

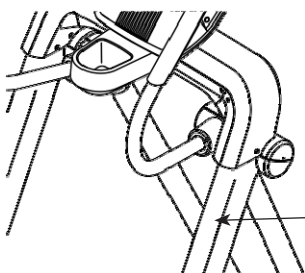
# NordicTrack®

## FREESTRIDE TRAINER FS9i

Модель № NTEVEL22020.0

Серія № \_\_\_\_\_

Впишіть серійний номер у від-  
веденому вище місці



Етикетка із  
серійним  
номером

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

#### ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії: 053 92 36102

Вебсайт: [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

#### Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

UNITED KINGDOM

#### АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: [australiacc@iconfitness.com](mailto:australiacc@iconfitness.com)

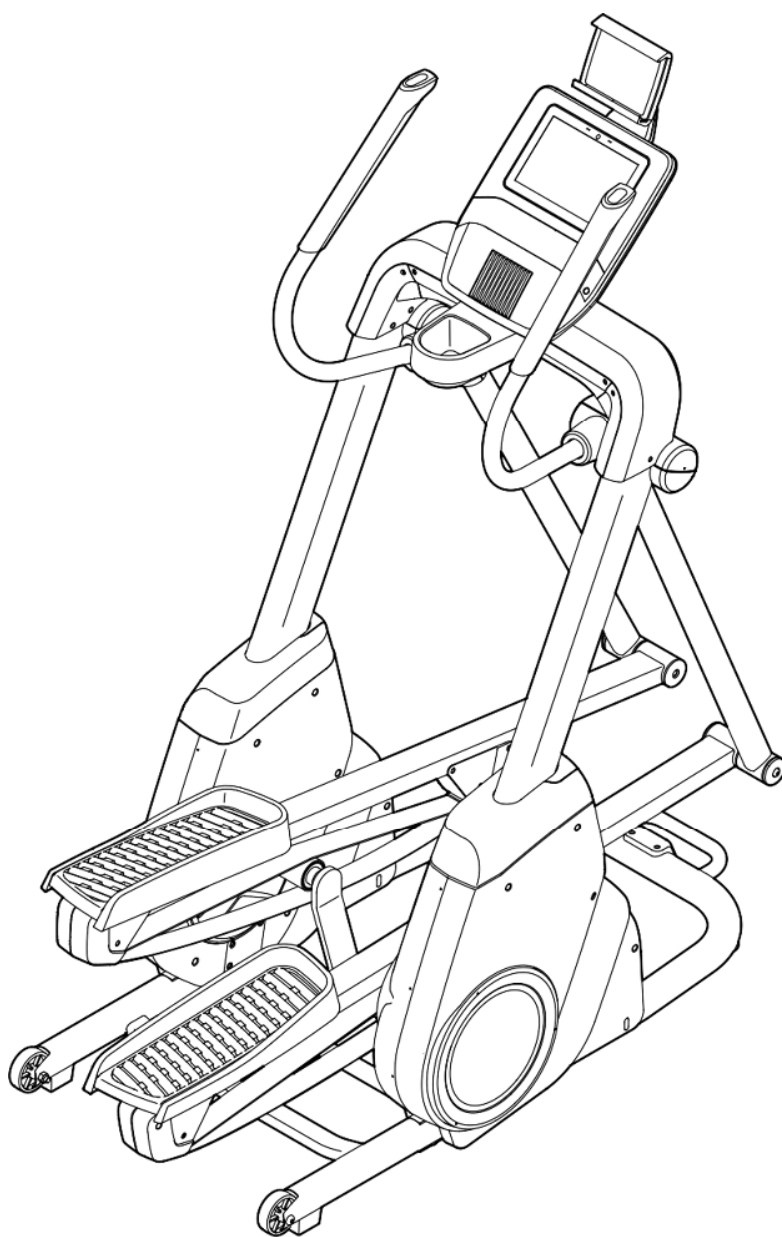
#### Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA



### ▲ УВАГА

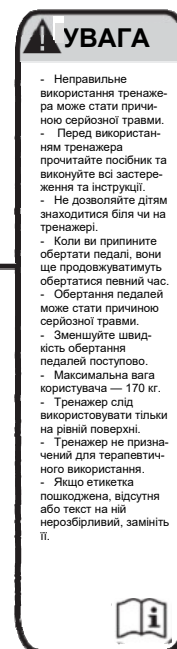
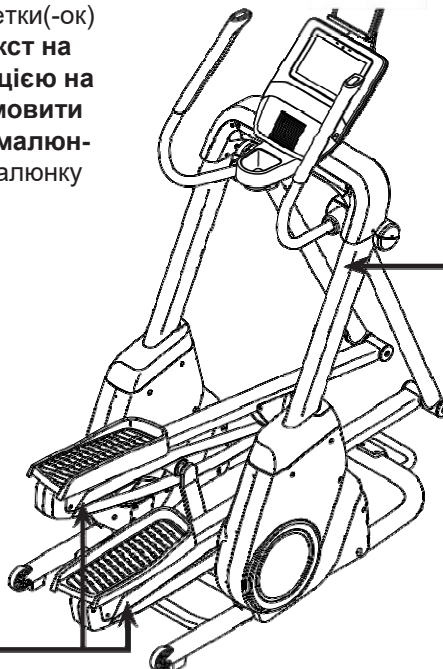
Перед використанням тренажера  
ознайомтеся з інструкціями та за-  
ходами безпеки, викладеними в  
цьому посібнику. Збережіть дану  
інструкцію.

## ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ .....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ.....	7
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР.....	13
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ.....	14
ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ОРБІТРЕКОМ.....	15
ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ.....	17
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	26
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	31
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	33
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ .....	Задня обкладинка

## РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки(-ок) із застереженням. **Якщо вона відсутня чи текст на ній нерозбірливий, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наліпку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.** Примітка: Розміри етикетки(-ок) на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



NORDICTRACK та IFIT — зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. Bluetooth® міжнародна марка та логотип — зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc. і використовуються на умовах ліцензії. Google Maps — торгові марки Google LLC. Wi-Fi — зареєстрована торгова марка Wi-Fi Alliance. WPA та WPA2 — торгові марки Wi-Fi Alliance.

## ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

**⚠ УВАГА:** Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на орбітреці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей 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 або не отримують вказівок про використання орбітрека від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек в гаражі, на відкритій терасі чи біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду нього залишалось 1,2м вільного простору, позаду нього — 1,8м вільного простору, а також 0,6м вільного простору з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек мат.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замініть зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 16 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. При підключенні кабелю живлення (дивіться стор. 14), підключіть його до заземленого джерела живлення.
11. Не змінюйте кабель живлення (не перепаяйте, не розбирайте, не нарощуйте і т.п.). І не використовуйте адаптер, щоб під'єднувати кабель живлення до нестандартної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від поверхонь, що нагріваються. Не використовуйте подовжувач.
12. Не користуйтеся орбітреком, якщо пошкоджено кабель живлення чи вилка, та якщо тренажер не працює належним чином.
13. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди від'єднуйте дрід живлення одразу після використання, перед тим як мити орбітрек і перед тим як обслуговувати та налаштовувати тренажер згідно з інструкцією. Сервісне обслуговування, не вказане у цій інструкції, має проводитись тільки у офіційному сервісному центрі.
14. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 170 кг.
15. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань, завжди носіть спортивне взуття.
16. Під час монтажу, демонтажу та використання орбітрека тримайтеся за поручні. Перед тим як збирати чи розбирати орбітрек, зупиніть педаль у її найнижньому положенні на боці з яким будете працювати.
17. Пульсометр — це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсометр лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

Ексклюзивний представник в Україні:  
Група Компаній «Інтер Атлетика» ТОВ «Фітнес Трейдинг»  
Центральний офіс: 08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б  
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр: 04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48  
тел./факс: +38 (044) 483-1367  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com) [info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

- 18. Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.**
- 19. Коли тренуєтеся, тримайте спину рівно, не вигинайте її.**
- 20. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість або біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.**

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПРАВИЛА**

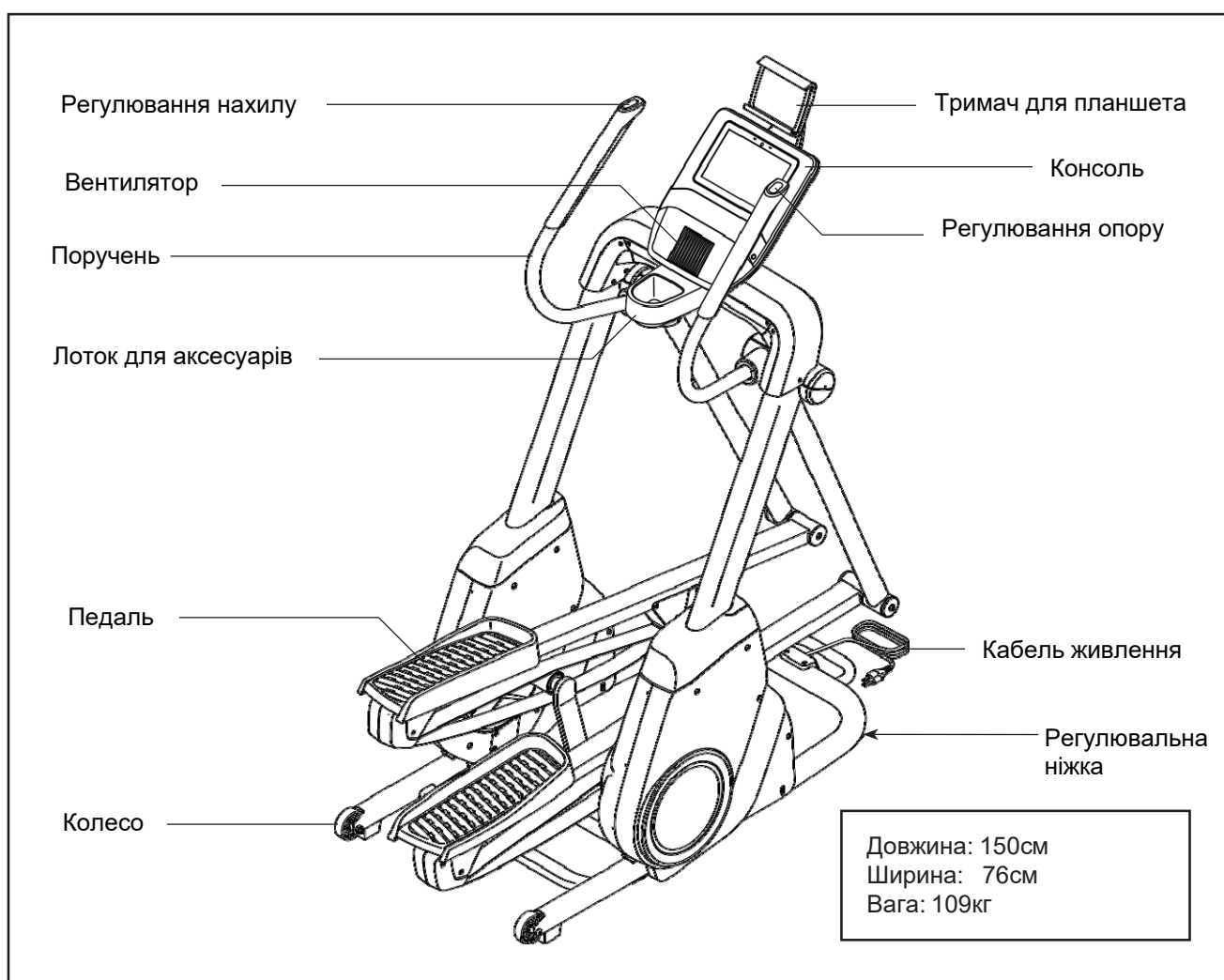
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір революційного тренажера NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS9I. Орбітрек FREESTRIDE TRAINER FS9I пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренувань і для того, щоб зробити тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

**Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування.** Якщо після її прочитання у вас виникли запитання, ознайомтеся з інформацією

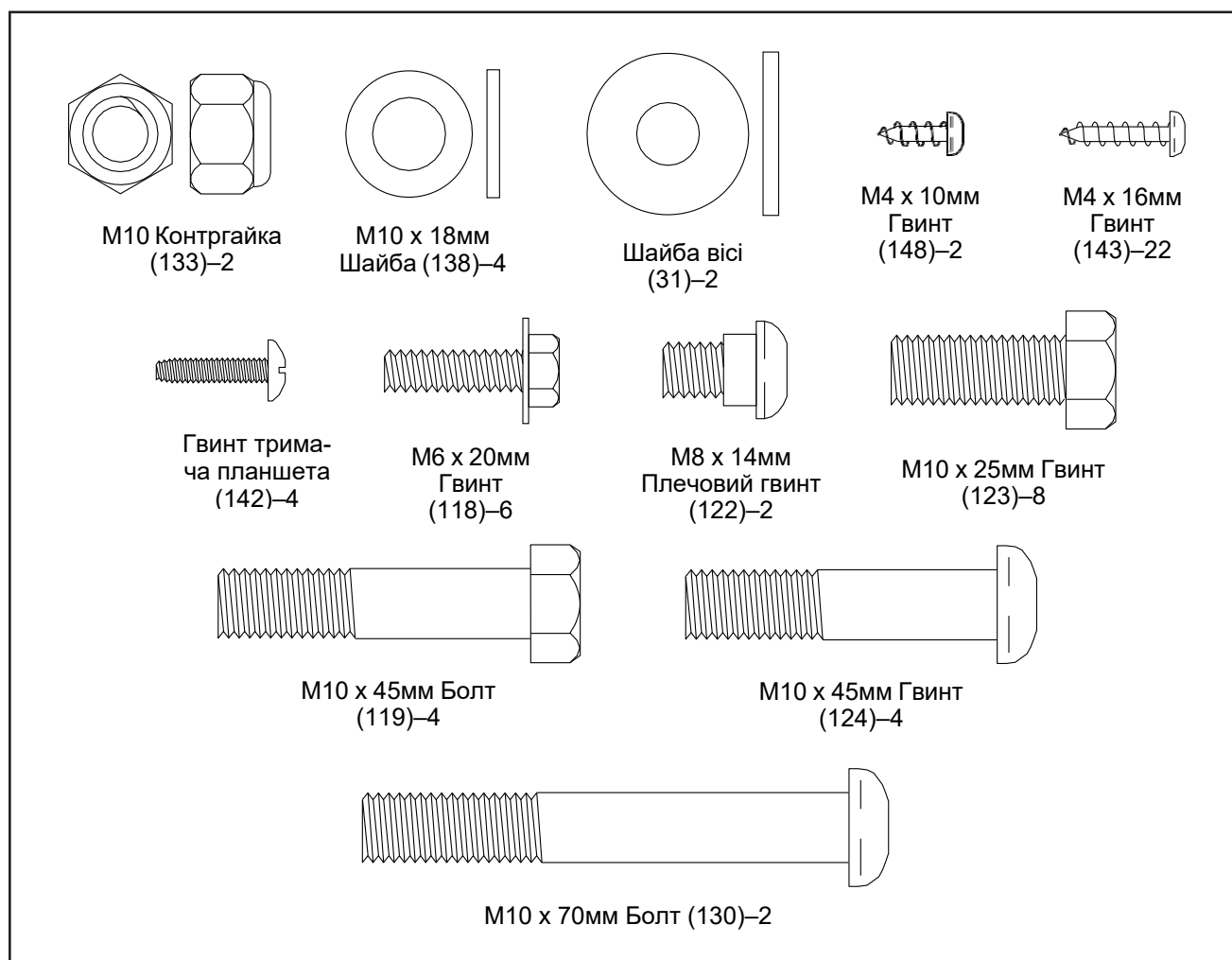
на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі та серійний номер. Номер моделі та місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитись із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.



## СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

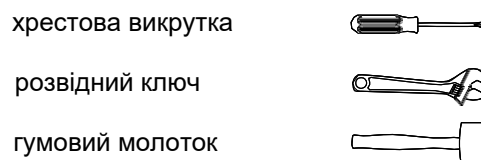
Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком — це порядковий номер деталі в розділі «СПИСОК ДЕТАЛЕЙ» в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



## МОНТАЖ

- Монтаж тренажера мають виконувати 2 людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені "L" або "Left", а правої сторони — "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі, дивіться стор. 6.

- Для монтажу необхідні наступні інструменти:



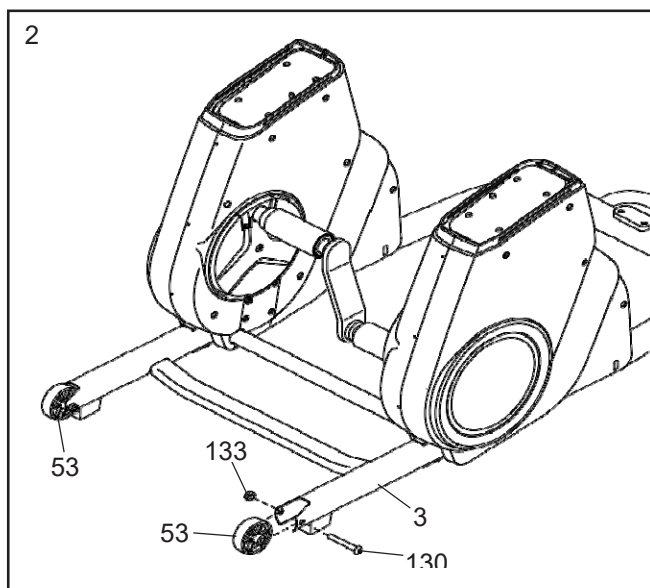
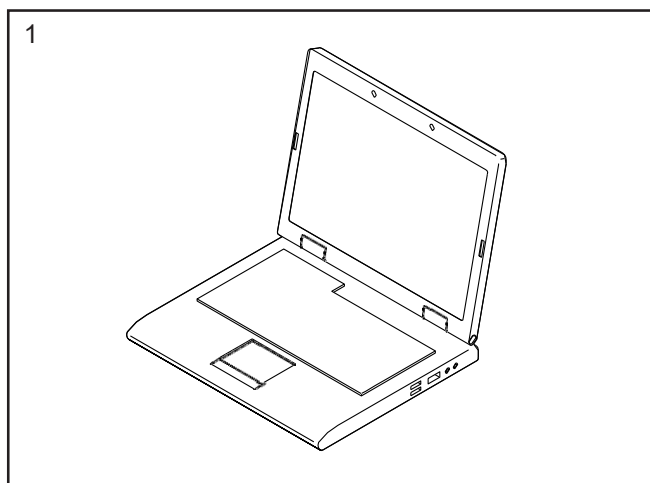
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великобританії перейдіть на вебсайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu). Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (дивіться передню обкладинку цієї інструкції).

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу чи електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
  - своє ім'я, адресу та номер телефону;
  - номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).
2. Прикріпіть Колесо (53) з одного боку Стабілізатора (3) за допомогою M10 x 70мм Болта (130) та M10 Контргайки (133); **не перетягуйте Контргайку; колесо має обертатися вільно.**

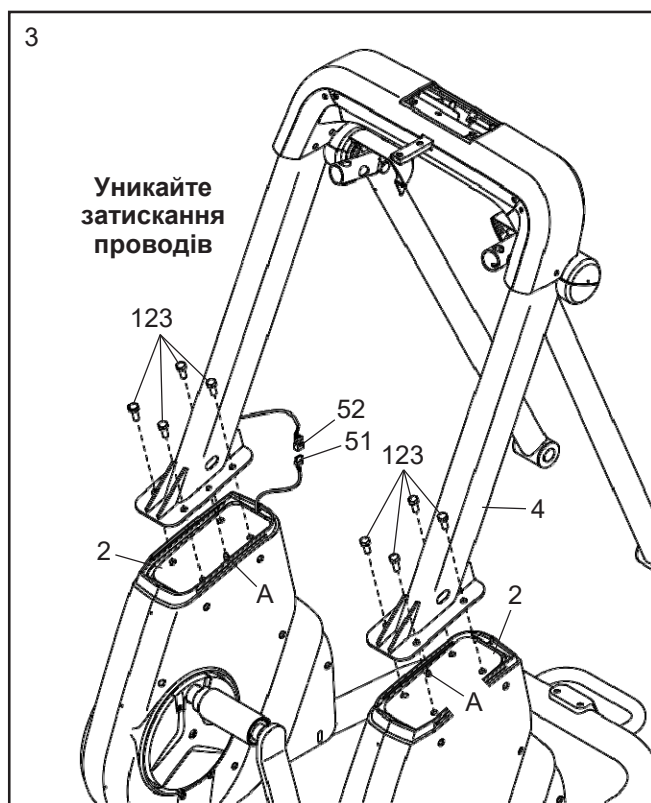
Закріпіть інше Колесо (53) таким же чином.



3. **Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Разом із помічником або декількома помічниками, встановіть Опорну стійку (4) на штифти (A) на Рамі (2).

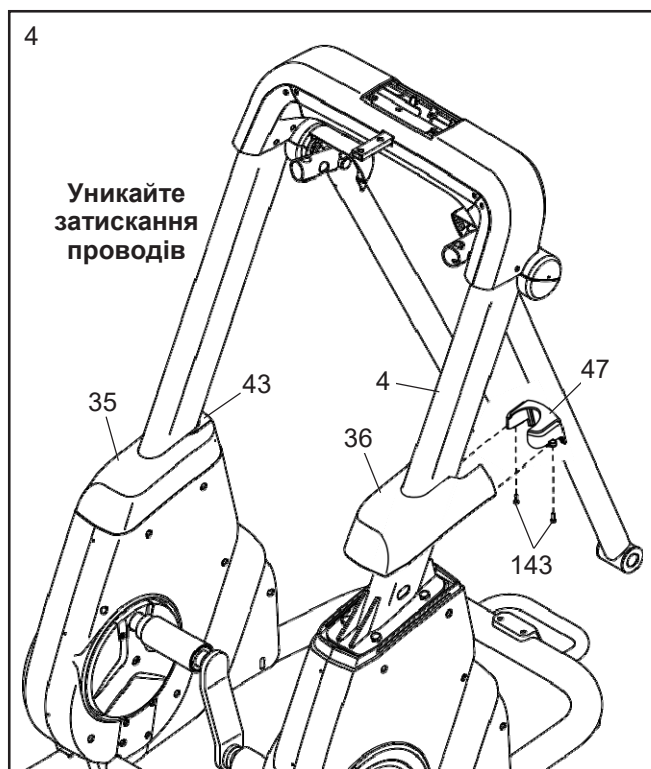
Закріпіть Опорну стійку (4) за допомогою восьми М10 x 25мм Гвинтів (123); **наживіть всі Гвинти, а потім затягніть їх.**

Наступним кроком, з'єднайте Провід 41" (52) в Опорній стійці (3) з Проводом 17" (51) у Рамі (2).



4. Визначте Правий щиток-накладку (36) та Правий передній щиток-накладку (47). Закріпіть їх навколо правого боку Опорної стійки (4) за допомогою двох М4 x 16мм Гвинтів (143).

**Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Таким же чином закріпіть Лівий щиток-накладку (35) та Лівий передній щиток-накладку (43) навколо лівого боку Опорної стійки.



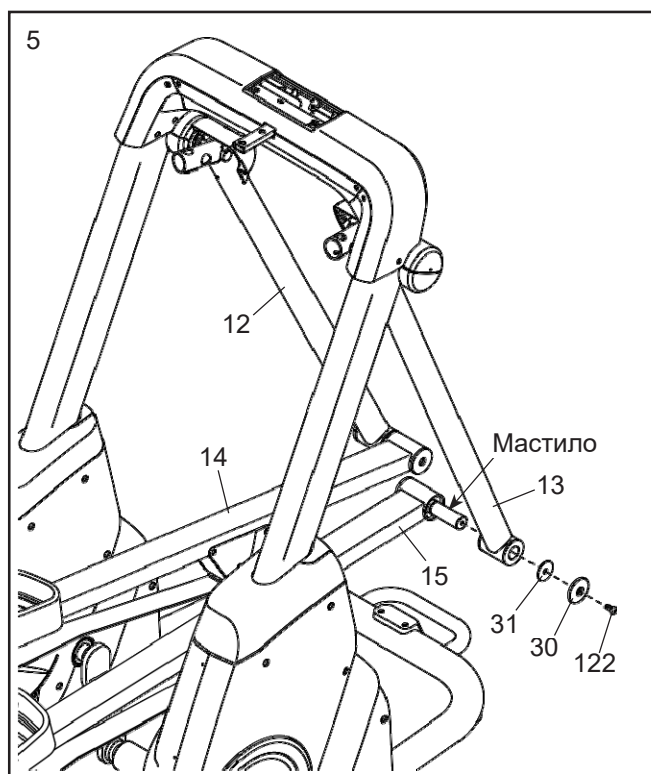


5. Визначте Правий важіль педалі (15). Щоб не забруднити пальці, одягніть на руку поліетиленовий пакет і щедро нанесіть мастило на вісь Правого важеля педалі.

Вставте вісь на Правому важелі педалі (15) в Праву поворотну ніжку (13) в указаному напрямку.

Закріпіть Правий важіль педалі (15) за допомогою М8 х 14мм Плечового гвинта (122) та Кришки вісі (30), а також Шайби вісі (31).

**Закріпіть Лівий важіль педалі (14) на Лівій поворотній ніжці (12) таким же чином.**



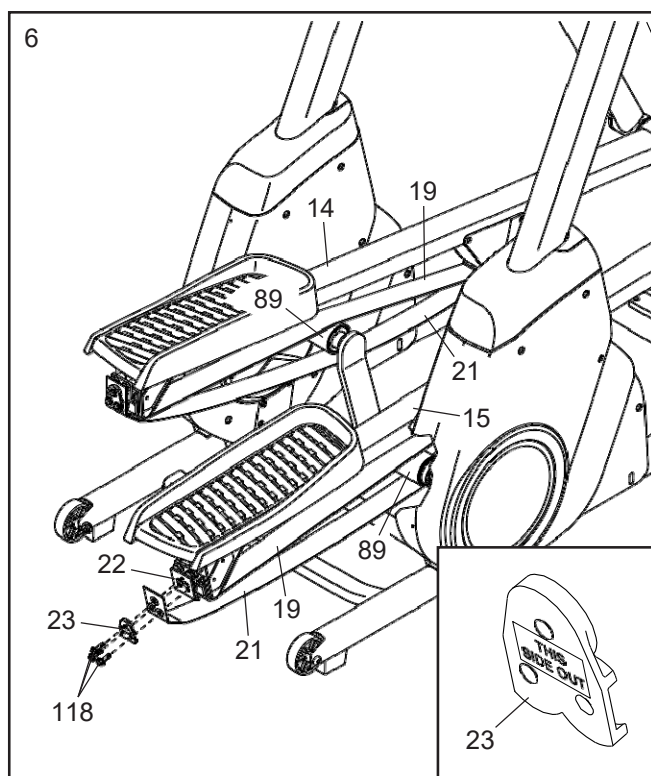
6. Знайдіть Ремінь (21) на Правому важелі педалі (15). Протягніть Ремінь під Роликом (89); перекойтеся, що Ремінь не перекутився.

Перевірте, щоб Ремінь ковзання (19) на Правому важелі педалі (15) знаходився зверху Ролика (89), а Ремінь (21) був під Роликом.

**Порада:** Наступну операцію буде проще виконувати, якщо ваш помічник натисне на Правий важіль педалі (15) зверху.

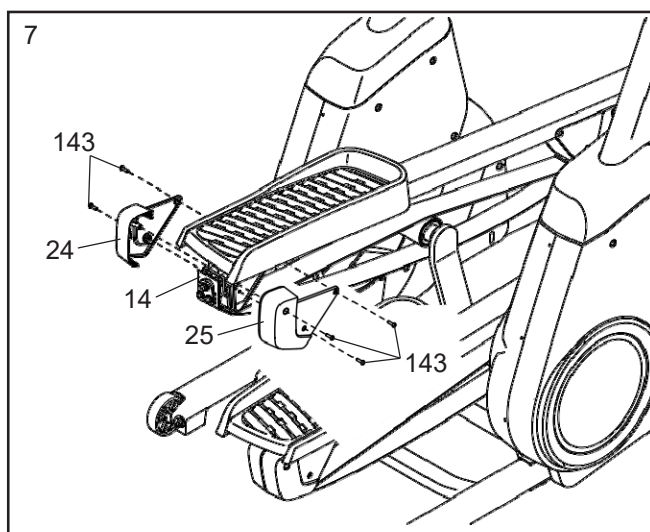
Розташуйте Затискач ремня (23), як показано на малюнку-вставці. Закріпіть Ремінь (21) на Кронштейні ремня (22) на Правому важелі педалі (15) за допомогою трьох М6 х 20мм Гвинтів (118) та Затискача ремня (23); наживіть всі Гвинти, а потім затягніть їх.

**Встановіть Лівий важіль педалі (14) таким же чином.**



7. Визначте Задню ліву кришку ремня (24) та Задню праву кришку ремня (25). Пригвинтіть їх до Лівого важеля педалі (14) за допомогою п'яти М4 х 16мм Гвинтів (143); **наживіть всі Гвинти, а потім затягніть їх.**

**Повторіть процедуру з іншого боку орбітрека.**



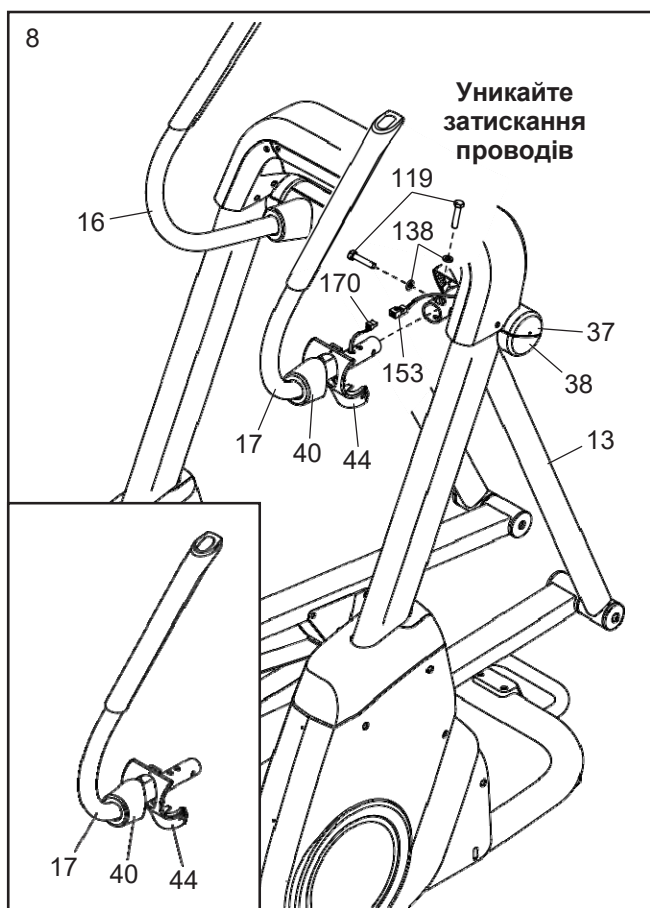
8. **Дивіться малюнок-вставку.** Визначте Правий поручень (17). Потім, знайдіть Накладку поручня (40) та Задню накладку правої ніжки (44) та встановіть їх на Правому поручні, як показано на малюнку.

Доки ваш помічник тримає Правий поручень (17) біля Опорної стійки (4), з'єднайте Кабель правої контактної ручки (170) з Подовжувачем правого кабелю (153).

**Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Вставте Правий поручень (17) у Праву поворотну ніжку (13) та закріпіть його за допомогою двох М10 х 45мм Болтів (119) та двох М10 х 18мм Шайб (138).

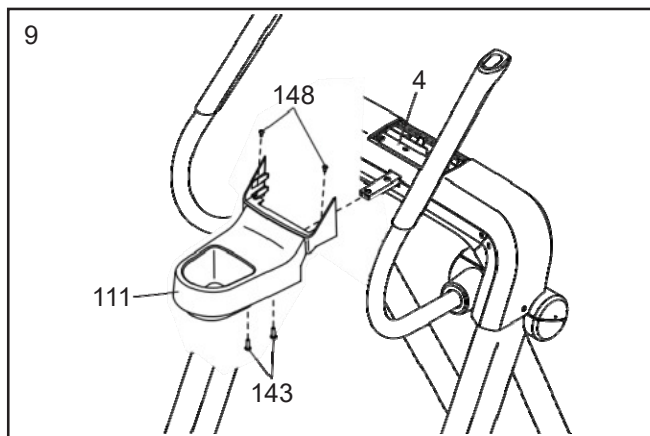
**Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Вставте Задню накладку правої ніжки (44) в Накладки А та В ноги з шарніром (37, 38). Потім, притисніть Накладку поручня (40) на місце.

**Повторіть цей крок для Лівого Поручня (16).**



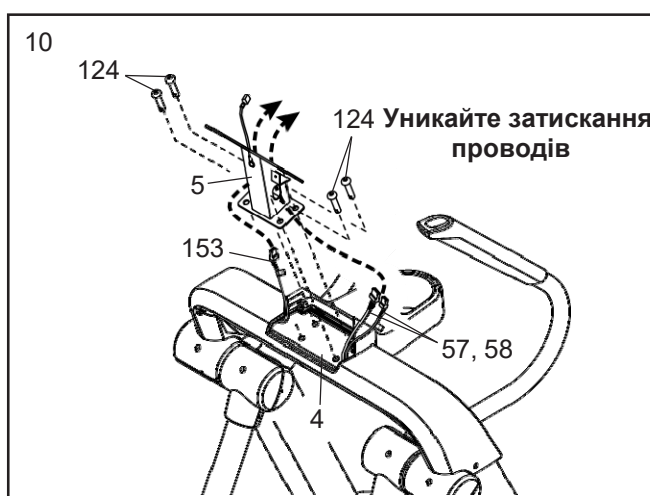
9. Пригвинтіть Лоток для аксесуарів (111) до Опорної стійки (4) знизу за допомогою двох М4 x 16мм Гвинтів (143).

Потім, пригвинтіть Лоток для аксесуарів (111) до Опорної стійки (4) зверху за допомогою двох М4 x 10мм Гвинтів (148).



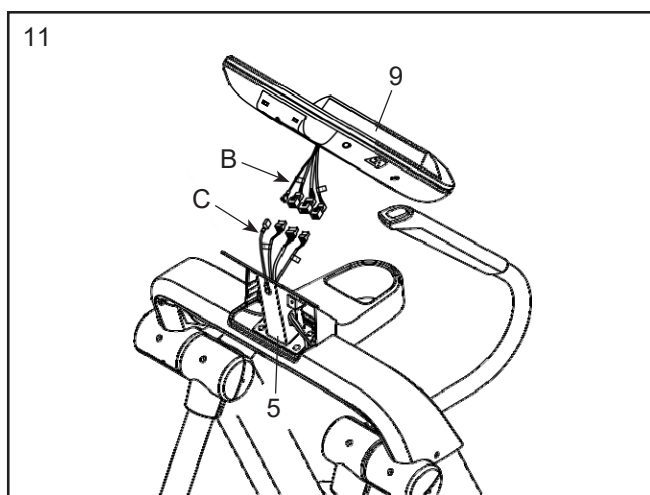
10. Поки ваш помічник тримає Кронштейн консолі (5) біля Опорної стійки (4), протягніть Кабелі (57, 58, 153) догори крізь отвори з лівого та правого боків Кронштейна консолі, як показано на малюнку.

**Порада: Уникайте затискання проводів.** Пригвинтіть Кронштейн консолі (5) до Опорної стійки (4) за допомогою чотирьох М10 x 45мм Гвинтів (124); **наживіть усі Гвинти, а потім затягніть їх.**

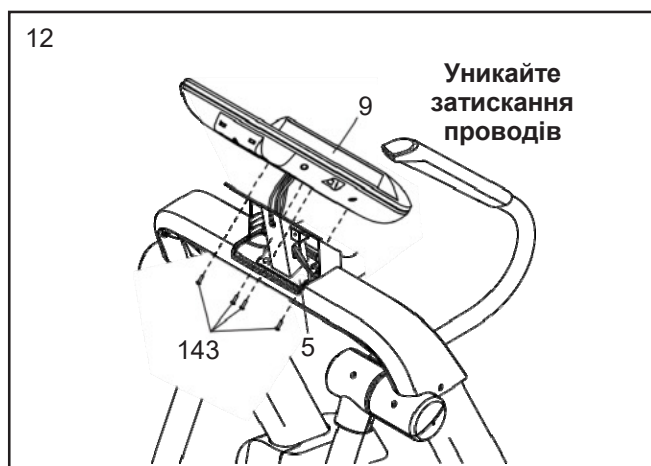


11. Поки ваш помічник тримає Консоль (9) біля Кронштейна консолі (5), з'єднайте проводи (В) Консолі з відповідними проводами (С) в Кронштейні консолі. **Переконайтеся, що конектори на проводах добре з'єднані.**

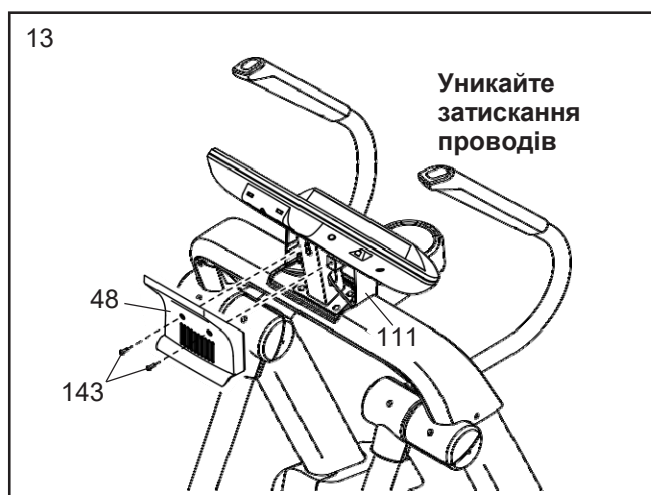
Сховайте зайвий провід у Кронштейні консолі (5).



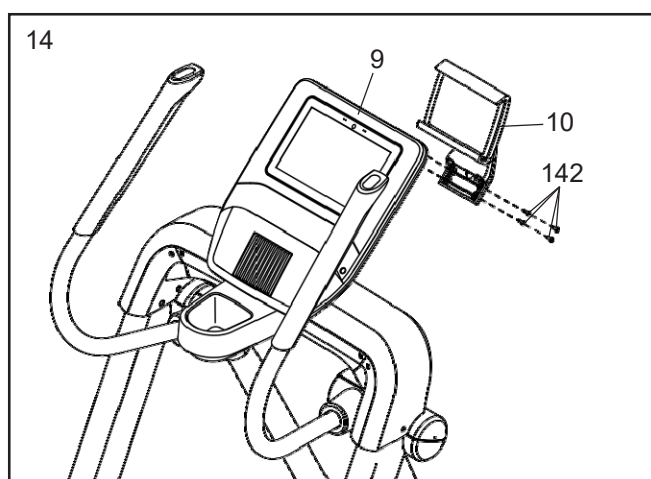
12. **Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Пригвинтіть Консоль (9) до Кронштейна консолі (5) за допомогою чотирьох М4 x 16мм Гвинтів (143); **наживіть всі Гвинти, а потім затягніть їх.**



13. **Порада: Уникайте затискання проводів.**  
Пригвинтіть Кришку кріплення консолі (48) до Лотку для аксесуарів (111) за допомогою двох М4 x 16мм Гвинтів (143).



14. Пригвинтіть Тримач для планшета (10) до Консолі (9) за допомогою чотирьох Гвинтів тримача планшета (142); **наживіть всі Гвинти тримача планшета, а потім затягніть їх.**

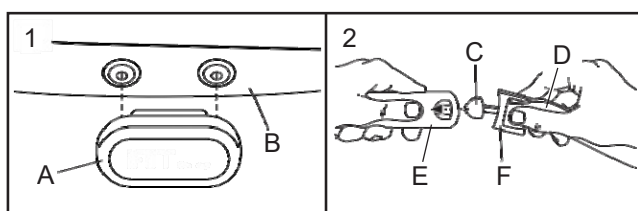


15. **Перед використанням орбітрека необхідно переконатися, що всі деталі надійно закріплені.** Може комплектуватися додатковими деталями. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек мат.

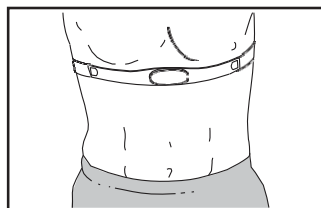
## НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

### ЯК ОДЯГНУТИ ПУЛЬСОМЕТР

Якщо пульсометр виглядає так, як показано на малюнку 1, натисніть кнопку передавача (A) на застібці нагрудного ремня (B). Якщо пульсометр виглядає так, як показано на малюнку 2, вставте наконечник (C) на одному кінці нагрудного ремня (D) в інший кінець передавача (E). Далі притисніть кінець передавача під пряжку (F) на нагрудному ремні; накінецьник має знаходитися на одному рівні з передавачем.

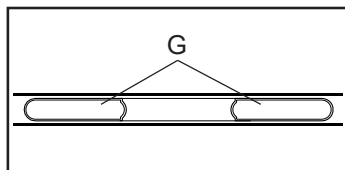


Обгорніть пульсометр навколо грудей в указаному місці. Він має одягатися під одяг і щільно прилягати до шкіри. Переконайтеся, що логотип розташований зверху.



Далі прикріпіть до передавача інший кінець нагрудного ремня. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Відтягніть передавач і нагрудний ремінь на кілька сантиметрів та знайдіть 2 електроди (G). Змочіть електроди слиною або розчином для контактних лінз. Тепер поверніть передавач у початкове положення.



### ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Після кожного використання протирайте електроди м'яким рушником. Через вологість, передавач може знаходитися в активованому режимі, що буде скорочувати термін служби акумулятора.
- Зберігайте пульсометр у теплому та сухому місці. Не зберігайте його в пластиковому контейнері чи іншій упаковці, де може накопичуватися волога.
- Обережно тримайте пульсометр від тривалого впливу прямих сонячних променів і не використовуйте його при температурі вище 50°C або нижче -10°C.
- Під час використання або зберігання пульсометра надмірно не згинайте та не розтягуйте його.
- Для очищення передавача можна використовувати вологу тканину та невелику кількість м'якого засобу. Протріть його вологою тканиною, а потім витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не використовуйте для очищення спирт, абразиви чи хімікати. Вручну промийте нагрудний ремінь та просушіть його на повітрі.

### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

- Якщо пульсометр функціонує не так як описано зліва, спробуйте перемістити його нижче чи вище.
- Якщо значення пульсу не відображається до того, як ви почали пітніти, знову змочіть електроди.
- Щоб значення пульсу відображалось на екрані, ви маєте знаходитися від консолі на відстані витягнутої руки.
- Якщо на передавачі є кришка акумуляторного відсіку, замініть батарею на іншу цього ж типу.
- Пульсометр розроблений для використання людьми, які мають нормальний серцевий ритм. Причинами відображення неправильного значення пульсу можуть бути передчасні скорочення шлуночків, тахікардія та аритмія.
- На роботу пульсометра може впливати магнітне поле від високовольтних ліній або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що проблема полягає саме в цьому, спробуйте перемістити тренажер в інше місце.

## ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності чи поломці, заземлення забезпечує шлях відводу електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом. Орбітрек має кабель із заземлювальним провідником і вишкою, які мають контакт для заземлення.

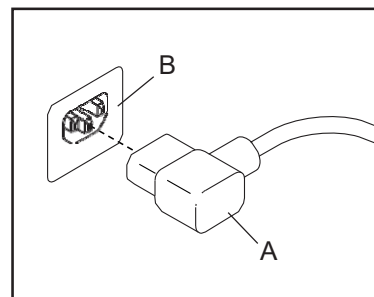
**ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджено, замініть його на інший, рекомендований виробником.



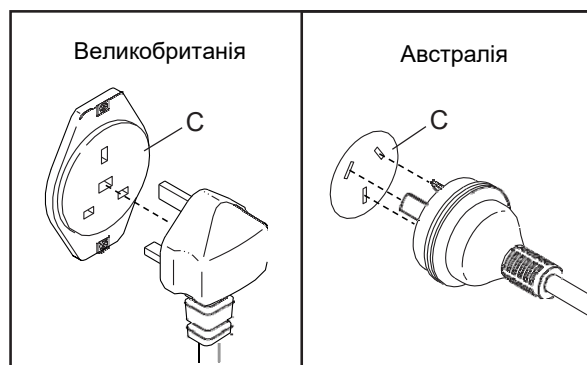
**НЕБЕЗПЕЧНО:** Неправильне підключення заземлюючого провідника може призвести до виникнення ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або людиною, що займається обслуговуванням електрообладнання, якщо у вас є сумніви щодо того, що продукт правильно заземлений. Не змінюйте електричну вишку, що поставляється у комплекті з тренажером. Якщо вона не входить у електричну розетку, то вам потрібно знайти відповідну розетку чи перехідник.

Виконайте наступні дії, щоб підключити кабель живлення.

1. Увімкніть вказаний кінець кабелю живлення (А) в роз'єм (В) на рамі.



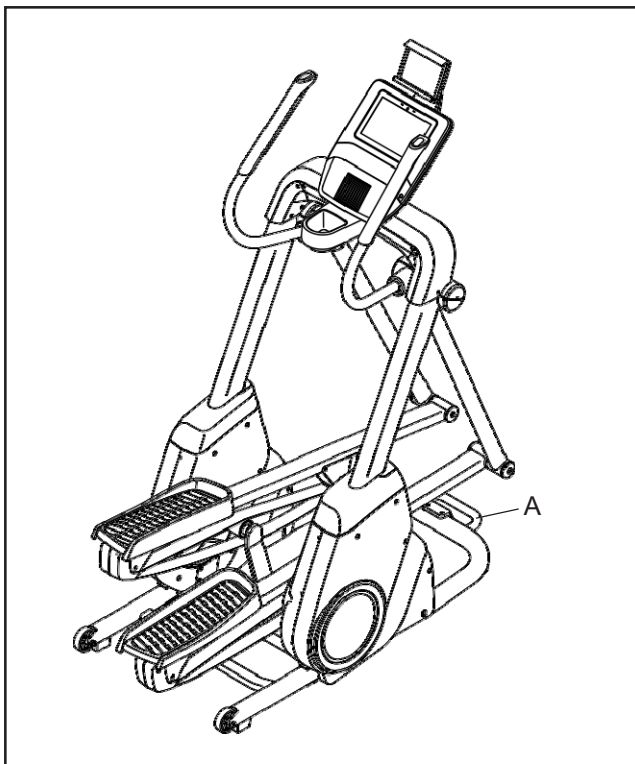
2. Підключіть інший кінець кабелю живлення (А) у відповідну розетку (С), яка правильно встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.



## ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ОРБІТРЕКОМ

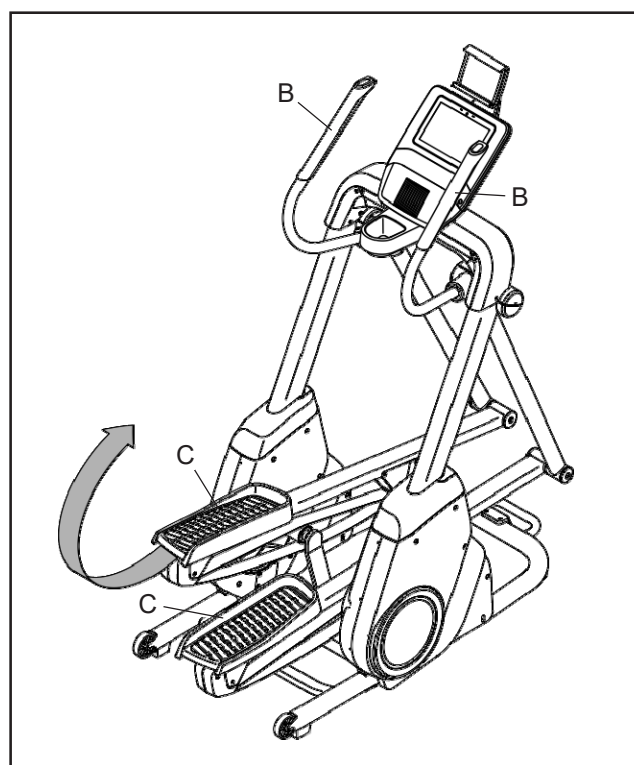
### ПЕРЕМІЩЕННЯ ОРБІТРЕКА

**З огляду на розмір і вагу орбітрека переміщувати його повинні 2 людини.** Станьте попереду тренажера та підніміть ручку (A), доки орбітрек не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в необхідне місце та опустіть на підлогу.



### ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб стати на тренажер, візьміться руками за поручні (B) та поставте ногу на педаль (C), яка знаходиться в найнижчому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль. Крутіть педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка: Педалі можуть обертатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати педалі в напрямку, вказаному на малюнку стрілкою; але обертати їх у протилежному напрямку також не забороняється.**



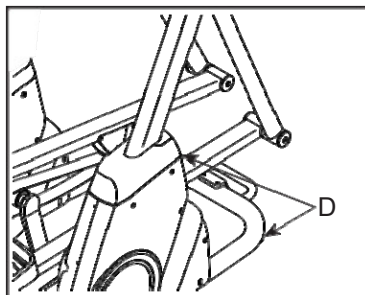
Щоб зійти з тренажера, дочекайтеся, коли педалі (C) перестануть обертатися. **Примітка: Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі, а потім — з нижчої педалі.

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. Ілленка, 48  
тел./факс: +38 (044) 483-1367  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com) [info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## ВИРІВНЮВАННЯ ОРБІТРЕКА

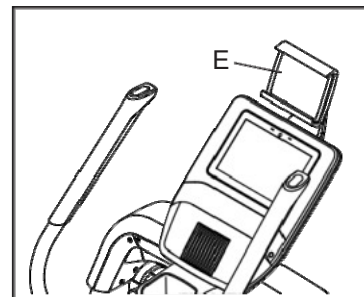
Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну чи обидві направляючі ніжки (D) під передньою частиною рами доти, доки проблема не буде вирішена.



## ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

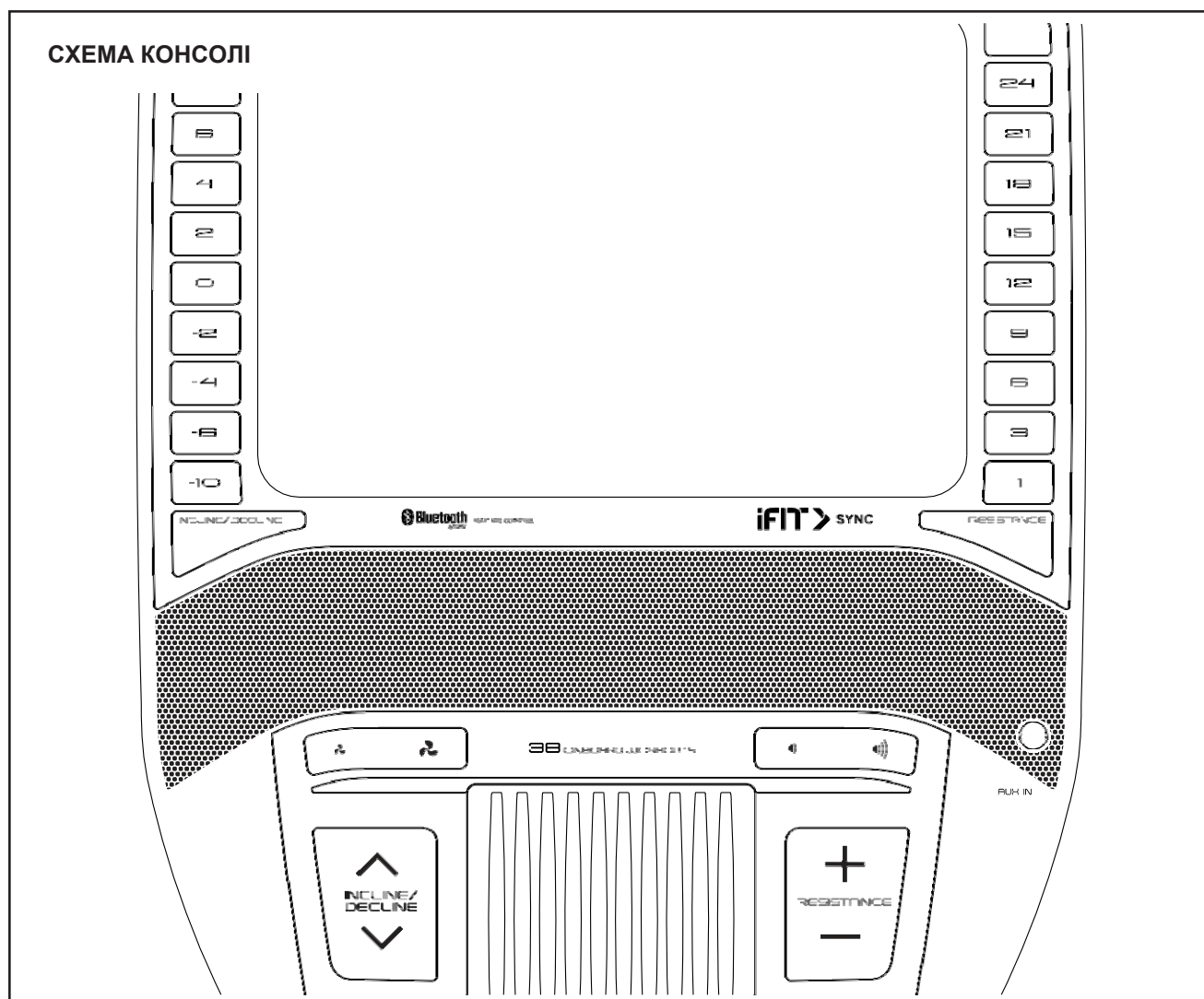
**ВАЖЛИВО:** Тримач для планшета (E) може утримувати більшість повнорозмірних планшетів. Не кладіть інші електронні пристрої чи предмети в тримач для планшета.

Щоб вставити планшет у тримач (K), встановіть нижній край планшета в лоток. Потім закріпіть затискач за верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений у тримачі.** Виконайте ці дії в зворотному порядку, щоб вийняти планшет.





## ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ



### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними та приємними.

Консоль підтримує бездротову технологію, яка дозволяє підключитися до сервісу iFit. Сервіс iFit надає доступ до великої та різноманітної бібліотеки програм тренування, а також дозволяє створювати власні програми тренувань, відстежувати ваші результати та отримати доступ до багатьох інших функцій.

Крім того, консоль пропонує серію вбудованих програм тренувань. Кожна програма тренування автоматично встановлює опір педалей і нахил тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей і нахил тренажера одним натисканням кнопки.

Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотній зв'язок. Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши нагрудний пульсометр.

Під час тренування користувач може слухати улюблену музику чи аудіокниги через вбудовану аудіосистему.

**Як увімкнути живлення** — дивіться стор. 18.

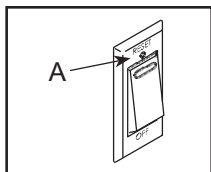
**Як користуватись сенсорним екраном** — дивіться стор. 18.

**Як налаштувати консоль** — дивіться стор. 19.

## УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

**ВАЖЛИВО:** Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (детальніше дивіться на стор. 14). Потім знайдіть кнопку живлення на рамі орбітрека, що знаходиться поруч з кабелем живлення. Переключіть вимикач живлення в нульову позицію (А).



Дисплей увімкнеться, а консоль буде готова до роботи. **Примітка:** Якщо живлення вмикається вперше, система нахилу може виконати автоматичне калібрування. Під час цієї процедури тренажер буде рухатися вгору та вниз. Коли тренажер перестане рухатися, система нахилу буде відкалібрована.

**ВАЖЛИВО:** Якщо не виконується автоматичне калібрування системи нахилу, ознайомтеся з кроком 6 на стор. 18 та виконайте ручне калібрування системи нахилу.

## ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНА

Консоль має планшет з повнокольоровим сенсорним екраном. Наведена нижче інформація допоможе його використовувати:

- Консоль працює так само, як інші планшети. Ви можете переміщати чи проводити пальцем по екрану, щоб перемістити певні зображення.
- Торкніться текстового поля, щоб ввести інформацію. Щоб використовувати цифри чи інші символи, торкніться на клавіатурі кнопки «?123». Щоб переглянути більше символів, торкніться кнопки «~[<». Торкніться кнопки «?123» ще раз, щоб повернутися до цифрової клавіатури. Щоб повернутися до літерної клавіатури, торкніться кнопки «ABC». Щоб зробити велику літеру, торкніться кнопки зі стрілкою вгору. Щоб використати кілька великих літер, натисніть і утримуйте кнопку зі стрілкою. Щоб повернутись до маленьких літер, знову торкніться кнопки зі стрілкою. Щоб видалити останній символ, торкніться кнопки зі стрілкою, спрямованою назад і кнопку закрити (символ «X»).

## НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед тим як вперше використовувати орбітрек, необхідно налаштувати консоль:

### 1. Підключіться до бездротової мережі.

Щоб отримати доступ до Інтернету, завантажити тренування iFit і використовувати деякі інші функції консолі, тренажер повинен бути підключений до бездротової мережі. Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб підключити консоль.

### 2. Налаштування параметрів.

Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб встановити потрібну одиницю вимірювання та свій часовий пояс.

Примітка: Якщо пізніше вам буде потрібно змінити ці налаштування, дивіться розділ «ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ» на стор. 24.

### 3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб зареєструватися або увійти в обліковий запис iFit.

### 4. Знайомство з консоллю.

Коли ви вперше вмикаєте орбітрек, діалогові вікна на екрані допоможуть вам ознайомитися з функціями консолі.

### 5. Перевірте наявність оновлень прошивки.

Спочатку, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Settings" (Налаштування), потім натисніть "Maintenance" (Обслуговування) та натисніть "Update" (Оновити). Консоль перевірить наявність оновлень програмного забезпечення. Для отримання додаткової інформації дивіться розділ «ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ» на стор. 24.

### 6. Налаштуйте систему нахилу.

Спочатку, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Settings" (Налаштування), потім натисніть "Maintenance" (Обслуговування) та натисніть "Calibrate Incline" (Калібрувати нахил). Під час калібрування рама буде підійматися та опускатися. Для отримання додаткової інформації дивіться розділ «ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ» на стор. 24.

Тепер консоль готова до використання. На наступних сторінках пояснюються різні тренування та інші функції, які пропонує консоль.

**Використання ручного режиму** — дивіться стор. 19.

**Використання рекомендованого тренування чи вбудованої програми тренування** — дивіться стор. 20.

**Створення власної мапи тренування** — дивіться стор. 22.

**Використання програми тренування iFit** — дивіться стор. 23.

**Зміна налаштувань консолі** — дивіться стор. 24.

**Підключення до бездротової мережі** — дивіться стор. 25.

**Використання аудіосистеми** — дивіться стор. 26.

Примітка: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

### 2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрану та слідуйте підказкам на ньому, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

### 3. При потребі змініть значення опору педалей і нахилу тренажера.

Натисніть кнопку “Manual Start” (Ручний старт) і почніть обертати педалі.

Ви можете змінити опір педалей, натиснувши одну з пронумерованих кнопок опору на консолі, натискаючи кнопки збільшення та зменшення опору на консолі чи натискаючи кнопки збільшення та зменшення опору на правому поручні.

Щоб змінювати рух педалей, ви можете змінити нахил рами, натиснувши одну з пронумерованих кнопок заданого рівня нахилу на консолі, натискаючи кнопки збільшення чи зменшення нахилу на консолі чи натискаючи кнопки збільшення чи зменшення нахилу на лівому поручні.

Примітка: Після натиснення кнопки має минути певний час, поки педалі почнуть обертатися з обраним значенням опору чи буде встановлено обраний рівень нахилу тренажера.

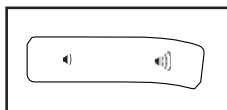
### 4. Слідкуйте за прогресом.

Консоль пропонує кілька режимів відображення. Від вибраного режиму відображення залежить, яка інформація про тренування буде відображатися.

Щоб увійти в повноекранний режим відображення, проведіть по екрану пальцем вгору. Щоб переглянути дисплей з інформацією про тренування, проведіть по екрану пальцем вниз.

Щоб переглянути додаткові параметри, торкніться різних дисплеїв з інформацією. Щоб переглянути статистику чи графіки, натисніть кнопку більше (символ «+»). Щоб переглянути більше параметрів режиму відображення, торкніться центру екрана.

При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі кнопки збільшення та зменшення гучності.



Щоб призупинити програму тренування, просто доторкніться до екрану чи перестаньте обертати педалі. Щоб продовжити тренування, знов почніть обертати педалі.

Для завершення програми тренування, доторкніться до екрану, щоб призупинити тренування. Далі слідує підказкам на екрані, щоб завершити тренування та повернутися до головного меню.

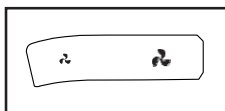
## 5. При потребі одягніть нагрудний пульсометр.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсометр. Більше інформації про використання нагрудного пульсометра дивіться у розділі «НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР» на стор. 13. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсометрами BluetoothSmart.

Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї.

## 6. При потребі увімкніть вентилятор.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Після вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися чи зменшуватися в залежності від збільшення чи зменшення швидкості обертання педалей. Натисніть кнопку регулювання потужності вентилятора, щоб самостійно вибрати його швидкість чи вимкнути.



Примітка: Якщо на консолі відкрите головне меню, а педалі якийсь час не обертаються, вентилятор автоматично вимкнеться.

## 7. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Далі переведіть перемикач живлення у положення «вимкнено» та від'єднайте кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження деталей тренажера.

## ВИКОРИСТАННЯ РЕКОМЕНДОВАНОГО ТРЕНУВАННЯ ЧИ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану або натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

### 2. Виберіть головне меню чи бібліотеку програм тренування.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрану та слідує підказкам на ньому, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань і повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Торкніться кнопок у нижній частині екрану, щоб вибрати головне меню (кнопка «Home» — Додому) чи бібліотеку тренувань (кнопка «Browse» — Огляд).

### 3. Виберіть тренування.

Щоб вибрати програму тренування з головного меню чи бібліотеки програм тренування, просто натисніть на екрані кнопку потрібної програми тренування. Ковзаючи чи проводячи пальцем по екрану, ви зможете пересувати перелік опцій вгору чи вниз.

Примітка: Для використання рекомендованого тренування, консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОТОВОЇ МЕРЕЖІ» на стор. 25).

Рекомендовані тренування на консолі періодично змінюватимуться. Якщо ви хочете зберегти одне з запропонованих тренувань для подальшого використання, треба додати його як улюблене, торкнувшись значка серця на екрані. Щоб зберегти рекомендоване тренування, ви повинні увійти у свій обліковий запис iFit (дивіться крок 3 на стор. 23).

Для створення власної програми тренування дивіться розділ «СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ МАПИ ТРЕНУВАННЯ» на стор. 22.

Під час вибору програми тренування на екрані будуть відображатися короткий опис програми тренування, включаючи тривалість і відстань тренування, а також приблизна кількість калорій, що буде спалена під час заняття.

#### 4. Почніть тренування.

Щоб почати тренування натисніть кнопку "Start Workout" (Почати тренування).

Тренування працюватиме так само як і ручний режим (дивіться стор. 19).

Під час виконання деяких програм тренування дисплей буде показувати карту маршруту та маркер, що визначає ваш прогрес. Щоб вибрати потрібні параметри мапи, використовуйте кнопки на екрані.

Під час тренування на екрані буде відображатися цільове значення швидкості. Під час вправ притримуйтеся того значення швидкості обертання педалей, яке відображається на екрані. На екрані може з'являтися повідомлення, яке буде оповіщати про необхідність збільшити, зменшити чи притримуватися заданої швидкості обертання педалей.

**ВАЖЛИВО: Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Ваша фактична швидкість може бути меншою, ніж встановлене цільове значення. Переконайтеся, що швидкість руху педалей комфортна для вас.**

Якщо рівень опору та/чи рівень нахилу надто високий або низький, ви можете самостійно змінити налаштування, натискаючи кнопки регулювання опору чи кнопки регулювання нахилу. **Натискаючи кнопку "Resistance" (Нахил)**, ви можете вручну змінювати значення опору (дивіться крок 3 на стор. 19). **Натискаючи кнопку регулювання нахилу**, ви можете вручну змінювати значення рівня нахилу (дивіться крок 3 на стор. 19).

Щоб повернутися до запрограмованого значення опору та/чи нахилу, натисніть кнопку "Follow Workout" (Слідкувати за тренуванням).

**Примітка: Цільове значення калорій, що вказано в описі програми тренування, означає кількість калорій, що буде спалена під час тренування. Фактична кількість калорій, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте рівень опору чи рівень нахилу, це також впливає на кількість витрачених калорій.**

Щоб призупинити програму тренування, просто доторкніться до екрану чи перестаньте обертати педалі. Щоб продовжити тренування, знов почніть обертати педалі.

Для завершення програми тренування, доторкніться до екрану, щоб призупинити тренування. Далі слідуйте підказкам на ньому, щоб завершити тренування та повернутися до головного меню.

Після закінчення програми тренування на екрані з'являться результати. При потребі ви можете опублікувати свої результати чи додати тренування до списку своїх улюблених, скориставшись однією з опцій на екрані (дивіться розділ «ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ IFIT» на стор. 23). Щоб повернутися до головного меню, натисніть кнопку "Save Workout" (Зберегти тренування).

#### 5. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 19.

#### 6. При потребі одягніть пульсометр і виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 20.

#### 7. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 20.

#### 8. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

## СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ МАПИ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

### 2. Виберіть "Draw your own map workout" (Створення власної мапи тренування).

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Для створення власної мапи тренування натисніть кнопку "Draw-your-own-map" (Створення власної мапи тренування) (символ карти) у нижній частині екрану.

### 3. Створіть власну мапу.

Ковзаючи пальцями по екрану, перейдіть до області на карті чи надрукуйте у вікні пошуку, де ви хочете провести своє тренування. Торкніться екрана, щоб додати точку початку тренування. Потім торкніться екрана, щоб додати кінцеву точку тренування.

Якщо ви хочете почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтеся параметрами "Close Loop" (Замкнуте коло) чи "Out & Back" (Початок і повернення). Ви також можете вибрати чи хочете ви, щоб тренування прив'язувалося до дороги.

Якщо ви зробили помилку, натисніть "Undo" (Скасувати).

На екрані з'являться дані щодо висоти та відстані вашого тренування.

### 4. Збережіть тренування.

Натисніть на екрані "Save New Workout" (Зберегти нове тренування). За бажанням змініть назву тренування чи додайте опис, а потім натисніть символ «>» на екрані.

### 5. Почніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть кнопку "Start Workout" (Почати тренування). Вона буде функціонувати так само, як програма мапи тренування чи вбудована програма тренування (дивіться стор. 20).

### 6. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 19.

### 7. При потребі одягніть пульсометр і виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 20.

### 8. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 20.

### 9. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFit

Для використання програми тренування iFit консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ» на стор. 25). Також у вас має бути обліковий запис iFit.

### 1. Додавайте тренування до графіка на iFit.com.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті чи іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер, перейдіть на сайт iFit.com та авторизуйтесь.

Далі виберіть "Menu" (Меню) > "Library" (Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань і додайте потрібні тренування.

Після цього виберіть "Menu" (Меню) > "Schedule" (Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які ви додали, будуть показані у вашому графіку; при потребі ви можете упорядкувати їх або видалити.

Будь ласка, знайдіть час, щоб ознайомитись із сайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

### 2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на ньому, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

### 3. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо ви цього ще не зробили, натисніть на екрані кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Log in" (Увійти). Дотримуйтеся підказок на екрані, коли вводите логін і пароль.

Для зміни користувача облікового запису iFit натисніть кнопку меню, далі натисніть "Settings" (Налаштування), а потім — "Manage Accounts" (Менеджер акаунтів). Якщо обліковий запис зв'язаний з декількома користувачами, на екрані з'явиться перелік цих користувачів. Натисніть на ім'я потрібного користувача.

### 4. Ви можете обрати ту програму iFit, яка раніше була додана до графіка на сайті iFit.com.

**ВАЖЛИВО:** Перед завантаженням програм тренування iFit, необхідно додати їх до розкладу на iFit.com (дивіться крок 1).

Щоб завантажити програму тренування iFit на консоль, натисніть кнопку "Calendar" (Календар) (символ календаря) в нижній частині екрану. Під час завантаження програми тренування на екрані буде відображатися її короткий опис, включаючи тривалість і відстань тренування, а також приблизна кількість калорій, що буде спалена під час заняття.

### 5. Почніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть кнопку "Start Workout" (Почати тренування). Вона буде функціонувати так само, як програма мапи тренування чи вбудована програма тренування (дивіться стор. 20).

### 6. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 19.

### 7. При потребі одягніть пульсометр і виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 20.

### 8. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 20.

### 9. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

**Більше інформації про iFit ви можете знайти на сайті iFit.com.**

## ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

**ВАЖЛИВО:** Деякі налаштування та функції можуть бути неактивними. Іноді оновлення програмного забезпечення може спричинити зміни в роботі консолі.

### 1. Виберіть налаштування головного меню.

Спершу увімкніть живлення (дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18).  
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Далі, натисніть кнопку "Home" (Головне меню). Коли ви увімкнете консоль, після її завантаження, на екрані з'явиться головне меню. Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань і повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Далі, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній) на екрані, потім натисніть "Settings" (Налаштування). На екрані відкриється меню налаштувань.

### 2. При потребі переміщайтеся по меню та змінійте налаштування.

Проведіть по екрану чи гортайте його, якщо необхідно прокрутити вгору чи вниз. Щоб переглянути меню налаштувань, просто торкніться назви меню. Щоб повернутися назад, торкніться кнопки назад (символ стрілки). Ви можете переглянути та змінити налаштування у наступних розділах:

Account (Обліковий запис)

- My Profile (Особистий профіль)
- In Workout (Програма тренування)
- Manage Accounts (Менеджер акаунтів)

Equipment (Обладнання)

- Equipment Info (Інформація)
- Equipment Settings (Налаштування)
- Maintenance (Технічне обслуговування)
- Wi-Fi

About (Про нас)

- Legal (Юридична інформація)

### 3. Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.

Щоб настроїти одиницю вимірювання, часовий пояс або інші налаштування, торкніться "Equipment Settings" (Налаштування обладнання) чи "Equipment Info" (Інформація про обладнання), а потім виберіть потрібні налаштування.

Консоль може відображати швидкість і відстань у стандартних або метричних одиницях вимірювання.

### 4. Ознайомтеся з інформацією про тренажер або програмним забезпеченням.

Щоб переглянути інформацію про орбітрек або консоль, натисніть "Equipment Info" (Інформація про обладнання), потім натисніть "Machine Info" (Інформація про тренажер) або "App Info" (Інформація про програмне забезпечення).

### 5. Оновіть програмне забезпечення.

**Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність оновлень програмного забезпечення.** Щоб перевірити наявність оновлень за допомогою бездротової мережі, натисніть "Maintenance" (Технічне обслуговування), а потім — "Update" (Оновити). Оновлення розпочнеться автоматично. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, не вимикайте та не від'єднуйте кабель живлення орбітрека під час оновлення програм.

На екрані буде відобразитися процес оновлення. Після завершення, орбітрек вимкнеться, а потім знову увімкнеться. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач живлення у положення «вимкнено». Зачекайте кілька секунд, а потім увімкніть його знову. Примітка: Може знадобитися деякий час, перш ніж консоль буде готова до використання.

Примітка: Іноді оновлення програмного забезпечення може спричинити зміни в роботі консолі. Ці оновлення завжди призначені для покращення вашого досвіду тренувань.



## 6. Калібрування системи нахилу.

Щоб виконати калібрування системи, натисніть "Maintenance" (Технічне обслуговування), потім натисніть кнопку "Calibrate Incline" (Калібрування нахилу), а далі — "Begin" (Почати). Кут нахилу тренажера збільшиться до максимального рівня, зменшиться до мінімального рівня, а потім повернеться в початкове положення. Так система калібрування буде відкалібрована. Коли це відбудеться, натисніть кнопку "Finish" (Готово).

**ВАЖЛИВО:** Під час калібрування системи нахилу тримайте подалі від тренажера домашніх тварин, ноги та інші предмети.

## 7. Вихід з меню налаштувань.

Якщо ви знаходитесь у меню налаштувань, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»), щоб повернутися до головного меню.

## ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

Щоб мати змогу використовувати програми тренування iFit і використовувати інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі.

### 1. Виберіть головне меню.

Спершу увімкніть живлення (дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Далі, натисніть кнопку "Home" (Головне меню). Коли ви увімкнете консоль, після її завантаження, на екрані з'явиться головне меню. Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на ньому, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань і повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

### 2. Виберіть меню бездротової мережі.

Щоб обрати меню бездротової мережі, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Wi-Fi" (символ бездротової мережі).

## 3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що Wi-Fi увімкнено. Якщо це не так, торкніться перемикача, щоб увімкнути бездротове з'єднання.

## 4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли Wi-Fi буде увімкнено, на екрані з'явиться список доступних мереж. Примітка: Може знадобитися кілька секунд, перш ніж він з'явиться.

Примітка: У вас повинні бути роутер, що підтримує стандарти 802.11b/g/n і налаштована бездротова мережа. Широкомовлення SSID повинно бути увімкнено в роутері, адже скриті мережі не підтримуються програмним забезпеченням.

Коли з'явиться список мереж, виберіть потрібну. Примітка: Вам потрібно знати назву своєї мережі (SSID). Якщо у мережі є пароль, вам також потрібно знати його.

Під час введення паролю та підключення до обраної бездротової мережі, дотримуйтеся підказок на екрані (як користуватися клавіатурою дивіться в розділі «ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНА» на стор. 18).

Коли консоль підключена до вашої бездротової мережі, біля її назви з'явиться галочка.

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтеся, що пароль правильний. Примітка: Паролі чутливі до регістру символів.

Примітка: Консоль підтримує незахищене та захищене (WEP, WPA™ та WPA2™) шифрування. Рекомендується широкосмугове підключення; продуктивність залежить від швидкості з'єднання.

**Примітка:** Якщо у вас виникли запитання після виконання цих інструкцій, зверніться за допомогою до [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

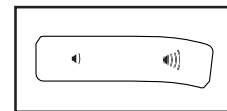
## 5. Вийдіть з меню бездротової мережі.

Щоб вийти з меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки).

## ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Для відтворення музики чи аудіокниг через аудіо-систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель 3.5мм папа-папа (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на вашому аудіоплеєрі; **переконайтеся, що аудіокабель повністю вставлений до гнізда. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Далі, натисніть кнопку "Play" (Грати) вашому пристрої. Налаштувати рівень гучності можна за допомогою кнопок збільшення/зменшення гучності на консолі чи на вашому аудіопристрої



## ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

### ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення оптимальної роботи та зменшення зносу. Перевіряйте та ретельно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується орбітрек. Негайно замініть будь-яку зношену деталь. Використовуйте лише запчастини, надані виробником.

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину та невелику кількість мийного засобу.

**ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.**

### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

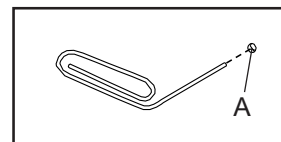
Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що кабель живлення повністю підключений, а перемикач живлення переведений у положення «увімкнено». Якщо на консолі є зовнішні дроти, переконайтеся, що роз'єми на них правильно орієнтовані та міцно під'єднані.

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання нагрудного пульсометра, дивіться розділ «УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК» на стор. 13.

У випадку виникнення проблем із підключенням консолі до бездротової мережі, авторизацією в обліковий запис iFit або використанням програм тренування, перейдіть на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

Якщо консоль належним чином не завантажується чи консоль замерзає та не відповідає, виконайте скидання параметрів консолі до заводських налаштувань.

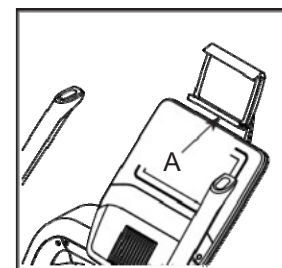
**ВАЖЛИВО: В результаті цього всі налаштування, встановлені на консолі, будуть видалені.** Процедура переналаштування консолі



мають виконувати 2 людини. Спершу переведіть перемикач живлення у положення «вимкнено» та відключіть кабель живлення. Далі знайдіть невеликий отвір скидання (A) на боковій стороні чи позаду консолі. За допомогою вигнутої скріпки натисніть та утримуйте кнопку "Reset" (Скидання) в середині отвору. Тим часом, помічник повинен підключити кабель живлення до розетки та перевести перемикач живлення в положення «увімкнено». Продовжуйте утримувати кнопку "Reset" (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо орбітрек не перезавантажився, переведіть перемикач живлення положення «вимкнено», а потім в положення «увімкнено». Після увімкнення консолі перевірте наявність оновлення програмного забезпечення (дивіться крок 6 на стор. 24). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Якщо тримач для планшета погано зафіксований, розверніть його у зворотньому напрямі та затягуйте гвинт (A) доти, доки планшет не буде добре зафіксований. Після цього поверніть планшет у потрібне положення.

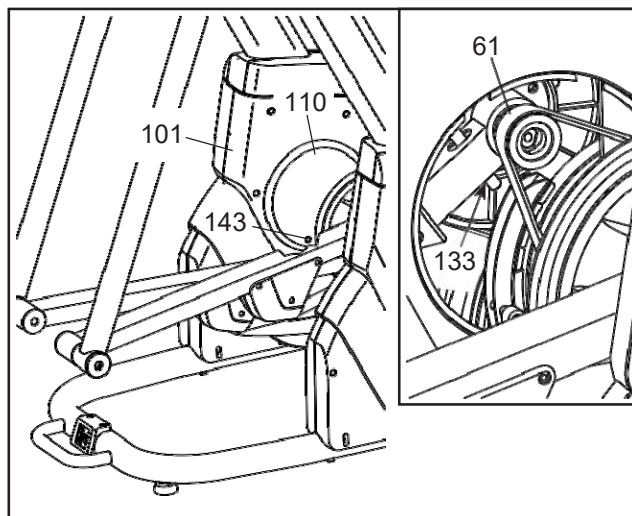


## РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЯ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремені приводу. Щоб зробити це, **переведіть перемикач живлення у позицію «вимкнено» та відключіть кабель живлення.**

Потім, відгвинтіть М4 x 16мм Гвинт (143) і зніміть Кришку доступу (110) на Правому захисному щитку (101). Наступним кроком, затягніть М10 Контргайку (133) доки Привідний ремінь А (61) не стане натягнутим.

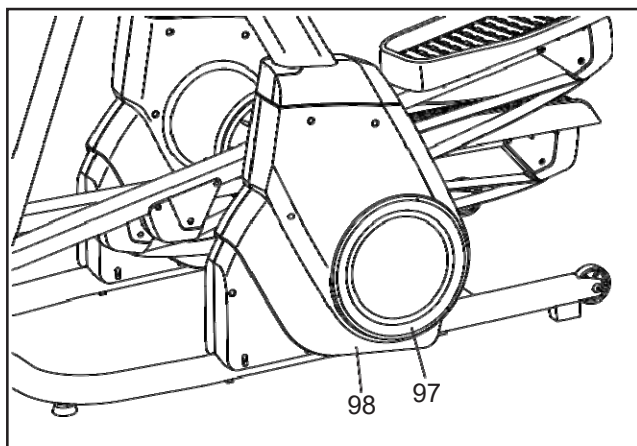
Коли ви відрегулювали Привідний ремінь А (61), встановіть Кришку доступу (110) на місце та підключіть кабель живлення.



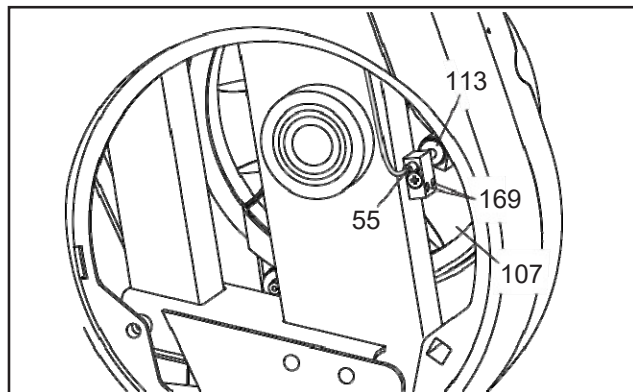
## РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. Щоб зробити це, **переведіть перемикач живлення у положення «вимкнено» та відключіть кабель живлення.**

Потім, за допомогою звичайної викрутки підніміть Диск захисного щитка (97) з Лівого зовнішнього захисного щитка (98).



Наступним кроком, знайдіть Герконовий перемикач (55). Повертайте Правий внутрішній диск (107) доки Магніт (113) не зрівняється з Герконовим перемикачем.



Потім, злека ослабте два М4 х 25мм Гвинти (169) та посуňte Герконовий перемикач (55) трохи ближче чи далі від Магніту (113).

Підключіть кабель живлення, переведіть перемикач живлення в положення «увімкнено» і розхитайте Правий внутрішній диск (107) вперед та назад, щоб Магніт (113) просковзнув декілька раз повз Герконовий перемикач (55). Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли ви закінчили регулювання Герконового перемикача, затягніть два М4 х 25мм Гвинти (169), встановіть Диск захисного щитка (97) та підключіть кабель живлення.

## ПОСІБНИК З ВПРАВ



**УВАГА:** Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей від 35 років та осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватися правильного харчування та достатньо 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. У наведеній нижче таблиці показані рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та фізичних вправ.

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

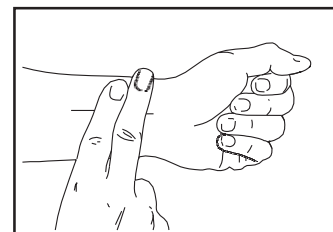
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра — на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра — на 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 витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин організм почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату, серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

**Програма фізичних вправ.** Якщо ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ ваш пульс має знаходитися в межах найвищої цифри у вашій зоні навантаження.

### ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Перед вимірюванням пульсу потренуйтеся мінімум 4 хвилини. Потім припиніть тренування та прикладіть 2 пальця до зап'ястя, як вказано на малюнку. Підрахуйте кількість ударів за 6 секунд і помножьте результат на 10. Отримане значення й буде частотою вашого пульсу. Наприклад, якщо за 6 секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



### 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, довші 20 хвилин). Дихайте регулярно та глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

**Кінцева заминка.** Закінчайте тренування з 5-10 хвилинної заминки. Вона підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

### ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування що тижня, роблячи принаймні одиноденний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, що для досягнення успіху, тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

## РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

На малюнку вказано декілька основних вправ на розминку. Поки ви розтягуєтеся рухайтесь наскільки можливо повільно; ніколи не робіть різкі рухи.

### 1. Доторкаємося до пальців ніг.

Стоячи, трохи зігніть коліна та повільно нахиляйтеся вперед, починаючи від стегон. Дозвольте спині та плечам розслабитися після того як ви дотягнетесь до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Розтяжка: підколінні сухожилля, задня частина колін і спина.

### 2. Розтягуємо підколінне сухожилля.

Сядьте витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу іншої ноги до себе та залиште її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Дотягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу.

Розтяжка: підколінні сухожилля, поперек і пахова частина тіла.

### 3. Розтягуємо ахіллове сухожилля та ікри.

Одна нога стоїть перед іншою. Потягніться вперед і упріться руками в стіну. Тримайте спину прямо, а задню ногу повністю опустіть на підлогу. Зігніть передню ногу, нахиліться вперед і перемістите стегна до стіни. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу. Для розминки ахіллового сухожилля зігніть ногу, що знаходиться ззаду.

Розтяжка: ікри, ахіллове сухожилля та щиколотки.

### 4. Розтягуємо чотириголовий м'яз.

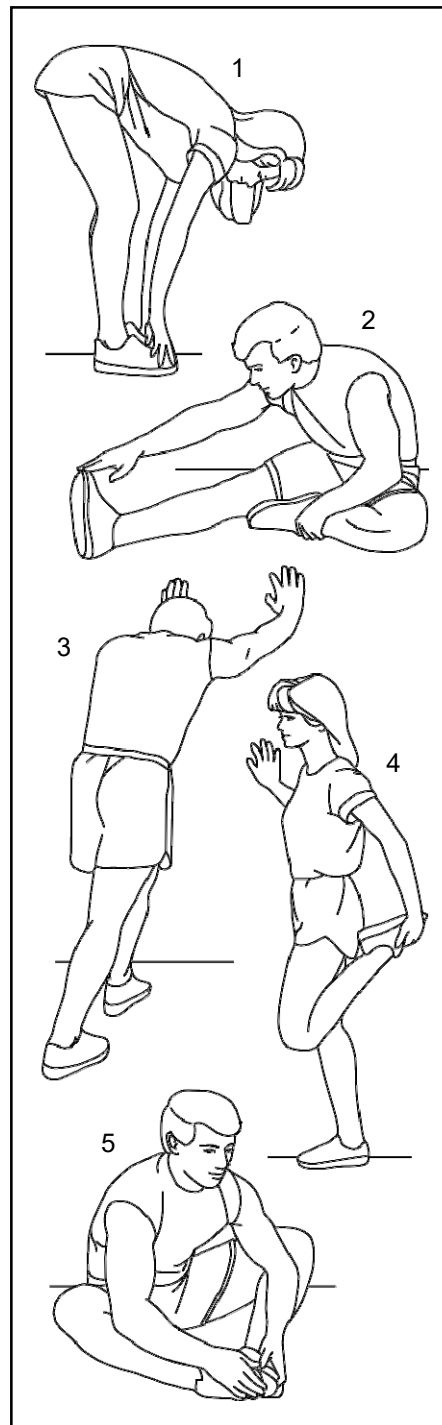
Обіпріться однією рукою до стіни для балансу. Потягніться назад і захватіть ступню іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу.

Розтяжка: чотириголові м'язи стегна та бокові м'язи.

### 5. Розтягуємо внутрішню частину стегна.

Сядьте на підлогу, зведіть разом ступні, а коліна розведіть. Підтягніть ноги до області паху, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Розтяжка: чотириголові м'язи та внутрішня частина стегна.



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL22020.0 R0120A

№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
1	1	Основа	51	1	Провід 17"
2	1	Рама	52	1	Провід 41"
3	1	Стабілізатор	53	2	Колесо
4	1	Опорна стійка	54	2	Ніжки
5	1	Кронштейн консолі	55	1	Герконовий перемикач / Провід
6	1	Розпірка	56	1	Скоба герконового перемикача
7	1	Кронштейн контролера	57	1	Подовжувач лівого кабелю
8	1	Плата управління	58	1	Провід 32"
9	1	Консоль	59	1	Кабель живлення
10	1	Тримач для планшета	60	2	Регульовальна ніжка
11	1	Ліва контактна ручка з кабелем	61	1	Привідний ремінь А
12	1	Ліва поворотна ніжка	62	1	Лівий внутрішній диск
13	1	Права поворотна ніжка	63	1	Кривошип
14	1	Лівий важіль педалі	64	1	Маховик
15	1	Правий важіль педалі	65	1	Великий маховик кривошипа
16	1	Лівий поручень	66	1	Великий ролик вільного ходу
17	1	Правий поручень	67	1	Кронштейн маховика кривошипа
18	4	Затискач ременя	68	1	Кронштейн кривошипа
19	2	Ремінь ковзання	69	1	Маточина холостого ходу
20	4	Клин	70	1	Кронштейн натягувала
21	2	Ремінь	71	1	Болт регулювання ролика вільного ходу
22	4	Кронштейн ременя	72	1	Двигун підйому
23	4	Затискач ременя	73	1	Кришка блоку живлення
24	2	Задня ліва кришка ременя	74	1	Нижня вісь підйому
25	2	Задня права кришка ременя	75	1	Кронштейн магніта
26	2	Передня ліва кришка ременя	76	1	Мотор опору
27	2	Передня права кришка ременя	77	1	Стрижень опору
28	1	Ліва педаль	78	1	Диск опору
29	1	Права педаль	79	1	Блок опору
30	4	Кришка вісі	80	1	Шайба кривошипа
31	3	Шайба вісі	81	4	Підшипник кривошипа
32	4	Підшипник рухомого поручня	82	1	Мала прокладка кривошипа
33	2	Гнучка прокладка	83	1	Велика прокладка кривошипа
34	1	Ліва прокладка шарніра	84	1	Мала зварна прокладка
35	1	Лівий щиток-накладка	85	1	Велика втулка
36	1	Правий щиток-накладка	86	2	Втулка ролика
37	2	Накладка А ноги з шарніром	87	2	Гнучка прокладка
38	2	Накладка В ноги з шарніром	88	4	Підшипник ролика
39	1	Задня накладка лівої ніжки	89	2	Ролик
40	2	Накладка поручня	90	2	Зварна прокладка ролика
41	1	Передня накладка лівої ніжки	91	1	Верхня вісь підйому
42	1	Права прокладка шарніра	92	1	Маленький ролик вільного ходу
43	1	Лівий передній щиток-накладка	93	1	Гнучка прокладка вільного ходу
44	1	Задня накладка правої ніжки	94	2	Підшипник вільного ходу
45	1	Передня накладка правої ніжки	95	2	Втулка підйому
46	4	Втулка поворотної ніжки	96	2	Кільце з акцентним елементом
47	1	Правий передній щиток-накладка	97	2	Диск захисного щитка
48	1	Кришка кріплення консолі	98	1	Лівий зовнішній захисний щиток
49	1	Сенсор акселерометра	99	1	Лівий внутрішній захисний щиток
50	1	Нагрудний пульсометр	100	1	Правий зовнішній захисний щиток

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

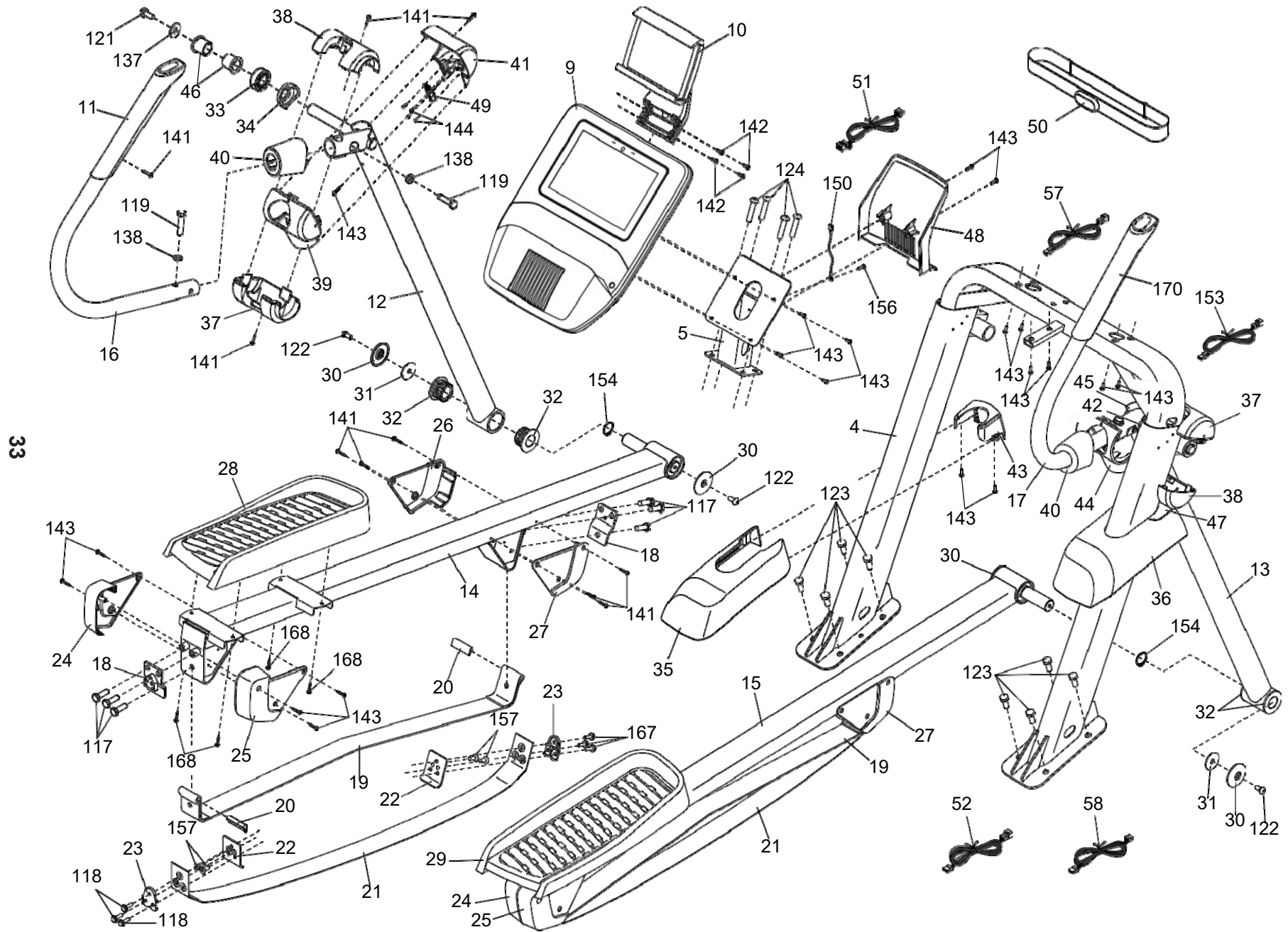
Виставковий центр: 04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48  
тел./факс: +38 (044) 483-1367  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com) [info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
101	1	Правий внутрішній захисний щиток	138	4	M10 x 18мм Шайба
102	1	Ліва зовнішня кришка	139	5	M6 Шайба
103	1	Ліва внутрішня кришка	140	11	Кліпса
104	1	Права зовнішня кришка	141	61	M4 x 16мм Самонарізний гвинт
105	1	Права внутрішня кришка	142	4	Гвинт тримача планшета
106	2	Кришка диска	143	48	M4 x 16мм Гвинт
107	1	Правий внутрішній диск	144	4	M3 x 6мм Гвинт
108	1	Ліва кришка паза	145	8	M4 x 16мм Гвинт зі сферичною головкою
109	1	Права кришка паза	146	1	M3.5 x 10мм Гвинт
110	1	Кришка доступу	147	8	M4 x 12мм Гвинт
111	1	Лоток для аксесуарів	148	8	M4 x 10мм Гвинт
112	1	Верхня кришка опорної стійки	149	4	M8 Контргайка
113	2	Магніт	150	1	Дріт заземлення
114	1	Ліва кришка опорної стійки	151	1	Перемикач живлення
115	1	Права кришка опорної стійки	152	1	Кабельний затискач
116	1	Нижня кришка опорної стійки	153	1	Подовжувач правого кабелю
117	12	M10 x 30мм Гвинт	154	2	Стопорне кільце
118	6	M6 x 20мм Гвинт	155	1	M8 Стопорне кільце
119	4	M10 x 45мм Болт	156	3	Гвинт заземлення
120	2	M10 x 95мм Болт	157	8	M6 x 12мм Гвинт з плоскою головкою
121	2	M10 x 20мм Шест. гвинт	158	2	M12 x 60мм Болт
122	6	M8 x 14мм Плечовий гвинт	159	2	M12 Контргайка
123	8	M10 x 25мм Гвинт	160	1	M5 Шайба
124	4	M10 x 45мм Гвинт	161	1	M8 x 16мм Фланцевий гвинт
125	2	M10 x 60мм Гвинт	162	1	M8 x 19мм Шайба
126	2	M10 x 35мм Гвинт	163	2	Упорна шайба
127	2	M10 x 100мм Болт	164	1	M8 x 38мм Шайба
128	6	M8 x 20мм Гвинт	165	1	M5 x 10мм Гвинт
129	4	M6 x 12мм Шест. гвинт	166	1	Прокладка вільного ходу
130	2	M10 x 70мм Болт	167	6	M6 x 20мм Плечовий гвинт
131	4	Стойка для плати	168	8	M6 x 12мм Гвинт
132	1	M10 x 65мм Болт	169	2	M4 x 25мм Гвинт
133	8	M10 Контргайка	170	1	Права контактна ручка з кабелем
134	4	M8 x 13мм Гвинт	171	1	Привідний ремінь В
135	1	M6 x 10мм Гвинт	*	-	Інструкція з експлуатації
136	2	M5 Контргайка	*	-	Набір інструментів
137	3	M10 Шайба	*	-	Мастило

Примітка: Специфікація може бути змінена без попередження. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника.

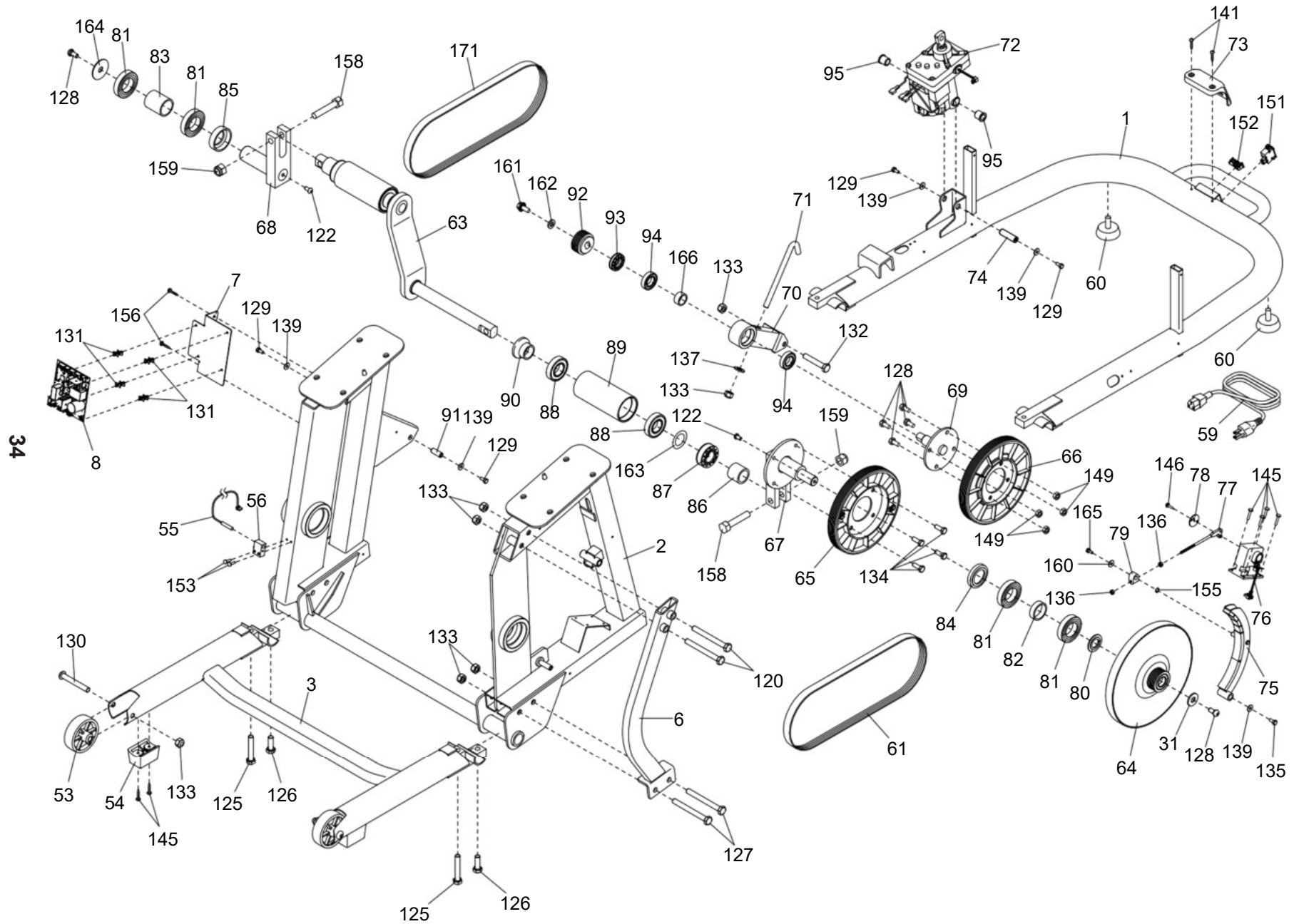
\* Ці деталі не зображені на схемі.





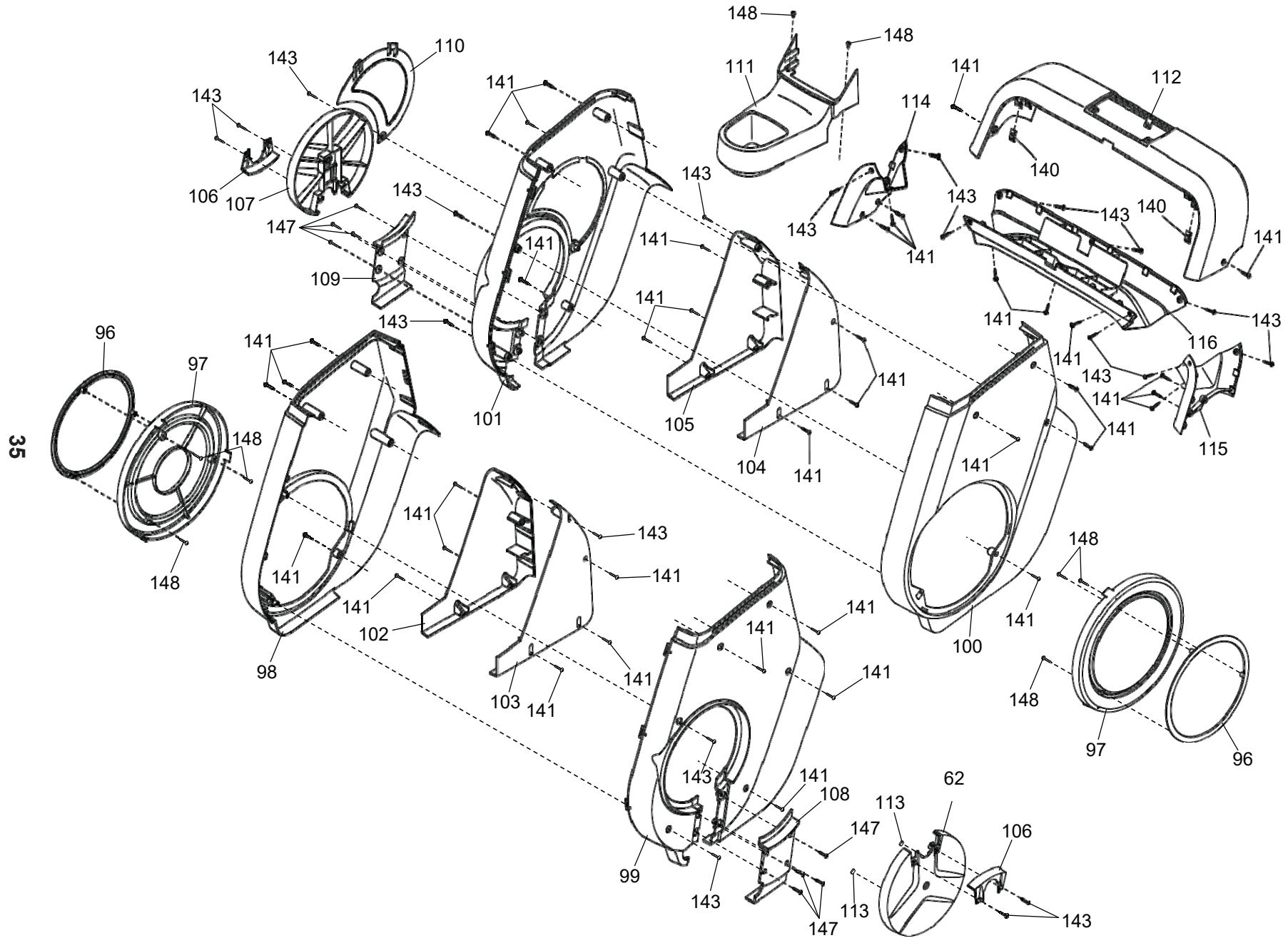
# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVEL22020.0



# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NTEVEL22020.0



# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ С

Модель № NTEVEL22020.0

---

## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі та серійний номер тренажера (вказані на передній обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (дивіться передню обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (дивіться розділи «СПИСОК ДЕТАЛЕЙ» і «СХЕМА ДЕТАЛЕЙ» в кінці даної інструкції).

---

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

**Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад після його використання повинен бути утилізований відповідно до місцевих законів про утилізацію.**

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у вашому регіоні. Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси та покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом або організацією, де ви придбали цей тренажер.

