

NordicTrack C 5.5

Модель № NTEVEL69816.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.



ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

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

Контактні телефони:

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

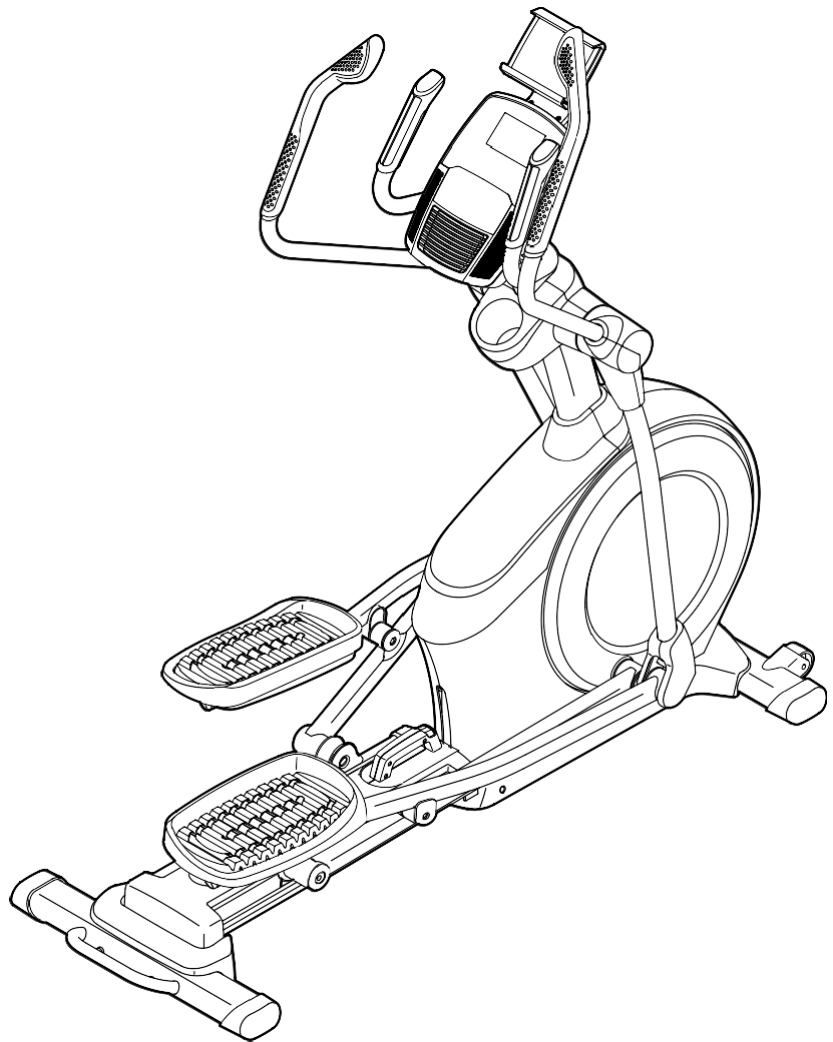
Веб- сайт: www.prof.interatletika.com

E-mail: prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



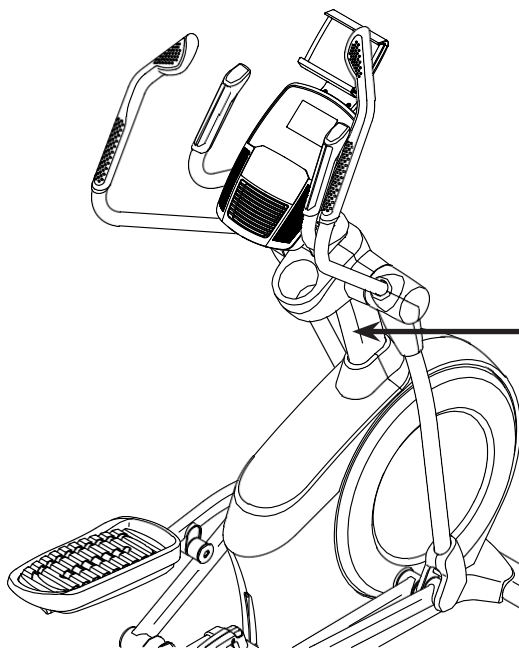
www.prof.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.....	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА.....	15
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	23
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	25
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	27
ДЕТАЛЬНА СХЕМА.....	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Остання сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ.....	Остання сторінка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок на тренажері. **Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки, як зображено на малюнку.** Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням тренажера необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. Тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання еліптичного тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте еліптичний тренажер виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
5. Еліптичний тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте еліптичний тренажер в комерційних, орендних приміщеннях.
6. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 3 фути (0.9 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
8. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується еліптичний тренажер. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.
9. Тримайте дітей до 13 років та тварин подалі від тренажера.
10. Максимальна припустима вага користувача для еліптичного тренажера становить 125 кг
11. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який. Завжди одягайте атлетичне взуття.
12. Тримайтеся за поручні або верхні частини при монтажі, демонтажі еліптичного тренажера.
13. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
14. Еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі будуть рухатися, поки не зупиниться колесо. Знизьте швидкість обертання педалей.
15. Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад
16. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали еліптичний тренажер NORDICTRACK® C5.5. Тренажер C5.5 пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.

Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.

Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів.

Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче та ознайомтесь з позначеними частинами.

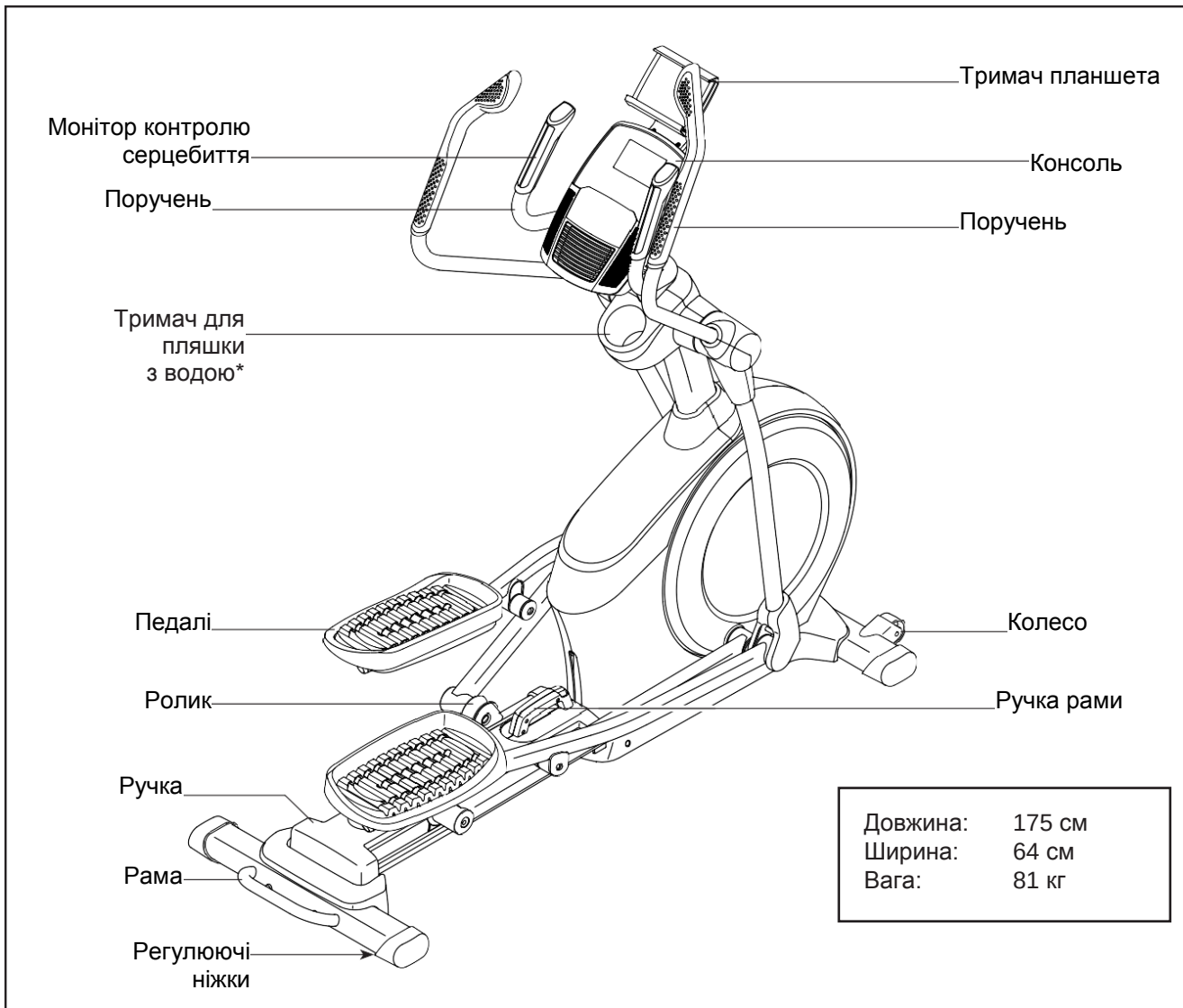
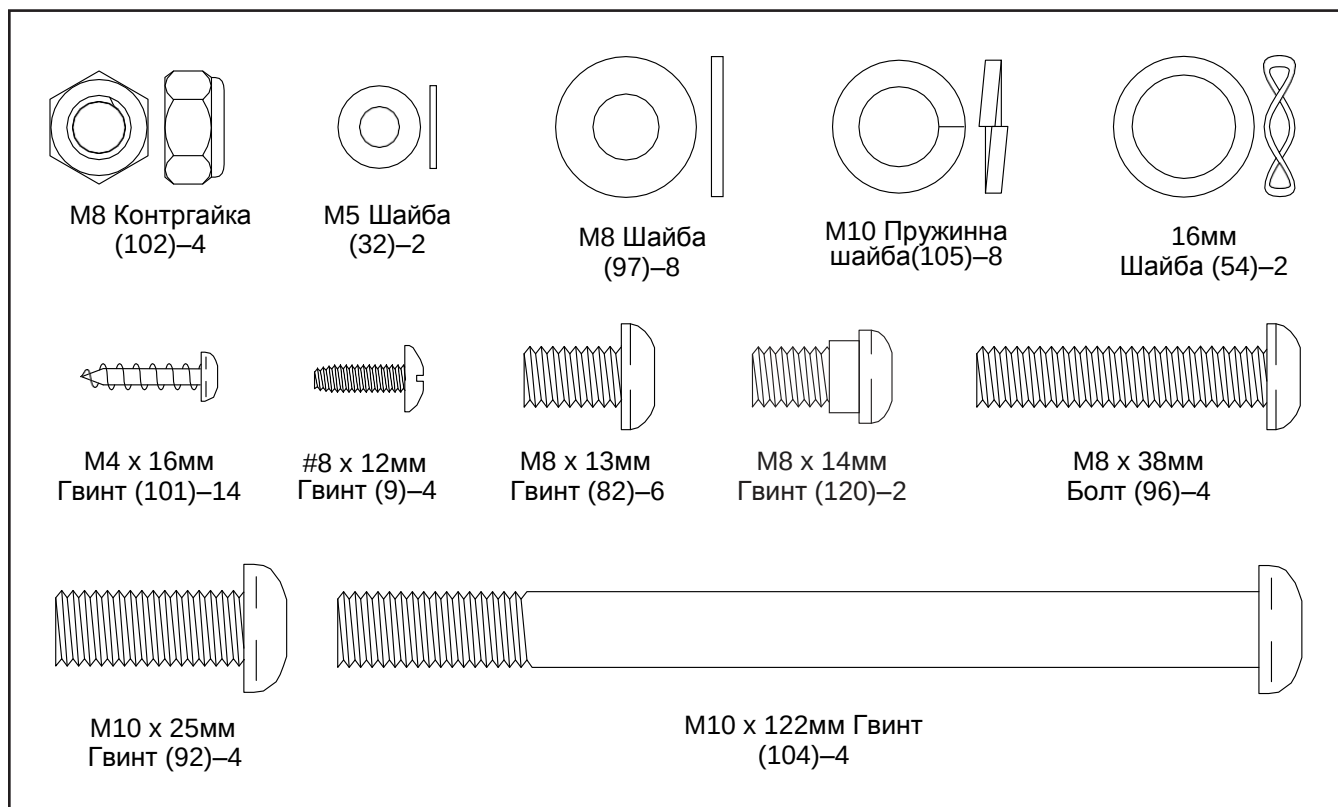


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

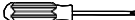
Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які необхідні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які необхідні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у комплекті, перевірте, може вона вже приєднана. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**



МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажера.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.
- Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:

1 хрестова викрутка 

1 гумовий молоток 

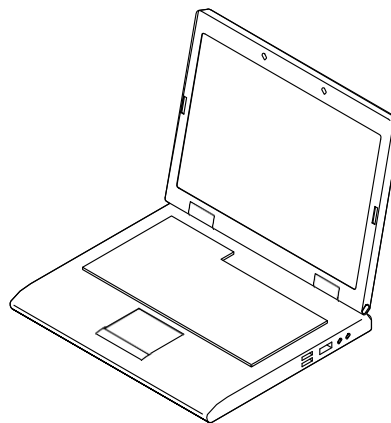
Щоб уникнути пошкодження деталей, не користуйтеся електроприладами.

1. Зайдіть на сайт www.interatletika.com на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.

- активується гарантія вашого тренажера;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте в службу підтримки (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.

1

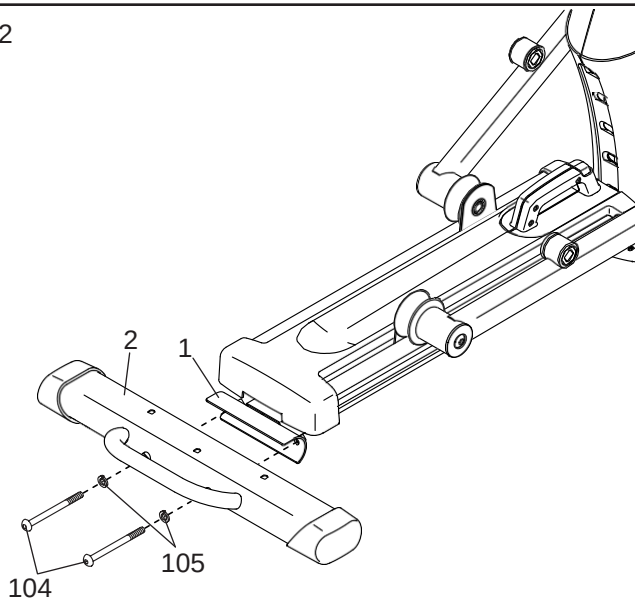


2. За допомогою помічника розташуйте пакувальний матеріал (не показано на малюнку) під задню частину рами (1). Попросіть помічника потримати раму, щоб вона не перекинулася, поки ви завершите цей крок.

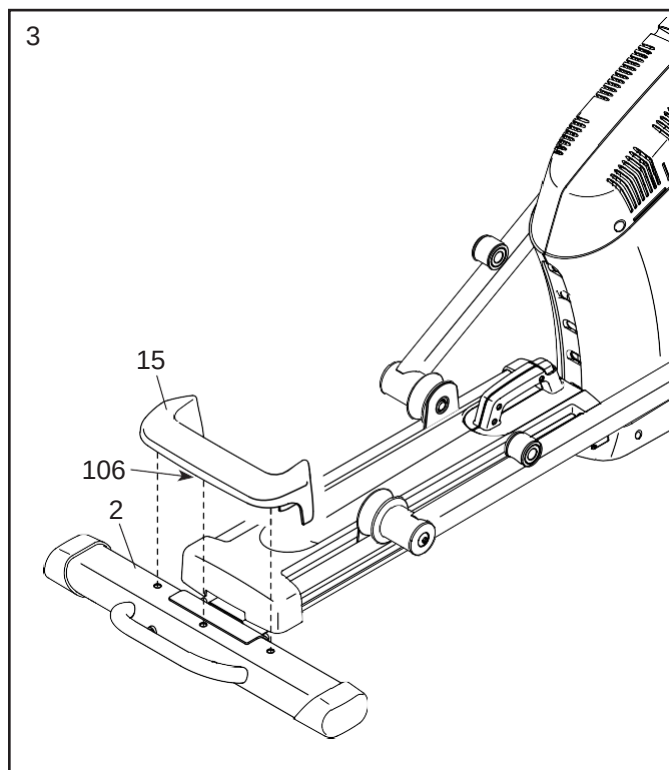
Приєднайте задній стабілізатор (2) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 122мм (104) та двох пружинних шайб M10 (105).

Потім зніміть пакувальний матеріал з-під задньої частини рами (1).

2



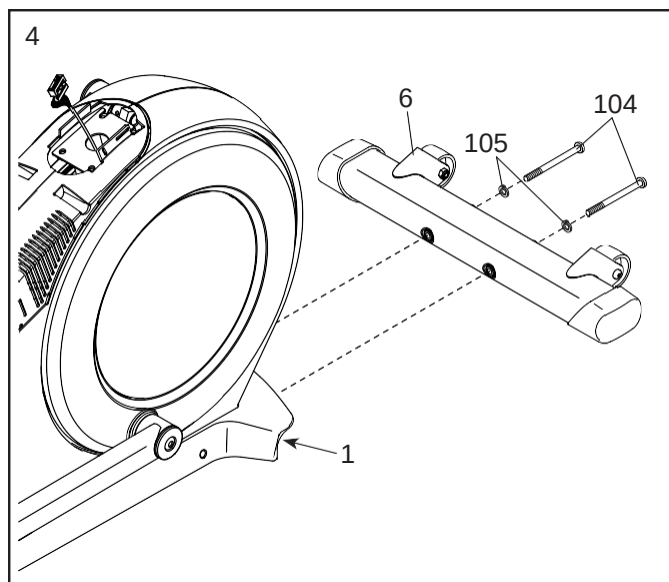
3. Вставте монтажні кронштейни (106) на нижній поверхні кришки заднього стабілізатора (15) у задній стабілізатор (2).



4. За допомогою помічника розташуйте пакувальний матеріал (не показано на малюнку) під передню частину рами (1). **Попросіть помічника потримати раму, щоб вона не перекинулася, поки ви завершите цей крок.**

Приєднайте передній стабілізатор (6) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 122mm (104) та двох пружинних шайб M10 (105).

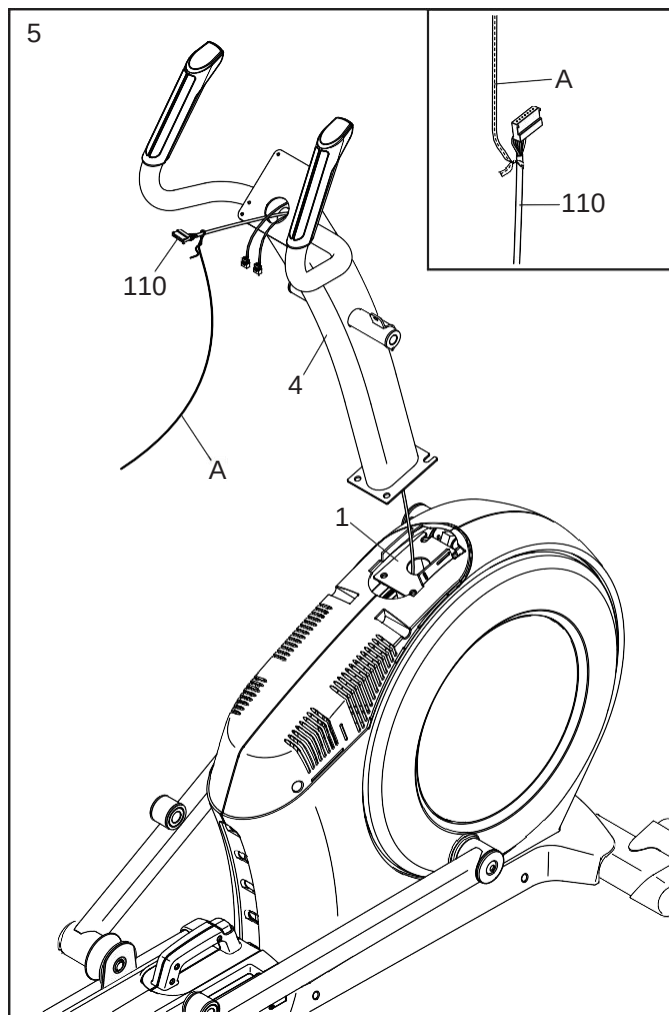
Потім зніміть пакувальний матеріал з-під передньої частини рами (1).



5. Розташуйте стійку (4), як показано на малюнку. Попросіть помічника потримати стійку біля рами (1).

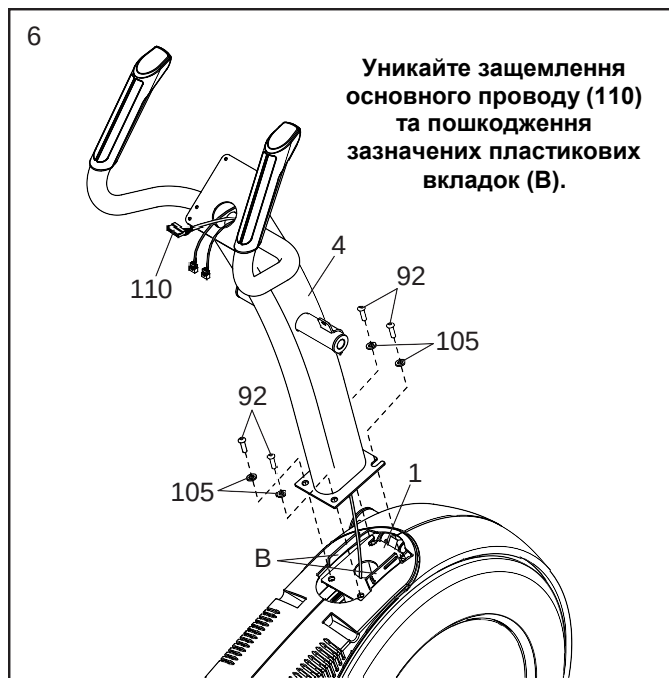
Дивіться малюнок. Розташуйте кабельну стяжку (A) у нижньому кінці стійки (4). Зв'яжіть кабельну стяжку з основним проводом (110). Потім потягніть верхній кінець кабельної стяжки, поки основний провід не пройде через стійку.

Порада: Щоб запобігти падінню головного проводу (110) у стійку (4), закріпіть основний провід за допомогою кабельної стяжки (A).



6. **Порада:** уникайте затискання основного проводу (110). Уникайте пошкодження зазначених пластикових вкладок (B). Попросіть помічника потримати стійку (4) на рамі (1).

Прикріпіть стійку (4) чотирма гвинтами M10 x 25мм (92) та чотирма пружинними шайбами M10 (105); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.



7. Використовуйте одноразові рукавички, щоб не замастити пальці, нанесіть невелику кількість мастила на поворотну вісь (35) та дві 16мм шайби (54).

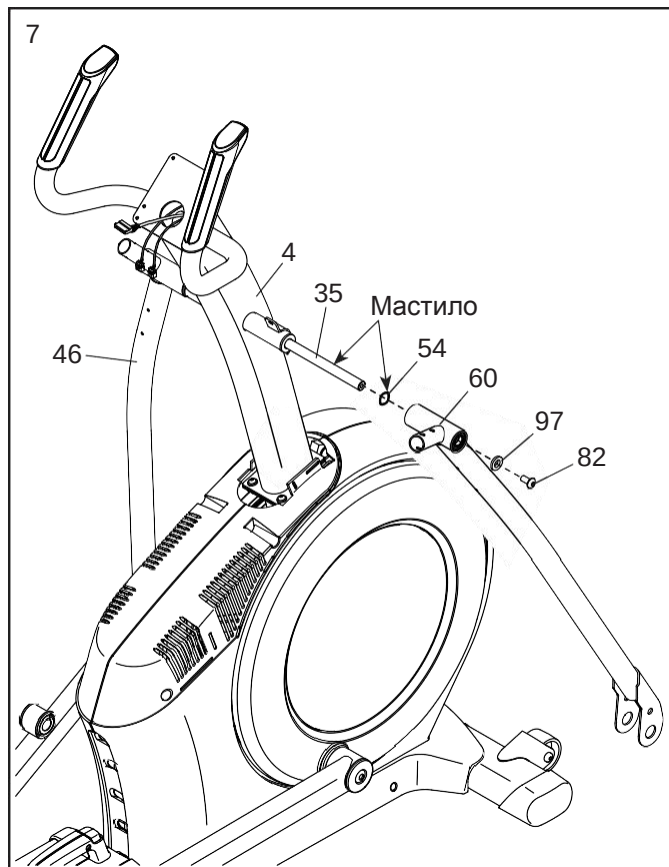
Вставте поворотну осі (35) через стійку (4), та відцентруйте її. **Порада. Можливо, корисно використовувати гумовий молоток.**

Потім ідентифікуйте правий верхній поручень для ноги (60) та розташуйте його, як показано на малюнку.

Вставте 16 мм шайбу (54) та правий верхній поручень (60) на праву сторону поворотної осі (35).

Повторіть ці кроки для лівого верхнього поручня для ноги (46).

Потім **одночасно** затягніть гвинт М8 х 13мм (82) та шайбу М8 (97) у кожний кінець поворотної осі (35).

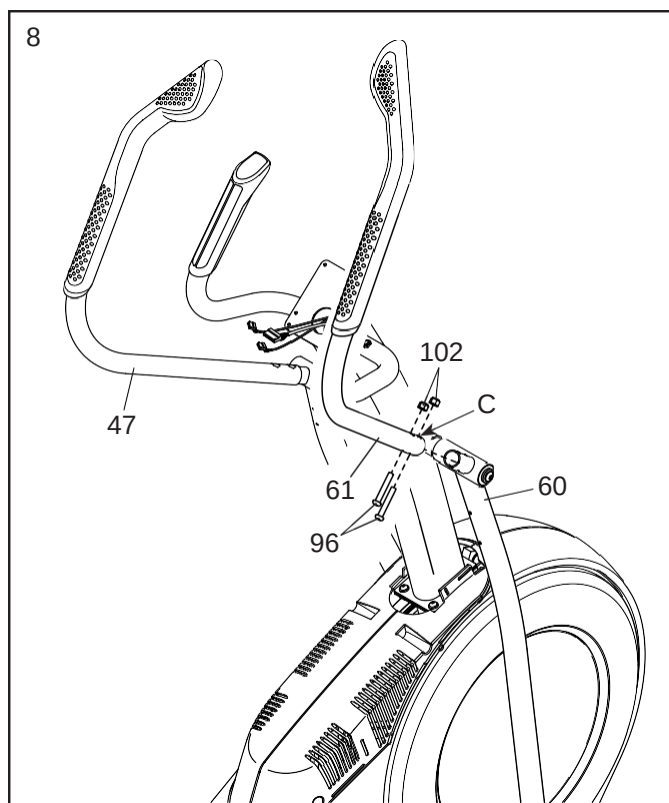


8. Визначте правий верхній поручень для руки (61) та розташуйте його, як показано на малюнку.

Вставте правий верхній поручень для руки (61) на правий верхній поручень для ноги (60).

Прикріпіть правий верхній поручень для руки (61) за допомогою двох болтів М8 х 38мм (96) та двох гайок М8 (102). **Переконайтеся, що контргайки знаходиться у гексагональних отворах (С).**

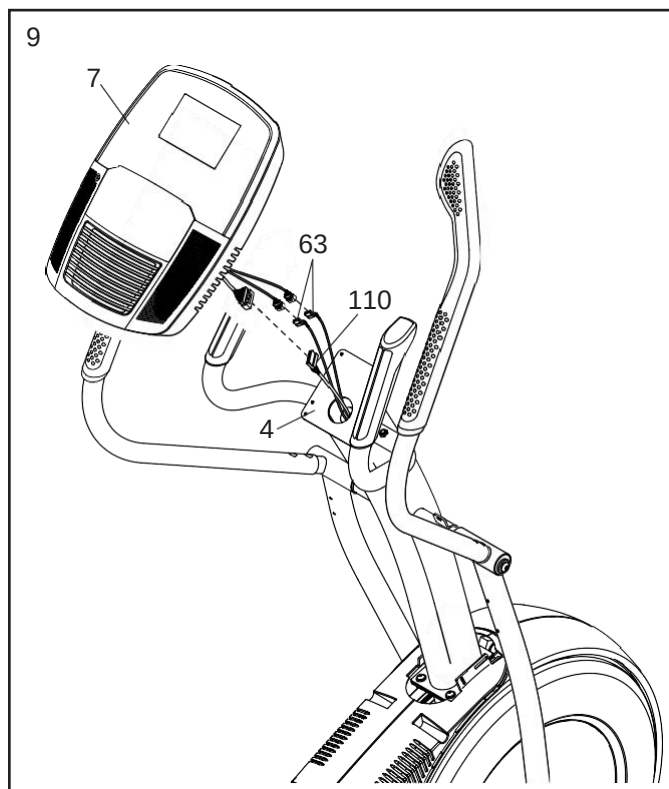
Повторіть цей крок для лівого верхнього поручня для руки (47).



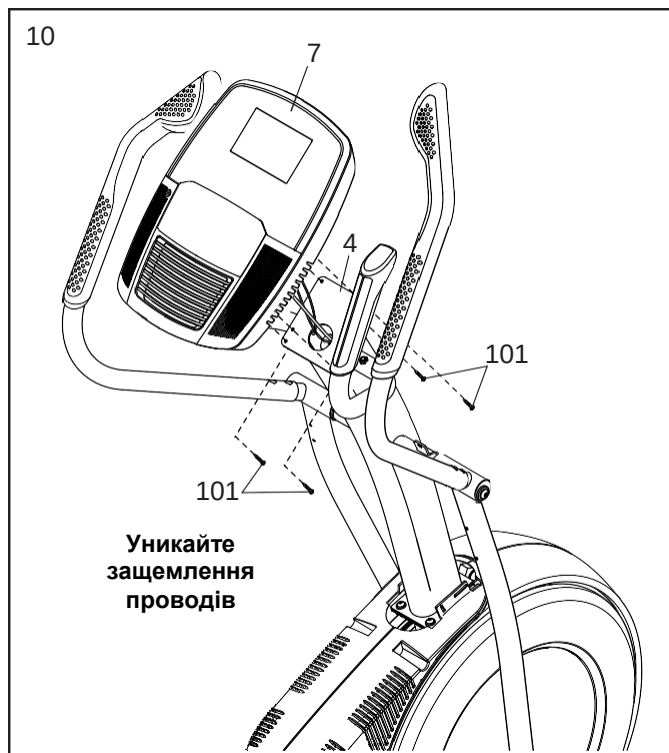
9. Від'єднайте і зніміть кабельну стяжку з основного проводу (110).

У той час як помічник тримає консоль (7) біля стійки (4), підключіть проводи на консолі до основного проводу (110) та проводів датчиків пульсу (63).

Вставте надлишок проводу у стійку (4) або в консоль (7).



10. **Порада: уникайте защемлення проводів.** Прикріпіть консоль (7) до стійки (4) чотирма гвинтами М4 х 16мм (101); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.

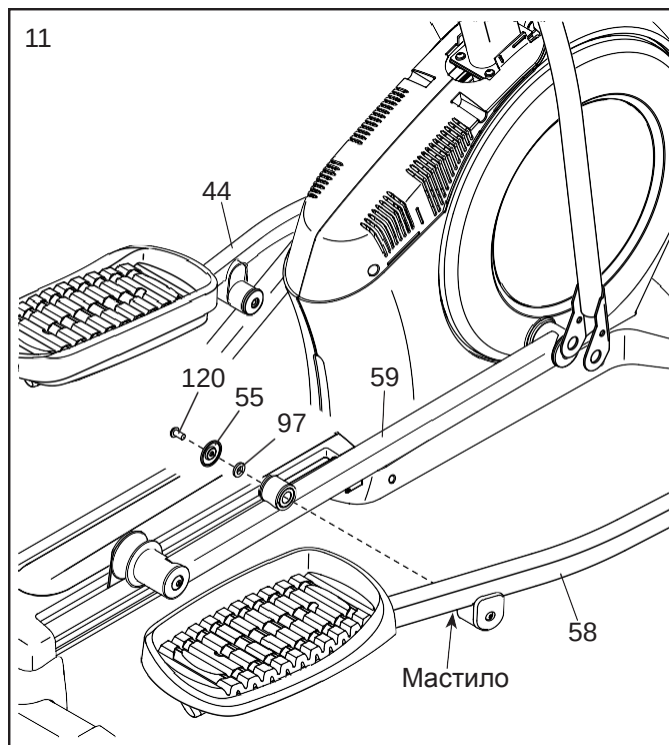


11. Розташуйте стійку правої педалі (58), як показано на малюнку.

Нанесіть мастило на вісь стійки правої педалі (58).

Прикріпіть рукоятку правої педалі (58) до правого роликового кронштейну (59) за допомогою гвинта М8 х 14мм (120), кришки осі (55) та шайби М8 (97).

Повторіть цей крок для стійки лівої педалі (44).



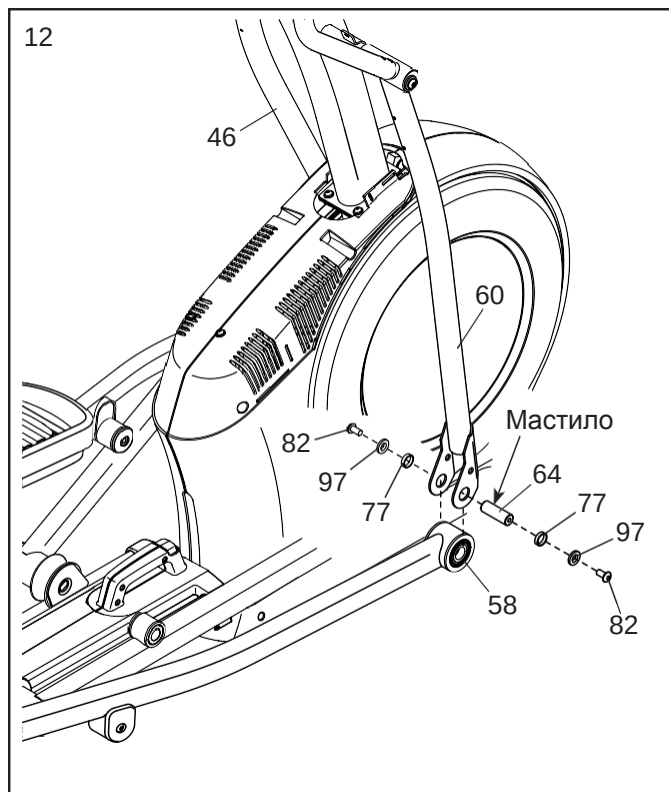
12. Нанесіть невелику кількість мастила на одну з осей стійки педалі (64).

Вставте шайбу М8 (97) та роз'єм осі (77) на гвинт М8 х 13мм (82) і затягніть гвинт кількома поворотами в осі стійки педалі (64).

Поки помічник тримає передню частину правої стійки педалі (58), вставте кронштейн на правий верхній поручень для ноги (60), вставте вісь стійки педалі (64) в обидві частини.

Вставте шайбу М8 (97) та роз'єм осі (77) на інший гвинт М8 х 13мм (82) та затягніть гвинт кількома поворотами в осі стійки педалі (64). **Потім одночасно затягніть обидва гвинти.**

Повторіть цей крок на іншій стороні еліптичного тренажера.

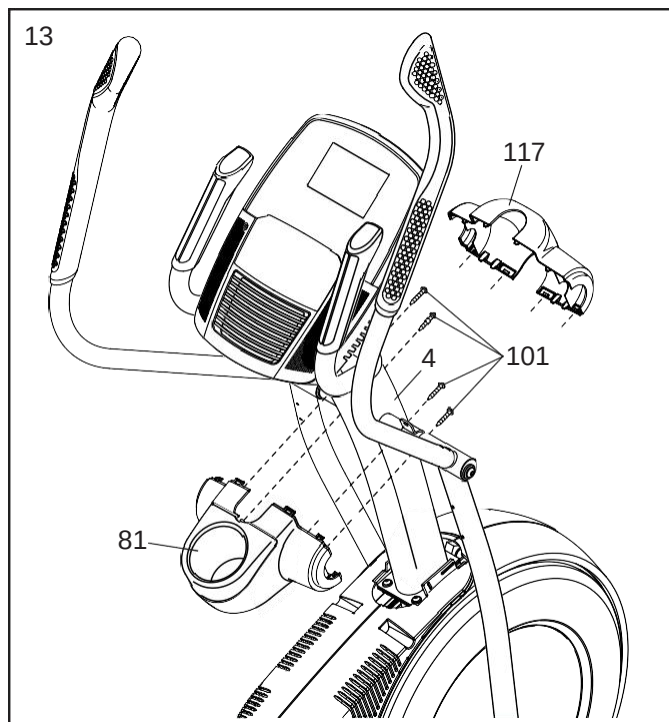


13. Розташуйте задню кришку стійки (81), як показано на малюнку.

Прикріпіть задню кришку стійки (81) до стійки (4) чотирма гвинтами М4 х 16мм (101); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.

Потім розташуйте передню кришку стійки (117), як показано на малюнку.

Прикріпіть передню кришку стійки (117) навколо стійки (4), натиснувши її на задню кришку (81).



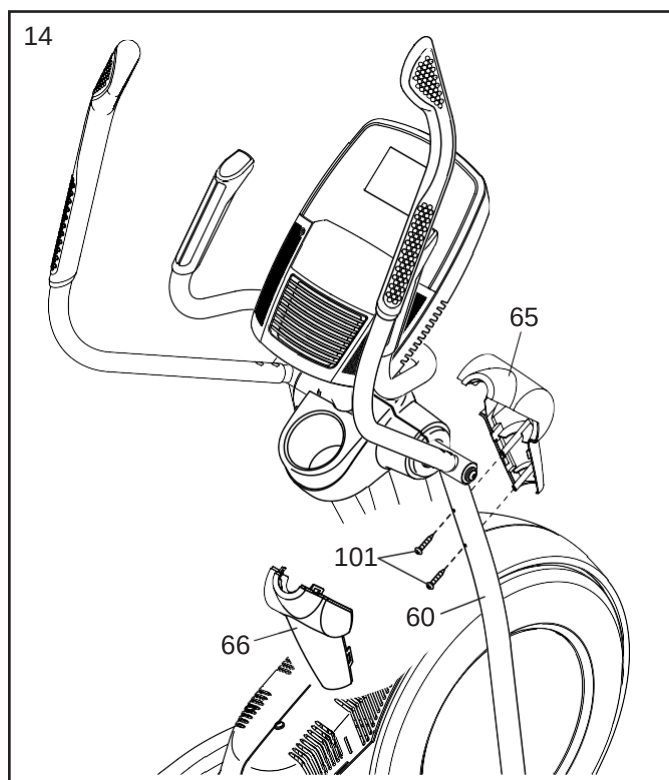
14. Визначте передню кришку правого поручня (65) та розташуйте її, як показано на малюнку.

Прикріпіть передню кришку правого поручня (65) до правого верхнього поручня для ноги (60) за допомогою двох гвинтів М4 х 16мм (101).

Потім визначте задню кришку правого поручня (66) та розташуйте її, як показано на малюнку.

Прикріпіть задню кришку правого поручня (66) навколо правого верхнього поручня для ноги (60), натиснувши на передню кришку правого поручня (65).

Повторіть цей крок на іншій стороні еліптичного тренажера.



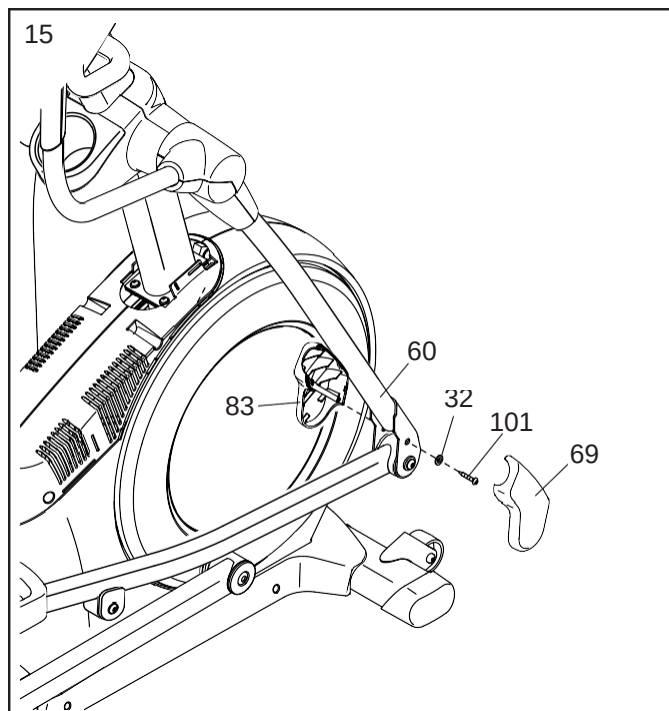
15. Визначте внутрішню кришку правої педалі (83) та розташуйте її, як показано на малюнку.

Прикріпіть внутрішню кришку правої педалі (83) до правого верхнього поручня для ноги (60) за допомогою гвинта М4 х 16мм (101) та шайби М5 (32).

Визначте зовнішню кришку правої педалі (69) та розташуйте її, як показано на малюнку.

Прикріпіть зовнішню кришку правої педалі (69) навколо правого верхнього поручня для ноги (60), натиснувши на внутрішню кришку правої педалі (83).

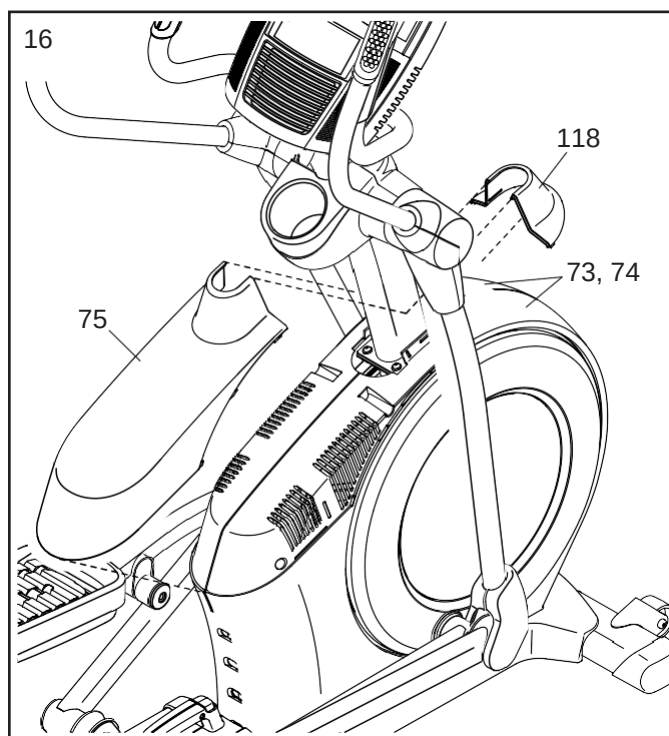
Повторіть цей крок на іншій стороні еліптичного тренажера.



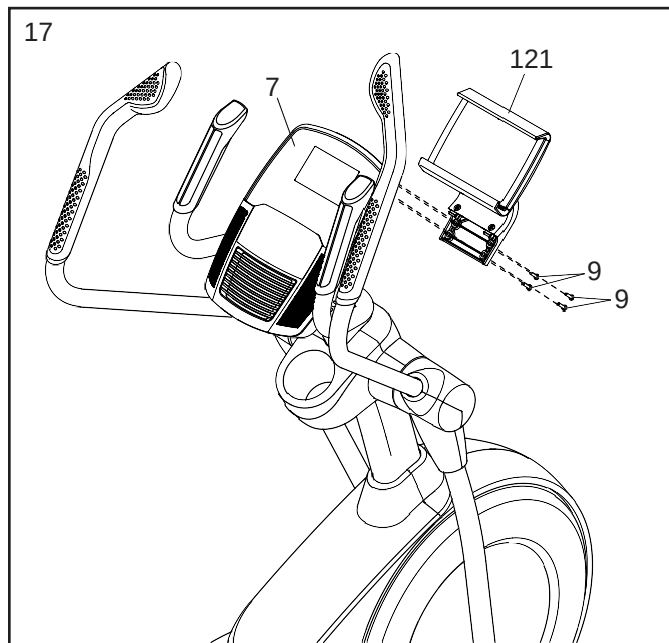
16. Розташуйте ковпачок захисної кришки (118) та захисну кришку (75), як показано на малюнку.

Спочатку вставте ковпачки на захисній кришці (118) в ліву та праву пластини (73, 74).

Потім вставте ковпачки на кришці (75) в ліву та праву пластини (73, 74).

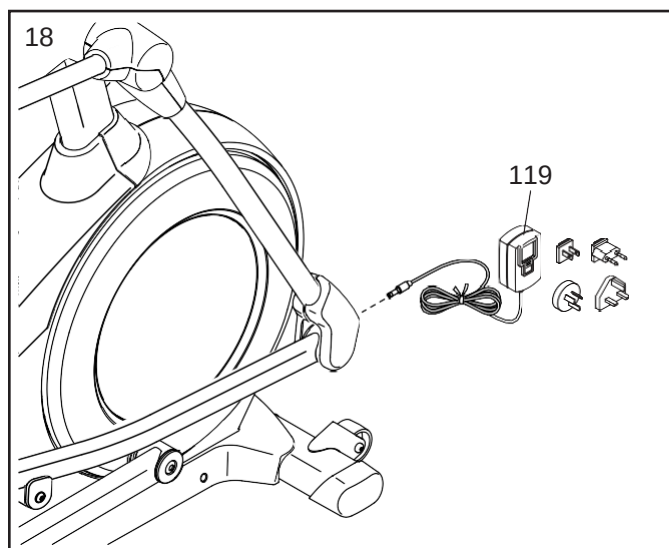


17. Прикріпіть тримач планшета (121) до консолі (7) чотирма гвинтами # 8 x 12мм (9); **спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.**



18. Підключіть адаптер (119) в розетку на рамі еліптичного тренажера.

Примітка: Для підключення адаптера живлення (119) в розетку, див. ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ на сторінці 15.



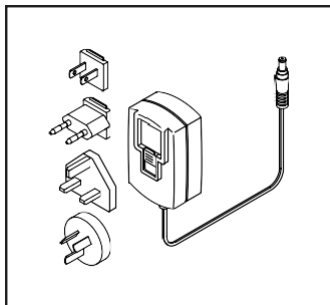
19. **Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати еліптичний тренажер.** До комплекту деталей тренажера можуть входити додаткові деталі. Щоб захистити підлогу від пошкодження, покладіть під тренажер захисне покриття.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ

ВАЖЛИВО: Якщо еліптичний тренажер схильний до впливу низьких температур, дайте йому прогрітися до кімнатної температури перед підключенням адаптера. Якщо ви не зробите цього, ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.

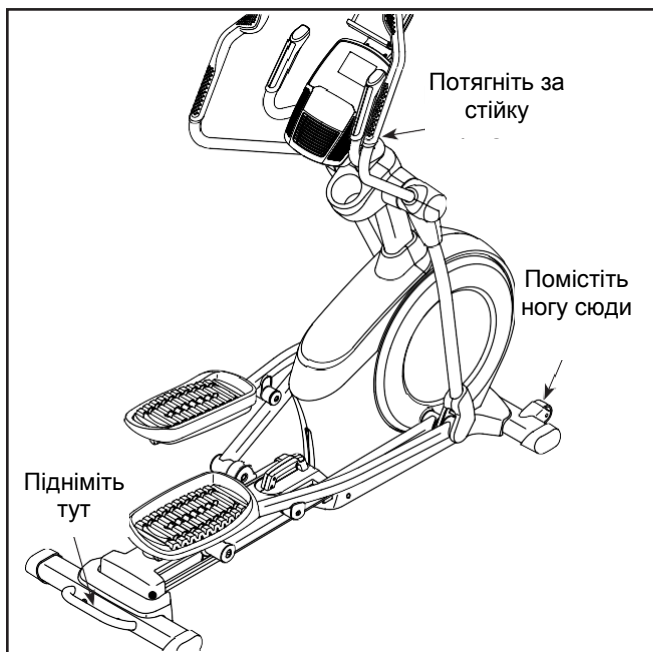
Вставте адаптер живлення в розетку на рамі еліптичного тренажера. Вставте відповідний перехідник у блок живлення, якщо це необхідно. Потім підключіть адаптер живлення у відповідну



розетку, яка правильно встановлена у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Через розмір та вагу, еліптичний тренажер мають транспортувати дві людини. Одна людина вставляє одну ногу на одне з коліс. Візьміться за ручку і підійміть раму, поки еліптичний тренажер не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть еліптичний тренажер в потрібне місце, а потім опустіть його на підлогу.



ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Якщо тренажер похитується злегка на підлозі під час використання, використовуйте одну або обидві регульовальні ніжки під заднім стабілізатором, щоб зупинити погойдування.

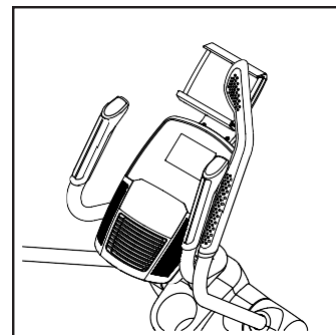


ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО. Тримач планшета призначений для використання з більшістю повно розмірних планшетів. Не розміщуйте в тримачі планшета жодного іншого електронного пристрою чи об'єкта.

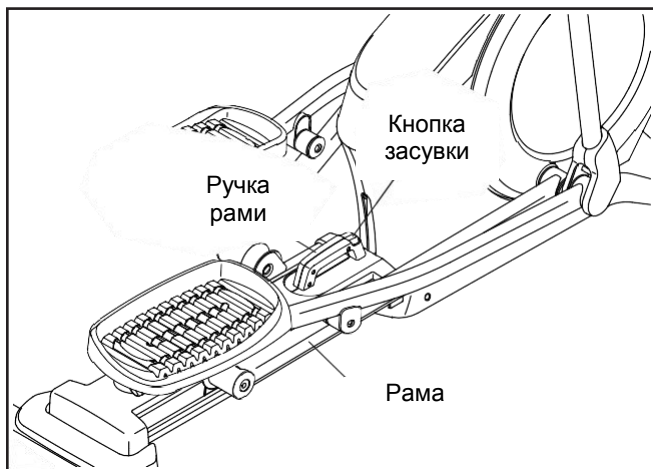
Щоб вставити планшет у тримач встановіть нижній край планшета в тримач. Потім зніміть кліп поверх верхнього краю. Переконайтеся, що планшет надійно закріплений у тримачі. Поверніть тримач планшета на потрібний кут.

Виконайте ці кроки в зворотному шляху, щоб вийняти планшет з тримача.



ЗМІНА НАХИЛУ РАМИ

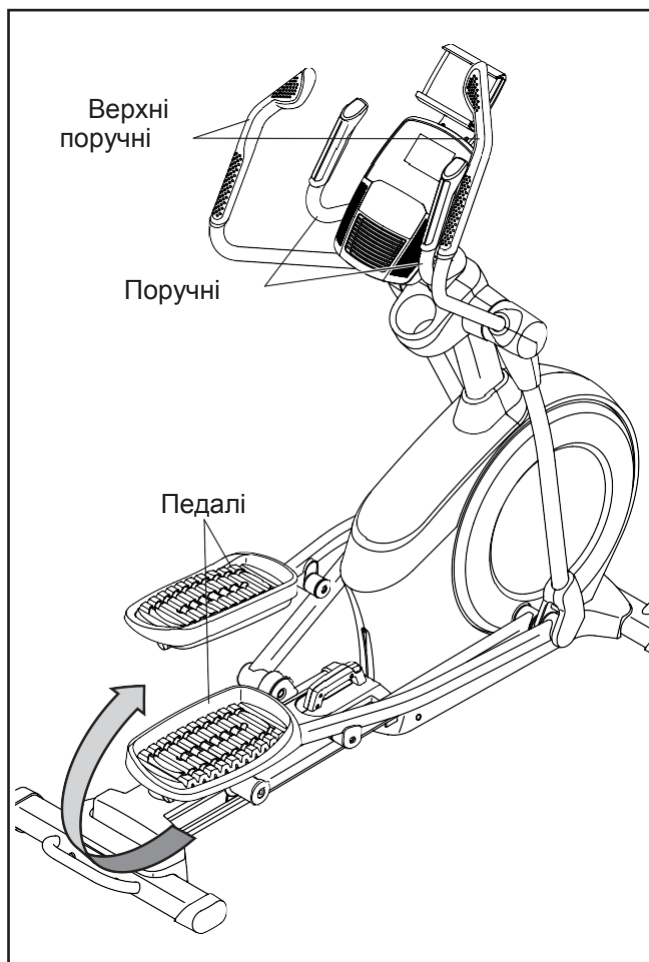
Щоб змінити рух педалей, ви можете змінити нахил рами. Щоб підняти раму, просто потягніть за поручень вгору до потрібного рівня нахилу.



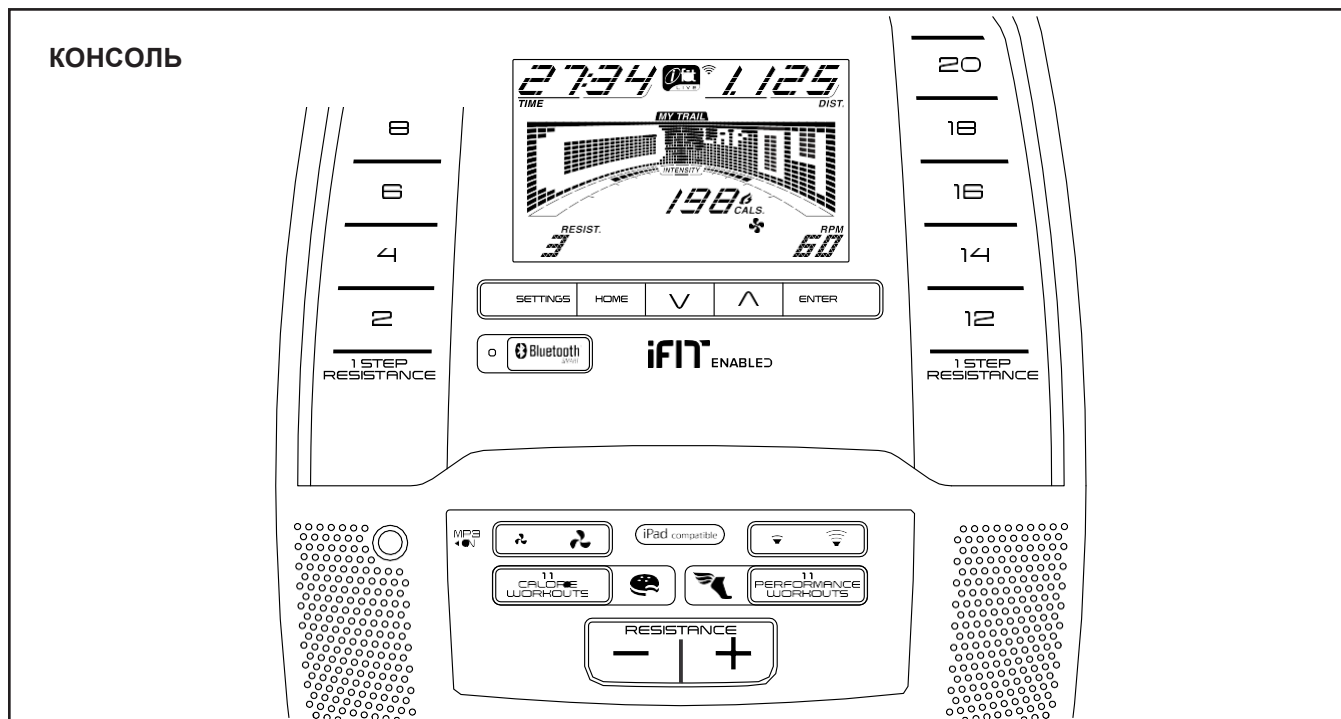
Щоб опустити раму, натисніть кнопку засувки, витягніть ручку рами та опустіть раму до потрібного рівня нахилу. Потім відпустіть засувку і затягніть засувку у одну з регулюючих отворів в рамі. **Переконайтеся, що засувка міцно закріплена в одному з регулюючих отворів в рамі.**

ТРЕНУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

Дивіться на малюнок з права. Щоб розпочати тренування необхідно утримувати верхні рукоятки та встати на педалі, які знаходяться в самому нижньому положенні. Натисніть на педалі, поки вони не почнуть рухатися з безперервним рухом. **Примітка: педалі можуть повертатися в будь-якому напрямку. Рекомендується, щоб ви використовувати педалі в напрямку стрілки; Проте, для різноманітності, ви можете використовувати педалі в протилежному напрямку.**



При закінченні тренування, зачекайте, поки педалі повністю не зупиняться. **Примітка: еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі будуть продовжувати рух, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі є стаціонарними, ступайте на найвищу педаль в першу чергу. Потім, ступайте на найнижчу педаль.



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними

Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити опір педалей, натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Див. сторінку 21 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму.**

Ви також можете підключити ваш смарт-пристрій до консолі і використовувати додаток iFit® для запису й відслідковування інформації про тренування.

Крім того, консоль пропонує широкий вибір встановлених тренувань. Кожна встановлена програма автоматично змінює опір педалей і запропонує вам зберегти цільову швидкість.

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути ручний режим, дивіться сторінку 18. **Щоб використовувати встановлену програму тренування**, дивіться сторінку 20. **Щоб використовувати звукову стерео систему**, дивіться сторінку 21. **Щоб підключити смарт-пристрій до консолі**, дивіться сторінку 21. **Щоб підключити монітор серцевого ритму до консолі**, дивіться сторінку 22. **Щоб змінити налаштування консолі**, дивіться сторінку 22.

Якщо на дисплеї є плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати швидкість і відстань або в милях або в кілометрах. Для того, щоб знайти вибрані одиниці вимірювання, див. крок 3 на сторінці 22. Для простоти, всі інструкції в цьому розділі, відносяться до миль.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання..

2. Виберіть ручний режим.

Коли ви вмикаєте консоль, ручний режим буде обрано автоматично.

Якщо ви вибрали тренування, повторно виберіть ручний режим, натиснувши кнопку Home.

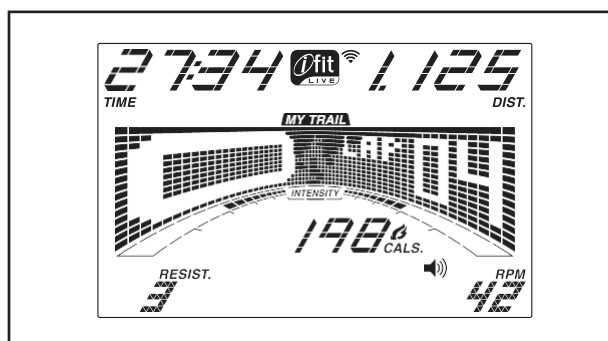
3. Змініть опір педалей.

Щоб змінити опір педалей, натисніть кнопку збільшення/зменшення опору.

Примітка: Після того, як ви натиснете кнопку, потрібен певний час для педалі, щоб досягти обраного рівня опору.

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дисплей може показати наступну інформацію тренування:



Калорії (Ккал) — Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили.

Калорії за годину (Кал/год) - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалите за годину.

Відстань — Цей дисплей покаже відстань, яку ви подолаєте в милях (мілі) або в кілометрах (км).

Пульс (уд/хв) — Цей дисплей покаже частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину, коли ви використовуєте монітор серцевого ритму або додатковий монітор серцевого ритму грудної клітини (див. крок 5).

Опір — Цей дисплей покаже рівень опору педалей протягом декількох секунд, коли відбувається зміна рівня опору.

Об/хв. — Цей дисплей буде показувати швидкість обертання педалей в обертах за хвилину.

Швидкість — Цей дисплей буде показувати швидкість обертання педалей в милях за годину або в кілометрах за годину.

Час — Коли обраний ручний режим, дисплей покаже час, що минув. При виборі запрограмованого тренування, цей дисплей буде показувати час, що залишився до кінця тренування.

Матриця пропонує кілька вкладок для відображення. Натискайте кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою Enter, доки не відобразиться потрібна вкладка.

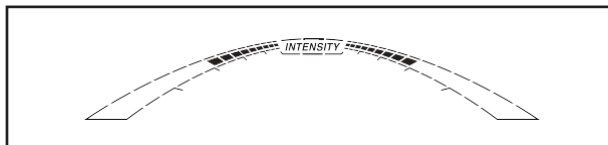
Вкладка Speed (Швидкість) - Ця вкладка покаже профіль налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини.

Вкладка My Trail покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтеся, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.

Вкладка Calorie (Калорії) покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента.

Вкладка Resistance (Опір) - на цій вкладці буде показано профіль приблизних налаштувань опору тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Примітка. текстовий заголовок цієї вкладки не відобразатиметься у матриці.

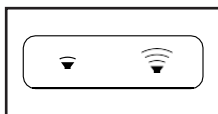
Коли ви тренуєтесь, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням. Коли консоль призупинено, на дисплеї мигатиме час. Щоб продовжити тренування, просто відновіть крутити педалі.

Натисніть кнопку Home кілька разів, щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування та вийти з тренувань та повернутися до ручного режиму.

Щоб змінити рівень гучності на консолі, натисніть кнопку збільшення/зменшення гучності.

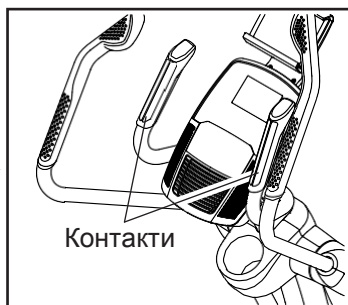


5. Виміряйте ваш пульс.

Ви можете виміряти частоту серцебиття, використовуючи монітор серцевого ритму на поручні тренажеру або нагрудний пульсометр. (див. сторінку 21 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму). Примітка: Консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH®.

Примітка: Якщо ви використовуєте обидва монітора серцевого ритму, монітор BLUETOOTH Smart heart rate матиме пріоритет.

До того як використовувати датчики для вимірювання пульсу, зніміть плівку з металевих контактів на поручнях. Додатково переконайтесь, що ваші руки чисті.



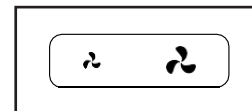
Для вимірювання частоти серцевих скорочень, утримуйте монітор серцевого ритму долонями. **Намагайтеся не совати руками.**

Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти протягом 15 секунд.**

Якщо на дисплеї не відображається частота серцевих скорочень, переконайтесь, що ваші руки розташовані, як описано нижче. Будьте обережні, щоб не надмірно рухати свої руки або жорстко стискати контакти. Для оптимальної роботи очистіть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте абразивні матеріали або хімікати для очищення контактів.**

6. Увімкнення вентилятора.

Вентилятор має кілька параметрів швидкості. Натисніть клавіші збільшення/зменшення для вибору швидкості обертання вентилятора, або вимкніть вентилятор.



Примітка: Якщо не крутити педалі протягом приблизно 30 секунд, вентилятор вимикається автоматично.

7. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Якщо не крутити педалі протягом декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, консоль вклучить режим паузи.

Якщо не крутити педалі протягом декількох хвилин, консоль вимкнеться, дисплеї будуть скинуті.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

2. Виберіть програму.

Для вибору тренування, натисніть кнопку Calorie Workouts або Performance Workouts кілька разів, поки потрібне тренування не з'явиться на дисплеї.

Коли ви вибираєте тренування, на дисплеї буде показано тривалість тренування або приблизну кількість калорій, які потрібно спалити під час тренування. Профіль параметрів швидкості роботи буде відображено в матриці.

Максимальна швидкість крутіння педалей, максимальний рівень опору та максимальний рівень нахилу тренування також з'являться на дисплеї.

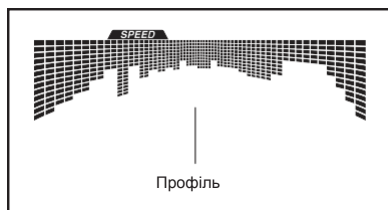
3. Розпочніть тренування.

Почніть крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Кожне тренування ділиться на сегменти. Один рівень опору та одна цільова швидкість запрограмовані для кожного сегмента. Примітка: Такий же рівень опору та / або цільова швидкість можуть бути запрограмовані для наступних сегментів.

Рівень опору та цільова швидкість для першого сегмента з'являться на дисплеї та в матриці.

Під час роботи на профілі на вкладці швидкості буде показано ваш прогрес.



У кінці кожного сегмента тренування звучить серія тонів, і наступний відрізок профілю починає блимати.

Якщо для наступного сегмента запрограмований інший рівень опору, на дисплеї на кілька секунд з'явиться рівень опору, щоб сповістити вас про зміну опору педалей. Якщо для наступного сегмента запрограмована інша цільова швидкість, цільова швидкість з'явиться в матриці на кілька секунд, щоб сповістити вас.

Під час тренування, зберігайте швидкість обертання педалей в межах цільової зони швидкості для поточного сегмента шляхом збільшення або зменшення швидкості обертання педалей або шляхом збільшення або зменшення опору педалей.

ВАЖЛИВО: Цільова швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Переконайтеся в тому, що ви крутите педалі зі швидкістю та рівнем опору, який зручний для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегмента занадто високий або занадто низький, ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки Resistance. **ВАЖЛИВО:** Якщо поточний сегмент тренування закінчується, педалі автоматично пристосовуються до рівня опору, запрограмованого для наступного сегмента.

Тренування триватиме таким чином, доки останній сегмент не закінчиться.

Щоб призупинити тренування, натисніть кнопку Home або просто зупиніть крутити педалі. Коли тренування призупинено, на дисплеї мигатиме час. Щоб продовжити тренування, просто відновіть крутити педалі.

Натисніть кнопку Home кілька разів, щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування і вийти з тренувань, повернутися до меню за замовчуванням.

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 18.

5. Виміряйте ваш пульс.

Дивіться крок 5 на сторінці 19.

6. Увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

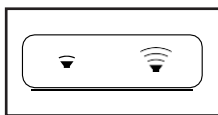
7. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

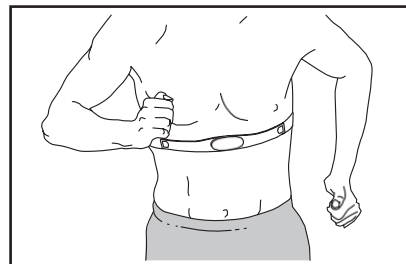
Для відтворення музики або аудіокниг через консоль звукової стерео системи, підключіть 3,5 мм аудіо кабель (не входить в комплект) в роз'єм на консолі та в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра, або інших пристроїв; **переконайтеся, що аудіо кабель добре під'єднаний. Примітка: Для того, щоб придбати аудіо кабель, зверніться в місцевий магазин електроніки.**

Натисніть кнопку Play на персональному аудіо-плеєрі. Налаштуйте рівень гучності за допомогою кнопки збільшення або зменшення гучності на консолі або регулятора гучності на персональному аудіо-плеєрі.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної



частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. Щоб придбати монітор серцевого ритму, будь-ласка, перегляньте першу сторінку даної інструкції.

Примітка. Консоль сумісна з усіма моніторами серцевого ритму BLUETOOTH

ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit і сумісні монітори серцевого ритму. Примітка: Інші підключення BLUETOOTH не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть додаток iFit на смарт-пристрої.

На вашому смарт-пристрої IOS® або Android™, відкрийте App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit, а потім встановіть додаток на смарт-пристрої. **Переконайтеся, що опція BLE включена на смарт-пристрої.**

Відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій, щоб налаштувати обліковий запис iFit й налаштувати параметри.

2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб підключити ваш смарт-пристрій до консолі.

Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати синім. Натисніть кнопку Bluetooth на консолі, щоб підтвердити з'єднання; Світлодіод на консолі потім загориться синім кольором.

3. Записуйте та відстежуйте інформацію тренування.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб записувати й відстежувати інформацію тренування.

4. Відключіть смарт-пристрій від консолі.

Щоб відключити смарт-пристрої натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМЕТРА ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з усіма моніторами BLUETOOTH Smart heart rate.

Для підключення вашого монітору, натисніть кнопку Bluetooth на консолі. Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати два рази.
Примітка: Це може зайняти до 15 секунд.

Примітка: Якщо є більше ніж один сумісний монітор серцевого ритму біля консолі, консоль буде з'єднуватися з монітором серцевого ритму з найсильнішим сигналом.

Щоб відключити пульсометр натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені..

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштувань, натисніть кнопку Settings. На дисплеї буде відображатися інформація з налаштувань.

2. Перейдіть в режим налаштувань.

Якщо обраний режим налаштувань, на дисплеї з'явиться кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку збільшення/зменшення поруч з кнопкою Enter кілька разів, щоб вибрати потрібний додатковий екран.

У нижній частині дисплея буде відображатися інформація для обраного екрану.
Переконайтеся в тому, щоб слідувати інструкціям, наведеним в нижній частині дисплея.

3. Зміна налаштувань.

Одиниці виміру - На дисплеї буде відображатися вибрана одиниця виміру. Щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку Enter кілька разів. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах виберіть METRIC.

Рівень контрастності - На дисплеї буде відображатися рівень контрастності. Натисніть кнопки збільшення і зменшення опору для регулювання рівня контрастності.

Корисна інформація – На дисплеї буде відображатися загальна кількість годин, загальна відстань (в милях або в кілометрах).

4. Вихід з режиму налаштувань.

Натисніть кнопку, щоб вийти з режиму налаштувань.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для забезпечення оптимальної продуктивності й зменшення зносу. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі, коли використовується еліптичний тренажер.

Щоб очистити еліптичний тренажер, використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого мила. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі та тримайте пульт від прямих сонячних променів

НЕСПРАВНОСТІ КОНСОЛІ

Якщо консоль не відображує частоту серцевих скорочень, коли ви тримаєте монітор серцевого ритму, див. крок 5 на сторінці 19.

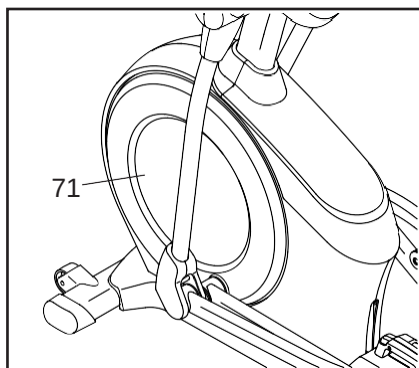
Якщо необхідна заміна адаптера живлення, зателефонуйте за номером телефону на останній сторінці цього посібника.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте тільки блок живлення, що поставляється виробником.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

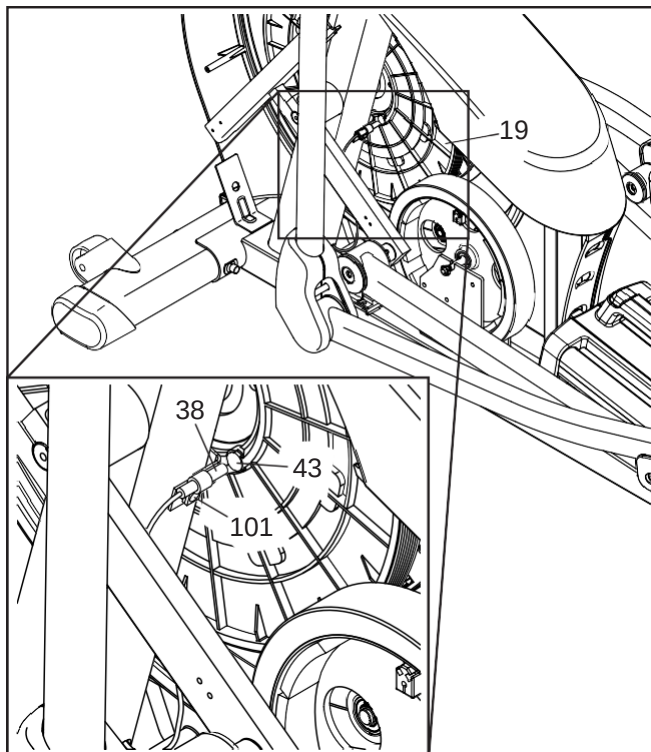
Якщо консоль не відображає правильний зворотний зв'язок, герконове реле повинно бути відрегульоване. Перед тим, як налаштувати, від'єднайте адаптер живлення.

Використовуйте стандартну викрутку, щоб зняти диск (71).



Примітка. Для зрозумілості, видалений лівий диск відображається на малюнку праворуч.

Потім розташуйте герконове реле (38). Перемістіть педалі, поки один з магнітів (43) не вирівняється з реле.



Потім послабте М4 х 16 мм з гвинт з плоскою головкою (101), підніміть герконове реле (38) в сторону або в сторону від магніту, і затягніть гвинт з плоскою головкою.

Підключіть адаптер і перемістіть педалі вперед і назад, так що магніт (43) пройшов через герконове реле (38) кілька разів. Повторіть ці дії до тих пір, поки консоль не почне відображати правильний зворотний зв'язок.

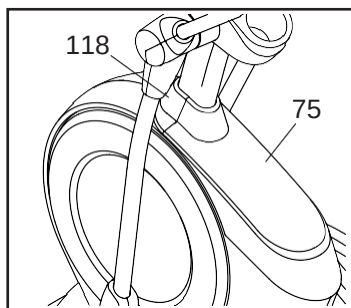
Коли герконове реле правильно відрегульоване, вимкніть адаптер живлення. Потім встановіть на місце лівий диск і підключіть адаптер живлення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВОДНОГО РЕМЕНЯ

Якщо педалі ковзають під час тренування, в той час як опір сягає найвищого рівня, може знадобитися регулювання приводного ремня.

Перед тим, як відрегулювати приводний ремінь, **від'єднати адаптер живлення.**

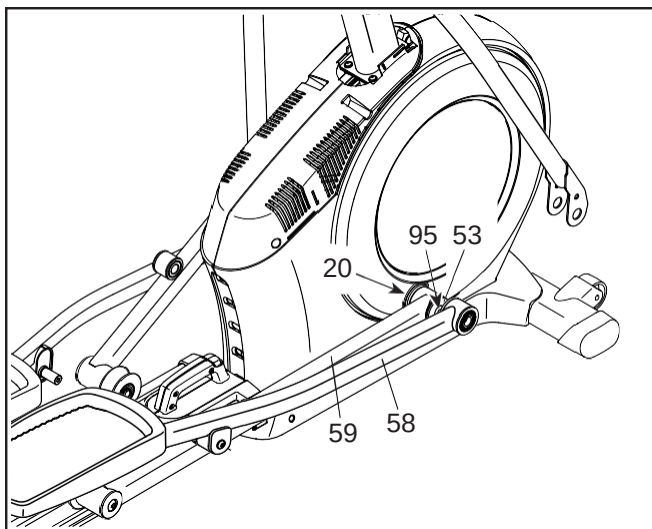
Використовуйте стандартну викрутку, щоб зняти кришку (75) й ковпачок кришки (118).



Дивіться крок 15 на стор. 13. Зніміть внутрішні кришки (69, 83).

Дивіться крок 12 на стор. 11. Видаліть праву стійку педалі (58) з правого верхнього поручня для ноги (60).

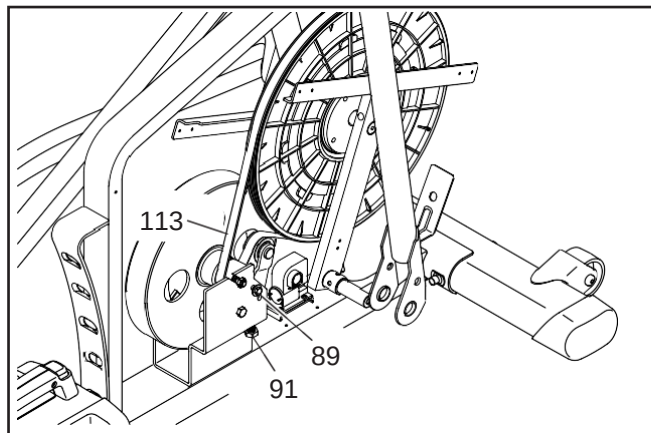
Потім видаліть гвинт M8 x 16мм (95), кришку осі (53) та шайбу M8 (не показано) з правого рукоятки поручня (20). Потім обережно витягніть правий ролик (59) та праву стійку до педалі (58) з еліптичного тренажера.



Дивіться ДЕТАЛЬНУ СХЕМА В на сторінці 31.

Визначте ліву та праву пластини (73, 74). Зніміть гвинти M4 x 25мм (124), гвинти M4 x 19мм (5) та гвинт M4 x 48мм (107) з лівої та правої пластини. Потім видаліть праву пластину.

Послабте поворотний болт (97), затягніть гвинти ремня (91), доки приводний ремінь (113) не затягнеться щільно, а потім затягніть поворотний болт.



Потім знову вставте зняті деталі та підключіть адаптер живлення.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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	

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під ризикою). З числа, що знаходяться над ризикою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма «аеробіки». Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Заминка – закінчуйте Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

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 і намагайтесь 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

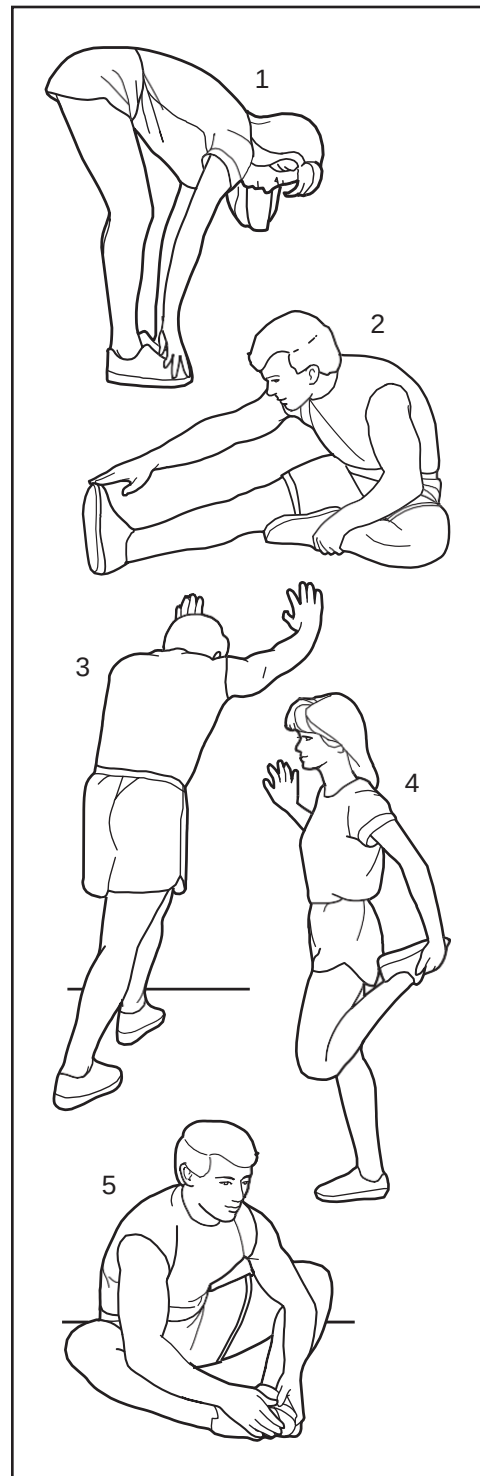
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої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

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. 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 і потім розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL69816.0 R0516B

№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
1	1	Основа	51	2	Ролик
2	1	Задній стабілізатор	52	2	Ковпачок лівої педалі
3	1	Рама	53	4	Кришка осі
4	1	Стійка	54	2	16мм Шайба
5	6	M4 x 19мм Гвинт	55	2	Мала кришка
6	1	Передній стабілізатор	56	4	Роликовий кронштейн
7	1	Консоль	57	6	Великий підшипник
8	2	Ролик	58	1	Стійка правої педалі
9	4	#8 x 12мм Гвинт	59	1	Ролик стійки правої педалі
10	1	Кришка рами	60	1	Правий верхній поручень для ноги
11	1	Засувка лівої ручки	61	1	Правий верхній поручень для руки
12	1	Засувка правої ручки	62	1	Лівий затиск
13	1	Кнопка засувки	63	2	Датчик пульсу/Провід
14	1	Кронштейн засувки	64	2	Вісь стійки педалі
15	1	Кришка заднього стабілізатора	65	1	Передня кришка правого поручня
16	2	Кришка	66	1	Задня кришка правого поручня
17	1	Засувка	67	1	Передня кришка лівого поручня
18	1	Кривошипник	68	1	Задня кришка лівого поручня
19	1	Шків	69	1	Зовнішня кришка правої педалі
20	2	Рукоятка	70	1	Зовнішня кришка лівої педалі
21	4	M4 x 10мм Гвинт	71	2	Диск
22	1	Шків	72	1	Внутрішня кришка
23	3	Відбійник	73	1	Ліва пластина
24	1	Маленька регулююча ніжка	74	1	Права пластина
25	1	Мотор опору	75	1	Кришка пластини
26	4	M10 Контргайка	76	1	Внутрішня кришка лівої педалі
27	2	M10 Шайба	77	4	Осьовий проміжник
28	1	Вихорний механізм	78	2	Ключ
29	1	Механізм осі	79	—	(не використано)
30	4	Ковпачок стабілізатора	80	—	(не використано)
31	2	M10 x 19мм Гвинт	81	1	Задня кришка стійки
32	2	M5 Шайба	82	10	M8 x 13мм Гвинт
33	2	Регулююча ніжка	83	1	Внутрішня кришка правої педалі
34	2	Колесо	84	1	Вісь рами
35	1	Поворотна вісь	85	2	M4 x 14мм Гвинт
36	2	Втулка стійки	86	2	M10 x 58мм Болт
37	1	Тримач аксесуарів	87	1	Ковпачок правої педалі
38	1	Герконове реле/Провід	88	1	Поворотний гвинт
39	1	Затиск герконового реле	89	1	Гвинт
40	2	Підшипник рами	90	3	M6 Шайба
41	1	Механізм стопорного кільця	91	1	Регульований гвинт ременя
42	1	Рукав	92	4	M10 x 25мм Гвинт
43	2	Магніт	93	4	M4 x 12мм Гвинт
44	1	Стійка лівої педалі	94	2	M4 Гайка
45	1	Ролик стійки правої педалі	95	8	M8 x 16мм Гвинт
46	1	Лівий верхній поручень для ноги	96	4	M8 x 38мм Болт
47	1	Лівий верхній поручень для руки	97	10	M8 Шайба
48	1	Пружина рами	98	2	M8 x 1мм Шайба
49	1	Ліва педаль	99	1	Пластиковий проміжник
50	6	Втулка рами	100	4	Підшипник

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

№	К-ть	Опис
101	36	M4 x 16мм Гвинт
102	6	M8 Контргайка
103	8	M6 x 12мм Гвинт
104	4	M10 x 122мм Гвинт
105	8	M10 Пружинна шайба
106	3	Кришка
107	1	M4 x 48мм Гвинт
108	2	M6 x 13мм Гвинт
109	2	M10 x 60мм Болт
110	1	Основний провід
111	1	Основний провід/Розетка
112	3	M4 x 19мм Гвинт
113	1	Приводний ремінь
114	4	M4 x 42мм Гвинт
115	2	M4 x 30мм Гвинт
116	2	Дискове кільце

№	К-ть	Опис
117	1	Передня кришка стійки
118	1	Ковпачок кришки
119	1	Блок живлення
120	2	M8 x 14мм Гвинт
121	1	Тримач планшета
122	2	M4 x 35мм Гвинт
123	2	Малий підшипник
124	2	M4 x 25мм Гвинт
125	2	M4 x 16 мм Гвинт
126	1	Пружина
127	1	Права педаль
128	1	Правий затиск
*	—	Інструменти
*	—	Мастило
*	—	Інструкція користувача

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки даного посібника. Позначені зірочкою (*) частини тренажеру - не зображені на малюнках.

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com



Модель № NTEVEL69816.0 R0516B

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com



Модель № NTEVEL69816.0 R0516B

31

ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

This exploded view diagram illustrates the assembly of a washing machine door. The main components shown include:

- Door Panel (71):** The outer front panel of the door.
- Door Frame (101):** The inner frame that houses the door panel.
- Door Seal (5):** The rubber gasket that provides a watertight seal.
- Door Hinge (107):** The mechanism that allows the door to swing open and closed.
- Door Lock (124):** The locking mechanism that secures the door during the wash cycle.
- Door Handle (63):** The handle used to open the door.
- Door Mounting Bracket (4):** The bracket that attaches the door to the machine's frame.
- Door Cable (110, 111):** Cables for the door's electrical connections.
- Door Switch (119):** The switch that detects when the door is open.

The diagram uses dashed lines to show the alignment and assembly sequence of the parts. Various screws and fasteners (e.g., 36, 92, 125) are also indicated for securing the components.

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь- ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО 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.

