

NordicTrack®

FUSION CST

Модель № NTEVSY22917.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



Етикетка із
серійним
номером

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

Е-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

Е-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

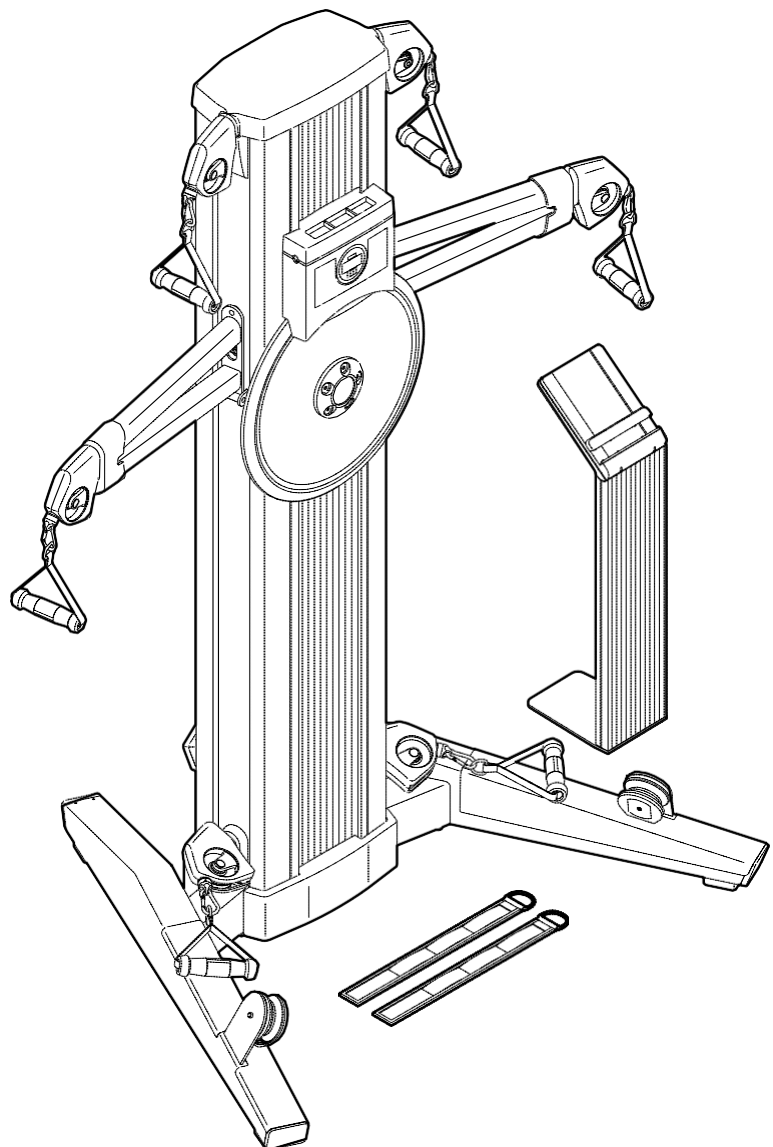
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

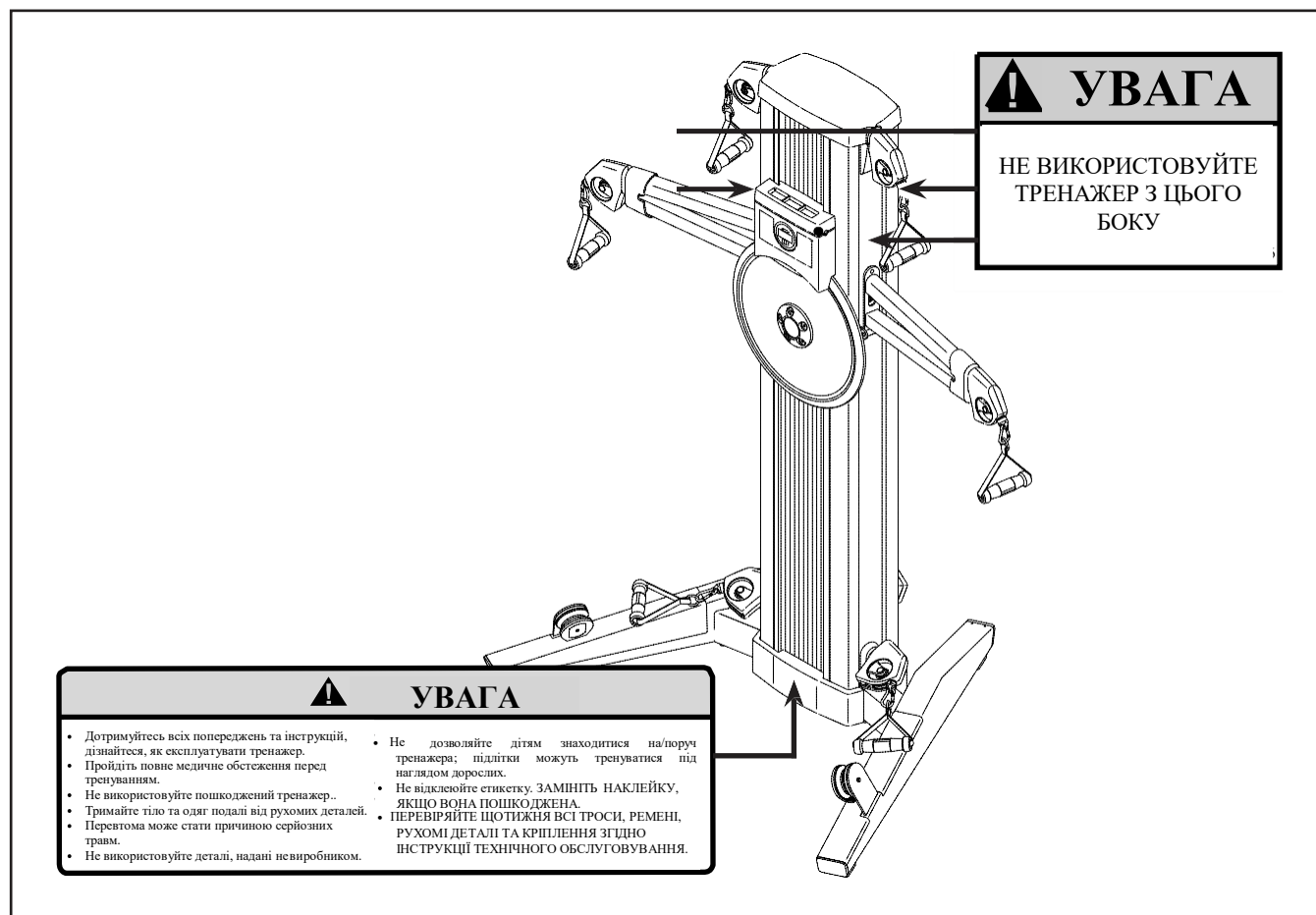
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ.....	4
МОНТАЖ.....	5
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР.....	10
ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВОГО ТРЕНАЖЕРА.....	11
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	16
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО КАРДІО ВПРАВ.....	18
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СИЛОВИХ ВПРАВ	19
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	20
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	22
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі силового тренажера 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 чи не отримують вказівок про використання силового тренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте силовий тренажер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати силовий тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте силовий тренажер у гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань, завжди одягайте спортивне взуття.
11. Тримайте руки та ноги подалі від рухомих деталей.
12. Тягніть та відпускайте ручки та фіксатор щиколоток контрольованим чином.
13. Переконайтеся, що троси завжди залишаються на шківках під час тренування. Якщо троси зірвалися під час заняття, негайно зупиніться та переконайтеся, що вони досі закріплені на шківках.
14. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

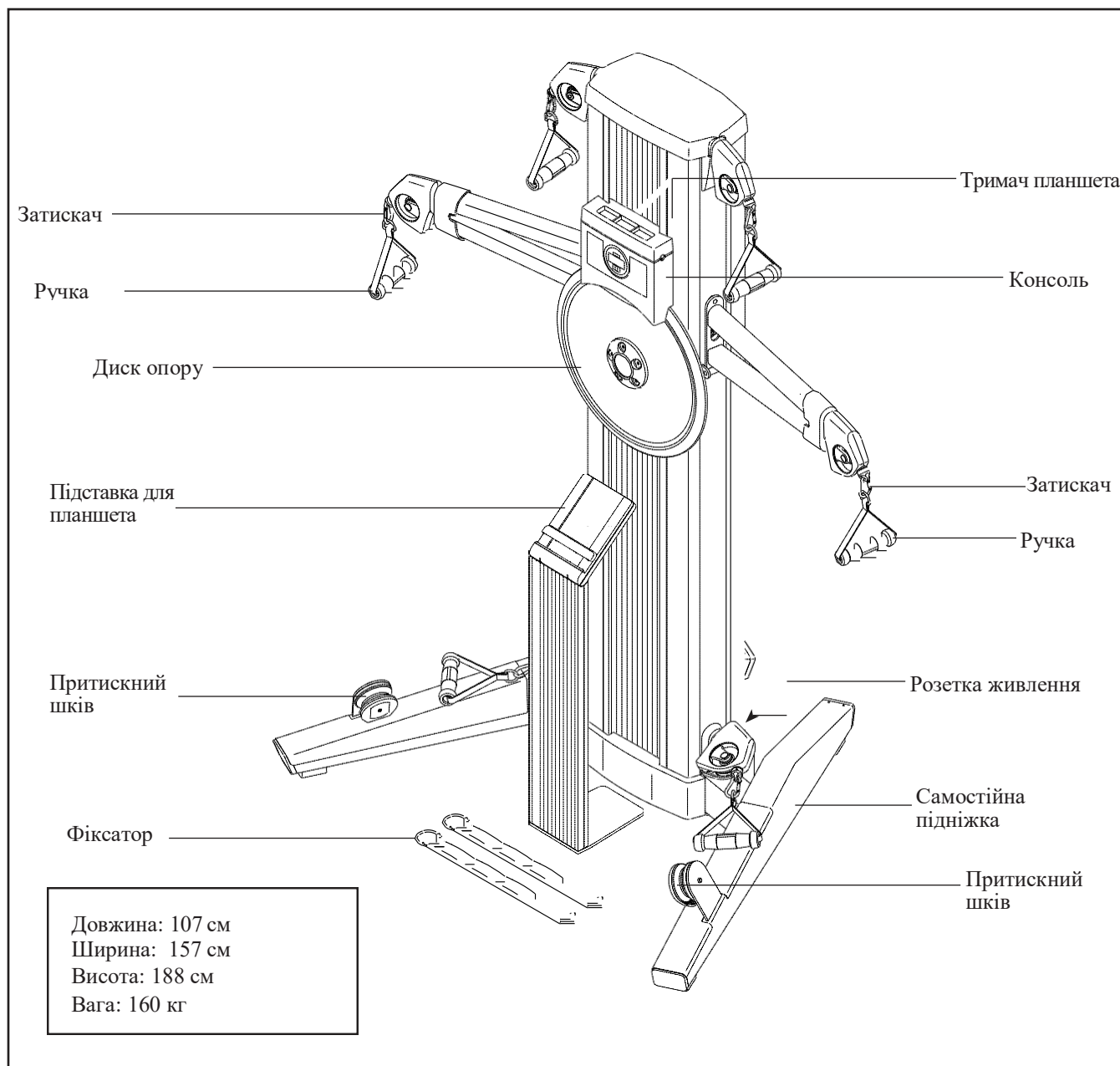
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за вибір революційного силового тренажера NORDICTRACK® FUSION CST. Тренажер FUSION CST відрізняється від інших силових тренажерів. Незалежно від того, яка Ваша ціль тренування – тонізувати своє тіло, набрати м'язову масу чи покращити роботу серцево-судинної системи – безліч інноваційних функцій, якими володіє цей тренажер, допоможуть Вам досягти бажаних результатів.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію перед початком тренування. Якщо після її прочитання у Вас виникли

запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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

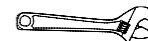


МОНТАЖ

- Враховуючи розмір і вагу, складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right".

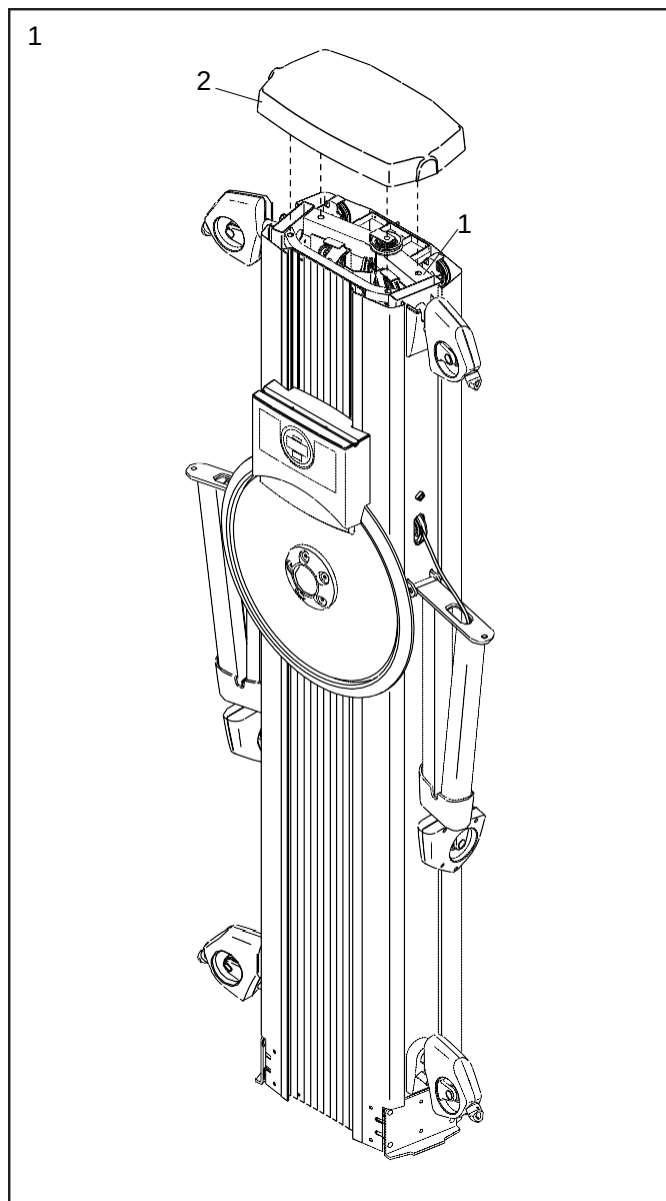
Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

розвідний ключ



Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Розташуйте верхню кришку колони (2), як показано на малюнку, та зафіксуйте її в верхній частині рами (1).



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

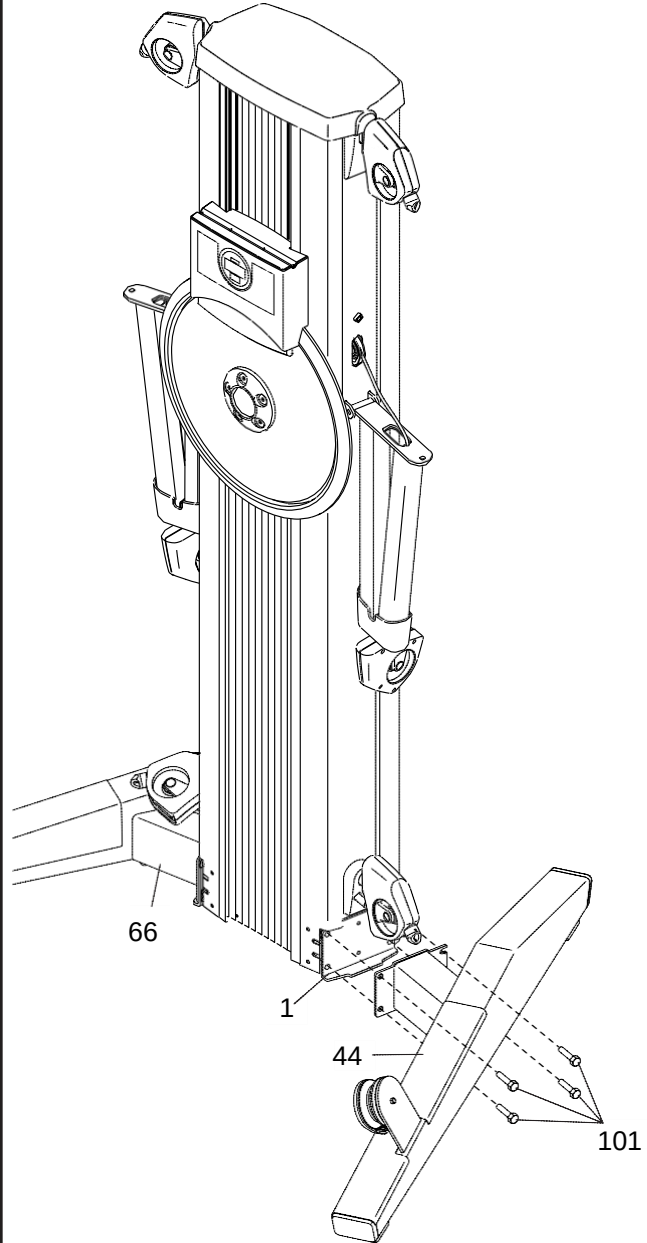
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

2. Порада: Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер килимок.

Закріпіть праву підніжку (44) на правій стороні рами (1) 4 шестигранними гвинтами M10 x 25 мм (101); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Аналогічно прикріпіть ліву підніжку (66).

2



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

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

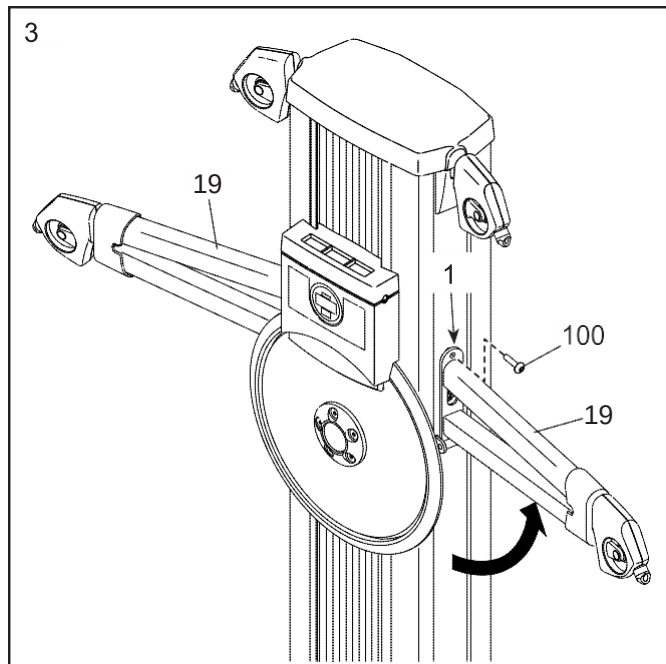
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

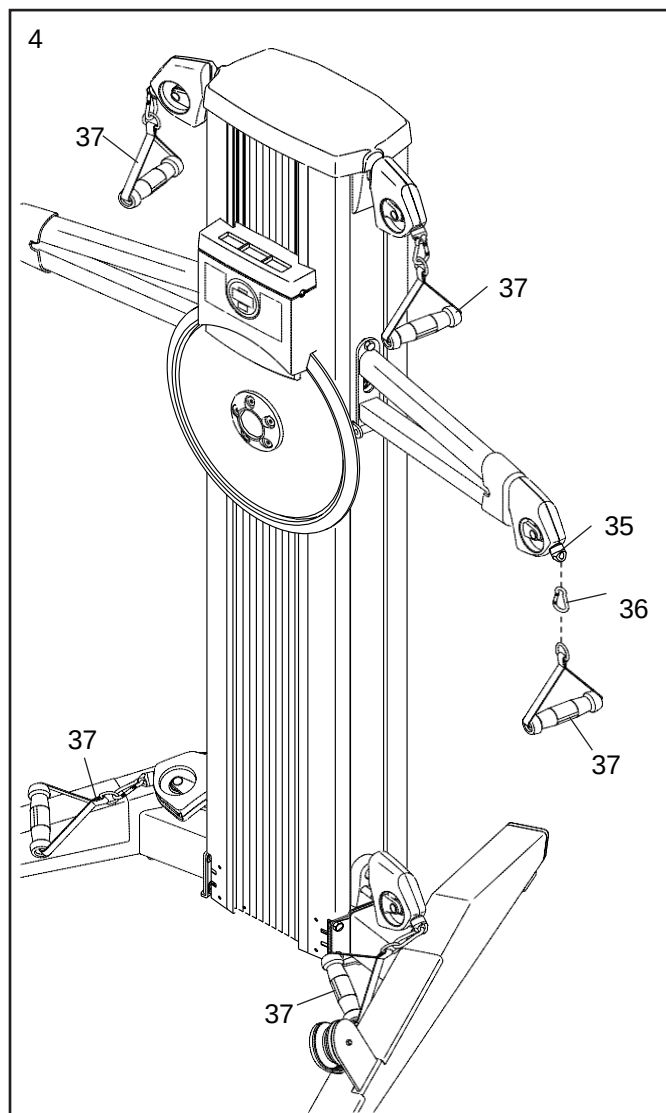
3. **Порада: Не перетисніть трос (не показано).**
Разом із помічником встановіть правий важіль колони (19) у верхній частині рами (1) та закріпіть його гвинтом M10 x 30 мм (100).

Аналогічно встановіть лівий важіль колони (19).



4. За допомогою затискача (36) закріпіть ручку (37) до кінця троса (35).

Аналогічно закріпіть інші ручки (37).



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

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

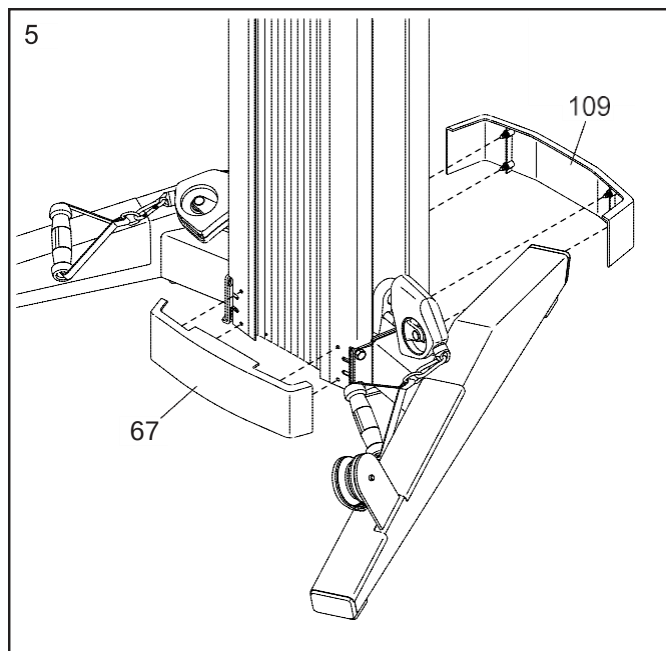
тел./факс: +38 (044) 592 -0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

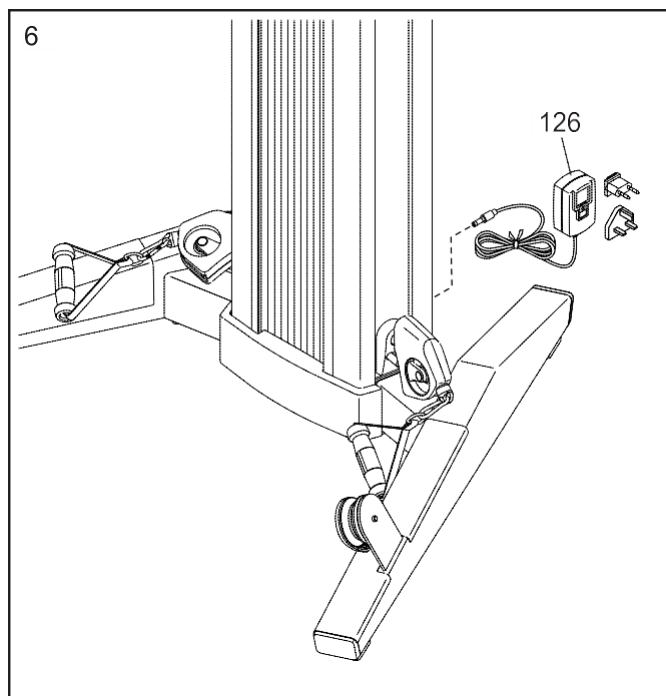
info@interatletika.com

5. Віднайдіть передню та задню нижні накладки (67, 109) та зафіксуйте їх у місцях, показаних на малюнку.



6. Підключіть адаптер живлення (126) у розетку на задній частині рами тренажера.

Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (126), ознайомтеся з розділом "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 11.



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

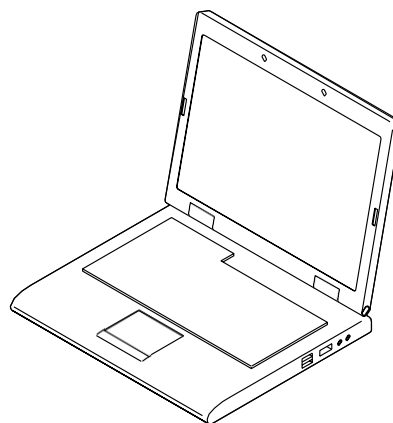
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592 -0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

7. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в **Великобританії** перейдіть на вебсайт iconsupport.eu. Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в **Австралії** надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказана 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).

7



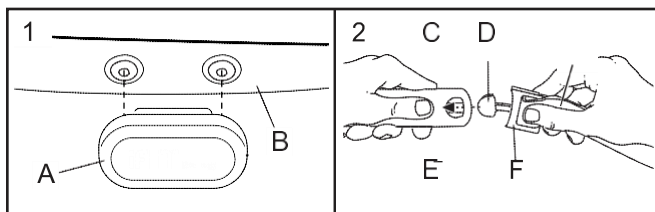
8. **Переконайтесь, що всі деталі силового тренажера затягнуті.** Спосіб використання деталей, які залишилися, буде описаний в розділі "ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВОГО ТРЕНАЖЕРА", що починається на ст. 11.

Перед використанням силового тренажера потягніть кожну ручку декілька раз, щоб переконатися, що троси плавно рухаються по шківках. Якщо один із тросів не рухається плавно, визначте та ліквідуйте проблему.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

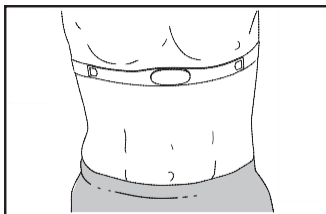
ЯК ОДЯГНУТИ ПУЛЬСОМІР

Якщо пульсомір виглядає так, як показано на малюнку 1, натисніть кнопку передавача (А) на застібці нагрудного ремня (В). Якщо пульсомір виглядає так, як показано на малюнку 2, вставте наконечник (С) на одному кінці нагрудного ремня (D) в інший кінець передавача (Е). Далі притисніть кінець передавача під пряжкою (F) на нагрудному ремні; наконечник має знаходитися на одному рівні з передавачем.

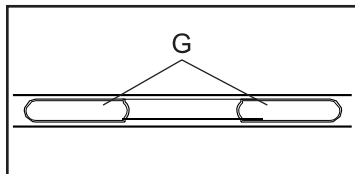


Обгорніть пульсомір навколо грудей в указаному місці. Пульсомір має одягатися під одяг і щільно прилягати до шкіри.

Переконайтеся, що логотип розташований справа 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 їх 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 пульсомір у теплому та сухому місці. Не зберігайте його в пластиковому контейнері чи іншій упаковці, де може накопичуватися волога.
- Оберігайте пульсомір від тривалого впливу прямих сонячних променів і не використовуйте його при температурі вище 50°C або нижче -10°C.
- Під час використання або зберігання пульсоміра не згинайте та не розтягуйте його надмірно.
- Для очищення передавача можна використовувати вологу тканину і невелику кількість миючого 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 пульсомір функціонує неправильно, 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 на відстані витягнутої руки від консолі.
- Якщо на передавачі є кришка акумуляторного відсіку, це означає, що Ви можете замінювати батарею на іншу цього ж типу.
- Пульсомір розроблений для використання людьми, які мають нормальний серцевий ритм. Причиною відображення неправильного значення пульсу може бути передчасне скорочення шлуночків, тахікардія та аритмія.
- На роботу пульсоміра може впливати магнітне поле від високовольтних ліній чи інших джерел. Якщо Ви підозрюєте, що проблема полягає саме в цьому, спробуйте перемістити тренажер в інше місце.

ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВОГО ТРЕНАЖЕРА

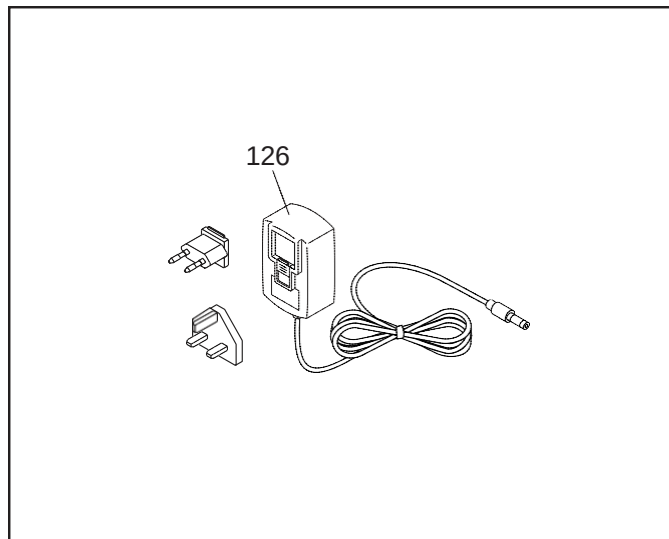
В цьому розділі описується, як налаштувати силовий тренажер. Більше інформації про те, як отримати максимальну вигоду від тренувань Ви знайдете в розділі "РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ" на ст. 18 і 19. Крім того, дослідіть додаткову літературу, щоб знати, як правильно виконувати кожну вправу.

Перед кожним тренуванням перевіряйте, наскільки надійно затягнуті всі деталі. Відразу замінійте зношені деталі.

ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

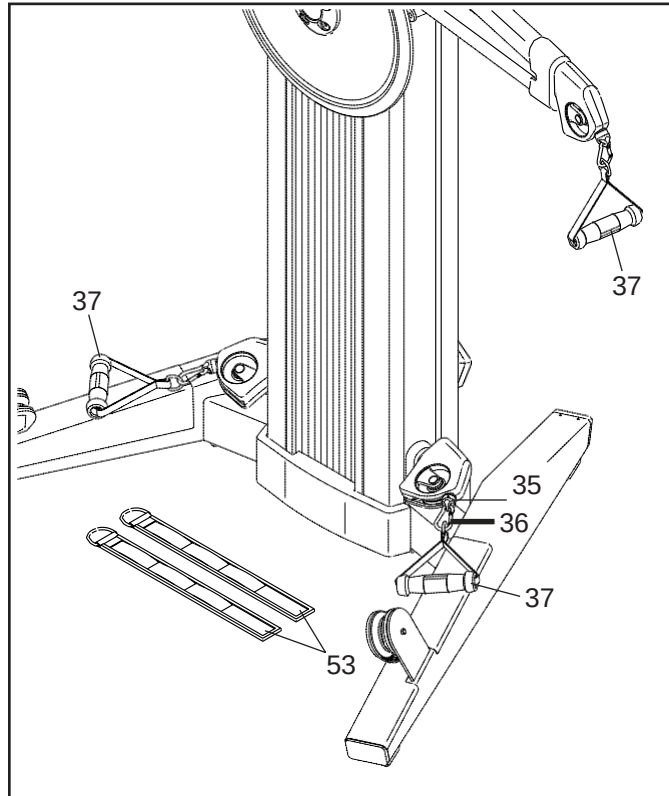
ВАЖЛИВО: Якщо силовий тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення (126). Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть адаптер живлення (126) у розетку на задній частині рами тренажера. При потребі встановіть відповідну вилку на адаптер живлення. Адаптер живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



ЯК ПРИКРІПИТИ РУЧКИ ТА ФІКСАТОРИ ЩИКОЛОТОК

За допомогою затискача (36) прикріпіть ручку (37) або фіксатор щиколоток (53) до кінця троса (35). Аналогічно закріпіть інші ручки або фіксатори щиколоток.



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

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета (68) розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої чи об'єкти. Не встановлюйте жодних об'єктів зверху тримача планшета.

Щоб вставити планшет у тримач планшета (68), змістіть тримач угору, вставте планшет у лоток (А), а потім змістіть тримач вниз, притримуючи верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета (15) розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої чи об'єкти.

Щоб вставити планшет у підставку для планшета (15), підніміть повзунець (В) вгору, а потім вставте планшет у лоток (С). Потім опустіть повзунець вниз, натягуючи його на верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений у тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.

Виставковий центр:

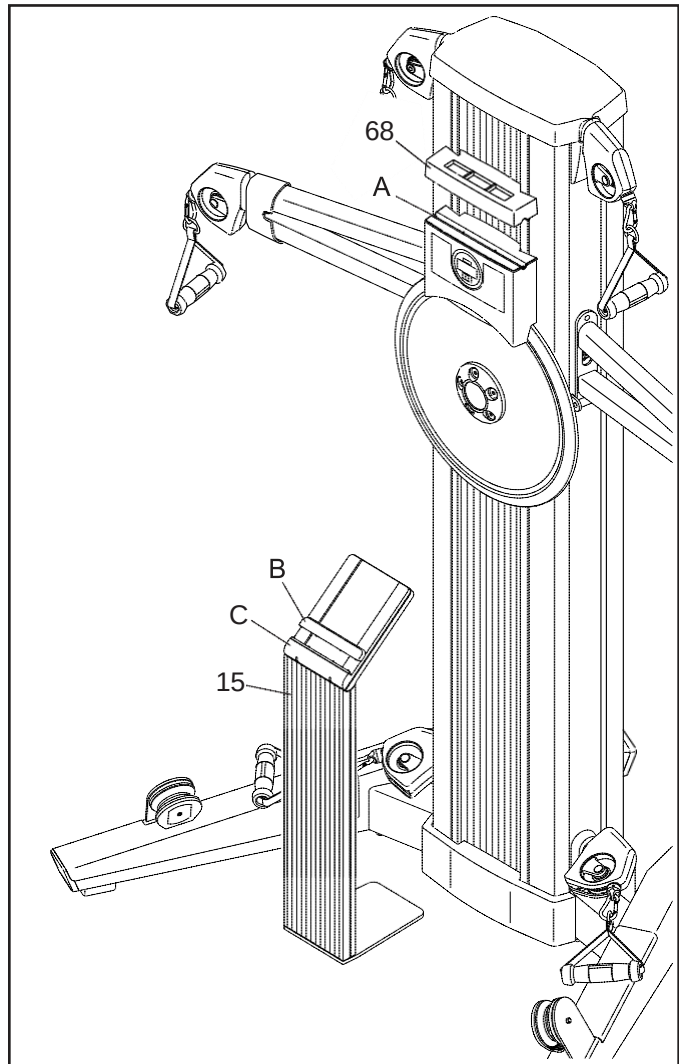
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592 -0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com



ВИКОРИСТАННЯ ПРИТИСКНИХ ШКІВІВ

Потягніть нижню ручку (37) і протягніть трос (52) під притискним шківом (64); **переконайтеся, що трос надійно прокладений під притискним шківом.**

Повторіть цю процедуру з іншим притискним шківом (не показано).

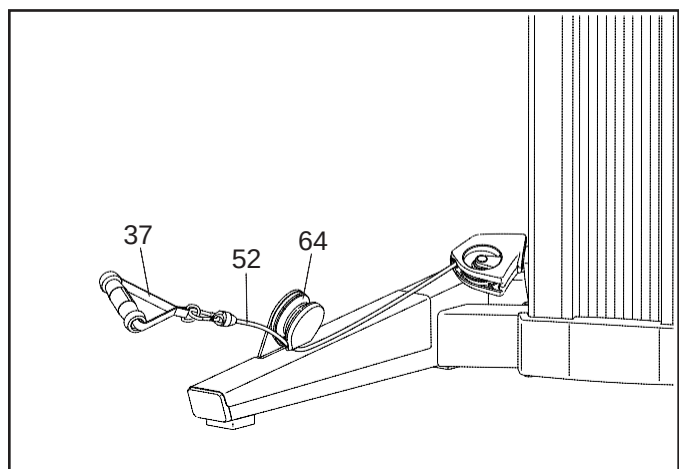
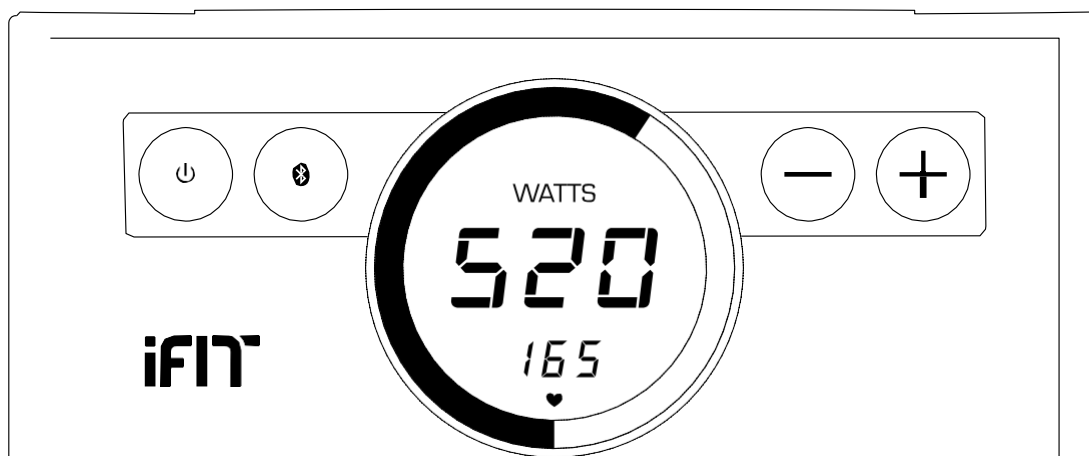


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує безліч функцій, покликаних зробити Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Інтерактивний додаток iFit

Щоб отримати доступ до додаткових функцій тренажера FUSION CST, завантажте інтерактивний додаток iFit.

Додаток iFit пропонує Вам досвід інтерактивних і захопливих програм тренувань з високою енергозатратністю, економією часу і кардіотренуваннями з особистим віртуальним тренером. Під час тренування кожна програма тренування iFit автоматично налаштовує значення опору силового тренажера.

Завдяки додатку iFit Ви також маєте можливість записувати і відстежувати свої тренування та інформацію про здоров'я, що дозволяє Вам бачити прогрес у досягненні власних цілей у фітнесі.

Тренування в ручному режимі

З допомогою силового тренажера Ви також можете виконувати програми в ручному режимі. Під час тренування Ви можете змінювати значення опору силового тренажера лише одним натисканням клавіші. Консоль буде відображати безперервний зворотний зв'язок про значення вихідних зусиль у ватах.

Нагрудний пульсомір

Під час тренування Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши нагрудний пульсомір.

Завантаження додатка iFit – див. на цій сторінці.
Використання консолі – див. ст. 14. **Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі** – див. ст. 15.

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

ЗАВАНТАЖЕННЯ ДОДАТКУ IFIT

На 10-дюймовому планшеті Android™ відкрийте браузер і перейдіть за веб адресою **iFit.com/apps**.

Дотримуйтеся інструкцій на вебсайті, щоб завантажити відповідний додаток iFit. **Переконайтеся, що на Вашому пристрої увімкнена функція BLUETOOTH.** Примітка: Додаток iFit для Android доступний лише для планшетів. В комплект деяких силових тренажерів додається планшет.

Запустіть додаток iFit і дотримуйтеся інструкцій, щоб налаштувати обліковий запис iFit, налаштувати параметри і почати роботу з програмами тренувань iFit, встановленням цілей і відстеженням прогресу.

ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

1. Натисніть клавішу живлення, щоб увімкнути консоль.

Коли консоль увімкнеться, дисплей має засвітитися.
Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Почніть тренування та при потребі змініть значення опору.

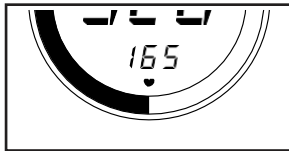
Під час тренування змінюйте значення опору силового тренажера, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час силовий тренажер буде функціонувати з обраним рівнем опору.

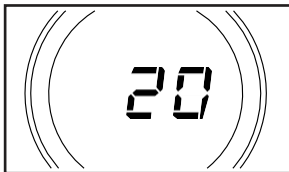
3. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На консолі відображається наступна інформація:

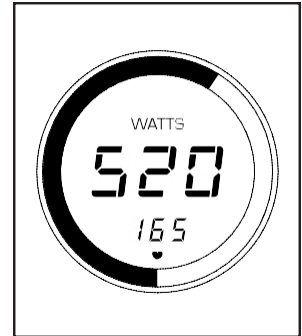
Пульс (символ серця)
– відображається Ваше значення пульсу в ударах на хвилину під час використання пульсоміра (див. крок 4).



Опір – перед встановленням нового значення опору силового тренажера на цьому дисплеї протягом кількох секунд відображається поточне значення опору.



Вати – відображається приблизне максимальне значення Ваших вихідних зусиль у ватах для кожного руху.



Лічильник ват – лічильник засвітиться, щоб забезпечити візуальне уявлення про Ваше приблизне максимальне значення вихідних зусиль у ватах для кожного руху.

4. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму Ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про використання нагрудного пульсоміра див. у розділі "НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР" на ст. 10. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Для підключення пульсоміра до консолі ознайомтеся із інформацією в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 15.

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

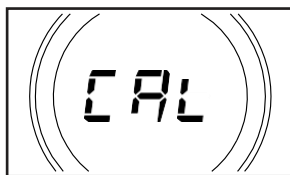
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

5. Припиніть тренування і при потребі перегляньте результати.

Через кілька секунд після завершення тренування робота консолі буде призупинена, а на дисплеї з'являться результати.

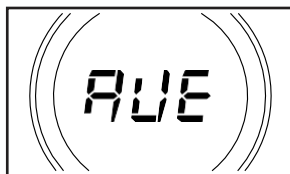
**Calories – Cal
(Калорії) –**

відображається
приблизна кількість
спалених калорій під
час тренування.



**Average Maximum
Power Output – Ave
(Середнє максимальне
значення вихідних
зусиль) –**

відображається середнє
максимальне значення
Ваших вихідних зусиль
у ватах для кожного
руху.



Примітка: Якщо через кілька хвилин Ви не продовжите заняття, інформація про тренування буде скинута, а дисплей погасне.

6. Після завершення тренування, вимкніть консоль.

Натисніть клавішу живлення кілька раз, щоб вимкнути консоль. Консоль перейде в режим паузи, на дисплеї з'являться результати про тренування, активується режим зворотнього відліку, а потім скиньте інформацію про тренування і вимкніть консоль.

Якщо силовий тренажер не використовується протягом кількох хвилин, консоль автоматично вимкнеться.

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Більше інформації про використання нагрудного пульсоміра див. у розділі "НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР" на ст. 10.

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір, натисніть клавішу Bluetooth Smart на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення на консолі світлодіод блимне два рази червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу Bluetooth Smart на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ДОГЛЯД ЗА СИЛОВИМ ТРЕНАЖЕРОМ

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

Для очищення тренажера можна використовувати вологу тканину і невелику кількість миючого засобу. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від неї. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що адаптер живлення повністю підключений.

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання нагрудного пульсоміра, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 10.

У разі необхідності замінити адаптер живлення зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

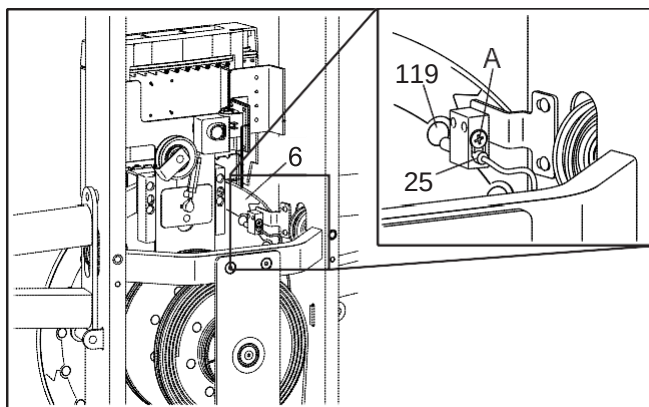
Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач.

Щоб відрегулювати герконовий перемикач, **відключіть адаптер живлення**, а потім виконайте наступні дії.

Див. крок складання 5 на ст. 8. Демонтуйте передню і задню нижні кришки (67, 109) внизу силового тренажера.

Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б" на ст. 23. Віднайдіть задній захисний щиток (59). Відгвинтіть 4 гвинти #8 x 3/4" (86) і демонтуйте задній захисний щиток.

Знайдіть герконовий перемикач (25). Злегка ослабте вказаний гвинт (А).



Далі повертайте диск опору (6) доти, доки магніт (119) не зрівняється з герконовим перемикачем (25). Дещо посуňte герконовий перемикач вбік або подалі від магніту. Затягніть гвинт (А).

Підключіть адаптер живлення та поверніть диск опору (6) на мить. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде відрегульований, встановіть демонтовані деталі. Підключіть адаптер живлення.

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

НАТЯГУВАННЯ ТРОСІВ

Троси з часом можуть розтягуватися. Якщо троси провисають до моменту подачі опору, їх необхідно натягнути. Щоб натягнути троси, **відключіть адаптер живлення**, а потім виконайте наступні дії.

Див. крок складання 5 на ст. 8. Демонтуйте передню і задню нижні кришки (67, 109) вниз силового тренажера.

Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б" на ст. 23. Віднайдіть задній захисний щиток (59) ззаду силового тренажера. Відгвинтіть 4 гвинти #8 x 3/4" (86) і демонтуйте задній захисний щиток.

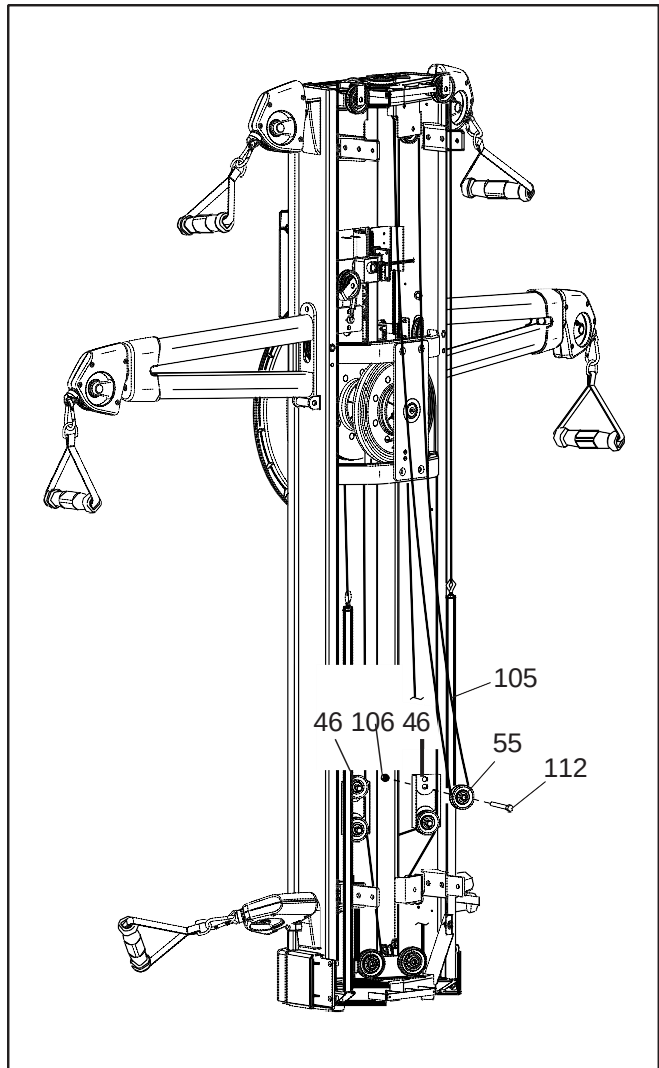
Див. малюнок справа. Знайдіть каретку шківів (46). Відгвинтіть стопорну гайку М8 (106) і болт М8 x 33 мм (112), а потім демонтуйте маленький шків (55) з верхнього отвору каретки шківів.

Вставте маленький шків (55) в інший отвір каретки шківів (46). **Переконайтеся, що трос (105) і маленький шків плавно рухаються.**

Віднайдіть іншу каретку шківів (46) і виконайте аналогічні дії.

Встановіть назад всі демонтовані раніше деталі. Підключіть адаптер живлення.

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



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО КАРДІО ВПРАВ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

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 дотримуватись 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. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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 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, – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин він почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, 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 Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ, рівень Вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у Вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчіть тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні односторонній перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СИЛОВИХ ВПРАВ

ЧОТИРИ ВИДИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ

Примітка: "повторення" – виконання повного циклу вправи, наприклад, одне присідання, а "підхід" – кілька повторів.

Нарощування м'язової маси – тренування з максимальним навантаженням і поступовим збільшенням інтенсивності. Відрегулюйте рівень інтенсивності в залежності від Вашого фізичного стану наступним чином:

- змініть рівень опору;
- змініть кількість повторів чи підходів.

Орієнтуючись на свій фізичний стан, визначте оптимальний для себе рівень опору. Починайте з 3 підходів із 8 повторів для кожної вправи. Після кожного підходу відпочивайте 3 хвилини. Коли Ви з легкістю будете виконувати 3 підходи із 12 повторів, можете збільшувати рівень опору.

Тонус – тренування в помірному темпі підтримує тонус м'язів. Виберіть помірний рівень опору і збільшуйте кількість повторів у кожному підході. Намагайтеся виконати якнайбільше підходів із 15-20 повторів, не відчуваючи дискомфорту. Після кожного підходу відпочивайте 1 хвилину. Тонус Ваших м'язів покращується завдяки виконанню великої кількості підходів, а не великої кількості повторів.

Втрата ваги – щоб схуднути, тренуйтеся на низькому рівні опору і збільшуйте кількість повторів у кожному підході. Тренуйтеся протягом 20-30 хвилин, відпочивайте максимум 30 секунд між підходами.

Крос-тренування – комбінуйте силове та аеробне тренування, що включають в себе наступні типи:

- проводьте силове тренування в понеділок, середу і п'ятницю;
- проводьте 20-30-хвилинне аеробне тренування у вівторок і четвер;
- виділяйте один повний день для відпочинку, щоб дати час Вашому тілу відновитися.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Ознайомтеся з тренажером і правильним виконанням кожної вправи. Орієнтуючись на свій фізичний стан,

визначте приблизну тривалість кожного тренування і кількість повторів і підходів. Тренуйтеся у власному темпі і прислухайтеся до сигналів свого тіла. Після виконання тренування робіть принаймні 1 день відпочинку.

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – включайте 6-10 вправ у кожне тренування. Вибирайте вправи для всіх основних груп м'язів, особливо на проблемних зонах. Щоб збалансувати та урізноманітнити тренування, кожного разу виконуйте інші вправи.

Кінцева розминка – закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ВИДИ ВПРАВ

Під час кожної вправи виконуйте всі рухи та залучайте лише відповідні частини тіла. Виконуйте повторення у кожному підході плавно і без пауз. Стадія кожного повторення має тривати вдвічі довше, ніж стадія зворотнього ходу. Видихайте на стадії повторення, а вдихайте під час зворотнього ходу. Ніколи не затримуйте дихання.

Виділяйте час на відпочинок після кожного підходу:

- Нарощування м'язової маси – відпочивайте 3 хвилини після кожного підходу.
- Тонус – відпочивайте 1 хвилину після кожного підходу.
- Втрата ваги – відпочивайте 30 секунд після кожного підходу.

МОТИВАЦІЯ

Заради збереження мотивації ведіть облік кожного тренування. Записуйте дату, назви виконаних вправ, рівень опору, а також кількість виконаних підходів і повторів. Раз у місяць записуйте свою вагу і заміри тіла. Для досягнення хороших результатів тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому житті.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVSY22917.0 R1018A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	51	1	Короткий кронштейн датчика
2	1	Верхня кришка колони	52	2	Трос 201"
3	2	Пружина	53	2	Фіксатор щиколотки
4	2	Кришка пружини	54	4	Прокладка важелю шків
5	1	Кришка диску	55	5	Малий шків
6	1	Диск опору	56	15	Великий шків
7	1	Вісь опору	57	1	Кришка захисного щитка
8	6	Кільце утримання	58	1	Передня захисна накладка
9	6	Головний підшипник	59	1	Задня захисна накладка
10	1	Проставка передньої втулки	60	1	Накладка правої підніжки
11	2	Прокладка підшипника	61	2	Гвинт М6 х 12 мм
12	2	Втулка шків	62	2	Шайба М6
13	2	Шків механізму	63	4	Зовнішня напрямна
14	1	Прокладка шків	64	2	Притискний шків
15	1	Підставка для планшета	65	1	Кришка диска
16	1	Кронштейн колони	66	1	Ліва підніжка
17	1	Кронштейн рами ковзання	67	1	Передня нижня кришка
18	1	Зібраний важіль опору	68	1	Тримач планшета
19	2	Важіль колони	69	1	Кронштейн тримача планшета
20	2	Верхня кришка колони	70	1	Рама ковзання
21	1	Диск опору	71	1	Кронштейн магніта
22	1	Мотор опору	72	1	Накладка для світлового відображення
23	1	Кронштейн герконового перемикача	73	1	Консоль
24	1	Скоба герконового перемикача	74	4	Затискач-застібка
25	1	Герконовий перемикач/Провід	75	8	Кріплення "ялинка"
26	2	Кришка важелю колони	76	8	Гвинт #4 х 6 мм
27	6	Поворотний підшипник	77	6	Регульовальний гвинт М4 х 5 мм
28	6	Стопорне кільце	78	4	Болт М4 х 12 мм
29	6	Противага	79	12	Закріплювальний гвинт М4 х 30 мм
30	3	Права кришка шків А	80	2	Гвинт #6 х 3/8"
31	3	Права кришка шків В	81	2	Гвинт #8 х 3/8"
32	6	Вісь поворотного шків	82	1	Гвинт консолі #8 х 1/2"
33	6	Поворотний шків	83	8	Гвинт #8 х 1/2"
34	6	Тяговий трос	84	4	Гвинт #8 х 5/8"
35	6	Кінець троса	85	4	Самонарізний гвинт #8 х 3/4"
36	6	Затискач	86	30	Гвинт #8 х 3/4"
37	6	Ручка	87	4	Гвинт #8 х 1 1/4"
38	1	Верхня кришка колони	88	8	Гвинт М6 х 16 мм
39	2	Рим-болт	89	3	Шест. гвинт М6 х 20 мм
40	2	Амортизатор	90	4	Болт М8 х 35 мм
41	1	Силовий кабель/Приймач	91	2	Болт М8 х 115 мм
42	1	Проставка задньої втулки	92	5	Гвинт із плоскою голівкою М10
43	1	Ліва кришка колони	93	2	Болт М10 х 67 мм
44	1	Права підніжка	94	3	Гвинт М6 х 13 мм
45	4	Ніжки	95	4	Контргайка М4
46	2	Каретка шків	96	2	Гайка М6
47	2	Розпір для кабелю	97	4	Контргайка М8
48	2	Датчик D	98	2	Контргайка М10
49	4	Проставка	99	4	Кріплення проводів
50	1	Довгий кронштейн датчика	100	2	Гвинт М10 х 30 мм

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
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

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	8	Шест. гвинт M10 x 25 мм	116	3	Ліва кришка шківа В
102	1	Накладка лівої підніжки	117	6	Гвинт M4 x 20 мм
103	1	Трос 73"	118	6	Гвинт M4 x 25 мм
104	1	Трос 82"	119	36	Магніт
105	2	Трос 169 1/2"	120	4	Шайба M8
106	19	Ковпачкова гайка M8	121	7	Встановлене кріплення проводів
107	11	Болт M8 x 30 мм	122	1	Провід датчика
108	1	Гвинт M8 x 30 мм	123	1	Подовжуючий провід
109	1	Задня нижня кришка	124	1	Самонарізний гвинт #8 x
110	2	Гвинт із плоскою голівкою #8 x 5/8"	125	1	Головний провід
111	2	Гвинт #8 x 1 3/8"	126	1	Адаптер живлення
112	5	Болт M8 x 33 мм	127	4	Гвинт кріплення #8 x 3/4"
113	1	Болт M8 x 68 мм	128	1	Гвинт #6 x 3/8"
114	1	Шайба M10	129	1	Нагрудний пульсомір
115	3	Ліва кришка шківа А	*	–	Інструкція з експлуатації

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVSY22917.0

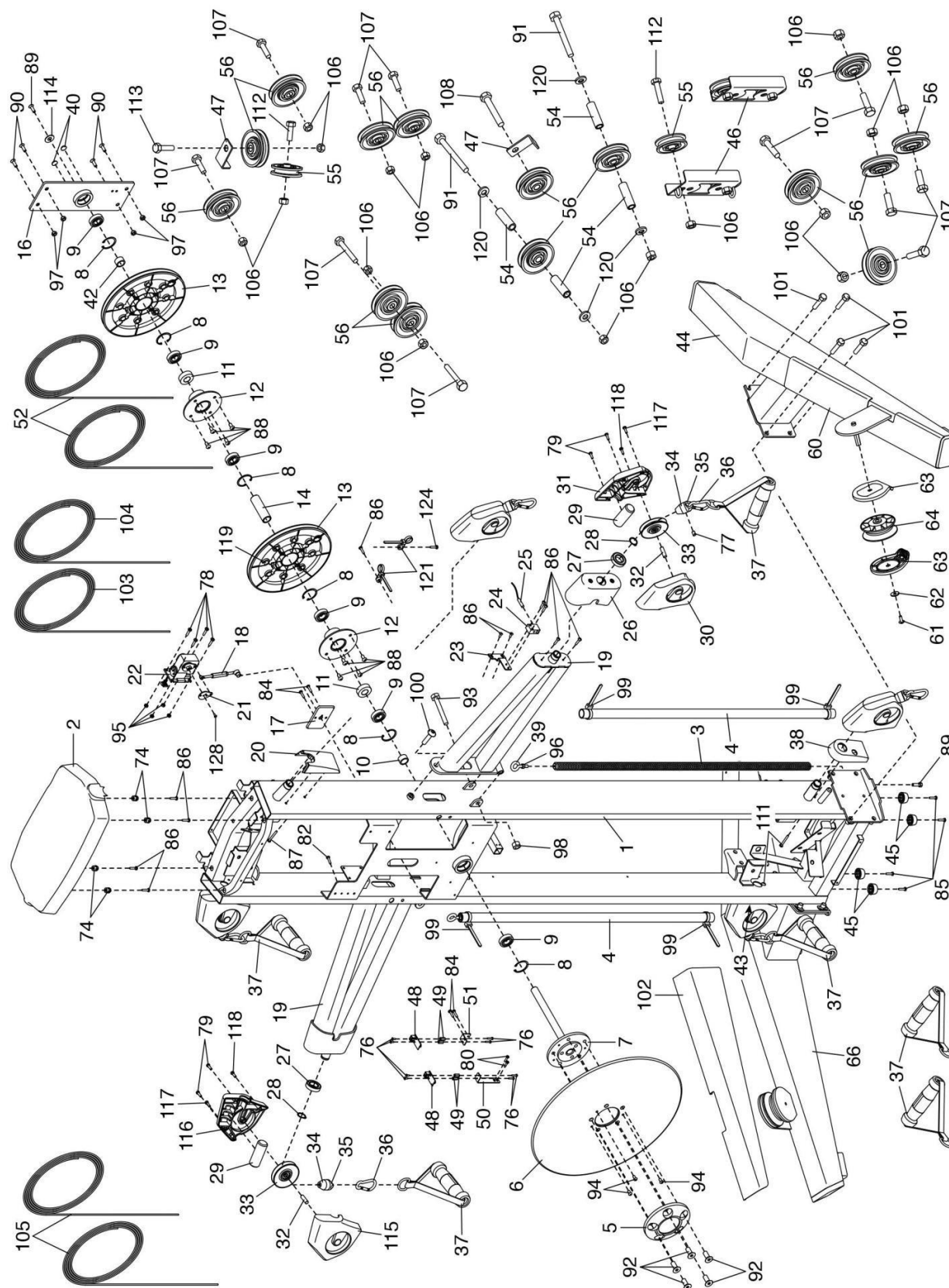
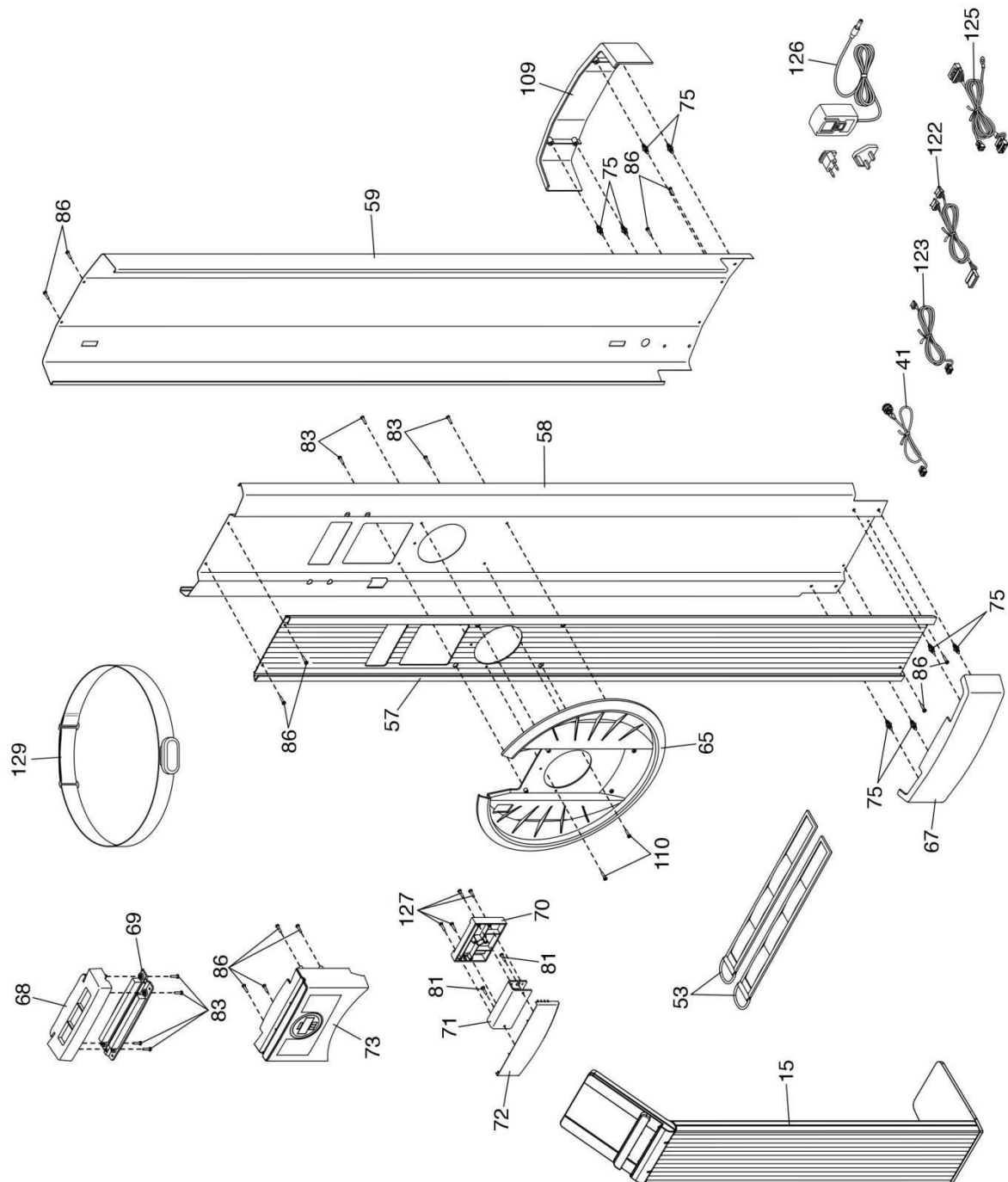


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEVSY22917.0



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК 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 згідно місцевих законів про утилізацію.

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.

