванням, натисніть клавішу Enter. Примітка: консоль видалить будь-яку інформацію, збережену в пам'яті.

IP Address - IP адреса з'явиться на головному екрані. Примітка: IP-адреса для довідки.

WiFi - Normal - Дана функція дозволить вам встановити підключення до бездротової мережі, використовуючи консоль.
Див. крок 4 для детальніших інструкцій.

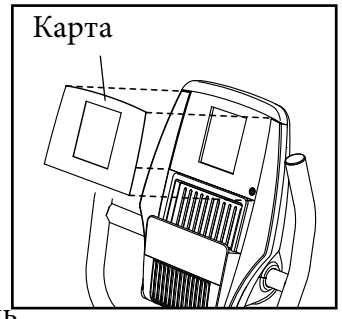
WiFi - WPS – дана функція дозволить вам налаштувати підключення до бездротової мережі, використовуючи ваш WPS роутер. Див. крок 5 для детальніших інструкцій.

WiFi - Advanced – дана функція дозволить вам налаштувати підключення до бездротової мережі, за допомогою вашого комп'ютера, смартфона, планшетного ПК або іншого пристрою з функцією Wi-Fi. Див. крок 6 для детальніших інструкцій.

iFit User Setup – для налаштування іншого облікового iFit запису, але зі збереженням існуючого бездротового з'єднання, дотримуйтесь інструкцій на головному екрані. Примітка: Дана функція буде використовуватися нечасто.

Clear WiFi Setting - Щоб видалити налаштування бездротової мережі консолі, дотримуйтесь інструкцій головного екрану.

4. Використання Wi-Fi - Normal, для підключення бездротової мережі.



Ця функція дозволить вам налаштувати бездротове з'єднання мережі за допомогою консолі.
Примітка: Ви повинні знати ім'я вашої мережі (SSID). Якщо ваша мережа має пароль, ви також повинні знати пароль.
Щоб налаштувати підключення до бездротової мережі, використовуйте консоль, спочатку натиснувши кнопку Enter.
Важливо: Встановіть ключ-картку налаштувань WiFi в консоль. А далі слідуйте інструкціям.
На головному екрані з'явиться перелік доступних мереж підключення. Натискаючи клавіші вгору та вниз, оберіть бажану мережу. Потім натисніть Enter. Не обирайте IFIT_SETUP.
Примітка: Екран Часу покаже кількість обраних точок доступу. Екран Відстані буде відображати загальну кількість виявлених точок доступу.
Відкрийте веб-браузер на комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому Інтернет – сумісному пристрої, і перейдіть за веб-адресою.
Потім відключіть адаптер живлення, зачекайте кілька секунд, і потім знову підключіть адаптер живлення. Примітка: Це може зайняти декілька хвилин, і консоль буде готова до використання.

5. Використання Wi-Fi - WPS для налаштування бездротового з'єднання.

Дана функція дозволить вам налаштувати бездротове з'єднання, використовуючи свій WPS роутер.

Щоб налаштувати підключення до бездротової мережі за допомогою WPS роутера, спочатку натисніть клавішу Enter та дотримуйтесь інструкцій на головному екрані.
Числовий код та веб-адреса з'являться на головному екрані.
Відкрийте веб-браузер на комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому Інтернет – сумісному пристрої, і перейдіть за веб-адресою.

Увійдіть в свій обліковий запис IFIT на веб-сторінці. Потім введіть числовий код у зазначеному полі на веб-сторінці. Виконуйте всі інші інструкції на веб-сторінці.

Потім відключіть адаптер живлення, зачекайте декілька секунд, а потім знову підключіть адаптер живлення. Примітка: Це може зайняти декілька хвилин, і консоль буде готова до використання.

Якщо консоль підключена до бездротової мережі, відповідний символ на дисплеї перестане блимати і стане цілісним. Символ бездротової мережі буде вказувати потужність бездротового сигналу; чотири дуги вказують повну силу сигналу.

Якщо ви не можете завершити будь-яку частину цього процесу, або якщо у вас є які-небудь питання, зверніться на http://support.ifit.com за допомогою.

6. Використання Wi-Fi - Advanced, для налаштування бездротового з'єднання.

Дана функція дозволить вам налаштувати підключення до бездротової мережі за допомогою комп'ютера, смартфона, планшетного ПК або іншого пристрою з функцією Wi-Fi.

На комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому Wi-Fi пристрої, відкрийте список доступних мереж, до яких може підключитися пристрій. Однією з функцій буде IFIT_SETUP; оберіть цю мережу. Якщо ця мережа не з'являється, переконайтеся, що ваш Wi-Fi пристрій знаходиться в зоні досяжності консолі, а потім закрийте і знову відкрийте свій список мереж. Також див. CLEAR WIFI на сторінці 28 та видаліть всі попередні налаштування бездротової мережі на консолі.

Примітка: мережа IFIT_SETUP не з'явиться, якщо консоль вже була налаштована для підключення до бездротової мережі. Крім того, пристрої Android не можуть виявляти IFIT_SETUP.

Консоль буде відображати IP-адресу, наприклад, 192.168.0.1:8080. Відкрийте веб-браузер на вашому комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої Wi-Fi. Потім, введіть IP-адресу на консолі в адресному рядку браузера. Приклад: http://192.168.0.1:8080.

Ваш браузер завантажить веб-сторінку. Якщо веб-сторінка не відображається, двічі перевірте IP-адресу і попередні інструкції цього кроку. Дотримуйтесь інструкцій на веб-сторінці, щоб підключити велотренажер до бездротової мережі.

Примітка: Може з'явитися попередження про те, що сервер не може бути ідентифікований. Якщо це відбудеться, переконайтеся, що ви правильно ввели IP-адресу.

Якщо ви не можете завершити будь-яку частину даного процесу, або якщо у вас є які-небудь запитання, зверніться на http://support.ifit.com за допомогою.

7. Вихід з інформаційного режиму.

Для виходу з інформаційного режиму, натисніть клавішу - **Calorie.**

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики або аудіо книг за допомогою звукової системи консолі при заняттях спортом, приєднайте аудіо кабель 3.5 мм (не входить в комплект) до роз'єму на консолі та до роз'єму MP3 або CD програвача. Переконайтеся, в тому, що аудіо кабель підключено повністю.

Примітка: Придбати аудіо кабель ви можете в місцевому магазині електроніки.

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Для регулювання гучності, використовуйте клавіші збільшення та зменшення на консолі або відповідні регулятори гучності звуку на персональному аудіо плеєрі.

Якщо ви використовуєте CD програвач, встановіть програвач на підлогу або ін шу рівну поверхню, а не на консолі.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте всі деталі велотренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання. Негайно заміняйте зношені деталі.

Для миття велотренажера використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та уникайте попаданню на неї прямого сонячного проміння.

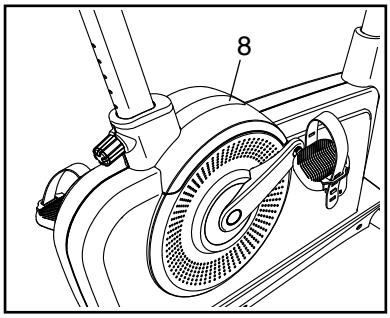
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, див. **ЗМІНИ НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ**, на сторінці 24 та відрегулюйте рівень контрастності дисплею.

Якщо на консолі не відображаються показники пульсу, коли ви використовуєте датчик пульсу на поручні, дивіться пункт 5 на стор. 19.

Якщо на консолі не відображаються показники пульсу, якщо ви використовуєте нагрудний пульсометр, див. розділ: Усунення несправностей, на стор. 13.

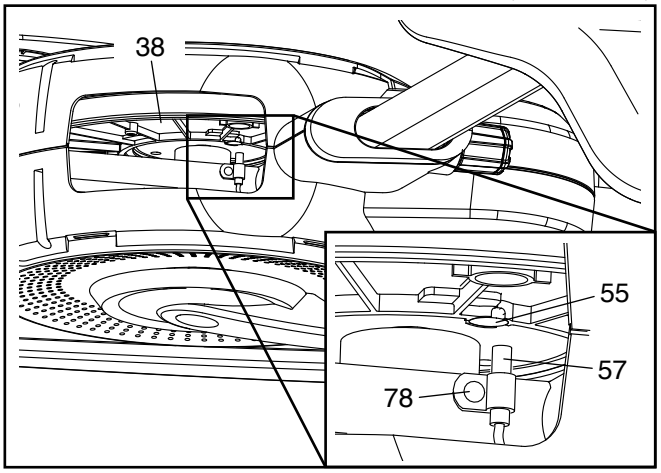
Якщо необхідно замінити адаптер живлення, зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на обкладинці цього посібника. ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише блок живлення, рекомендований виробником.



РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо дані на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового перемикача.

Для регулювання герконового перемикача, спочатку від'єднайте адаптер живлення (не показаний). За допомогою плоскої викрутки, акуратно відпустіть виступи на передній захисній накладці (8) і зніміть передню захисну накладку



з велотренажеру.

Знайдіть герконовий перемикач (57). Повертайте шків (38) доти, поки магніт (55) не зрівняється з герконовим перемикачем. Далі, послабте, але не виймайте M4.2 x 18мм гвинт (78). Просуньте герконовий вимикач трохи ближче або далі від магніту, потім затягніть гвинт.

Підключіть блок живлення та проверніть шків (38) на мить.

Повторюйте ці дії до тих пір, поки консоль не стане відображати правильні результати. Коли герконовий перемикач буде відрегульовано правильно, встановіть на місце передню захисну накладку.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором будь-якої програми тренування, проконсультуйтесь, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Монітор виміру серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор серцевого ритму призначений тільки для допомоги у визначенні серцевого ритму в цілому.
Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтесь з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо

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

відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування.
Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над рискою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку - це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ВАГИ – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над цифрою вашого віку.

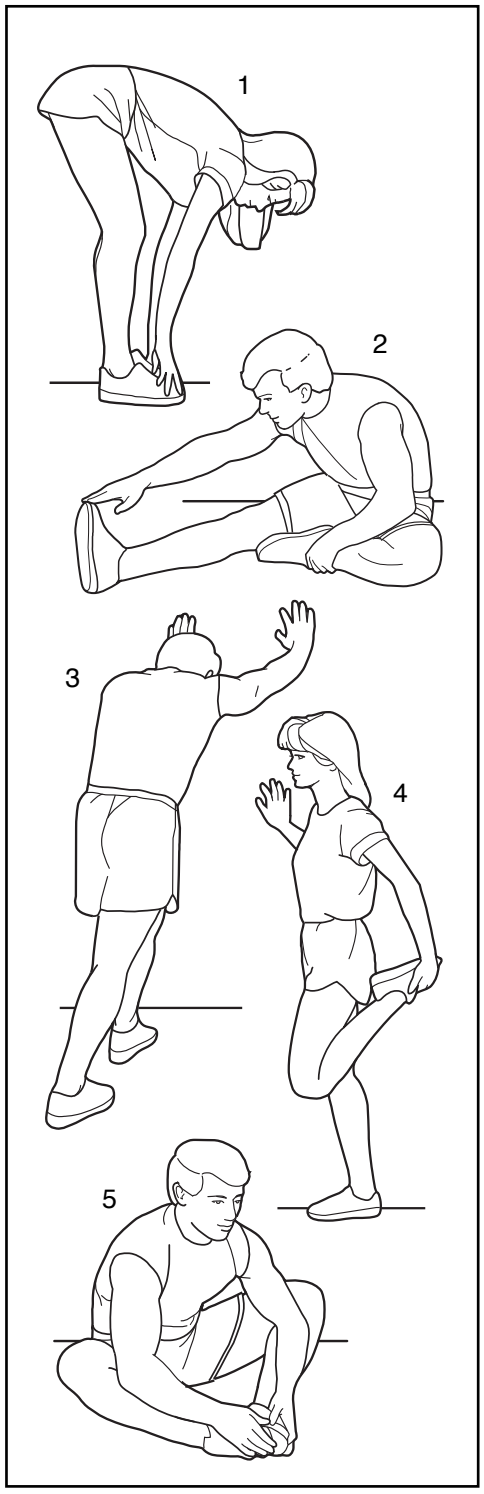
ПРОГРАМА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ - Якщо вашою ціллю є зміц¬нення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ, рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти цифри вашого віку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки - починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки.
Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.
Тренування - тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри таблиці, довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.



1. Торкання пальців ніг
Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі.
Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

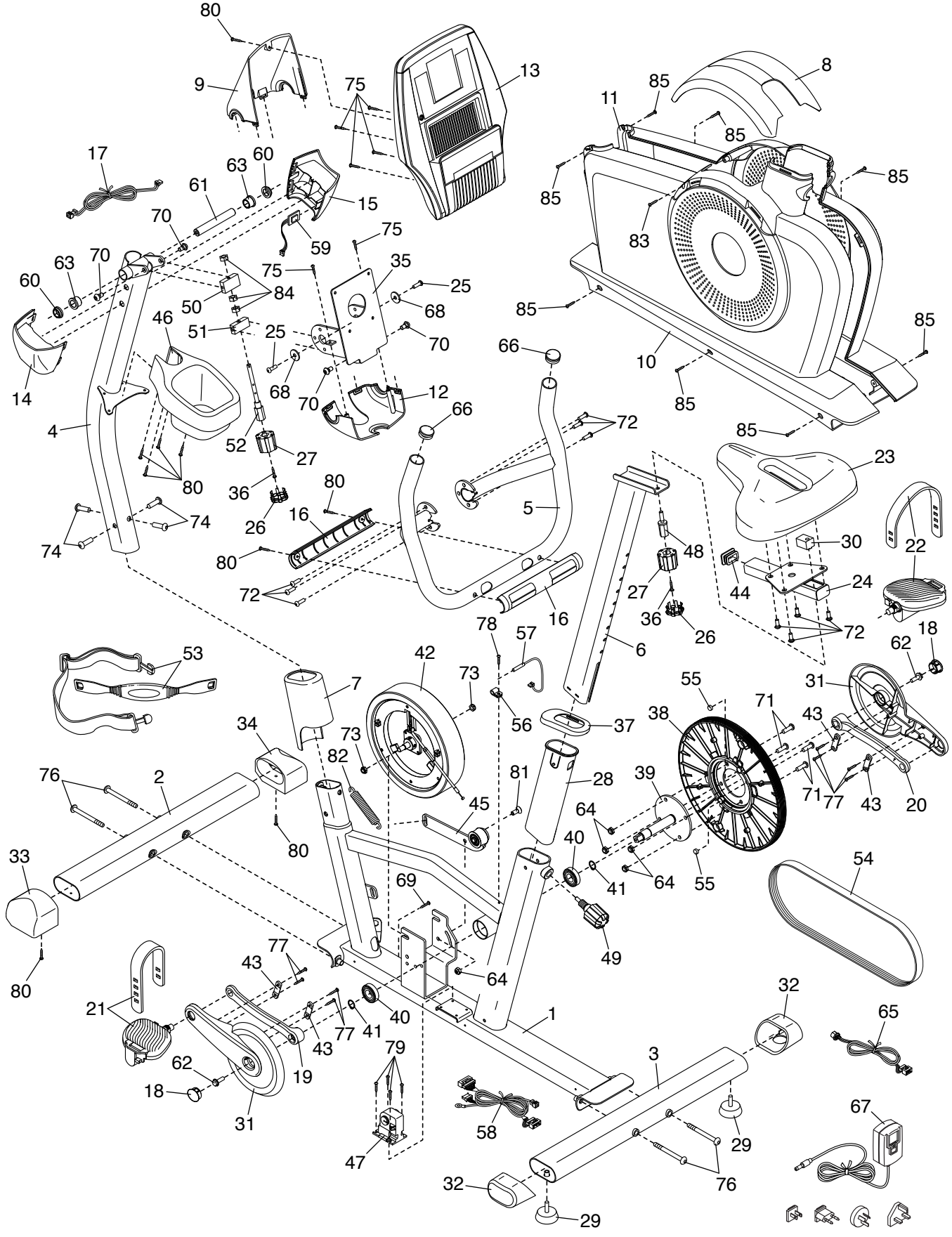
2. Розтяжка підколінного сухожилля
Сядьте, витягнувши одну ногу, підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги,
наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою.
Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок / ахілесового сухожилля
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи
сідниці до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтеся. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу.
Розтягуються: литки, п'яткові (ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів
Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу, спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтеся. Повторіть тричі з кожною ногою.
Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

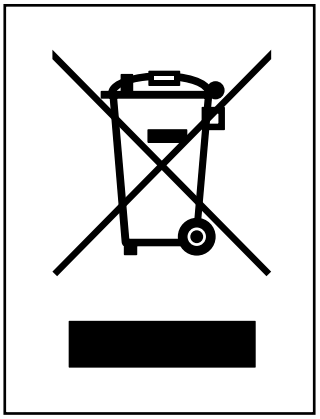
5. Розтяжка внутрішньої частини стегна
Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони, підтягніть ступні ближче до пахової зони, порахуйте до 15, потім розслабтеся. Повторіть тричі.
Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див.інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь- ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:
• номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
• назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
• номер і опис частин, які необхідно замінити (див.розділ: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СХЕМУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПО УТИЛІЗАЦІЇ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів. Будь-ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь-ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей тренажер.