# NordicTrack®

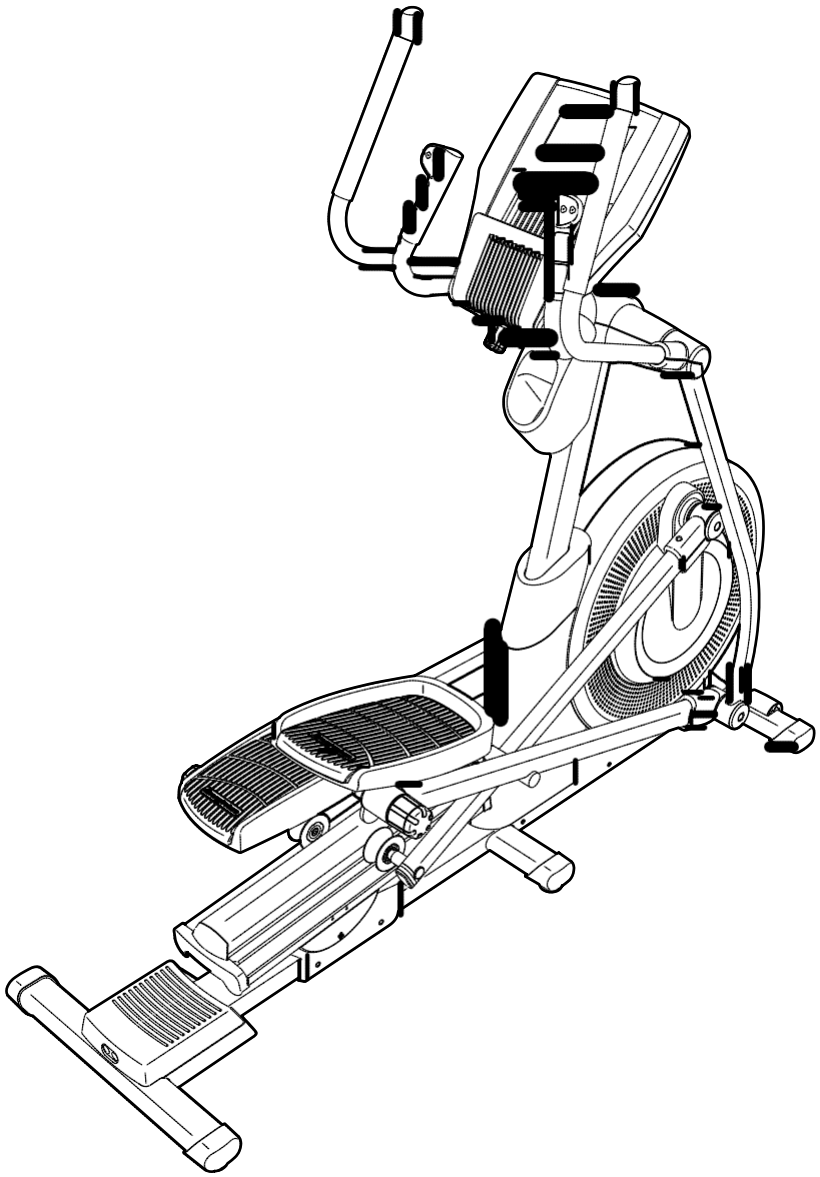
## COMMERCIAL 14.0

**Model No. NTEVEL19813.0**
**Serial No. _____**

Запишіть серійний номер у наведеному вище місці для довідки.

**СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР**

# Інструкція з експлуатації



## Увага

**Прочитайте всі застереження та інструкції в даному посібнику, перед використанням тренажеру. Зберігайте цей документ для подальшого використання.**

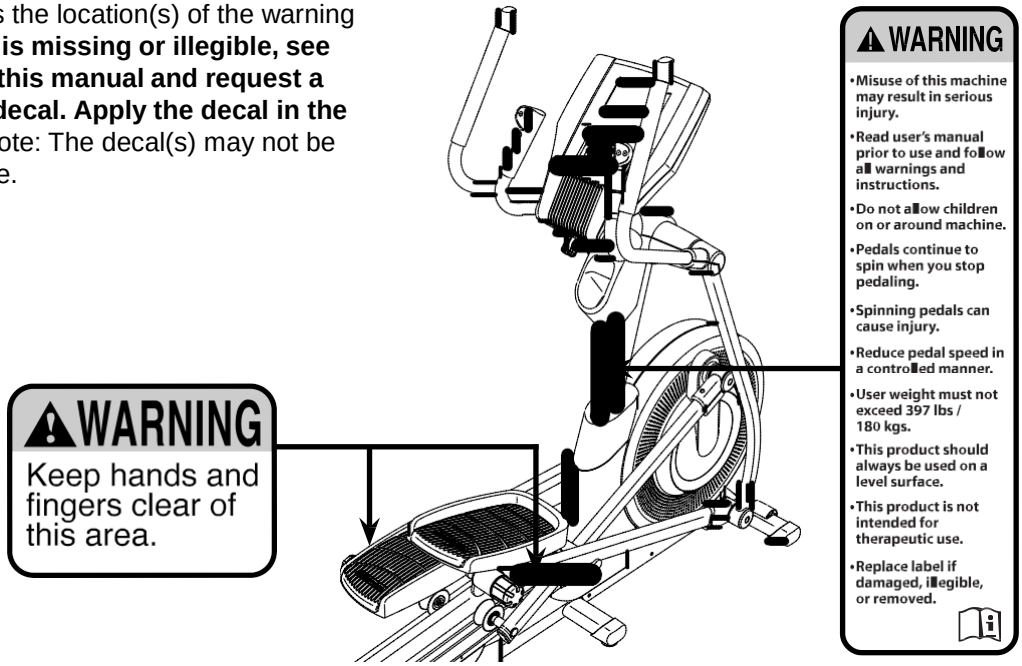
**www.iconeurope.com**

# Зміст

Наклейка із застереженням щодо використання тренажеру . . . . . 2
Важливі застереження . . . . . 3
Поради перед початком тренувань . . . . . 4
Частина ідентифікаційної схеми . . . . . 5
Монтаж . . . . . 6
Нагрудний пульсометр . . . . . 17
Використання тренажеру. . . . . 18
Обслуговування та усунення несправностей . . . . . 35
Поради щодо тренування . . . . . 37
Перелік частин . . . . . 39
Схема деталей в розібраному стані тренажера . . . . . 41
Замовлення запасних частин . . . . . .
Інформація про утилізацію . . . . . .

## Наклейка із застереженням щодо використання тренажеру

This drawing shows the location(s) of the warning decal(s). **If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a free replacement decal. Apply the decal in the location shown.** Note: The decal(s) may not be shown at actual size.




ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

•Неправильне використання тренажеру може призвести до серйозних травм.

•Прочитайте інструкцію з експлуатації перед використанням тренажеру, та дотримуйтесь всіх вказівок та попереджень.

•Не дозволяйте дітям вилазити на тренажер та гратися біля нього.

•Коли Ви перестаєте крутити  педалі, вони продовжують обертатися.

•Обертання педалей може призвести до травм.

•Зменшити швидкість педалей в керованому режимі.

•Вага користувача не повинна перевищувати 180 кг (397 фунтів).

• Завжди розміщайте тренажер на рівній поверхні.

• Даний тренажер не призначений для терапевтичного використання.

•Замініть наклейку в разі пошкодження.

На даному малюнку зображено розташування наклейки із застереженнями. Якщо наклейка відсутня або не читається, див. титульну сторінку інструкції та попросіть про безкоштовну заміну наклейки. Приклейте наклейку у вказаному місці. Примітка: наклейка не відображає натуральні розміри.

Орбітрек зареєстровано торговою маркою компанії ICON IP, Inc.

# ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

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

1. **Всі користувачі даного тренажеру повинні бути проінформовані про всі заходи безпеки. Забезпечити надання даної інформації є відповідальністю власника.**

2. **Перед початком будь-якої програми вправ, проконсультуйтесь з лікарем. Це особливо важливо для людей, старших за 35 років або осіб, в кого вже є проблеми зі здоров'ям.**

3. **Використовуйте тренажер тільки так, як зазначено в інструкції.**

4. Даний тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інституційних установах.

5. Тримайте тренажер в сухому приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не ставте його в гаражі, на терасі чи поруч з водою.

6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні та забезпечте не менш, ніж 1метр вільного простору навколо тренажера. Для захисту підлоги або килима від пошкодження, підкладіть мат під тренажер.

7. Регулярно перевіряйте і надійно закріплюйте всі деталі. Зношені деталі негайно замінюйте.

8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.

9. **При підключенні кабелю живлення (див. сторінку 18), приєднайте його до розетки з заземленням.**

10. **Не змінюйте кабель живлення, використовуйте адаптер для підключення кабелю до розетки. Тримайте шнур живлення подалі від нагрівальних поверхонь. Не використовуйте подовжувальний кабель.**

**11.Не використовуйте тренажер, якщо шнур живлення, штепсель або сам тренажер не працюють належним чином.**

**12. Застереження: завжди відключайте шнур живлення та встановлюйте перемикач живлення в положення: викл., якщо тренажер не використовується та перед чищенням даного тренажеру. Обслуговування тренажеру повинно виконуватись тільки уповноваженими представниками сервісної служби.**

**13.** Вага користувача не повинна перевищувати 180 кг (397 фунтів).

**14.** Вдягайте відповідний одяг під час тренування, не одягайте занадто вільний одяг, частини якого можуть потрапити на тренажер. Завжди одягайте спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.

**15.** Тримайтесь за поручні під час тренування, монтажу чи демонтажу тренажера..

**16.** Монітор серцевого ритму не є медичним приладом. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор відображення серцевого ритму призначений тільки для загального визначення серцевого ритму під час тренувань.

**17.** Тренажер не має вільного ходу; педалі будуть продовжуватися рухатися, поки не зупиниться маховик. Зменшити швидкість обертання педалей можна контрольованим чином.

**18.** Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад.

**19.** Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

## Зберігайте дану інструкцію

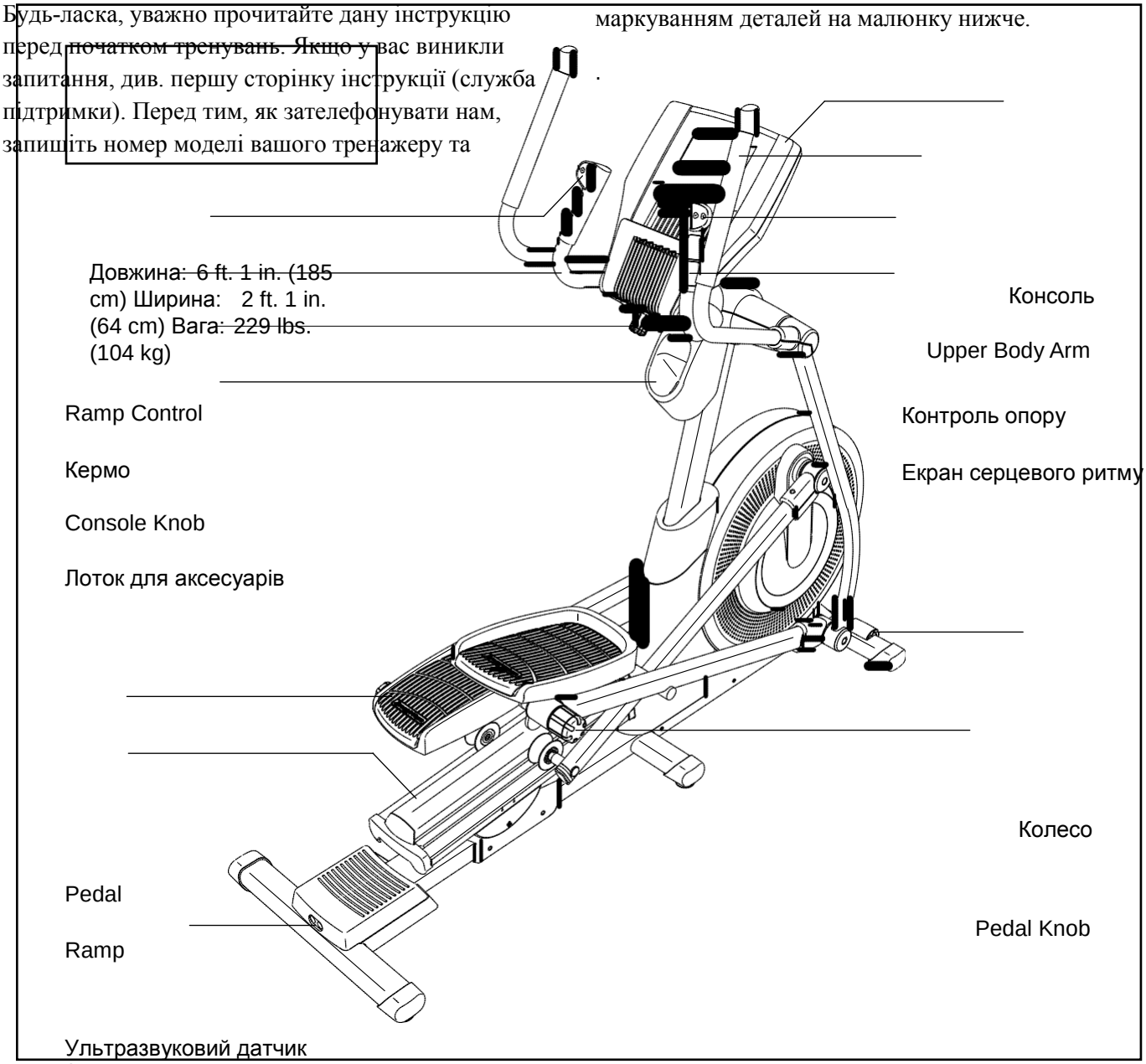
# Перед початком тренування

Дякуємо вам за вибір даного тренажера. Орбітрек COMMERCIAL 14.0 має великий набір функцій, що зробить ваші тренування більш ефективними.

Будь-ласка, уважно прочитайте дану інструкцію перед початком тренувань. Якщо у вас виникли запитання, див. першу сторінку інструкції (служба підтримки). Перед тим, як зателефонувати нам, запишіть номер моделі вашого тренажеру та серійний номер, які вказані на лицьовій стороні даної інструкції.

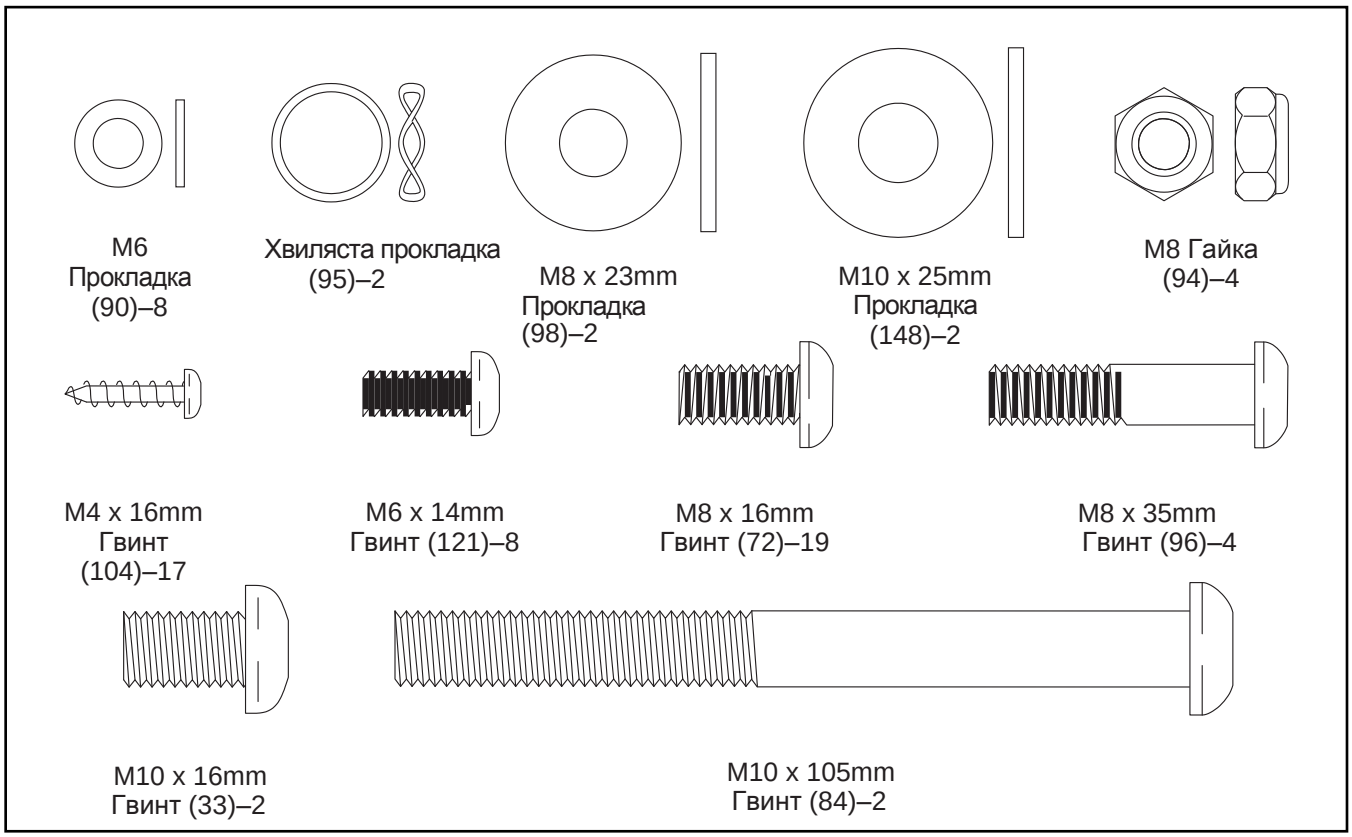
Перед тим, як читати далі, ознайомтеся з маркуванням деталей на малюнку нижче.

.



**Ідентифікаційна таблиця**

Використовуйте малюнки, які надаються нижче, щоб ознайомитись з деталями, які потрібні для монтажу тренажера. У дужках, під кожним малюнком, зазначено номер деталі зі списку частин, який надається в кінці інструкції. Наступний номер вказує на кількість таких частин, потрібних для монтажу. Примітка: якщо якоїсь деталі немає в пакеті, перевірте, чи не була вона вже попередньо зібрана. Додаткові деталі можуть входити до комплекту.



# Монтаж тренажеру

- Для зібрання даного тренажеру потрібно дві людини.
- Розкладіть всі частини на чистій поверхні та видаліть пакувальний матеріал. Не викидайте пакувальні матеріали, поки не закінчите монтаж тренажеру.
- Ліві частини позначені: “L” або “Left” , а праві частини позначені: “R” або “Right.”
- Щоб розпізнати малі деталі, див. сторінку 5.

Для монтажу тренажера, в комплект входять інструменти:

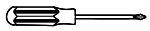
одна хрестова викрутка Phillips

один гумовий молоток.

Монтаж можна полегшити, користуючись власним набором гайкових ключів. Не використовуйте електроінструмент, щоб не пошкодити деталі.

Assembly requires two persons.

- Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until you finish all assembly steps.
- Left and right parts are marked “L” or “Left” and “R” or “Right.”
- To identify small parts, see page 5.
- In addition to the included tool(s), assembly requires the following tools:

one Phillips screwdriver 

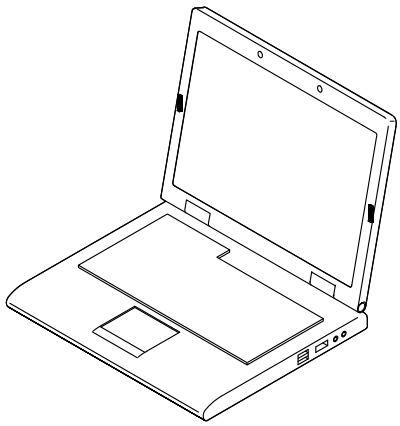
one rubber mallet

Assembly may be easier if you have a set of wrenches. To avoid damaging parts, do not use power tools.

1. 1. Зайдіть на сайт www.iconsupport.eu та зареєструйте придбаний тренажер:

- активізується гарантія;
- це збереже ваш час, якщо вам коли-небудь потрібно буде зв’язатися із службою підтримки;
- це дозволить повідомляти вас про модернізацію та пропозиції.

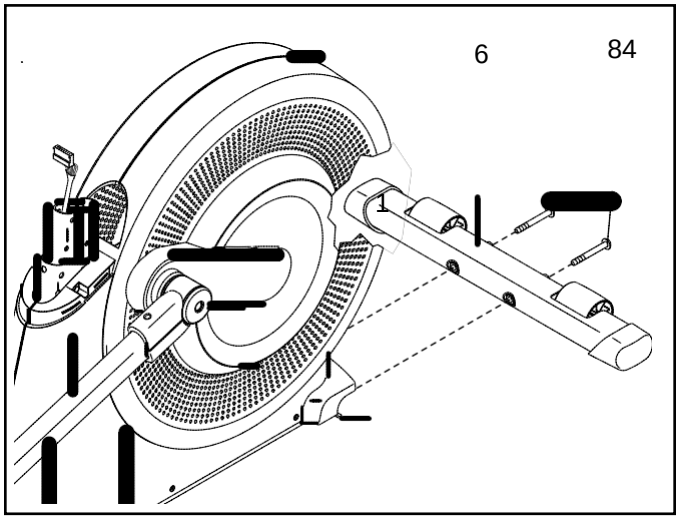
Примітка: якщо у вас немає доступу в Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний прилад.



2. За допомогою другої людини, розмістіть деякі пакувальні матеріали (наприклад: кусок картону) - (не показано) під передньою частиною рами (1). Помічник повинен утримувати раму, щоб запобігти її перекиданню, в той час, поки ви будете виконувати цей крок.

Прикріпіть передню підставку (6) до рами (1), за допомогою двох гвинтів M10 x 105 мм (84).

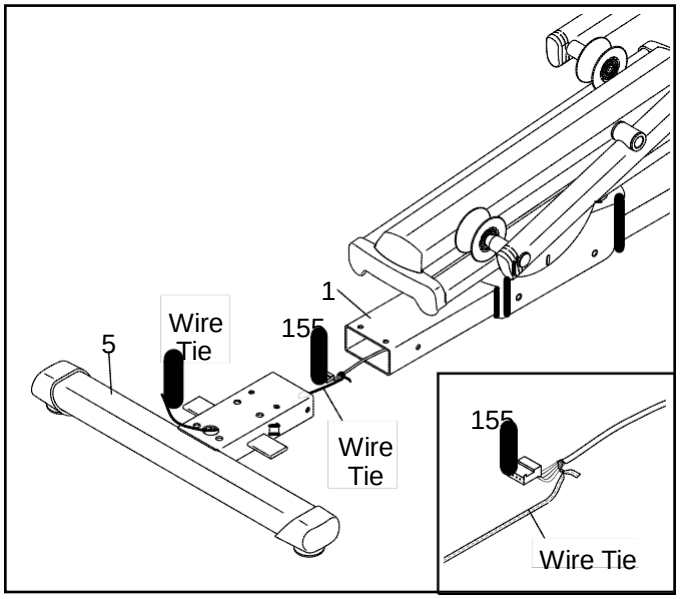
Видаліть пакувальний матеріал з-під передньої частини рами (1).



3. Встановіть задню підставку (5) на підлозі, напроти рами (1). Знайдіть дротяну стяжку на задній підставці.

**Див. малюнок. Прив'язати кінець дротяної стяжки до датчика проводів** -Sensor Wire Harness (155).

Протягуйте інший кінець дротяної стяжки, поки датчик проводів (155) не пройде через задню підставку (5).

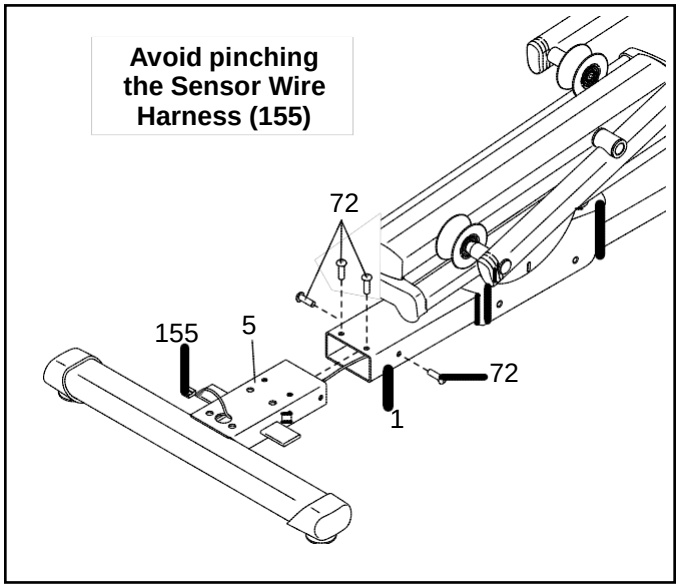



4. Примітка: слідкуйте, щоб не зажати дроти (155).

За допомогою другої людини, помістіть части міцного пакувальний матеріалу під задню частину рами (1). Помічник повинен утримувати раму, щоб запобігти її перекиданню, в той час, поки ви будете виконувати цей крок.

Вставте задню підставку (5) в раму (1). Прикріпіть задню підставку чотирма гвинтами M8 x 16 мм (72); спочатку вставте всі чотири гвинти, а потім закрутіть їх.

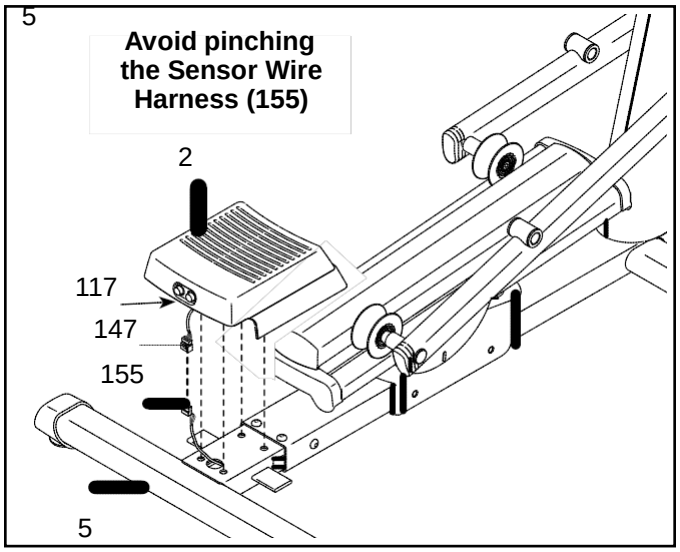
Видаліть пакувальний матеріал.




5. Розв'яжіть та видаліть дротяну стяжку ( не показано) на датчику проводів (155).

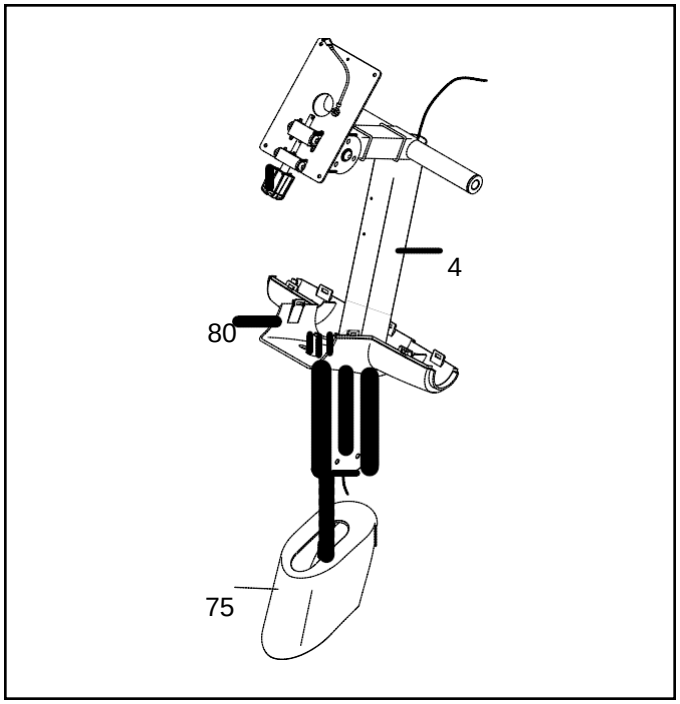
У той час, як друга людина тримає накладку задньої підставки (2) поряд із задньою підставкою (5), приєднайте кабель ультразвукового датчика (147) до датчика кабелів (155). Надлишок проводу заправте в задню підставку.

**Примітка : слідкуйте, щоб не зажати провід (155). Натисніть чотири кріплення (117) з нижньої сторони накладки задньої підставки (2) на задню підставку (5).**



6. Знайдіть накладку нижньої стійки (80) з великим овальним отвором.

Розмістіть накладку нижньої стійки (80), захисну накладку (75) та стійку (4) як показано на малюнку. З'єднайте нижню накладку стійки та захисну накладку зі стійкою.

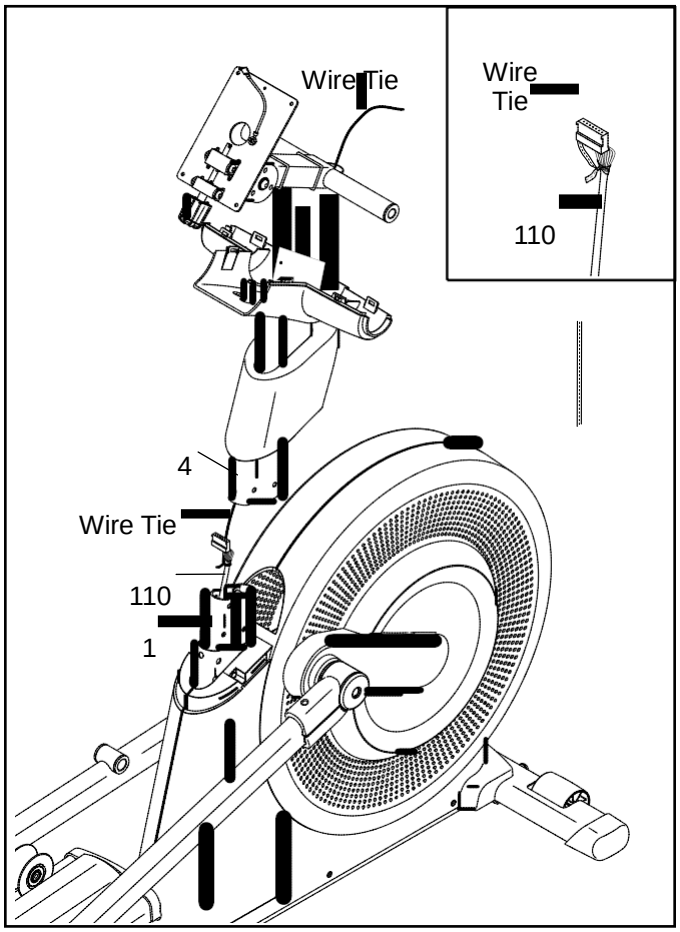



7. У той час як друга людина тримає стійку (4) біля рами (1), протягніть дротяну стяжку в стійку.

**Див. вставку на малюнку. Прив'яжіть нижній кінець дротяної стяжки до проводів** (110).

Протягніть кінець дротяної стяжки, поки основний провід (110) не пройде через стійку (4).

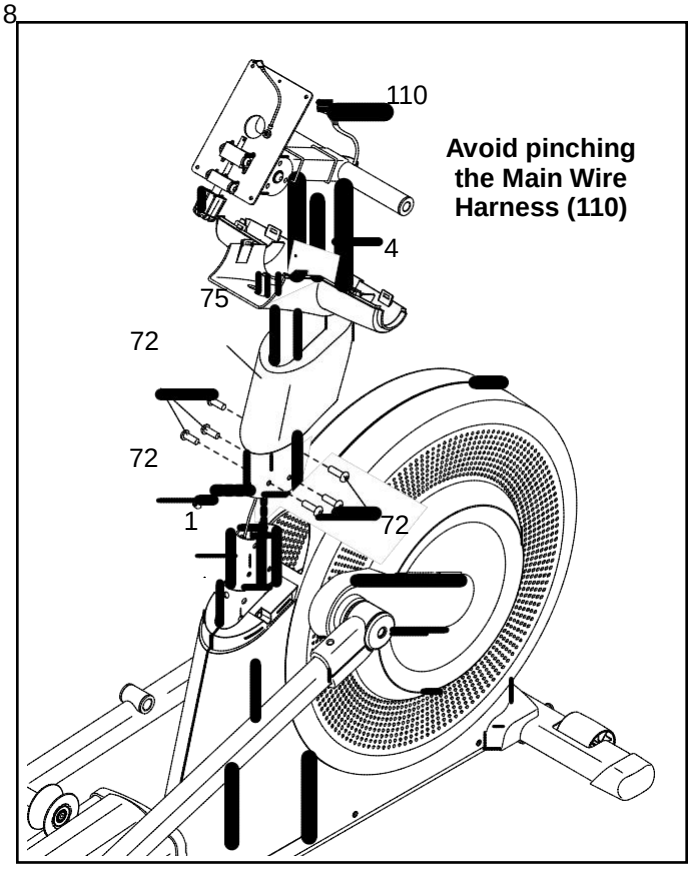
**Примітка: щоб запобігти попаданню проводів (110) в стійку (4), закріпіть датчик основних проводів дротяною стяжкою.**



8. Примітка: **Слідкуйте, щоб не зажати проводи (110).**

Вставте стійку (4) в раму (1). Закріпіть стійку за допомогою 7 гвинтів M8 x 16 мм (72); не затягуйте гвинти повністю**.**

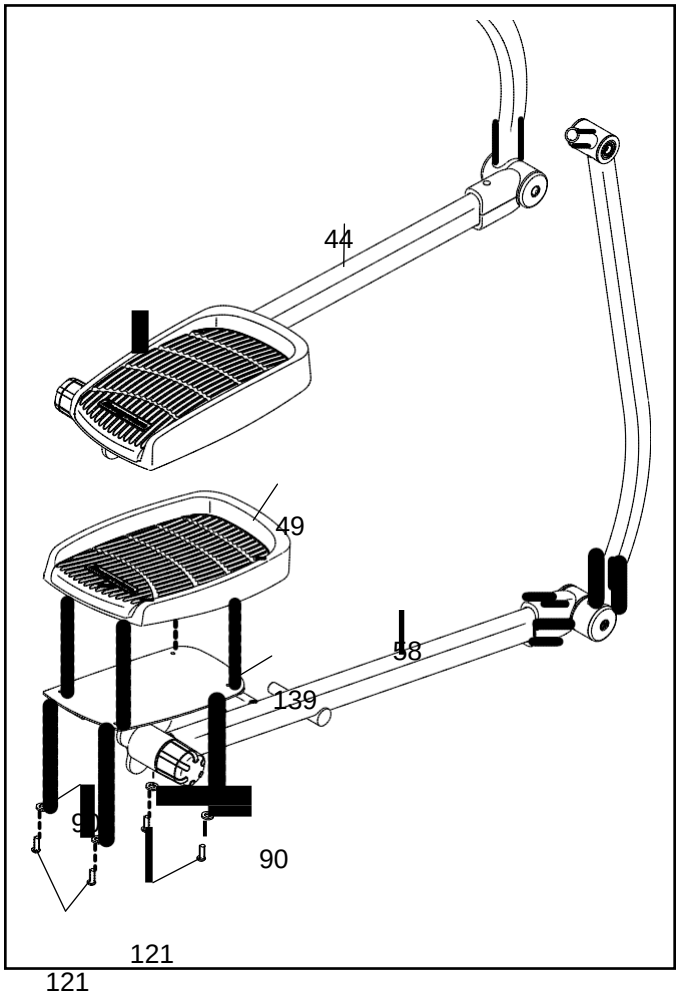
**Не вставляйте захисну накладку (75) на місце поки що.**




9. Візьміть праву педаль (49) і підставку правої педалі (58) та розташуйте їх так, як показано на малюнку.

Прикріпіть праву педаль (49) до підставки правої педалі (139) на направляючій правої педалі (58) чотирма гвинтами M6 x 14 мм (121) та чотирма гайками M6 (90).

**Прикріпіть ліву педаль (14) до направляючої лівої педалі (44) таким самим способом.**

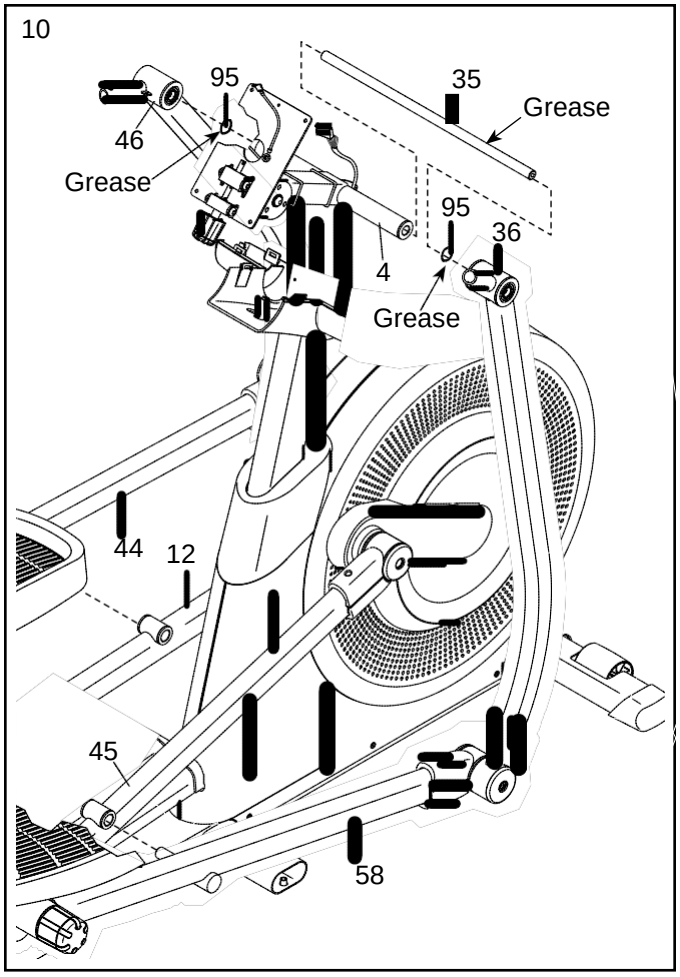


10. Використовуйте поліетиленовий пакет, щоб не забруднити пальці, застосовуючи мастила для з'єднання поворотної осі (35) та двох шайб (95).

Вставте поворотну вісь (35) в стійку (4) та розмістіть її по центру. Потім просуньте шайбу (95) на обидва кінці поворотної осі.

За допомогою другої людини, вставте праву верхню направляючу - Right Upper Body Leg (36) в правий кінець поворотної осі (35) і, одночасно, приєднайте вісь до правої педалі (58), з'єднавши її з правим важелем педалі - Right Roller Arm (45).

**Повторіть такі самі кроки з лівої сторони тренажера.**



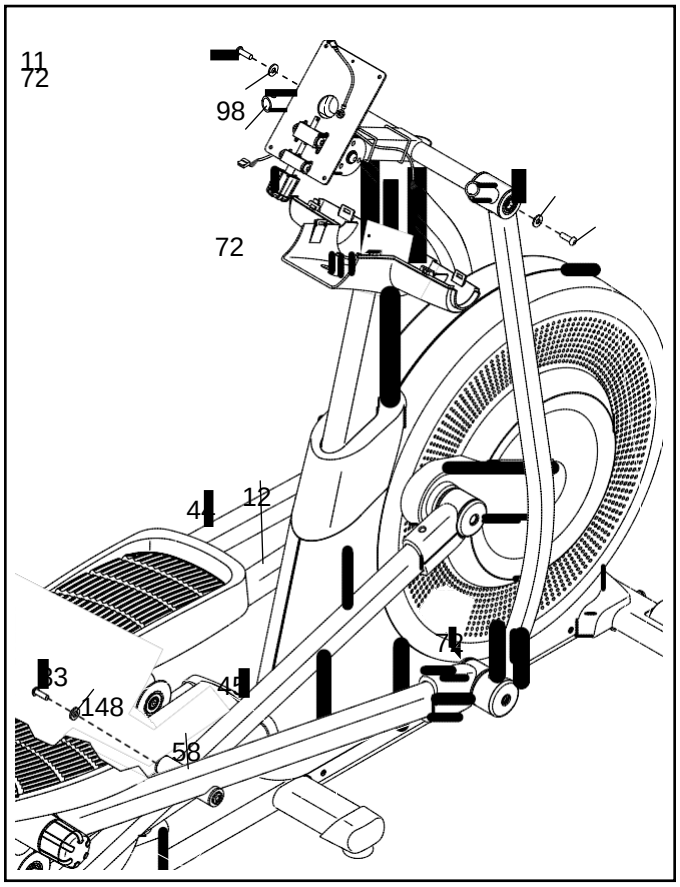

11. Одночасно затягніть гвинти M8 x 16 мм (72) гайками M8

x 23мм (98) з кожної сторони поворотної осі (35).

Потім закрутіть гвинти M10 x 16 мм (33) гайками M10 x 25 мм (148) на правому важелі педалі (45) та правій педалі (58).

Потім затягніть гвинт M8 x 16 мм (72).

**Повторіть такі самі кроки з лівої сторони тренажеру.**

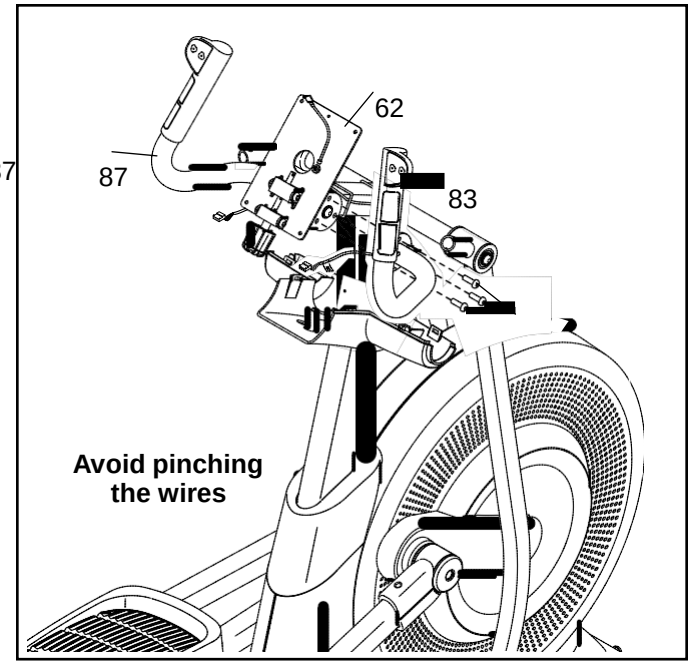


12. Примітка: уникайте зажиму проводів на правому та лівому поручнях (83, 87).

Прикріпіть правий поручень (83) до правого кронштейну консолі (62) трьома гвинтами M8 x 87 16 мм (72).

**Повторіть такі самі кроки з лівим поручнем (87).**

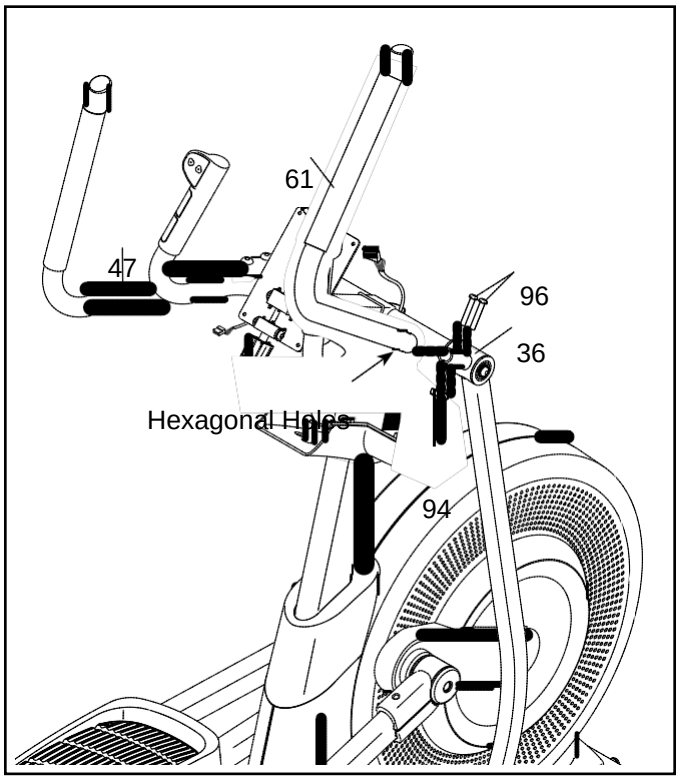
Потім зніміть упаковку від проводів на правому та лівому поручнях (83, 87).




13. Вставте верхню праву частину ручки (61) в праву верхню частину направляючої (36).

Прикріпіть верхню праву частину ручки (61 за допомогою двох болтів M8 x 35 мм (96) та двох стопорних гайок M8 (94). Переконайтеся, що гайки знаходяться в гексагональних отворах у верхній правій частині ручки.

**Прикріпіть ліву верхню частину ручки (47) таким самим способом.**



14. Друга людина тримає консоль (7) біля підставки консолі (62).

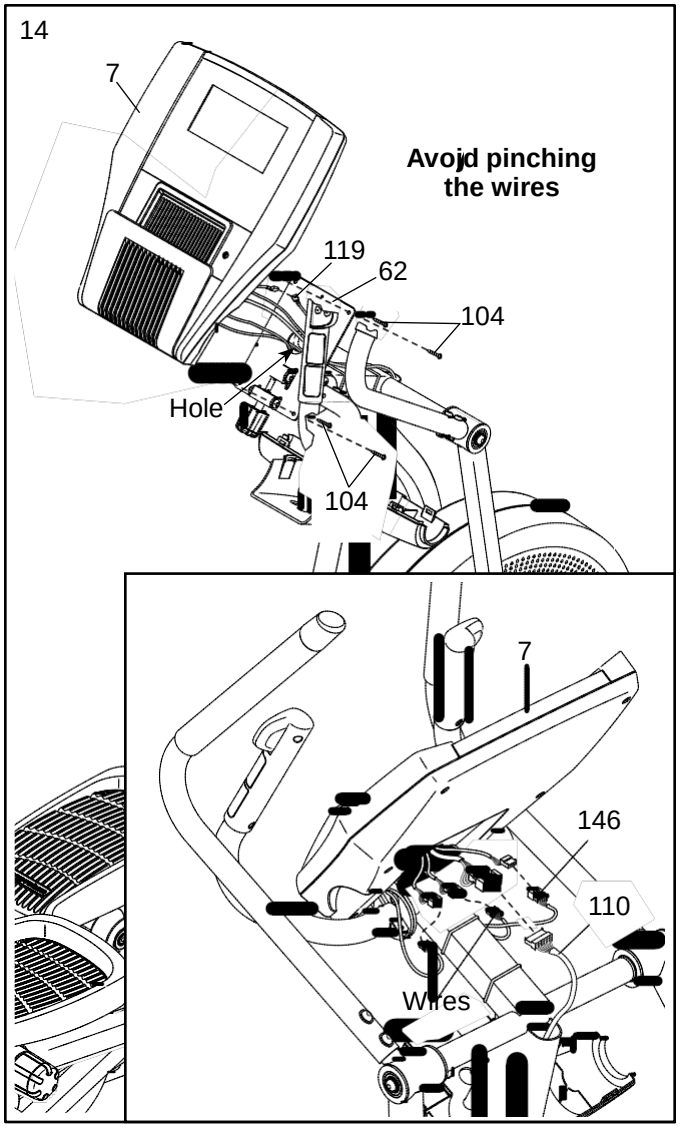
Підключіть кабель заземлення (119) до відповідного кабелю на консолі (7). Потім просуньте всі проводи консолі через вказаний нижній отвір на кронштейні консолі (62).

Примітка: уникайте защіплення проводів.

Прикріпіть консоль (7) до підставки консолі (62) за допомогою чотирьох гвинтів M4 x 16 мм (104).

Розв'яжіть та викиньте дротяну зав'язку (не показано на малюнку) з основних проводів (110).

**Див. вставку на малюнку. Підключіть основні проводи** (110) у відповідну колодку (146) та два проводи консолі (7). Переконайтеся, що підключаєте провід згідно схеми



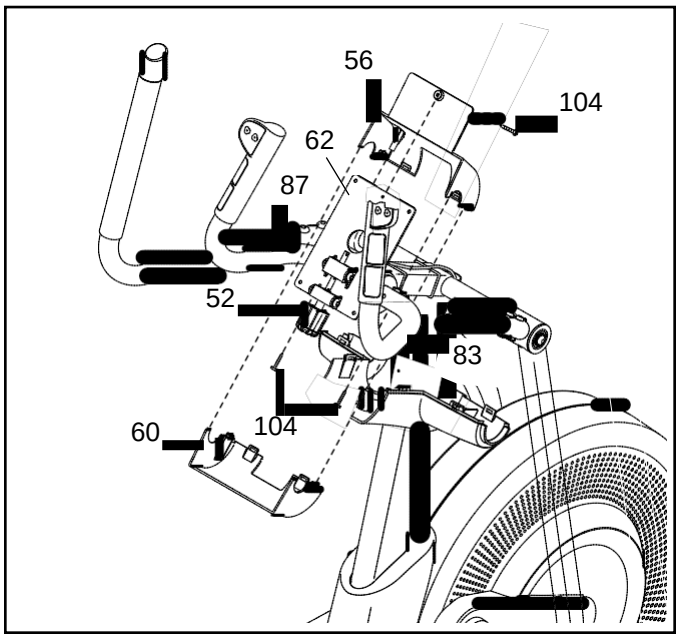

15. Примітка**: для ясності, консоль та проводка не зображені на цьому етапі.**

**Примітка: якщо необхідно, увімкніть ручку консолі (52) та відрегулюйте нахил кронштейна консолі (62).**

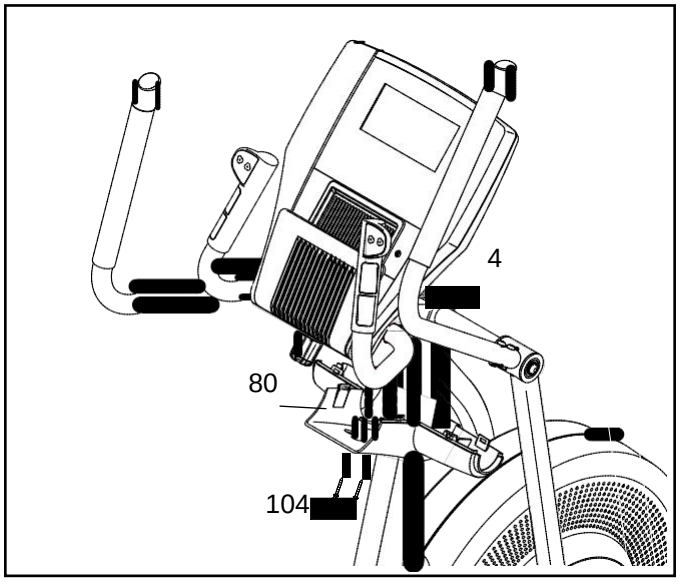
Прикріпіть верхню накладку керма (56) до правої та лівої рукоятки (83, 87) і до кронштейна консолі (62), за допомогою трьох гвинтів M4 x 16 мм (104); вставте всі три гвинти і потім затягніть їх.

**Переконайтеся, що вся проводка (не показано) знаходиться під верхньою кришкою керма (56).**

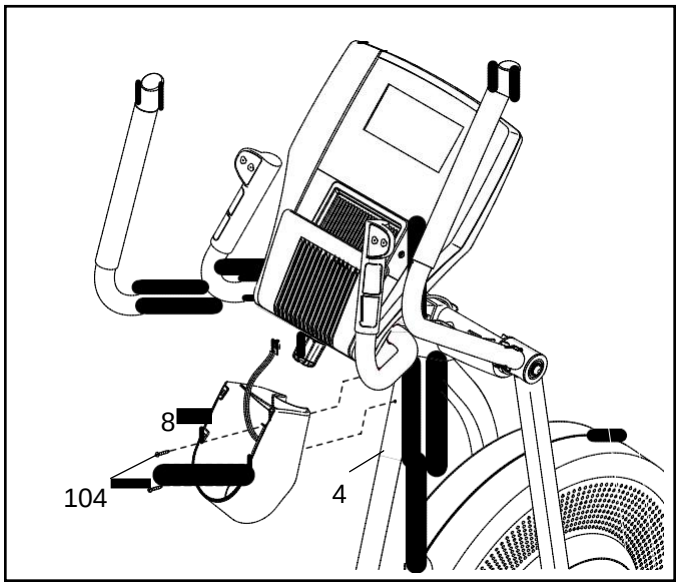
Потім вставте нижню накладку керма (60) у верхню накладку (56).



16. Розташуйте нижню накладку стійки (80) догори та з’єднайте її зі стійкою (4) двома гвинтами M4 x 16 мм (104).

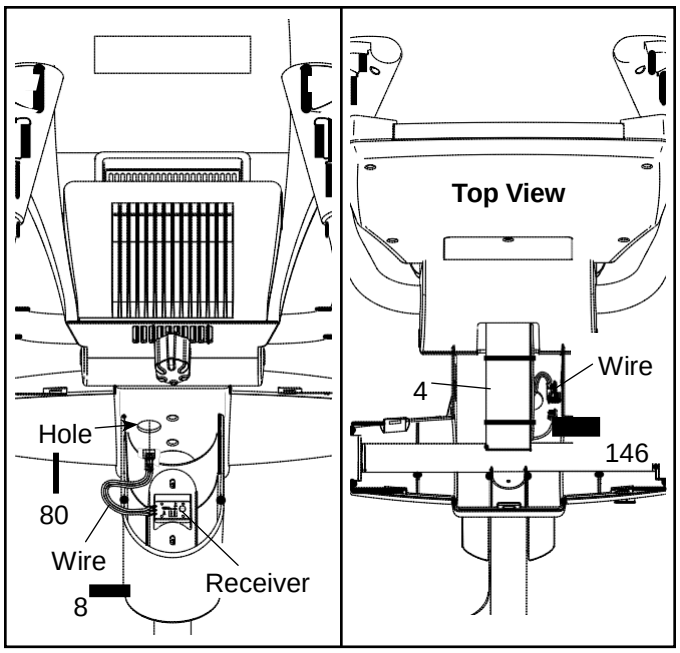



17. Прикріпіть лоток для аксесуарів (8) до стійки (4) за допомогою двох гвинтів M4 x 16 мм (104).

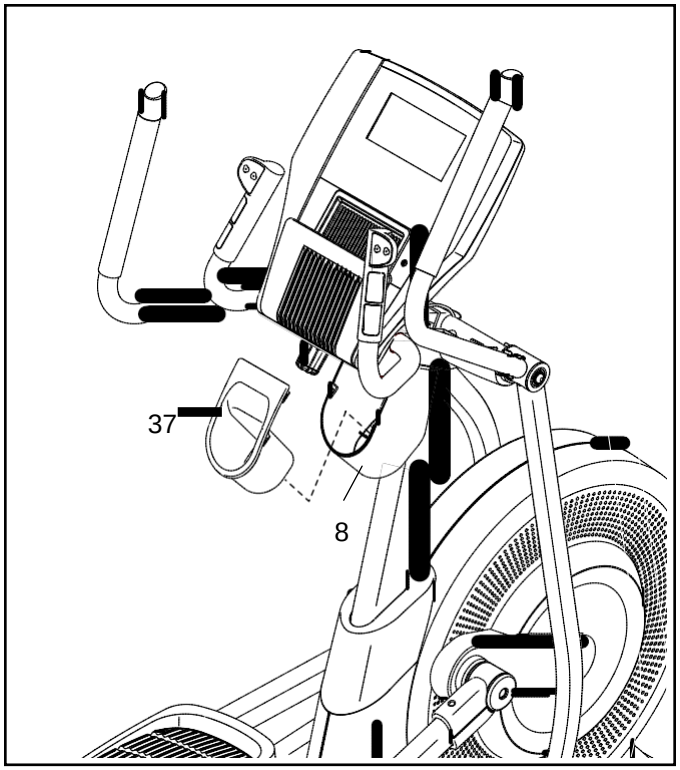



18. Див. лівий малюнок. Розмістіть приймач на лотку для аксесуарів (8). Вставте провід в приймач, в спеціальний отвір на нижній накладці стійки (80).

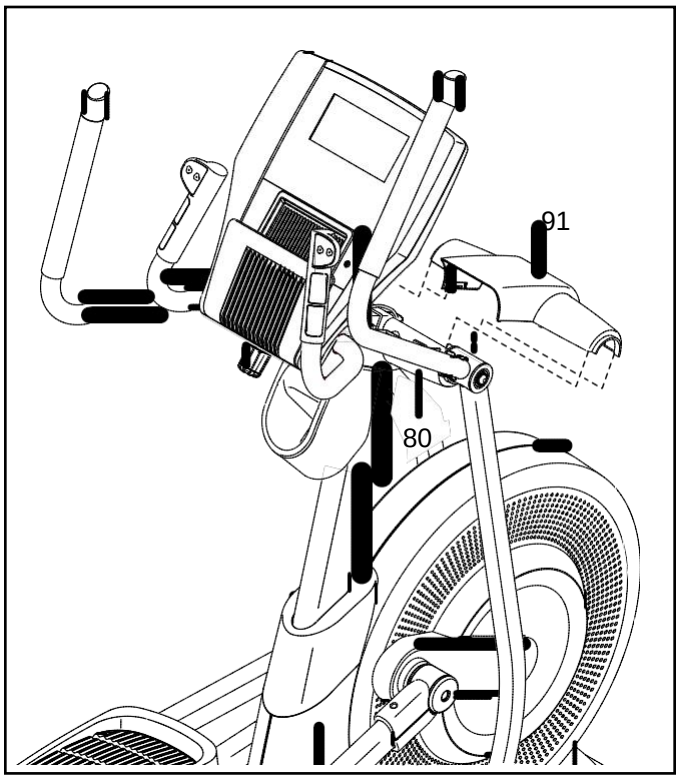
Див. правий малюнок. Знайдіть приймач основних проводів (146), який прикріплено до стійки (4) дротяною стяжкою. Приєднайте провід приймача до приймача основних проводів.



19. Вставте лоток для аксесуарів (37)
в кріплення для лотка аксесуарів (8).




20. З'єднайте верхню накладку стійки (91)
з нижньою накладкою стійки (80).

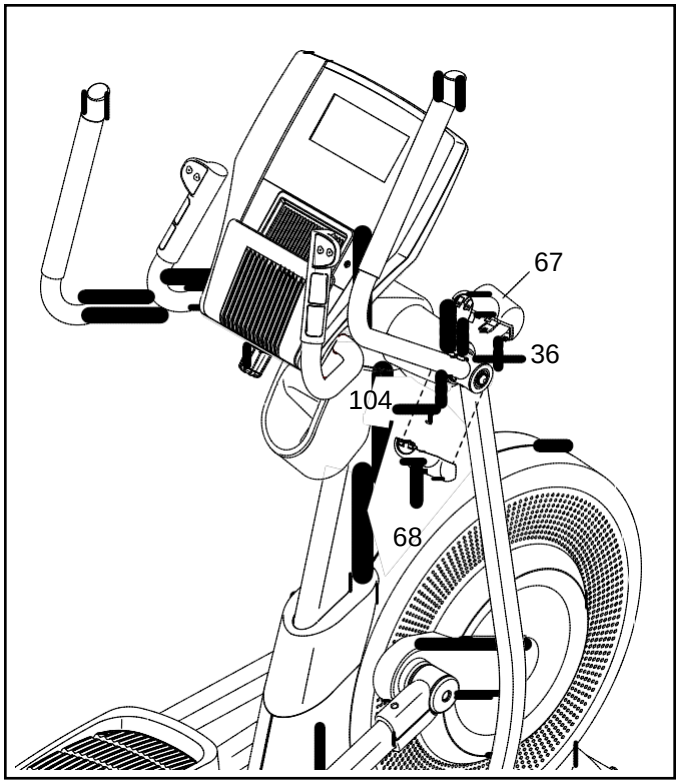


21. Визначте праву ручку верхньої накладки (67) та праву ручку нижньої накладки (68).

Прикріпіть праву ручку верхньої накладки (67) до правої верхньої направляючої (36) гвинтом M4 x 16 мм (104).

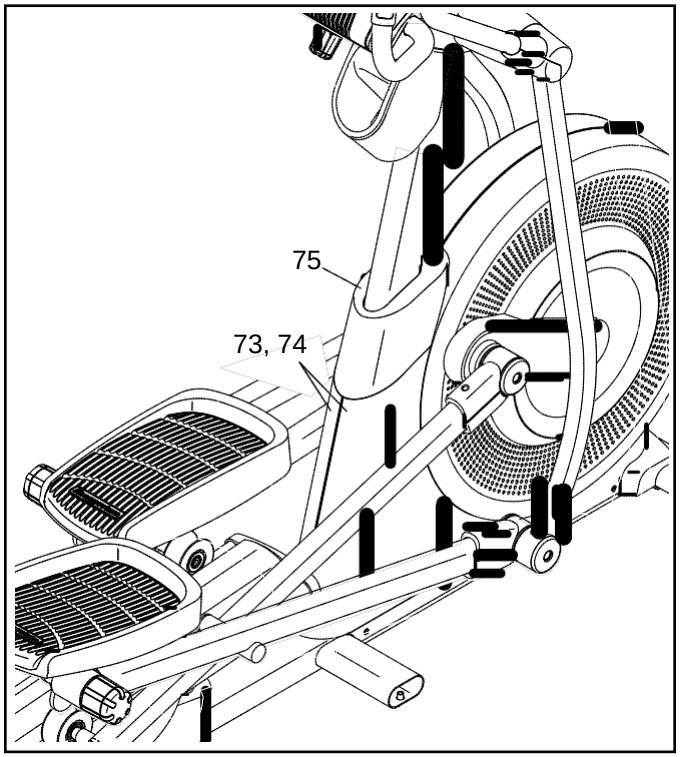
Потім вставте праву ручку нижньої накладки (68) в праву ручку верхньої накладки (67).

**Приєднайте ліву ручку верхньої накладки (не показано) та ліву ручку нижньої накладки (не показано) таким самим способом.**




22. Див. крок 8. Затягніть гвинти M8 x 16 мм (72).

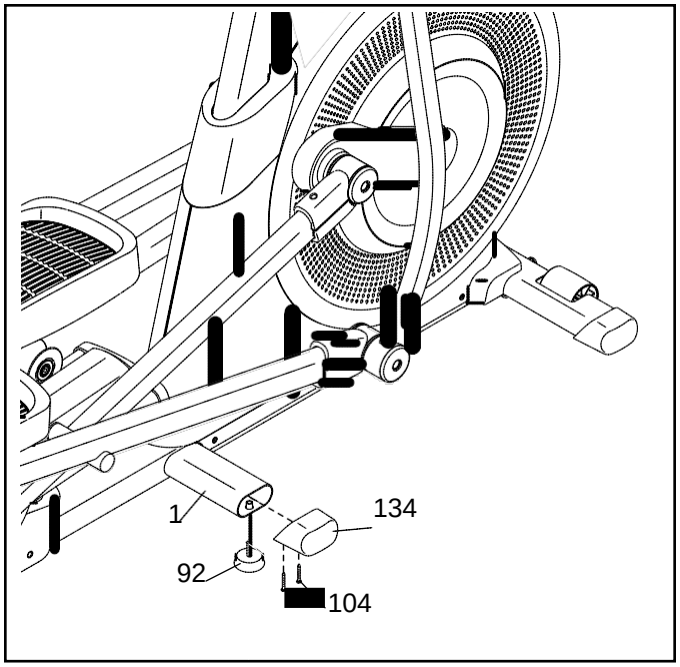
Потім натисніть захисну накладку (75) вниз на правий і лівий передні щити (73, 74).



23. В той час, як друга людина нахиляє тренажер вліво та підтримує його, прикріпіть ковпачок стабілізатора (134) до рами (1) з правої сторони за допомогою двох гвинтів M4 x 16 мм (104).

Потім закрутіть вирівнювач ніжки (92) в раму (1) у вказаному місці.

**Повторіть такі ж самі дії з лівої сторони тренажеру.**

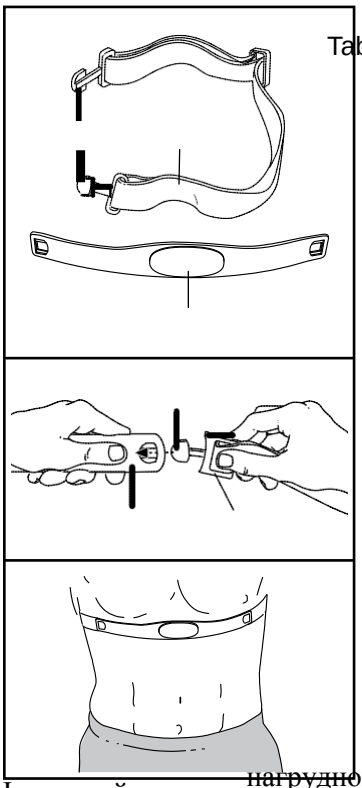



24. Перед використанням тренажеру, переконайтеся, що всі його деталі надійно прикручені. Примітка: додаткові деталі можуть входити до комплекту. Помістіть килимок під тренажер для захисту підлоги.

# Нагрудний пульсометр

### Використання пульсометру

Пульсометр складається з нагрудного ременя та датчика. Вставте виступ на одному кінці нагрудного ременя в отвір на одному з кінців датчика, як показано на малюнку. Потім натисніть кінець датчика під застібкою на нагрудному ремені. Виступ повинен бути на одному рівні з передньою частиною датчика.




Нагрудний пульсометр слід одягати під одяг, щільно притискаючи до шкіри. Поверніть нагрудний пульсометр навколо грудей, як показано на малюнку. Переконайтеся, що логотип повернуто догори. Потім прикріпіть інший кінець ременя до датчика. Відрегулюйте довжину нагрудного ременя, якщо це необхідно.

- Якщо покази частоти серцевого ритму не відображаються (до того, як ви почали пітніти), заново змочіть електродні області.
- Для відображення результатів частоти серцебиття, ви повинні знаходитися від консолі на відстані витягнутої руки.

Не піддавайте датчик серцевого ритму впливу прямих сонячних променів протягом тривалого періоду часу, також не піддавайте його дії температур вище 50° C чи нижче -10° C. Не згинайте пульсометр надміру та не розтягуйте його під час використання та зберігання.

Щоб очистити датчик, використовуйте вологу тканину та невелику кількість рідкого мила. Потім протріть пульсометр вологою тканиною та м’яким рушником. Ніколи не використовуйте спирт, абразивні або хімічні засоби для очищення датчика. Нагрудний ремінь пульсометра почистіть та провітріть.

### Несправності

Якщо нагрудний пульсометр не працює належним чином, спробуйте виконати наступні дії:

- Переконайтеся, що ви одягнули пульсометр, як описано. Якщо датчик серцевого ритму все ж не працює, перемістіть його вище або нижче на грудях.

Переконайтеся, що логотип повернуто догори. Потім прикріпіть інший кінець ременя до датчика. Відрегулюйте довжину нагрудного ременя, якщо це необхідно.

Потягніть датчик на декілька сантиметрів і знайдіть дві електродні області, які покриті невеликими борознами. Використовуйте сольовий розчин, наприклад, слину або розчин контактних лінз, для змочування електродної області. Потім поверніть датчик так, щоб він знаходився на ваших грудях.

***Догляд та технічне обслуговування***

- Ретельно висушіть датчик м'яким рушником, після кожного використання. Волога може тримати датчик включеним, скорочуючи термін дії батарейки.
- Зберігайте нагрудний пульсометр в теплому, сухому місці. Не зберігайте його в поліетиленовому пакеті або іншій ємкості, яка тримає вологу.

Якщо в задній частині датчика є відсік для батарейок, замінюйте їх на нові такого ж типу.•
.

- Пульсометр призначений для користувачів, що мають нормальні серцеві ритми. Проблеми при вимірюванні пульсу, можуть бути викликані такими захворюваннями, як передчасні скорочення клапанів, тахікардією та аритмією.
- Порушення роботи датчика серцевого ритму можуть викликати магнітні перешкоди від високовольтних ліній електропередач та інших джерел. В такому разі спробуйте перемістити тренажер.

# Використання тренажеру

Підключення кабелю живлення

Тренажер обов’язково повинен бути заземлений. В разі несправності або поломки тренажеру, заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Кабель живлення даного тренажера має заземлюючий провід та роз’єм заземлення.

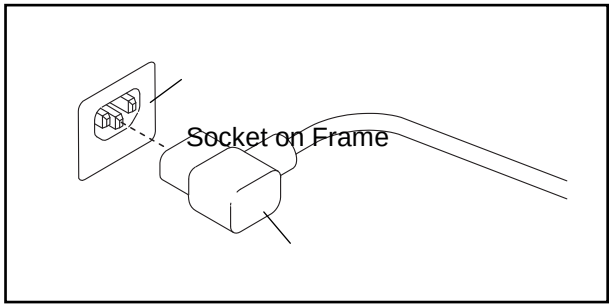
Важливо: якщо шнур живлення пошкоджено, його потрібно замінити мережевим шнуром, рекомендованим виробником.

**Застереження:**

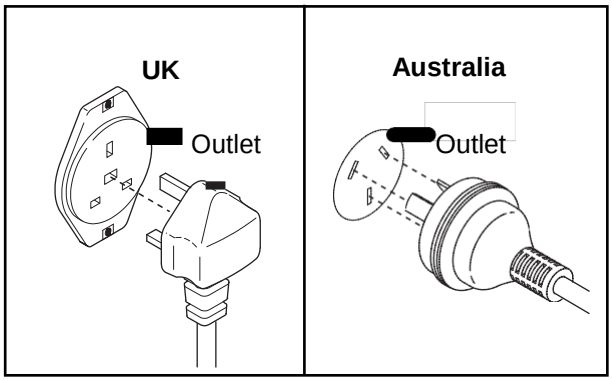
Неправильне підключення проводу заземлення може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся, чи заземлено тренажер належним чином. Не замінюйте вилку шнура, якщо вона не підходить до вашої розетки. Встановіть потрібну розетку кваліфікованим електриком.

Виконайте наступні дії для підключення кабелю живлення:

1. Увімкніть вказаний кінець шнура живлення в розетку.

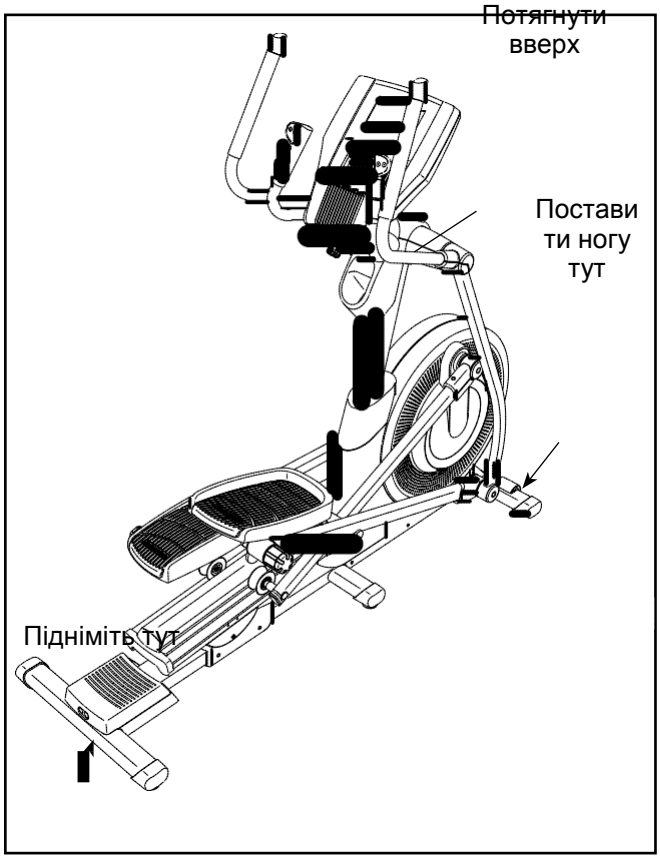



2. Вставляйте вилку шнура живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена та заземлена у відповідності з усіма місцевими нормативами та правилами.



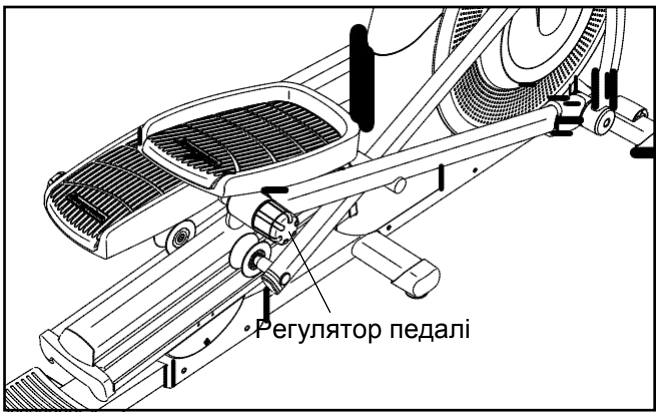
## Переміщення тренажеру

Через розміри та вагу тренажера, переміщати його повинно дві людини. Станьте перед тренажером, тримаючись за стійку, поставте одну ногу на одне з коліс. Потягніть тренажер, при цьому друга людина повинна піднімати задню підставку, поки тренажер не покотиться на колесах. Обережно перемістіть орбітрек в потрібне місце та поставте його на підлогу.



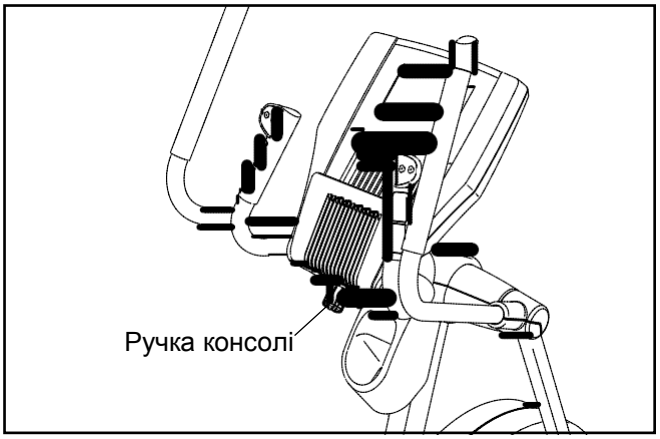

## Регулювання положення педалей

Кожну педаль можна виставити на кілька положень. Щоб налаштувати кожну з педалей, просто потягніть ручку педалі назовні, поставте педаль в потрібне положення, потім відпустіть ручку педалі в регулювальний отвір. Переконайтеся в тому, щоб обидві педалі були відрегульовані в однаковому положенні.



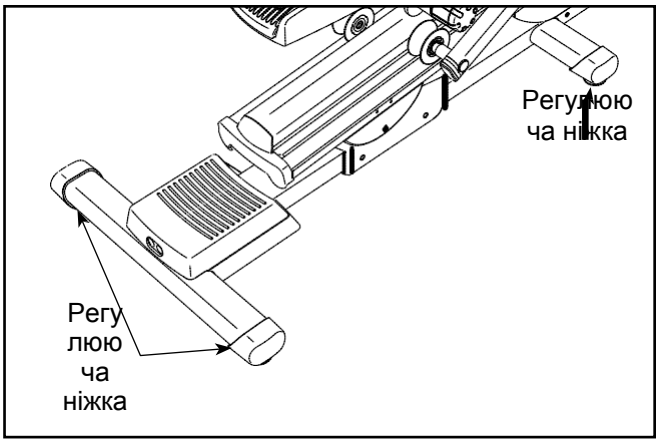

### Як відрегулювати консоль

Консоль можна відрегулювати під декількома нахилами. Для регулювання консолі, повертайте ручку консолі, поки не виберете потрібний нахил.



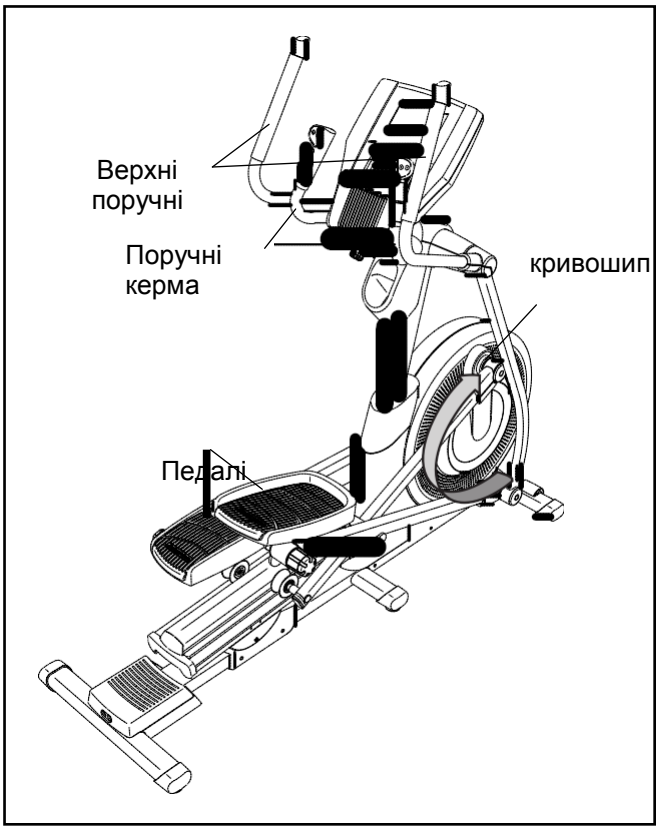
**Виставлення тренажеру на підлозі за рівнем**

Якщо тренажер коливається під час тренування, підкрутіть одну чи обидві регулювальні ніжки під задньою підставкою для усунення коливань.

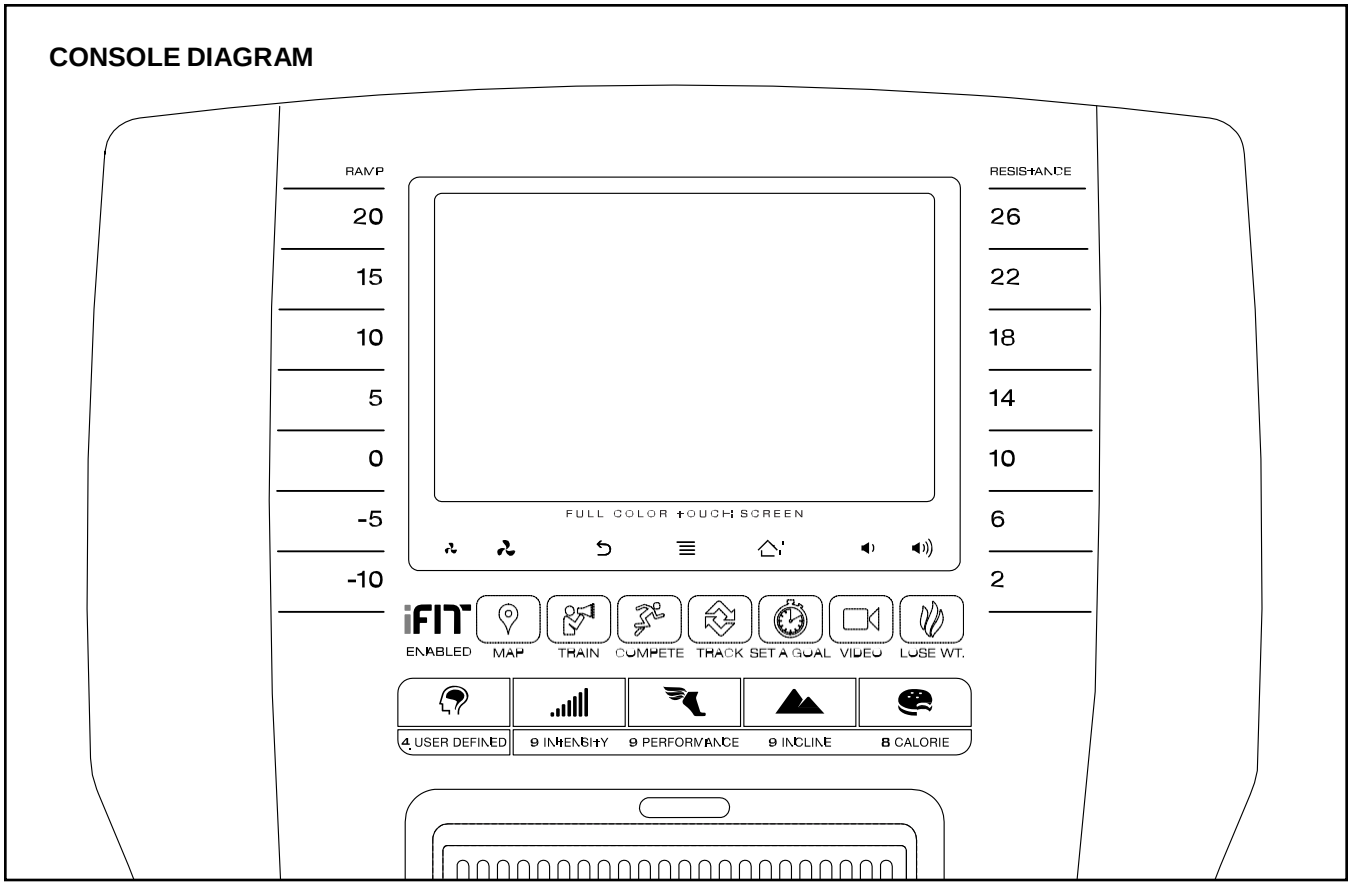



**Проведення тренувань на даному тренажері**

Щоб стати на тренажер, тримайтеся за кермо та станьте на педаль, яка знаходиться у нижньому положенні. Потім станьте на другу педаль. Натискайте на педалі, поки вони не почнуть безперервно рухатися. Примітка: педалі можна крутити в будь-якому напрямку. Рекомендується крутити педалі, як вказано стрілкою на малюнку. Проте, для різноманітності, ви можете крутити педалі у зворотньому напрямку.




Щоб зійти з тренажеру, треба почекати, щоб педалі повністю зупинились. Примітка: тренажер не має вільного ходу, тому педалі продовжують крутитися, поки маховик не зупиниться. Коли педалі зупиняться, спочатку зніміть ногу з вищої педалі, а потім з нижньої.




**Функції консолі**

Сучасно удосконалена консоль представляє безліч функцій, призначених зробити ваші тренування більш ефективними та приємними.

Консоль також оснащена сучасною технологією iFit, що дозволяє підтримувати з вами контакт за допомогою безмережевого зв'язку, за допомогою додаткового модуля iFit. За допомогою технології iFit, ви можете записати свої тренування, створювати свою власну програму тренувань, відстежувати результати та змагатися в тренуванні з іншими користувачами iFit, а також мати доступ до багатьох інших функцій. Див. сторінку в Інтернеті : **www.iFit.com для більш повної інформації.**

Крім того, консоль має вибір тренувань, призначених для роботи різних груп м'язів. Кожне тренування автоматично змінює опір педалей та нахил направляючої, та пропонує вам урізноманітнити темп крутіння педалей. Це надасть ефективності вашим тренуванням. Ви також можете встановити програму індивідуальних тренувань. Ви можете проводити власні тренування та зберігати їх в пам'яті консолі для подальшого використання.

При використанні ручного режиму консолі, можна змінити опір педалей та нахил, натисканням клавіш. Під час тренування, консоль постійно буде відображати інформацію ваших тренувань. Ви також можете виміряти свій пульс, за допомогою датчика серцевих скорочень на рукоятці або за допомогою нагрудного пульсометру.
Під час тренувань, ви можете користуватись Інтернетом або слухати улюблену музику чи аудіо книги з системою звуку консолі.

Примітка: консоль може відображати відстань в милях або кілометрах. Щоб вибрати потрібні одиниці вимірювання відстані, див. крок 8 на сторінці 31.

### Підключення до мережі

Важливо: якщо тренажер піддали низькій температурі, дайте йому прогрітися до кімнатної температури перед тим, як підключити його до електромережі. Якщо цього не зробити, ви можете пошкодити дисплеї консолі або інші електронні компоненти.

Підключіть шнур живлення (див. Підключення кабелю живлення – сторінка 18). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі, поруч з мережевим кабелем. Натисніть вимикач для включення (виключення).

Reset Position

Дисплей включиться і консоль буде готова для використання.
Примітка: при підключенні до електромережі вперше, направляюча педалі регулюється автоматично.

Важливо: якщо направляюча не регулюється автоматично, див. крок 4 на сторінці 32 та Ручне регулювання направляючої.

### Використання сенсорного екрану

Консоль оснащена сенсорним кольоровим екраном. Наступна інформація допоможе вам ознайомитись з передовою технологією даного пристрою.

- Функції консолі подібні функціям в інших планшетах. Ви можете проводити або натискати пальцем на екрані (див. крок 4 на сторінці 24).

  Однак, ви не зможете зменшувати та збільшувати масштаб, проводячи пальцями на екрані.

- Екран не чутливий до тиску. Вам не потрібно сильно натискати пальцями на екрані.

- Для введення інформації в текстове поле, натисніть - text box, для виводу клавіатури.
  Для використання цифр або інших функцій клавіатури, натискайте клавішу 123 button. Для огляду більшої кількості функцій, натисніть клавішу Alt. Натисніть клавішу Alt повторно, щоб повернутися до цифрової клавіатури. Для переходу до клавіатури букв, натисніть клавішу ABC.

  Для використання головної функції, натисніть сенсорну клавішу з направленою стрілочкою. Для використання підфункцій, натисніть дану клавішу зі стрілкою повторно. Для повернення до клавіатури в нижньому регістрі, натисніть дану клавішу втретє. Щоб анулювати останній символ, натисніть клавішу зі стрілкою в зворотному напрямку та клавішу X.

- Використовуйте клавіші в нижній частині екрану для вибору функцій в меню консолі. Натисніть клавішу Back, щоб повернутися до попереднього екрану. Натискайте клавішу Home, щоб повернутися до головного меню. Доторкніться до клавіші runner (бігун). Натисніть клавішу runner для вибору меню тренування. Натисніть клавішу globe (з малюнком глобуса) для вибору Інтернет браузера. Натисніть клавішу передач – gears, для вибору меню налаштувань. Натисніть клавішу Login, щоб увійти в iFit тренування.

- Використовуйте клавіші консолі для орієнтування на планшеті. Натисніть клавішу Home для доступу до робочого столу

планшета. Натисніть клавішу Back, щоб повернути попередній екран. Центральна клавіша не функціонує.

**Встановлення консолі**
**Перед тим, як використовувати тренажер, встановіть консоль.**

1. **Підключення до бездротової мережі**

   Примітка: Для того, щоб отримати доступ до Інтернету, завантажити iFit тренування та використовувати деякі інші особливості консолі, ви повинні бути підключені до бездротової мережі. Див. розділ – Використання бездротової мережі на сторінці 33.

2. **Перевірка наявності оновлень встановленого програмного забезпечення.**
   По-перше, див. крок 1 на сторінці 31 та крок 2 на сторінці 32 і виберіть режим обслуговування. Потім див. крок 3 на сторінці 32 та перевірте наявність оновлень встановленого програмного забезпечення.

3. **Перевірка нахилу направляючої.**

   Див. крок 4 на сторінці 32 та перевірте нахил направляючої.

4. **Створіть iFit аккаунт.**

   Натисніть клавішу globe (клавішу з малюнком глобусу для входу в мережу в Інтернет) внизу на екрані, потім натисніть клавішу i+Fit .

   Примітка: для отримання інформації по застосуванню Інтернет - браузера, див. сторінку 34.

   Браузер відкриє сторінку iFit.com .
   Дотримуйтесь інструкцій на веб-сайті, щоб зареєструватись. Якщо у вас є код активації, виберіть опцію коду активації.

Тепер консоль готова для початку тренувань. Наступні сторінки роз'яснюють різні варіанти тренувань та інші функції консолі.

**Використання Ручного режиму - manual mode, див. сторінку 24.**
Використання **onboard тренувань, див. сторінку 26.**
Використання цільових тренувань -**set-a-goal, див. сторінку 27.**
Створення тренування користувачем - **user-defined , див. сторінку 28.**
**Використання визначених користувачем - user-defined - тренувань, див. сторінку 29.**
**Використання iFit тренувань, див. сторінку 30.**

**Режим налаштування обладнання - equipment settings mode, див. сторінку 31.**
Режим обслуговування - **maintenance mode, див. сторінку 32.**
Використання режиму бездротової мережі -**wireless network mode, див. сторінку 33.**
Використання звукової системи - **sound system, див. сторінку 34.**
**Використання Інтернет - браузера, див. сторінку 34.**

Примітка: якщо на екрані є пластиковий захисний лист, зніміть його.

**Використання Ручного режиму - MANUAL MODE**

1. **Доторкніться до екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ – Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір головного меню**

   При включенні консолі, після завантаження даних консолі, на екрані з'явиться головне меню.

   Натискайте клавішу - home в нижній частині екрану, щоб повернутися до головного меню в будь-який момент.

3. **Зміна опору педалей та нахилу направляючої, за бажанням.**

   Натисніть клавішу Start або розпочніть крутити педалі.

   Під час крутіння педалей, ви можете змінювати опір педалей. Для цього, натисніть одну з пронумерованих клавіш Опору або клавіші збільшення чи зменшення, розміщені справа на кермі.

Примітка: після натискання клавіш, пройде трохи часу, поки відбудеться встановлення вибраного опору педалей.

Для зміни руху педалей, ви можете змінити нахил направляючої. Для цього, натисніть одну з пронумерованих Ramp клавіш або натискайте клавіші збільшення/зменшення, які розміщені зліва на кермі.

Примітка: після натискання клавіш, пройде трохи часу, поки відбудеться встановлення вибраного нахилу направляючої.

4. **Відстеження результатів**

Консоль пропонує декілька режимів відображення результатів на дисплеї. Обраний режим відображення буде визначати, яку інформацію відображати на дисплеї.

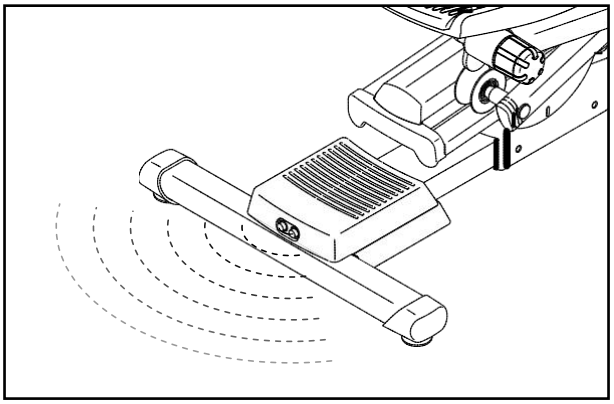
Щоб вибрати потрібний режим, просто доторкніться чи проведіть пальцем руки по екрану. Ви також можете переглянути додаткову інформацію по тренуванню, натискаючи червоні клавіші на екрані.

За бажанням, утримуйте швидкість обертання педалей близько заданих оборотів за хвилину. Лічильник по заданому тренуванню буде підказувати вам – збільшити, зменшити чи підтримувати швидкість обертання педалей.

За бажанням, ви можете налаштувати рівень гучності, натискаючи на консолі клавіші збільшення (+) або зменшення (-).

Щоб призупинити тренування, натисніть одну з клавіш меню на екрані. Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Resume (Відновити). Для завершення тренування, натисніть клавішу End Workout (Завершити тренування).

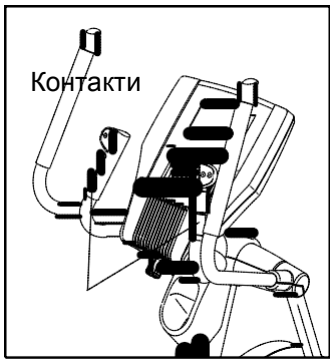
Даний тренажер має ультразвуковий датчик, який може виявляти об'єкт, що знаходиться поряд з тренажером. Якщо датчик виявляє об'єкт, на екрані з'являється одне або кілька повідомлень, щоб попередити вас про це. Якщо сторонній об'єкт знаходиться дуже близько біля тренажеру, опір педалей буде також автоматично збільшено. Щоб увімкнути або вимкнути ультразвуковий датчик, див. кроки 1, 2 та 11 на сторінці 31.



**5. Вимірювання частоти серцебиття, за бажанням**

17. Для використання екрану відображення ритму серцебиття на рукоятці, дотримуйтесь інструкцій, наданих нижче. Важливо: якщо ви використовуєте обидва пульсометра одночасно, дисплей не буде точно відображати ваш пульс.

Якщо на металевих контактах екрану рукоятки є пластикові наліпки, зніміть їх. Для вимірювання частоти серцебиття , тримайтеся за рукоятку так, щоб ваші долоні були напроти контактів. Не рекомендується переставляти руки та сильно захоплювати контакти.




**Коли ваш пульс буде виявлено, результати будуть відображені на екрані. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, тримайтеся за контакти не менше 15 секунд.**

Якщо пульс на екрані не відображається, перевірте чи розташовані ваші руки так, як описано. Не рухайте руками надмірно та не стискайте контакти щільно. Для забезпечення правильних показів, витирайте контакти м'якою тканиною. Ніколи не використовуйте спирт, абразивні чи хімічні засоби для чищення контактів.

**6. Включення вентилятора, за бажанням**

Вентилятор має декілька налаштувань швидкості обертання. При ввімкненні автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися або зменшуватися, в залежності від збільшення або зменшення швидкості руху педалей. Натискайте на вентиляторі клавіші збільшення або зменшення, щоб вибрати швидкість обертання вентилятора або вимкнути його. Примітка: якщо педалі не прокручувати при виборі головного меню, вентилятор вимкнеться автоматично.

**7.** Коли тренування завершено, від'єднайте шнур живлення.

Якщо тренування завершено, натисніть вимикач в позицію вимкнено та від'єднайте шнур живлення. Важливо: якщо цього не зробити, електричні компоненти тренажера можуть передчасно вийти з ладу.

**Тренування**

1. **Доторкніться екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір тренування.**

   Для вибору тренування натисніть клавішу runner (з символом бігуна) на екрані. На екрані з'явиться меню тренувань.

   Примітка: ви також можете натискати клавіші Intensity (інтенсивність), Performance ( виконання), Incline (нахил) та Calorie (калорії) на консолі.

   Виберіть потрібну категорію тренування в меню тренувань і потім виберіть потрібний вид тренування. На екрані буде показано назву, тривалість та відстань обраного тренування. На екрані буде також відображатися приблизна кількість витрачених калорій під час тренування та профіль налаштування опору.

3. **Початок тренування.**

Щоб розпочати тренування, натисніть клавішу Початок тренування - Start Workout.

Кожне тренування ділиться на етапи. Кожне тренування розмічено однохвилинним сегментом на консолі. Для кожного етапу запрограмований свій рівень опору педалей, нахил направляючої та швидкість. Примітка: Такий же рівень опору, рівень нахилу направляючої та швидкості може бути запрограмований для наступних сегментів консолі.

Під час тренування, профілі будуть відображати ваші результати. Щоб подивитися, доторкніться або проведіть пальцем руки по екрану. Вертикальна кольорова лінія буде відображати поточний етап тренування. Нижній профіль відображає рівень нахилу поточного етапу тренування. Верхній профіль відображає рівень опору поточного етапу тренування.
Під час тренування, підтримуйте швидкість обертання педалей близько заданих оборотів за хвилину для поточної етапу тренування. Лічильник результатів підкаже вам, коли збільшити, зменшити чи підтримувати швидкість обертання педалей. Для перегляду результату, доторкніться або проведіть рукою по екрану.

Важливо: задані результати обертів за хвилину призначені тільки для мотивації. Фактична швидкість оберту педалей може бути повільнішою, ніж задані оберти за хвилину на початку тренування. Переконайтеся, що швидкість оберту педалей є зручною для вас.

Якщо рівень опору або нахилу на заданому етапі занадто високий чи занадто низький, ви можете в ручному режимі змінити установки, натискаючи клавіші Опору (Resistance) або клавіші нахилу ( Ramp). Важливо: коли певний етап тренування закінчується, педалі будуть автоматично підлаштовуватись під рівень опору, який запрограмований в наступному етапі тренування. Нахил направляючої буде також автоматично відрегульовано, відповідно наступного етапу тренування.

**Примітка: результат калорій буде оцінкою кількості калорій, витрачених під час тренування. Фактична кількість втрачених калорій буде залежати від різних чинників, а насамперед, від ваги тіла. Крім того, якщо ви в ручному режимі зміните опір або нахил направляючої під час тренування, кількість втрачених калорій буде відображатися з більшою точністю.**

Щоб призупинити тренування, натисніть або клавішу Назад ( back) або клавішу home в нижній частині екрану. Для продовження тренування, натисніть клавішу Відновити (Resume). Для завершення тренування, натисніть клавішу Завершити тренування (End Workout).

**Тренування буде продовжуватися, поки не завершиться останній етап. Результати тренування з'являться на екрані. Після перегляду результатів тренування, натисніть клавішу Finish, щоб повернутися до головного меню. Ви також зможете зберегти або опублікувати свої результати, використовуючи один з варіантів, висвітлених на екрані.**

4. **Відстеження результатів.**

   **Див. крок 4 на сторінці 24.**

5. **Вимірювання пульсу, за бажанням.**

   **Див. крок 5 на сторінці 25.**

6. **Включення вентилятору, за бажанням.**

   Див. крок 6 на сторінці 25.

7. **Відключення кабелю живлення, після завершення тренування.**

Див. крок 7  на сторінці 25.

**Проведення заданих (цільових) тренувань**

1. **Доторкніться екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір головного меню**

   Див. крок 2 на сторінці 24.

3. **Вибір заданих (цільових) тренувань**

   Для вибору заданих ( set-a-goal) тренувань, натисніть клавішу Set A Goal на екрані або натисніть клавішу Set A Goal на консолі.

   Щоб вибрати ціль тренування, натисніть клавішу бажаного вибору. Потім натискайте клавіші збільшення або зменшення на екрані для вибору даних тренування. На екрані буде показано тривалість та відстань тренування, а також приблизну кількість витрачених калорій під час тренування.

4. **Початок тренування**

   Натисніть клавішу Start, щоб розпочати тренування. Тренування буде відбуватися подібно до тренувань в ручному режимі ( див. сторінку 24).

   Тренування буде тривати до того часу, поки ви не досягнете встановлених результатів. Результати тренування будуть відображатися на екрані. Після перегляду результатів, натисніть клавішу Finish, щоб повернутися до головного меню. Ви також можете зберегти або опублікувати результати свого тренування, вибравши один з варіантів на екрані.

   **Примітка: Результати калорій є оцінкою витрачених калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, в тому числі і від вашої ваги.**

5. **Відстеження результатів.**

   Див. крок 4 на сторінці 24.

6. **Вимірювання пульсу, за бажанням.**

   Див. крок 5 на сторінці 25.

7. **Включення вентилятору, за бажанням.**

   Див. крок 6 на сторінці 25.

8. **Відключення кабелю живлення, після завершення тренування.**

   Див. крок 7 на сторінці 25.

**Створення меж тренування**

1. **Доторкніться екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір визначеного користувачем тренування**

   Для вибору даного тренування, натисніть клавішу User Defined на консолі.

   Виберіть потрібний вид тренування з меню. Потім натисніть клавішу Record New ( новий запис).

3. **Початок тренування**

   Кожне тренування ділиться на етапи. Ви можете запрограмувати один рівень опору педалей та один рівень нахилу направляючої для кожного етапу тренування.

   Щоб встановити рівень опору для першого етапу, просто відрегулюйте педалі, натискаючи клавіші Опору (Resistance).

   Щоб встановити рівень нахилу направляючої, натискайте клавіші Ramp.

   Наприкінці першого етапу тренування, поточний рівень опору та рівень нахилу направляючої буде збережено в пам'яті.

   Встановіть рівень опору та рівень нахилу направляючої для другого етапу тренування, як описано вище.

   Продовжуйте тренування доти, поки це вам буде необхідно. Для закінчення тренування, зупиніть крутити педалі. Ваші тренування будуть збережені в пам'яті.

   Результати тренування будуть відображені на екрані. Після перегляду результатів, натисніть клавішу Finish, щоб повернутися до головного меню. Ви також можете зберегти або опублікувати результати свого тренування, вибравши один з варіантів на екрані.

4. **Після закінчення тренування, відключіть кабель живлення.**

   Див. крок 7 на сторінці 25.

**Використання вибраних тренувань**

1. **Доторкніться екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір тренування**

   Щоб вибрати потрібне тренування, натисніть клавішу User Defined (Визначення) на консолі.

   Виберіть потрібне тренування в меню. Потім натисніть клавішу Repeat (Повтор).

   Примітка: щоб записати потрібне тренування, натисніть клавішу Record New (Створити запис). Див. розділ - Вибір потрібного тренування на сторінці 28.

   На екрані з'явиться назва, тривалість та відстань вибраного тренування. На екрані буде також зазначено приблизну кількість витрачених калорій під час тренування та профіль налаштувань опору даного тренування.

3. **Початок тренування**

   Натисніть клавішу Start Workout ( Початок тренування), щоб розпочати тренування.

   Кожне тренування ділиться на етапи. Ви можете запрограмувати один рівень опору педалей та один рівень нахилу направляючої для кожного етапу тренування.
   Примітка: такий же рівень опору та рівень нахилу направляючої може бути запрограмований для послідовних етапів тренування.

   Під час тренування, профілі будуть відображати ваші результати. Для перегляду профілів, торкніться або проведіть пальцями по екрану. Вертикальна кольорова лінія буде відображати поточний етап тренування. Нижній профіль показуватиме рівень нахилу поточного етапу. Верхній профіль представляє рівень опору поточного етапу тренування.

Якщо рівень опору або нахилу на заданому етапі занадто високий чи занадто низький, ви можете в ручному режимі змінити установки, натискаючи клавіші Опору (Resistance) або клавіші нахилу ( Ramp). Важливо: коли певний етап тренування закінчується, педалі будуть автоматично підлаштовуватись під рівень опору, який запрограмований в наступному етапі тренування. Нахил направляючої буде також автоматично відрегульовано, відповідно наступного етапу тренування.

**Примітка: результат калорій буде оцінкою кількості калорій, витрачених під час тренування. Фактична кількість втрачених калорій буде залежати від різних чинників, а насамперед, від ваги тіла. Крім того, якщо ви в ручному режимі зміните опір або нахил направляючої під час тренування, кількість втрачених калорій буде відображатися з більшою точністю.**
Щоб призупинити тренування, натисніть або клавішу Назад ( back) або клавішу home в нижній частині екрану. Для продовження тренування, натисніть клавішу Відновити (Resume). Для завершення тренування, натисніть клавішу Завершити тренування (End Workout).

**Примітка: результат калорій буде оцінкою кількості калорій, витрачених під час тренування. Фактична кількість втрачених калорій буде залежати від різних чинників, а насамперед, від ваги тіла. Крім того, якщо ви в ручному режимі зміните опір або нахил направляючої під час тренування, кількість втрачених калорій буде відображатися з більшою точністю.**
Щоб призупинити тренування, натисніть або клавішу Назад ( back) або клавішу home в нижній частині екрану. Для продовження тренування, натисніть клавішу Відновити (Resume). Для завершення тренування, натисніть клавішу Завершити тренування (End Workout).

**Тренування буде продовжуватися, поки не завершиться останній етап. Результати тренування з'являться на екрані. Після перегляду результатів тренування, натисніть клавішу Finish, щоб повернутися до головного меню. Ви також зможете зберегти або опублікувати свої результати, використовуючи один з варіантів, висвітлених на екрані.**

**За бажанням, ви можете змінити тренування. Див. розділ Як змінити вид тренування на сторінці 28.**

4. **Відстеження результатів.**

Див. крок 4 на сторінці 24

5. **Вимірювання пульсу, за бажанням.**

   **Див. крок 5 на сторінці 25.**

6. **Включення вентилятору, за бажанням.**

Див. крок  6 на сторінці 25.

**7. Відключення кабелю живлення, після завершення тренування.**
Див. крок 7 на сторінці 25.

**Використання IFIT тренувань**

Примітка: для використання iFit тренувань, ви повинні мати доступ до бездротової мережі (Інтернету) див. розділ Використання бездротової мережі на сторінці 33. Також необхідно мати рахунок iFit.

1. **Доторкніться екрану або натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб включити консоль.**

   Див. розділ Підключення до мережі на сторінці 22.

2. **Вибір головного меню**

   Див. крок 2 на сторінці 24.

3. **Увійдіть в свій обліковий запис (аккаунт) iFit.**

   Якщо ви ще не зробили цього, тоді натисніть клавішу Login, щоб увійти в свій iFit аккаунт. На екрані введіть ім'я користувача та пароль і натисніть клавішу Enter. Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб вийти з даної функції.

4. **Вибір iFit тренування**

   Щоб завантажити iFit тренування в свій графік, натисніть клавіші: Map, Train, Video або Lose Weight для вводу даних тренувань до вашого графіку.
   Примітка: ви можете отримати доступ до demo – тренувань через ці функції, навіть, якщо ви не увійшли в iFit аккаунт.

   Щоб успішно конкурувати в обраному змаганні, натисніть клавішу Compete. Для перегляду тренування, натисніть клавішу Track. Для використання заданого тренування, натисніть клавішу Set A Goal (див. сторінку 27). Примітка: можна також натиснути одну клавішу iFit на консолі.

   Для перемикання користувачів в аккаунті, натисніть клавішу користувача в нижній частині екрану.

   Примітка: перед тим як завантажити потрібні тренування, ви повинні внести їх у свій графік на iFit.com.

   **Більш детальну інформацію про iFit тренування див. на сайті www.iFit.com.**

   При виборі iFit тренування, на екрані з'явиться назва, тривалість та відстань даного тренування. На екрані буде також відображатися приблизна кількість витрачених вами калорій під час тренування. При виборі тренування у вигляді змагання, на дисплеї будуть відображатися показники тренування.

5. **Початок тренування**

   Див. крок 3 на сторінці 26.

   Під час деяких тренувань вас може супроводжувати голос персонального тренера.

6. **Відстеження результатів**

   Див. крок 4 на сторінці 24. На екрані може відображатися карта шляху, під час вашої ходьби чи бігу.

Під час змагань, на екрані буде відображатися швидкість проїзду учасників та відстань, яку вони пройшли. На екрані буде також вказано число секунд, вказуючи на скільки далеко учасники попереду чи позаду знаходяться від вас.

7. **Вимір пульсу, за бажанням.**

   Див. крок 5 на сторінці 25.

8. **Включення вентилятора, за бажанням.**

   Див. крок 6 на сторінці 25

9. **Вимкнення кабелю живлення, після закінчення тренування.**

   Див. крок 7 на сторінці 25.

**Для більш детальної інформації про iFit режим тренування, зайдіть на сайт www.iFit.com.**

**Використання режиму налаштування обладнання**

**1. Вибір головного меню.**

Увімкніть консоль та виберіть головне меню (див. кроки 1 та 2 на сторінці 24). Потім натисніть клавішу передач – gears - в нижній частині екрану, для вибору налаштувань головного меню.

**2. Вибір режиму налаштування обладнання**

В головному меню налаштувань натисніть клавішу Equipment
Settings (налаштування обладнання).

Примітка: це може бути необхідним для перегляду на екрані функцій меню.

**3. Вибір мови**

Щоб вибрати потрібну мову, натисніть клавішу language (мова). Примітка: дана функція може бути не підключена.

**4. Вибір часового поясу**

Для вибору часового поясу, натисніть клавішу Timezone. Потім натисніть клавішу back (назад) на екрані.

**5. Включення або виключення демонстраційного режиму**

Консолі має демонстраційний режим, який використовується в разі знаходження тренажеру в магазині. Коли демонстраційний режим (demo mode) включено, на екрані демонструються можливості даного тренажеру.

Для того, щоб включити або виключити демо – режим, спочатку натисніть клавішу Demo Mode. Потім натисніть On (включення) або Off (виключення). Потім натисніть клавішу back на екрані.

**6. Включення або виключення коду доступу**

Консоль має функцію Код доступу, призначену для захисту тренажера від самовільного його використання дітьми.

Натисніть клавішу Passcode. Щоб ввести код доступу, натисніть опцію Enable. Потім введіть 4-значний код за вашим вибором. Натисніть клавішу Save (збереження), для збереження введеного коду. Натисніть клавішу Cancel (скасувати), щоб повернутися в режим налаштування обладнання та не використовувати код доступу. Щоб відключити пароль, натисніть опцію Disable.

Примітка: якщо функцію використання паролю включено, консоль буде регулярно просити ввести пароль. Консоль буде залишатися заблокованою, поки не буде введено правильний пароль.
Важливо: якщо ви забули пароль, введіть наступний майстер-пароль для розблокування паролю: 1985**.**

**7. Включення або виключення інтернет-браузера**

Щоб підключити або відключити інтернет - браузер, спочатку натисніть клавішу Browser. Потім торкніться опції Enable (підключити) або опції Disable (відключити). Потім натисніть клавішу back на екрані.

**8. Вибір одиниці вимірювання**

Натисніть клавішу US/Metric для перегляду одиниць вимірювання. Потім виберіть опцію для потрібних одиниць вимірювання. Далі, натисніть клавішу back на екрані.

**9. Вибір часу оновлення.**

Для вибору часу для автоматичного оновлення консолі, натисніть клавішу Update Time та виберіть потрібний час. Потім натисніть клавішу back на екрані.

**Важливо: ви, як і раніше, повинні від'єднати шнур живлення після використання тренажеру. Встановіть час оновлення на час, коли ви зазвичай тренуєтесь на тренажері.**

**10. Включення або відключення ключа безпеки.**

Даної функція не підключена до вашого тренажеру. Ваш тренажер не має ключа безпеки.

**11. Включення та відключення ультразвукового датчика**

Даний тренажер має ультразвуковий датчик, який може виявляти об'єкт, що знаходиться поряд з тренажером. Якщо датчик виявляє об'єкт, на екрані з'являється одне або кілька повідомлень, щоб попередити вас про це. Якщо сторонній об'єкт знаходиться дуже близько біля тренажеру, опір педалей буде також автоматично збільшено. Щоб увімкнути або вимкнути ультразвуковий датчик, спочатку натисніть клавішу Safety Zone (зона безпеки). Потім натисніть опцію Enable (підключення) або опцію Disable (відключення). Потім натисніть клавішу back на екрані.

**12. Підключення або відключення виду вулиці**

Під час деяких тренувань на екрані може відображатися карта. Щоб підключити чи відключити функцію карти - вид вулиці, спочатку натисніть клавішу Street View . Потім натисніть опцію Enable (підключення) або опцію Disable (відключення). Далі, натисніть клавішу back на екрані.

**13. Вихід з режиму налаштування обладнання**

Для виходу з режиму налаштування, натисніть клавішу back на екрані.

**Використання режиму обслуговування**

**1. Виберіть головне меню налаштувань.**

Див. крок 1 на сторінці 31.

**2. Виберіть режим обслуговування - maintenance mode**

В головному меню налаштувань натисніть клавішу Maintenance, щоб увійти в режим обслуговування.

Головний екран режиму обслуговування буде відображати інформацію про консоль та бездротову мережу.

**3. Оновлення програмного забезпечення консолі.**

Для найкращих результатів, регулярно оновлюйте налаштоване програмне забезпечення.

Натисніть клавішу Firmware Update (оновлення програмного забезпечення) для перевірки оновлень за допомогою бездротової мережі. Оновлення розпочнеться автоматично.

**Важливо: щоб уникнути пошкодження тренажеру, не вимикайте живлення під час оновлення програми.**

Екран покаже результати оновлення. Коли оновлення буде завершено, тренажер вимкнеться. Потім знову увімкніть тренажер. Почекайте декілька секунд, потім натисніть клавішу живлення в положення reset (скидання). Примітка: почекайте декілька хвилин і консоль буде налаштована.

**4. Виставлення нахилу направляючої**

Натисніть клавішу Calibrate Incline (виставлення нахилу). Потім натисніть клавішу Begin (розпочати) для виставлення нахилу направляючої. Направляюча буде автоматично підніматися до максимального рівня нахилу та опускатися до мінімального рівня нахилу, а потім повертатися у вихідне положення. Це дозволить відрегулювати нахил. Натисніть клавішу Cancel (скасувати), щоб повернутися в режим обслуговування. Коли нахил направляючої буде відрегульовано, натисніть клавішу Finish (завершення).

**Важливо: під час виставлення нахилу направляючої, тримайте домашніх тварин, ноги та інші предмети подалі від тренажеру.**

**5. Огляд інформації по даному тренажеру**

Натисніть клавішу Machine Info для перегляду інформації по тренажеру. Після перегляду інформації, натисніть клавішу back на екрані.

**6. Виявлення коду клавіш тренажера**

Дана функція призначена для фахівців з обслуговування, для визначення та перевірки правильної роботи клавіш.

**7. Вихід з режиму обслуговування**

Щоб вийти з режиму обслуговування, натисніть клавішу back на консолі.

**Використання бездротового режиму**

Консоль має бездротовий мережевий режим, який дозволяє налаштувати підключення до бездротової мережі.

**1. Виберіть головне меню**

Див. крок 1 на сторінці 31.

**2. Виберіть режим бездротової мережі - wireless network mode.**

В основному меню налаштувань натисніть клавішу Wireless Network, щоб увійти в режим бездротової мережі.

**3. Включення Wi-Fi.**

Переконайтеся, що опція Wi-Fi відзначена зелено галочкою. Якщо ні, то натисніть функцію меню Wi-Fi один раз і зачекайте декілька секунд. Консоль відшукає доступні бездротові мережі.

**4. Підключення та управління бездротового мережевого з'єднання**

Коли Wi-Fi буде підключено, на екрані з'явиться перелік доступних мереж. Примітка: перелік бездротових мереж може з'явитися на екрані через декілька секунд.

Переконайтеся, що позначка в опції меню повідомлень мережі відзначена зеленою галочкою. Це повідомлення про те, що бездротова мережа знаходиться в межах досяжності та доступу.

Примітка: ви повинні мати свою власну бездротову мережу та безпровідний роутер (802.11b/g/n) з SSID доступом (приховані мережі не підтримуються).

Коли з'явиться перелік мереж, виберіть потрібну мережу. Примітка: ви повинні знати назву вашої мережі (SSID). Якщо ваша мережа має пароль, ви повинні знати його.

В інформаційному вікні висвітиться запитання, чи хочете ви підключитися до бездротової мережі. Натисніть клавішу Connect, щоб підключитися до мережі або натисніть клавішу Cancel, щоб повернутися до списку мереж. Якщо для входу в мережу потрібно ввести пароль, натисніть поле введення паролю. На екрані з'явиться клавіатура. Для перегляду введеного паролю, доторкніться опції Show Password.

Щоб скористатися клавіатурою, див. розділ Використання сенсорного екрану на сторінці 22.

Коли консоль буде підключено до бездротової мережі, у функції Wi-Fi меню, у верхній частині екрану, з'явиться слово CONNECTED (підключено). Потім натисніть клавішу back на екрані, щоб повернутися в режим бездротової мережі.

Для відключення бездротової мережі, виберіть бездротову мережу, а потім натисніть клавішу Forget.

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до мережі, яка має пароль, переконайтеся, що введений вами пароль правильний. Примітка: паролі чутливі до регістру.

Примітка: режим iFit підтримує незабезпечені та забезпечені (WEP, WPA, and WPA2) шифрування. Рекомендується широкосмугове з'єднання, якість виконання функцій залежить від швидкості з'єднання. **Примітка: якщо у вас виникли запитання після виконання цих інструкцій, скористайтесь сайтом iFit.com.**

**5. Вихід з режиму бездротової мережі**

Для виходу з режиму бездротової мережі, натисніть клавішу back на консолі.

**Використання звукової системи**

Для прослуховування музики або аудіо-книг через систему звуку консолі під час тренувань, підключіть 3.5 мм аудіо-кабель (не входить до комплекту) до роз'єму на консолі та в роз'єму на MP3- плеєрі,
CD плеєрі або інших програвачів. Переконайте, що кабель підключено правильно. Примітка: придбати аудіо-кабель можна в місцевому магазині електроніки.

Потім натисніть клавішу play на своєму аудіо-плеєрі. Відрегулюйте рівень гучності за допомогою клавіш збільшення (+) та зменшення(-) на консолі або за допомогою регулятора гучності на вашому програвачі 222

Якщо ви використовуєте CD плеєр і музика переривається, в такому разі, поставте програвач на підлогу або на іншу поверхню, подалі від консолі.

**Використання інтернет - браузера**

Примітка: для використання Інтернет - браузера, Ви повинні мати доступ до бездротової мережі, включаючи бездротовий роутер (802.11b/g/n) з SSID підключенням (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити Інтернет - браузер, натисніть клавішу з малюнком глобусу в нижній частині екрану. Потім виберіть веб-сайт.

Для переміщення по Інтернет - браузеру, користуйтеся клавішами Back (назад), Refresh (оновлення) та Forward (вперед) на екрані. Для виходу з Інтернет браузера, натисніть клавішу Return на екрані.

Використання клавіатури див. розділ Використання сенсорного екрану на сторінці 22.

Для введення іншої веб-адреси в адресному рядку, спочатку проведіть пальцем вниз по екрану для появи адресного рядка., якщо це необхідно. Потім торкніться рядка та використайте клавіатуру для введення адреси., далі натисніть клавішу Go.

Примітка: поки ви використовуєте Інтернет-браузер, функції опору, направляючої, вентилятор і клавіші регулювання гучності будуть працювати, як раніше. Але клавіші тренування не будуть працювати.

**Примітка: в разі виникнення запитань при використанні даних інструкцій, зайдіть на сайт support.iFit.com для отримання допомоги.**

# Обслуговування та усунення неполадок

**Важливо: обслуговування, крім процедур, описаних нижче, повинно проводитись тільки уповноваженим представником служби.**

Перевіряйте та підтягуйте регулярно всі частини. Замінюйте всі пошкоджені частини негайно.

Щоб почистити тренажер, натисніть спочатку вимикач живлення в положення Викл. Та від'єднайте мережевий шнур. Протирайте зовнішні частини тренажеру вологою тканиною, змоченою невеликою кількістю м'якого мила. Потім протріть тренажер тканиною, змоченою у чистій воді та висушіть м'яким рушником.
Важливо: уникайте попаданню рідини на консоль та на інші частини приладу. Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте її подалі від прямих сонячних променів.

**Неполадки консолі та їх усунення**

Якщо консоль не висвічує ваш рівень серцебиття або значення дуже великі чи малі – див. крок 5 на стор. 25.

Якщо консоль не відображає ваш пульс під час використання нагрудного пульсометру, див. розділ Усунення неполадок на сторінці 17.

**Налаштування приводного ременю**

Якщо педалі ковзаються під час їх прокручення, навіть у той час, як опір виставлено в найвищий рівень, тоді приводний ремінь потрібно відрегулювати.

**Натисніть вимикач живлення в положення Виключення та від'єднайте шнур живлення.**

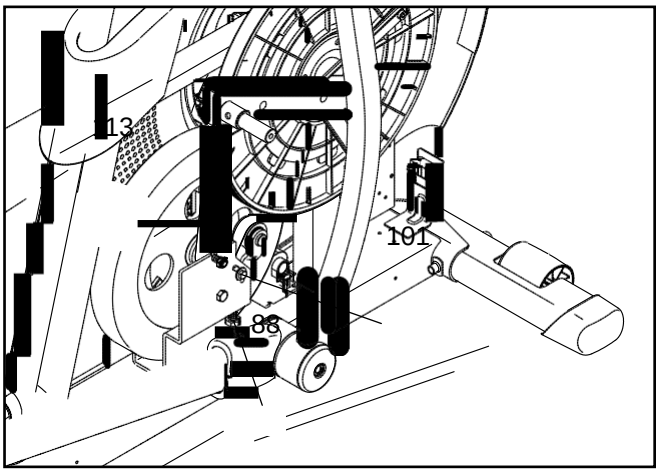
Щоб відрегулювати приводний ремінь, див. розділ Монтаж , крок 11на сторінці 10. Зніміть правий роликовий важіль - Right Roller Arm (45) з правого важеля педалі - Right Pedal Arm (58).

Далі, зверніться до малюнку деталей в розібраному вигляді A на сторінці 41 та до малюнку B на сторінці 42. Видаліть гвинт M8 x 16 мм (72), накладку (53) та шайбу M8 x 25 мм (149) у верхньому кінці правого роликового важеля - Right Roller Arm (45). Потім видаліть правий роликовий важіль з правого шатуна (20).

Потім див. розділ Монтаж, крок 22 на сторінці 15. За допомогою плоскої викрутки, відпустіть зажими на захисній накладці - Shield Cover (75) і просуньте їх вгору.

Див. малюнок деталей в розібраному вигляді C на сторінці 43. Видаліть всі гвинти M4 x 16 мм (104) з правої передньої накладки (74). Потім видаліть гвинт M4 x 22 мм (127) з лівої передньої накладки (73). Далі, акуратно зніміть праву передню накладку.

Знайдіть та викрутіть маятниковий гвинт (101). Потім затягуйте гвинт регулюючого поясу (88) поки приводний ремінь - Drive Belt (113) буде прилягати щільно. Затягніть маятниковий гвинт.




Встановіть праву передню накладку, захисну накладку та правий роликовий важіль.

**Як відрегулювати REED вимикач**

Якщо консоль не відображає правильно результати процесу тренування (зворотній зв'язок), потрібно відрегулювати перемикач.

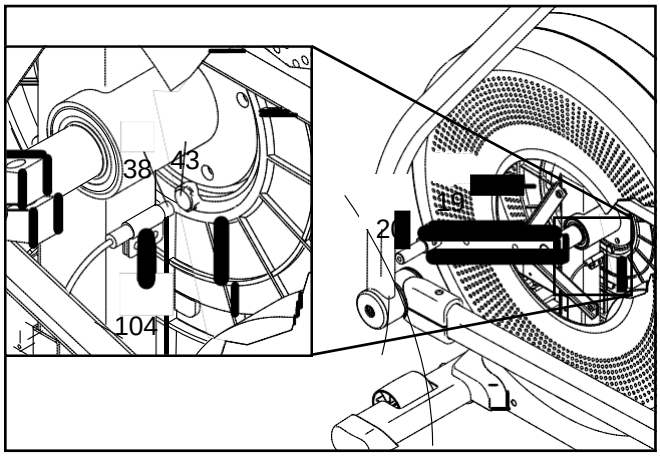
**Натисніть перемикач живлення в положення виключення та від'єднайте шнур живлення.**

Щоб відрегулювати reed switch, спочатку див. розділ Монтаж, крок 11 на сторінці 10. Зніміть лівий роликовий важіль (12) з лівого важеля педалі (44).

Потім, див. малюнок деталей у розібраному вигляді A на сторінці 41 та малюнок B на сторінці 42. Видаліть гвинт M8 x 16 ммmm (72), накладку мосту (53) та шайбу M8 x 25 мм (149) з нижнього кінця лівого роликового важеля (12). Потім видаліть лівий роликовий важіль з лівого шатуна (20).

Див. малюнок деталей у розібраному вигляді C на сторінці 43. За допомогою плоскої викрутки, зніміть накладку лівого шатуна (71) з лівої передньої накладки (73).

Потім знайдіть герконове реле Reed Switch (38). Поверніть лівий шатун - Crank Arm (20) поки один з магнітів (43) на ролику - Pulley (19) не зміститься з Reed вимикача.




Послабити, але не знімати два гвинти M4 x 16 мм (104). Просуньте Reed Switch (38) трохи ближче до або від магніту (43). Потім затягніть гвинти. Підключіть шнур живлення та натисніть вимикач живлення в положення повторного включення (скидання). Поверніть важіль лівого шатуна (20) на мить.

Повторюйте ці дії до тих пір, поки консоль не покаже правильний зворотній зв'язок. Потім встановіть на місце ліву колінчасту накладку рукава та лівий роликовий важіль.

**Змащення роликів**

Див . малюнок деталей в розібраному вигляді в кінці даної інструкції. Якщо ролики (51) скріплені під час руху правої та лівої доріжки (11, 124), нанесіть невелику кількість мастила PTFE (входить до комплекту) на паперовий рушник. Нанесіть тонкий шар мастила на ліву та праву доріжки (11, 124). Потім витріть залишки мастила.

# Посібник з вправ

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед вибором тієї чи іншої програми, проконсультуйтесь, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних частоти серцебиття. Екран визначення серцевого ритму може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

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

Інтенсивність тренування

Будь ваша мета, щоб спалювати жир або поліпшити серцево-судинну систему, що здійснюють в правильна інтенсивність є ключем до досягнення результатів. Ви можете використовувати ваш серцевий ритм як орієнтир, щоб знайти правильний рівень інтенсивності. Графік нижче показує, рекомендовані частоти пульсу для спалювання жиру і вправ з аеробіки.

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |

**Програма зниження ваги**. Щоб ефективно знизити вагу, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування, ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

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

## ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

**Відпочинок** - закінчуйте тренування 5-10 хвилинними вправами на розтягнення м’язів. Це дозволить підвищити еластичність м’язів та попередити ризик травм після тренування.

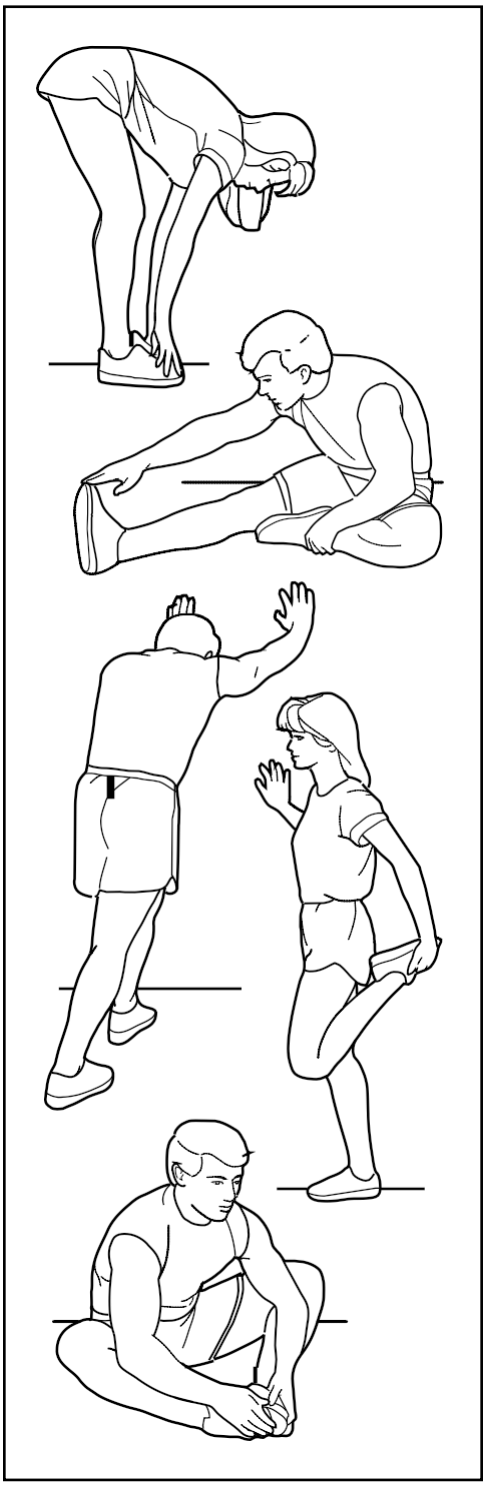
## ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити вашу фізичну форму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам’ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання задоволення від тренувань.

**Розминка**

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони.

Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.



**1.** Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі.

Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

**2.** Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу, підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги, наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою.

Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

**3.** Розтяжка литок / ахілесового сухожилля

Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтеся. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п’яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу.

Розтягуються: литки, п’яткові (ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

**4.** Розтяжка чотириглавих мязів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу, спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтеся. Повторіть тричі з кожною ногою.

Розтягуються: чотириглаві м’язи, м’язи стегна.

**5.** Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з’єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони, підтягніть ступні ближче до пахової зони, порахуйте до 15, потім розслабтеся. Повторіть тричі.

Розтягуються: чотириглаві м’язи та м’язи стегна.

5

# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

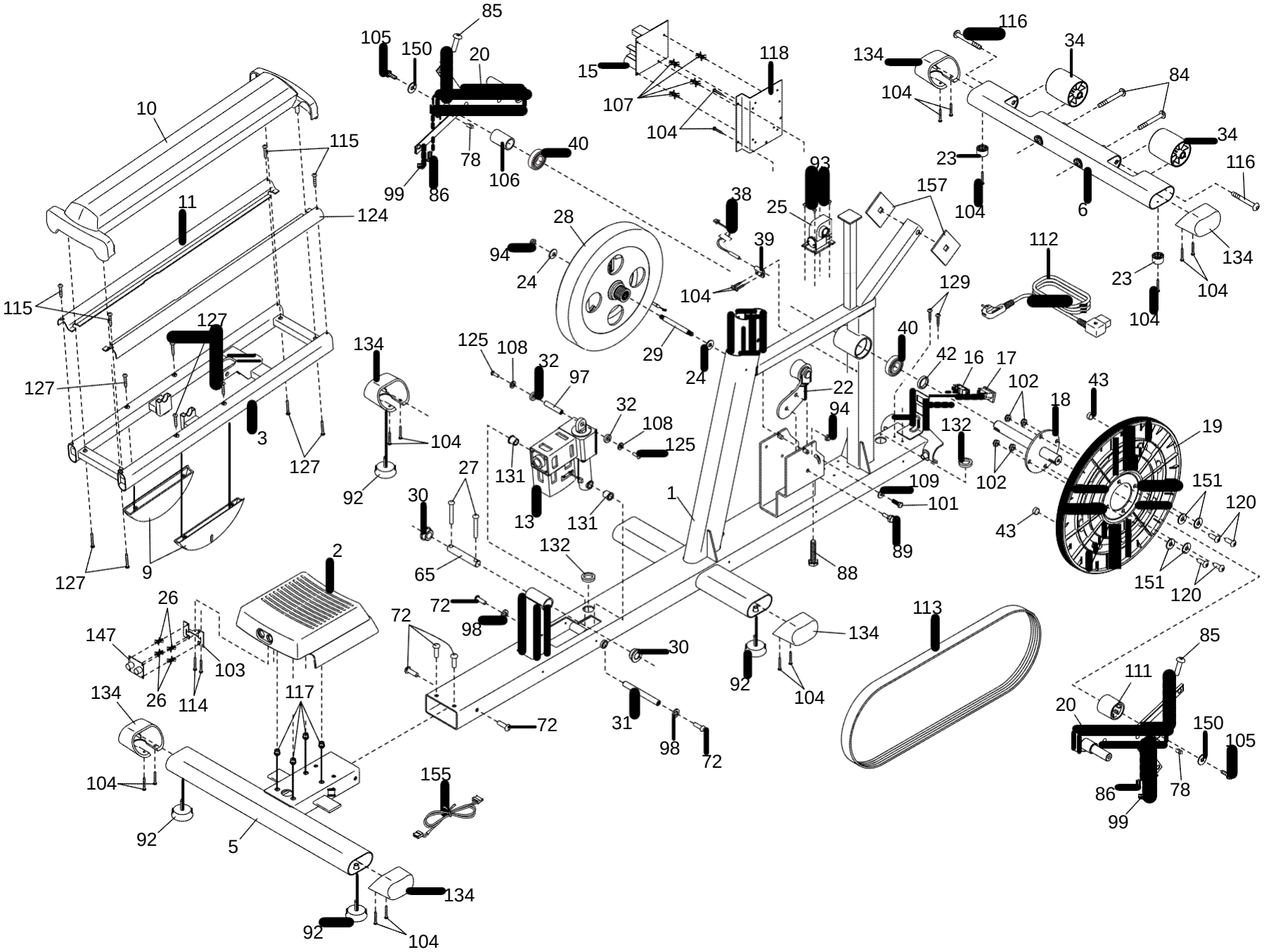
Model No. NTEVEL19813.0 R0713A

| Номер. | Кільк. | Назва | Номер | Кіль | Назва |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Рама | 51 | 2 | Ролик |
| 2 | 1 | Задня кришка стабілізатору | 52 | 1 | Ручка консолі |
| 3 | 1 | Рампа | 53 | 6 | Накриття мосту |
| 4 | 1 | Права стійка | 54 | 1 | Накриття лівої ручки |
| 5 | 1 | Задній стабілізатор | 55 | 1 | Нижнє накриття лівої ручки |
| 6 | 1 | Передній стабілізатор | 56 | 1 | Верхнє накриття ручки |
| 7 | 1 | Консоль | 57 | 4 | Підшипник педалі |
| 8 | 1 | Місце для аксесуарів | 58 | 1 | Кріплення правої педалі |
| 9 | 2 | Бокова накладка рампи | 59 | 4 | Гнучкий кронштейн |
| 10 | 1 | Верхня накладка рампи | 60 | 1 | Нижнє накриття ручки |
| 11 | 1 | Лівий трек | 61 | 1 | Праве накриття |
| 12 | 1 | Місце кріплення лівого ролика | 62 | 1 | Кріплення консолі |
| 13 | 1 | Підйомний механізм двигуна | 63 | 1 | Права колодка кріплення дротів |
| 14 | 1 | Ліва педаль | 64 | 1 | Накриття кронштейну консолі |
| 15 | 1 | Контрольна панель | 65 | 1 | Рампа мосту |
| 16 | 1 | Перемикач | 66 | 1 | Ручка мосту |
| 17 | 1 | Гніздо живлення | 67 | 1 | Верхнє накриття ручки |
| 18 | 1 | кривошип | 68 | 1 | Нижнє накриття ручки |
| 19 | 1 | шків | 69 | 1 | Ліва колодка кріплення |
| 20 | 2 | кривошип | 70 | 4 | Підшипник |
| 21 | 2 | Накриття чашки ролика | 71 | 2 | Накладка кривошипу |
| 22 | 1 | Холостий шків | 72 | 33 | M8 x 16mm Гвинт |
| 23 | 2 | Передня нерухома ніжка | 73 | 1 | Лівий передній захист |
| 24 | 2 | M8 Гайка з фланцем | 74 | 1 | Передній захист |
| 25 | 1 | Додатковий двигун | 75 | 1 | Захисна кришка |
| 26 | 4 | Невелика заглушка | 76 | 1 | Лівий задній захист |
| 27 | 2 | M8 x 48mm Гвинт | 77 | 1 | Правий задній захист |
| 28 | 1 | Механізм обертів | 78 | 2 | Ключ |
| 29 | 1 | Механізм мосту | 79 | 1 | Консоль |
| 30 | 4 | Втулка рами правої стійки | 80 | 1 | Нижнє праве покриття |
| 31 | 1 | Міст нижнього положення | 81 | 1 | Великий блок |
| 32 | 2 | Прокладка підйомного механізму двигуна | 82 | 2 | M10 x 56mm Болт |
| 33 | 2 | M10 x 16mm Гвинт | 83 | 1 | Права ручка |
| 34 | 2 | Колесо | 84 | 2 | M10 x 105mm Гвинт |
| 35 | 1 | Плече мосту | 85 | 2 | M10 x 54mm Болт |
| 36 | 1 | Права стійка | 86 | 2 | M6 x 12mm Гвинт |
| 37 | 1 | Місце для аксесуарів | 87 | 1 | Ліва ручка |
| 38 | 1 | Перемикач | 88 | 1 | Гвинт ремінного приводу |
| 39 | 1 | Зажим | 89 | 1 | Гвинт |
| 40 | 2 | Підшипник рами | 90 | 8 | M6 Гвинт |
| 41 | 2 | Зєднальний механізм | 91 | 1 | Накриття правої стійки |
| 42 | 1 | Прокладка | 92 | 4 | Регулююча ніжка |
| 43 | 2 | Магніт | 93 | 4 | M4 x 12mm Гвинт |
| 44 | 1 | Кріплення лівої педалі | 94 | 6 | M8 Контргайка |
| 45 | 1 | Міст правого ролика | 95 | 2 | Хвиляста шайба |
| 46 | 1 | Ліва стійка | 96 | 4 | M8 x 35mm Болт |
| 47 | 1 | Міст лівої стійки | 97 | 1 | Верхнє накриття двигуна |
| 48 | 2 | Накладка мосту | 98 | 12 | M8 x 23mm Шайба |
| 49 | 1 | Права педаль | 99 | 4 | M10 Контргайка |
| 50 | 1 | Блок | 100 | 4 | M8 x 10mm Гвинт |

| Key No. | Qty. | Description |
|---|---|---|
| 101 | 1 | Гвинт шківу |
| 102 | 4 | M8 Контргайка |
| 103 | 1 | Кріплення ультразвукового сенсору |
| 104 | 53 | M4 x 16mm Гвинт |
| 105 | 2 | M8 x 16mm Шестигранний гвинт |
| 106 | 1 | Невелика прокладка шківу |
| 107 | 4 | Велика заглушка |
| 108 | 2 | M6 Невелика шайбаr |
| 109 | 1 | M6 Велика шайба |
| 110 | 1 | Місце з’єднання дротів |
| 111 | 1 | Велика прокладка шківу |
| 112 | 1 | Шнур живлення |
| 113 | 1 | Приводний ремінь |
| 114 | 2 | M2.6 x 12mm Гвинт |
| 115 | 4 | Гвинт треку |
| 116 | 2 | M10 x 108mm Болт |
| 117 | 14 | Гвинт |
| 118 | 1 | Місце кріплення контрольної панелі |
| 119 | 1 | Провід заземлення |
| 120 | 4 | M8 x 18mm Болт |
| 121 | 9 | M6 x 14mm Гвинт |
| 122 | 2 | Підшипник правої стійки |
| 123 | 1 | M6 x 16mm Шайба |
| 124 | 1 | Правий трек |
| 125 | 2 | M6 x 12mm Гвинт |
| 126 | 1 | Гвинт заземлення |
| 127 | 11 | M4 x 22mm Гвинт |
| 128 | 2 | Підшипник рукоятки |
| 129 | 2 | M4 x 13mm Гвинт |
| 130 | 1 | Монітор серцебиття |
| 131 | 2 | Підшипник підйомного механізму двигуна |
| 132 | 2 | Круглий наконечник |
| 133 | 4 | Підшипник кріплення ролика |
| 134 | 6 | Покриття стабілізатору |
| 135 | 1 | Місце кріплення лівої педалі |
| 136 | 2 | Кріплення педалі |
| 137 | 8 | Гнучке кріплення |
| 138 | 1 | Кріплення лівої педалі |
| 139 | 1 | Кріплення правої педалі |
| 140 | 2 | Пружинна накладка педалі |
| 141 | 2 | Накриття педалі |
| 142 | 2 | Накриття педалі |
| 143 | 1 | Місце кріплення правої педалі |
| 144 | 4 | Підшипник педалі |
| 145 | 2 | Гвинт педалі |
| 146 | 1 | Колодка підключення |
| 147 | 1 | Ультразвуковий сенсор |
| 148 | 2 | M10 x 25mm Шайба |
| 149 | 2 | M8 x 25mm Шайба |
| 150 | 2 | M8 x 32mm Шайба |
| 151 | 4 | M8 Шайба |
| 152 | 2 | Невелике стопорне кільце |
| 153 | 2 | Контргайка консолі |
| 154 | 1 | Шайба |
| 155 | 1 | Колодка кріплення дротів сенсору |
| 156 | 5 | Застібка |
| 157 | 2 | Пінна подушка |
| 158 | 2 | Пружинний рукав |
| * | – | Голубий провід |
| * | – | Зелений провід |
| * | – | Білий провід |
| * | – | Кріплення дротів двигуна A |
| * | – | Кріплення дротів двигуна B |
| * | – | Колодка підключення двигуна |
| * | – | Сумка з інструментами |
| * | – | Пакет змазки |
| * | – | Інструкція користувача |

Примітка: технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, див. останню сторінку даної інструкції. Дані деталі не показані.

# ДЕТАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ А

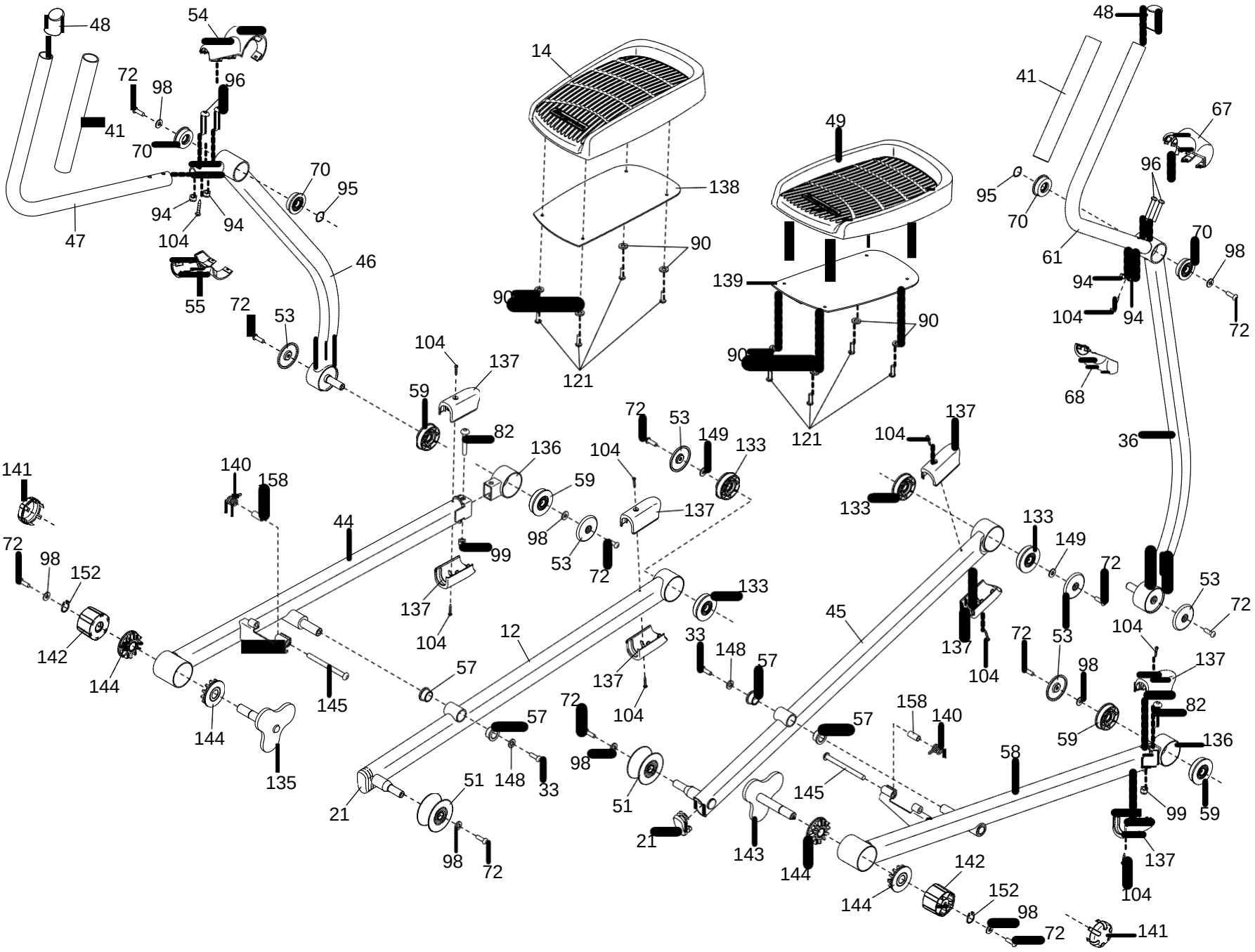





Model No. NTEVEL19813.0 R0713A

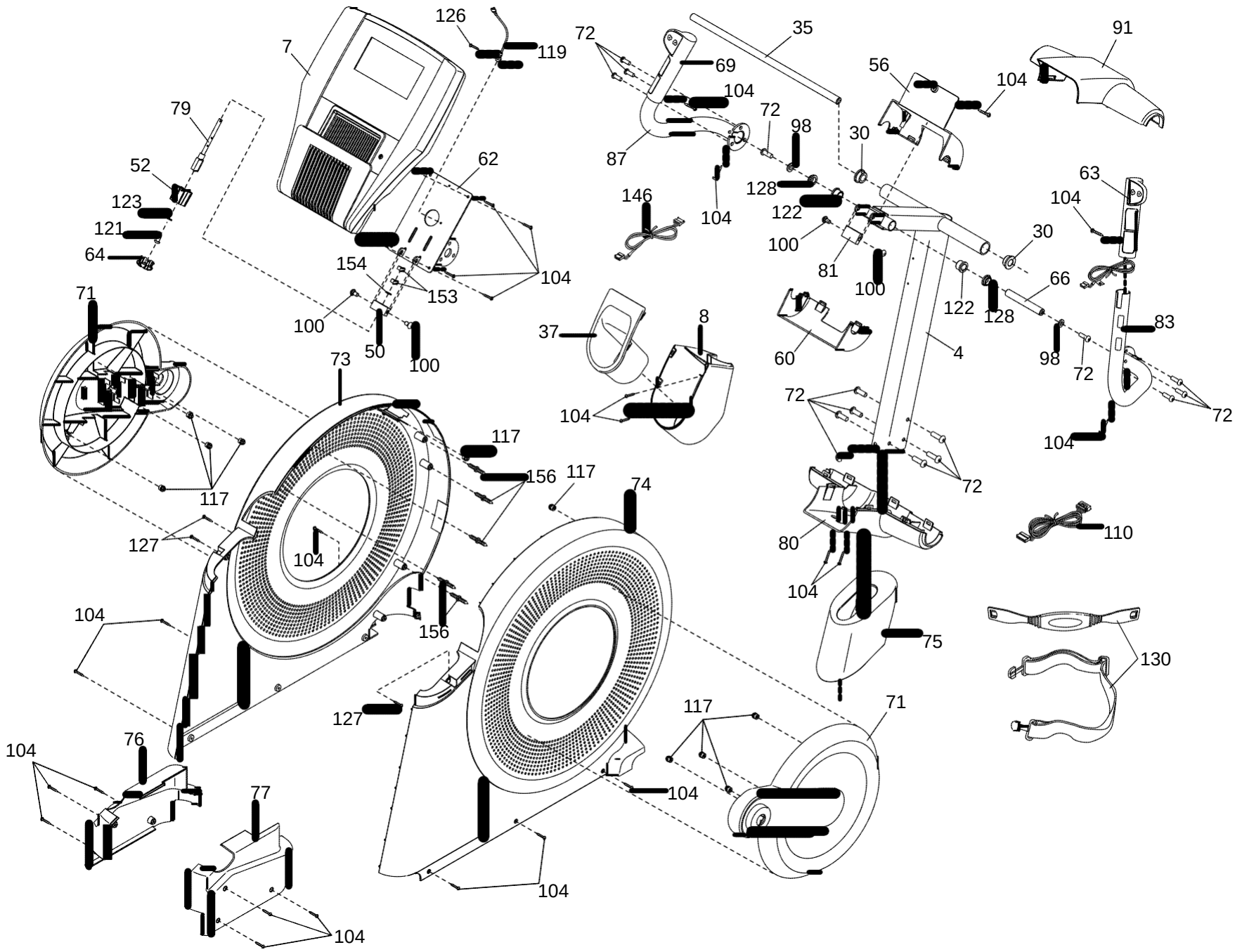
# ДЕТАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ B

Model No. NTEVEL19813.0 R0713A



# ДЕТАЛЬНЕ КРЕСЛЕНЯ С

Model No. NTEVEL19813.0 R0713A



**Замовлення запасних частин**

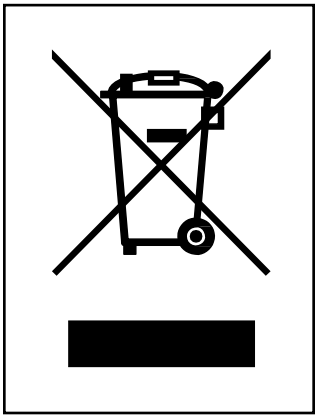
Для замовлення запасних частин, див. обкладинку даної інструкції. Будьте готові надати наступну інформацію при зверненні до нас:

- номер моделі та серійний номер тренажеру (див. лицьову обкладинку даної інструкції)
- назву тренажеру (див. лицьову обкладинку даної інструкції)
- номер та назву деталі (деталей), яку хочете замовити (див. розділи Перелік частин та Вигляд в розібраному стані, в кінці даної інструкції).

**Інформація про утилізацію**

Даний тренажер не можна викидати разом з побутовим сміттям. Для збереження навколишнього середовища, його має бути утилізовано після закінчення терміну служби, відповідно вимог закону.

Використовуйте, будь – ласка, спеціальні контейнери, які дозволені для утилізації відходів даного типу у вашому регіоні. Діючи таким чином, Ви допомагаєте зберегти природні ресурси та підвищенню європейських стандартів з охорони навколишнього середовища.  За більш детальною інформацією про безпечну та правильну утилізацію відходів, звертайтеся до місцевих органів управління або за місцем придбання даного товару.




Printed in China © 2013 ICON IP, Inc.