

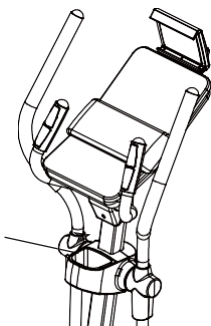
# NordicTrack® € 500

Модель № NTIVEL57016.0

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

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

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 1D, The Gateway

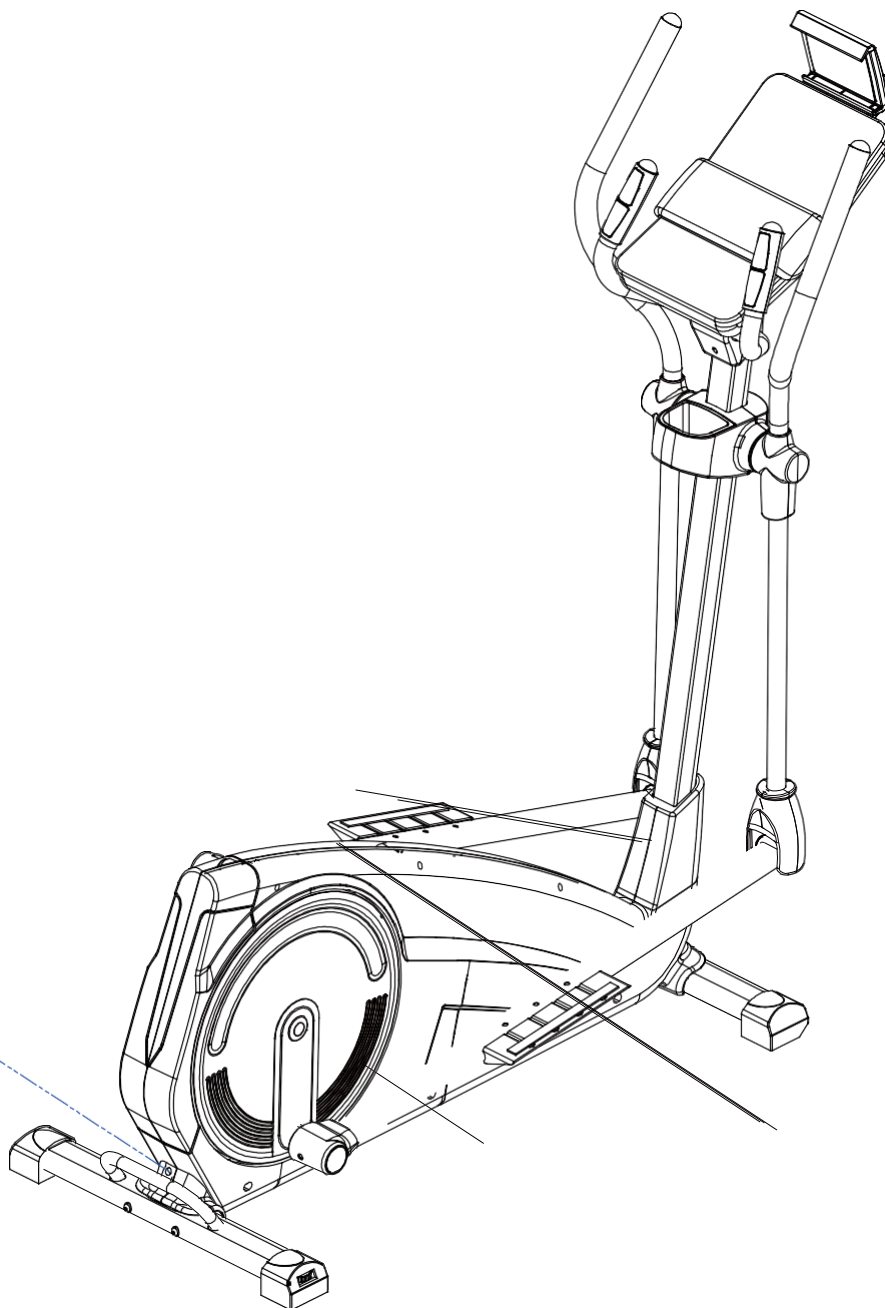
Fryers Way, Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TJ

Великобританія

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



### ▲ УВАГА

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

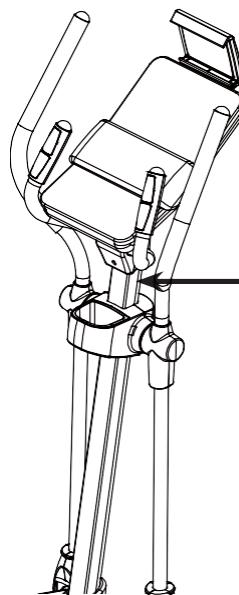
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

## ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ .....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ .....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ .....	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА .....	5
СКЛАДАННЯ .....	6
ВИКОРИСТАННЯ ОРБІТРЕКА .....	11
ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ .....	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК .....	16
ПОСІБНИК З ВПРАВ .....	17
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....	18
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ .....	19
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ .....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ .....	Задня обкладинка
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	Задня обкладинка


## РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.




**УВАГА**

- Неправильне використання тренажера може стати причиною серйозної травми.
- Перед використанням тренажера прочитайте інструкцію та виконуйте всі інструкції та застереження.
- Не дозволяйте дітям займатися на тренажері або знаходитися біля нього.
- Вага користувача не має перевищувати 115 кг.
- Тренажер слід використовувати тільки на рівній поверхні.
- Тренажер не призначений для терапевтичного використання.



## 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 орбітреці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. 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.

2. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.

3. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.

4. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.

5. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Розміщуйте орбітрек на рівній поверхні. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під нього килимок. Розміщуйте тренажер так, щоб спереду і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку.

6. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі. Відразу замінійте зношені запчастини.

7. Не підпускайте дітей віком до 12 років і домашніх улюбленців до тренажера.

8. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 115 кг.

9. 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.

10. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі.

11. Пульсомір – це не медичний пристрій. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень можуть впливати різні чинники. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

12. Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.

13. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.

14. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

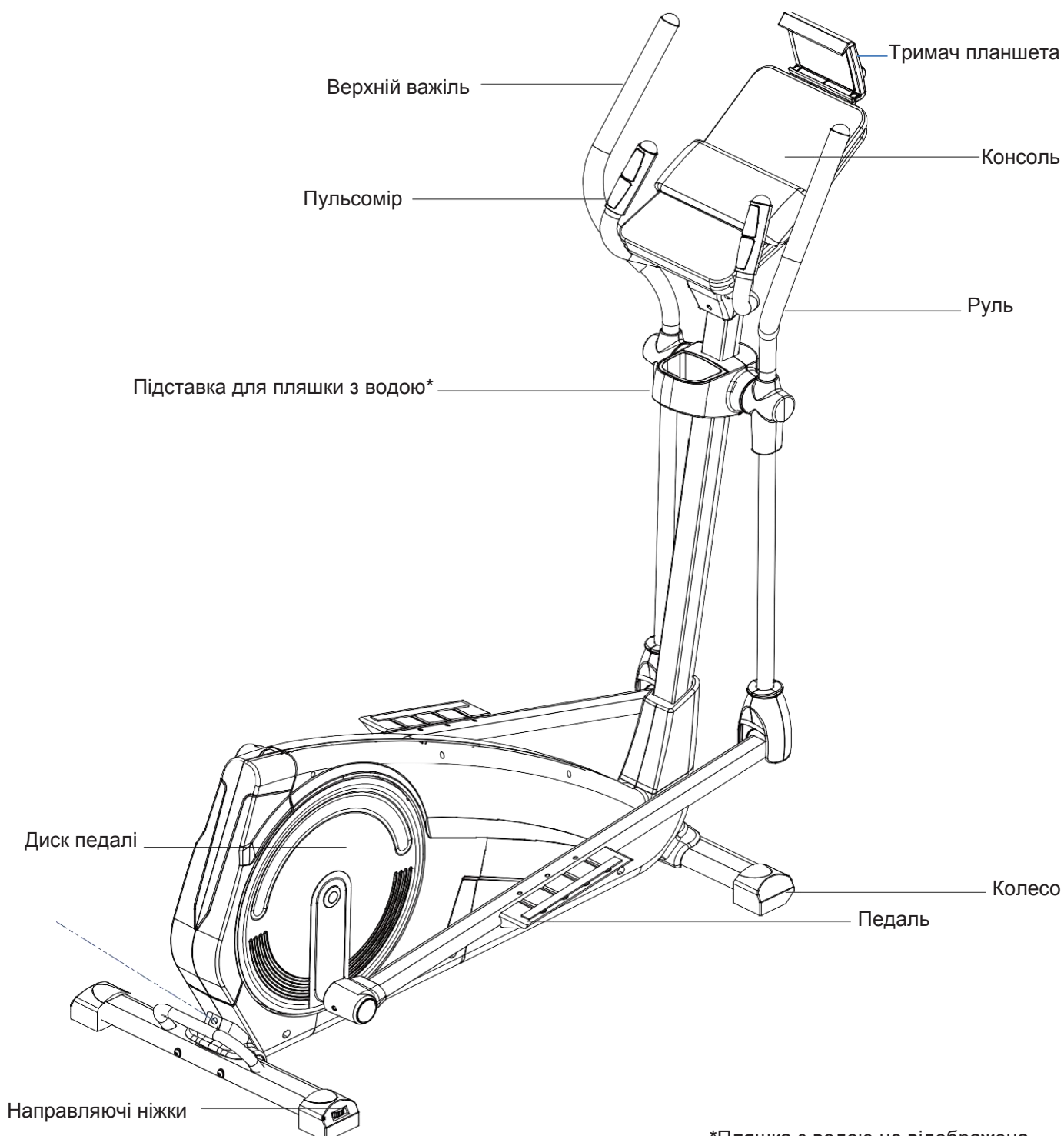
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нового орбітрека NORDICTRACK E500. Цей тренажер володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

**Задля безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування.** Якщо після того, як Ви її прочитаєте, виникнуть запитання, ознайомтеся із 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.

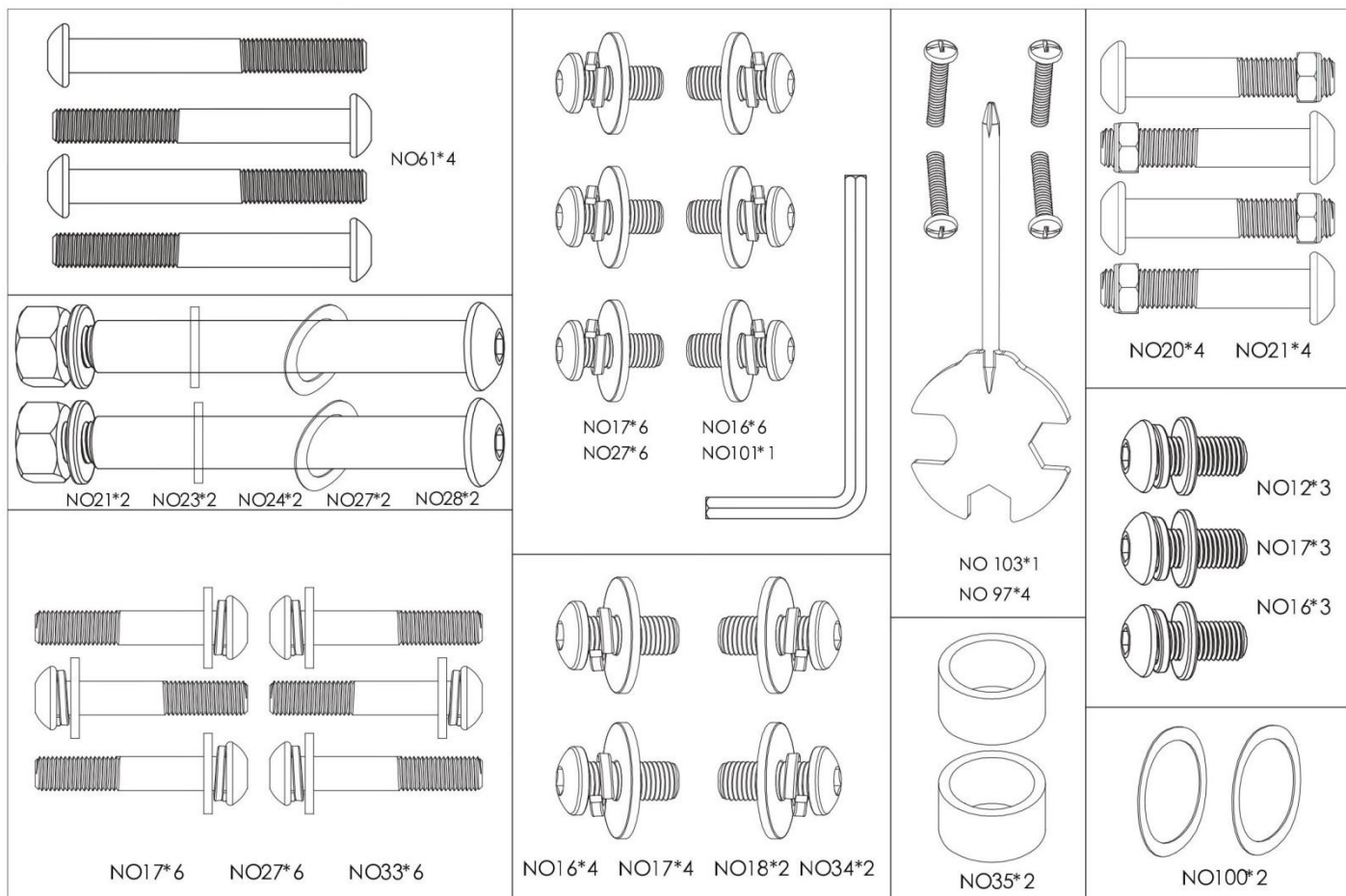
Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.



\*Пляшка з водою не відображена

## СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

Для визначення деталей тренажеру використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте, чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері.**



## СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі орбітрека на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 18.
- Під час монтажу тренажеру для визначення деталей користуйтеся малюнками, що нижче. Цифра в дужках під кожним малюнком вказує

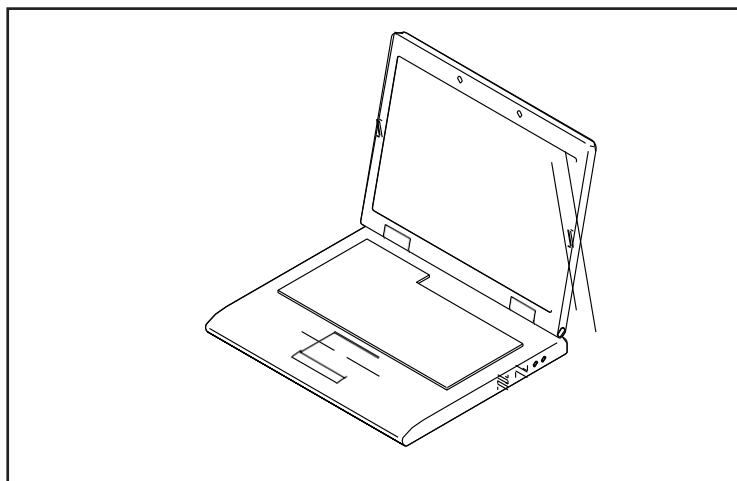
на порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться:
  - розвідний ключ
  - викрутка Phillips
- Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте, чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері.

Перейдіть за наступною веб-адресою [www.iconservice.ca/CustomerService/](http://www.iconservice.ca/CustomerService/), щоб:

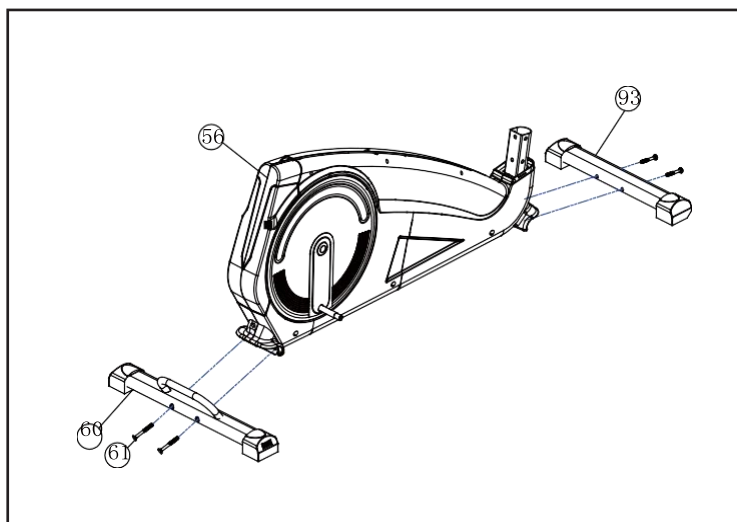
- активувати гарантію свого тренажеру;
- зберегти свій час, якщо Вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також отримувати повідомлення про удосконалення та пропозиції.

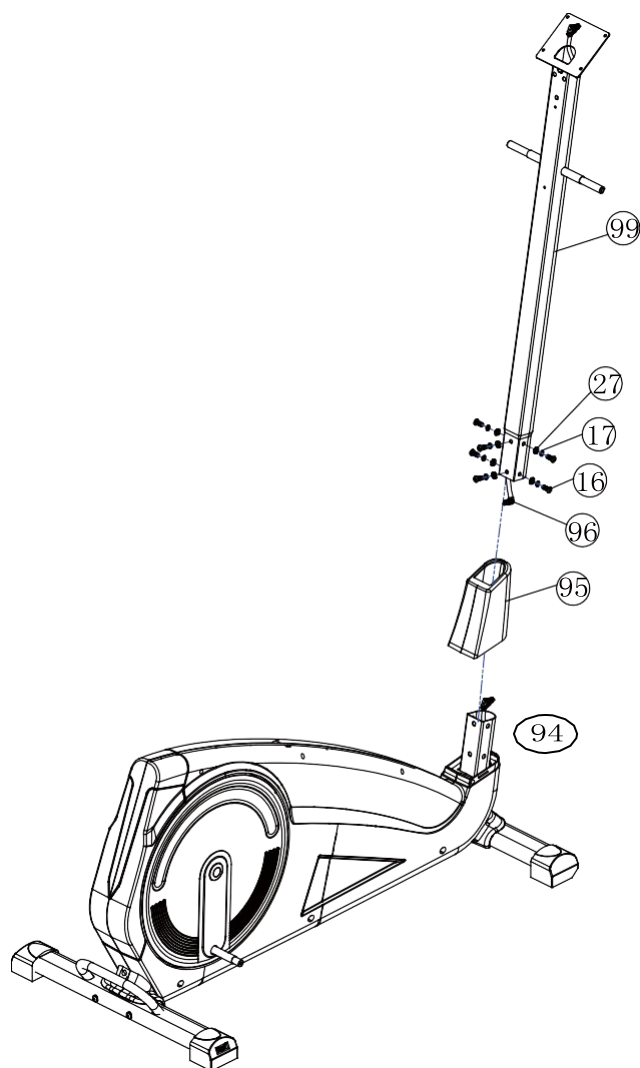
Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.



### КРОК 1

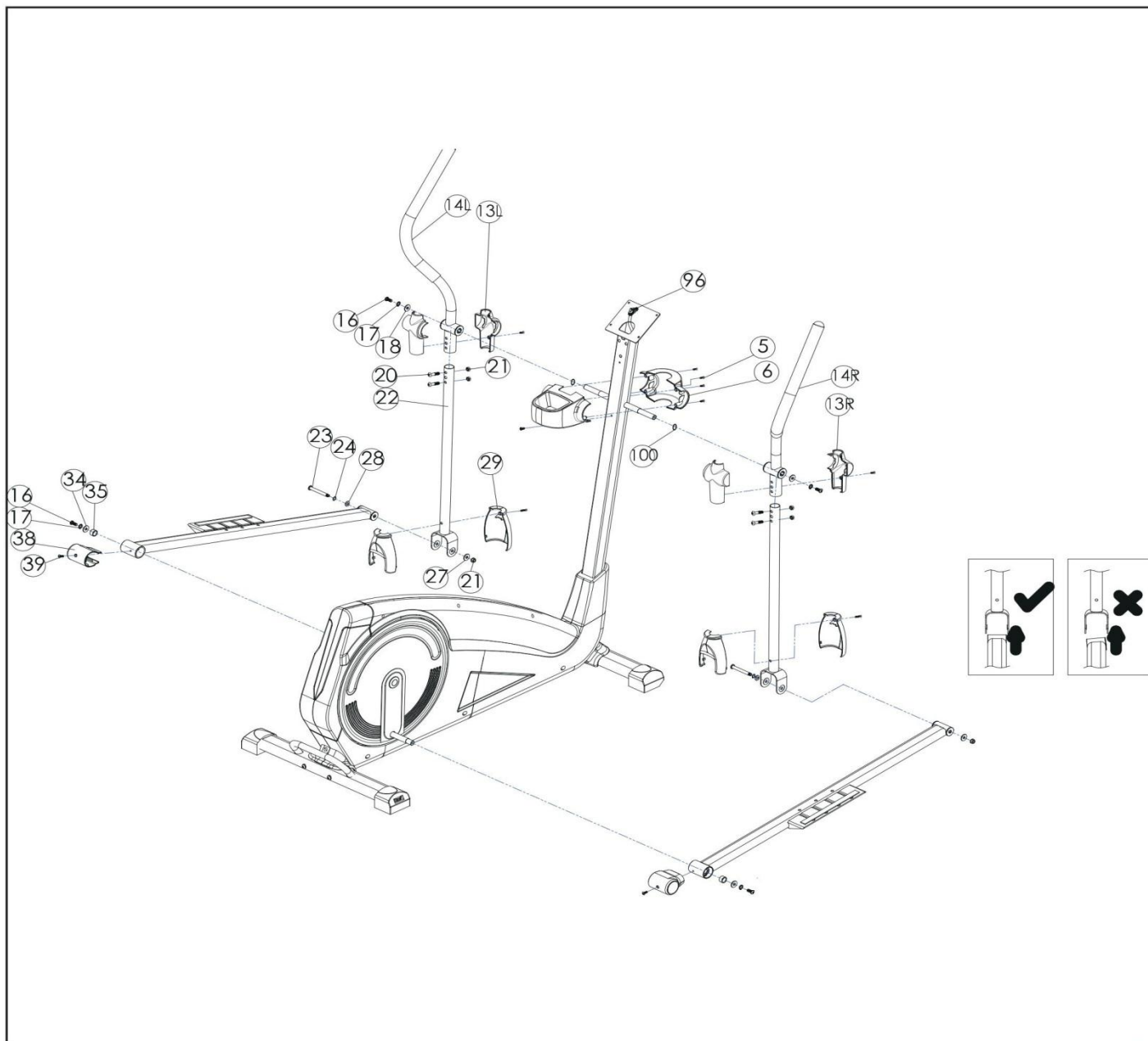
Закріпіть передній (93) та задній (60) стабілізатори 2 болтами з шестикутною голівкою (61) внизу стабілізатора.





## КРОК 2

- I. Обережно підніміть стійку руля (99) у вертикальне положення. Встановіть передню пластикову кришку (95) на стійці руля (99). З'єднайте верхній (96) та нижній кабелі (94) комп'ютера.
- II. Витягніть відгвинчені болти з шестикутною голівкою (16), пружинні шайби (17) і шайби (27) з рами, а потім опустіть стійку руля (99) на місце. Вставте назад болт із шестикутною голівкою (16), пружинні шайби (17) і шайби (27), а потім вирівняйте стійку руля. Повністю загвинтіть болти із шестикутною голівкою.



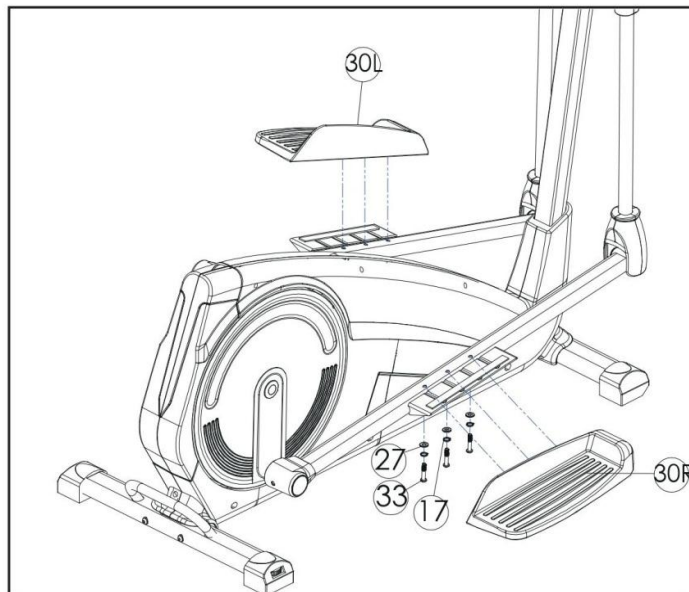
### КРОК 3

- I. Закріпіть опори педалей (26R+L) зі сторони шатуна болтами з шестикутною голівкою (16), пружинними шайбами (17), шайбами (34) і втулкою (35). Закріпіть пластикову кришку (38) на опорі педалей гвинтом (39).
- II. Встановіть лівий та правий верхні важелі (14) на центральний вал і закріпіть їх хвилястими шайбами (100), 2 болтами з шестикутною голівкою (16), 2 шайбами (18), 2 пружинними шайбами (17).
- III. Вставте лівий і правий нижні важелі (22) у лівий і правий верхні важелі (14) і злегка загвинтіть 4 болти з шестикутною голівкою (20) і 4 гайки (21).
- IV. Закріпіть опори педалей (26 R+L) паралельно (без нахилу) до нижніх важелів (22 R+L) і пригвинтіть їх болтами з шестикутною голівкою (23), хвилястими шайбами (24), шайбами (27, 28) і гайками (21). Потім закріпіть гвинтами пластикову кришку (29) на опорах педалей зліва і справа.
- V. Встановіть верхній та нижній важелі й закріпіть їх 4 болтами з шестикутною голівкою (20) і 4 гайками. Прикріпіть гвинтами пластикову кришку (13) до лівого і правого важелів. Закріпіть гвинтами (5) пластикову кришку (6).



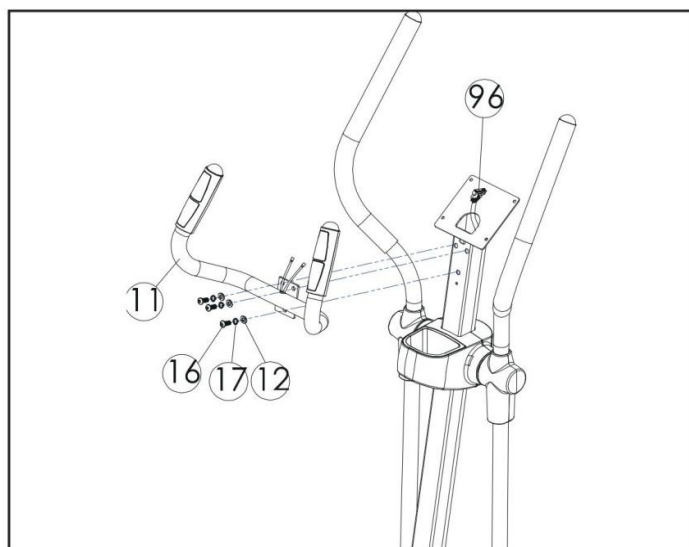
#### КРОК 4

Закріпіть праву педаль (30R) болтами з шестикутною голівкою (33), пружинною шайбою (17) і шайбою (27) зі сторони правої опори педалі. Аналогічним способом встановіть ліву педаль.



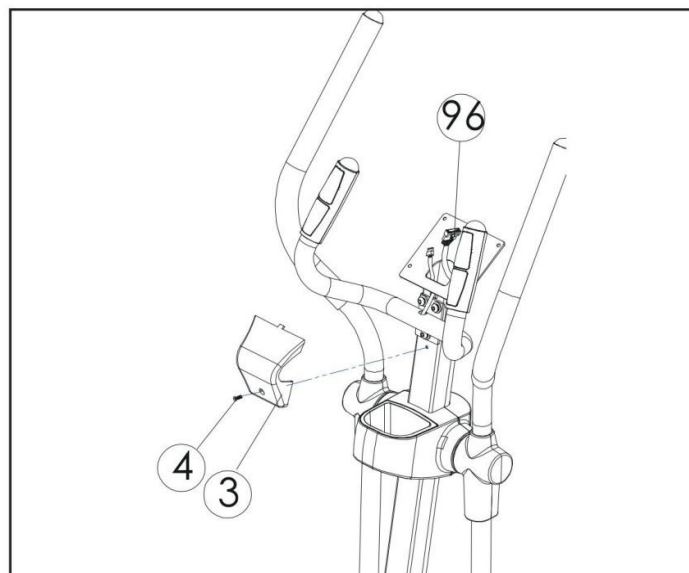
#### КРОК 5

Закріпіть руль (11) на стійці руля та пригвинтіть його болтом з шестикутною голівкою (16), шайбою (12) і пружинною шайбою (17).



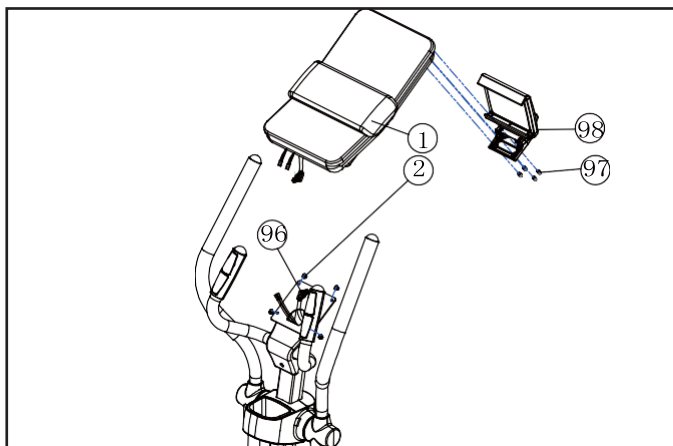
#### КРОК 6

Закріпіть гвинтами (4) стійку для комп'ютера (3) на стійці руля.



#### КРОК 7

З'єднайте верхній кабель комп'ютера (96) і 2 кабелі пульсоміра з кабелем на задній стороні комп'ютера (1). Встановіть комп'ютер (1) у кронштейн, а потім закріпіть його 4 гвинтами. Пригвинтіть тримач планшета (98) до комп'ютера (1) 4 гвинтами (97); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.

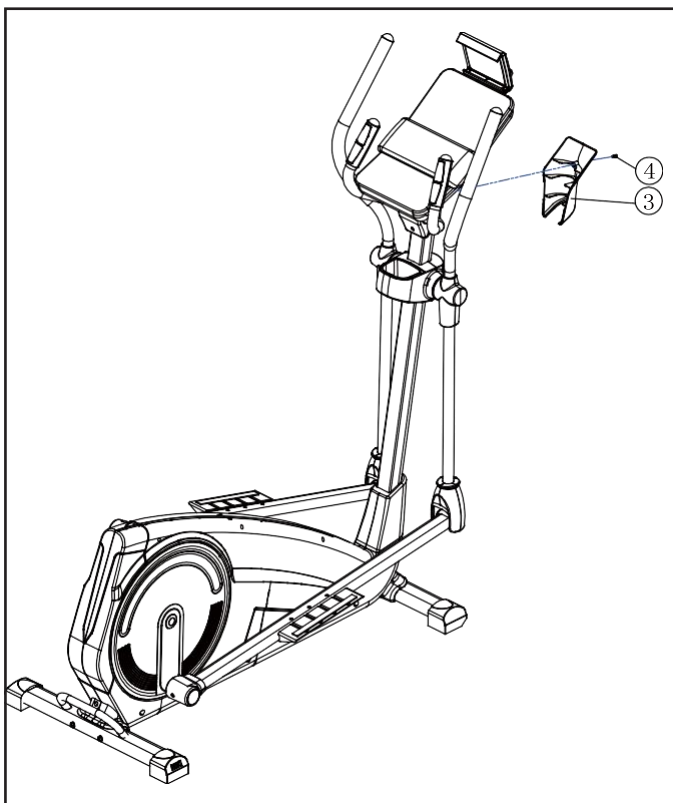


#### КРОК 8

Зафіксуйте пластикову кришку на стійці руля за допомогою гвинтів (4).

Примітка: Перед тренуванням переконайтеся, що всі гвинти повністю затягнуті.

Тепер тренажер готовий до експлуатації.



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

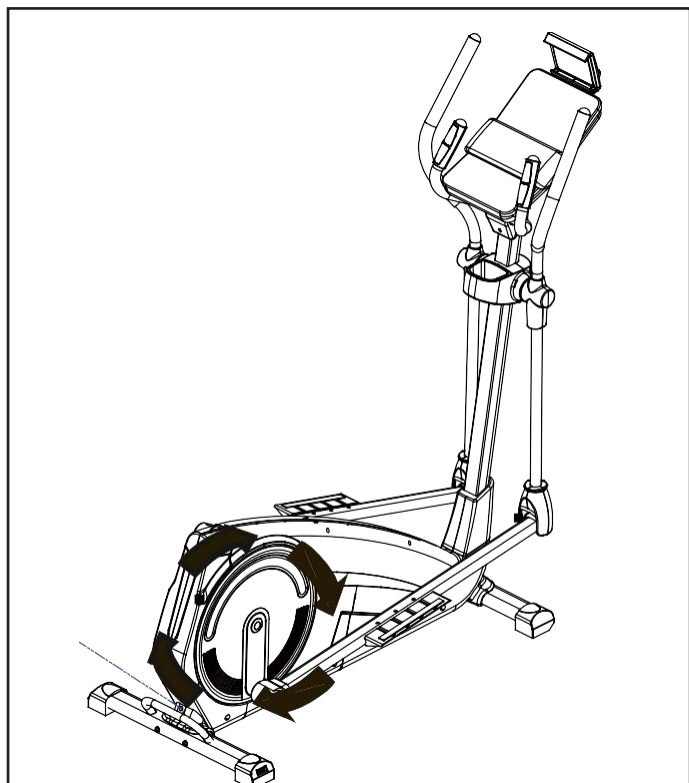
### ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб стати на тренажер, візьміться руками за верхні важелі і поставте ногу на педаль, яка знаходиться в найнижчому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль. Крутіть педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно.

Примітка: Диски педалей можуть рухатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо крутити диски педалей в напрямі, показаному на малюнку стрілкою; але крутити диски педалей в протилежному напрямі також не забороняється.

Верхні важелі призначені для фізичного навантаження на верхню частину тіла під час тренування. Для тренування м'язів рук, плечей і спини ці важелі потрібно тягнути до і від себе. Щоб сфокусуватися на тренуванні нижньої частини тіла, тримайтеся за важелі, але не тягніть їх.

Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педалі перестануть рухатися.



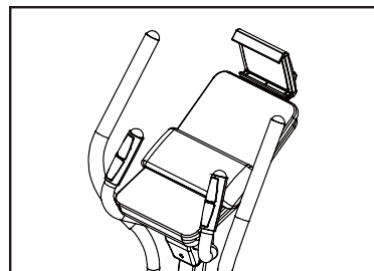
Примітка: Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ноги спочатку з верхньої педалі, а потім – з нижньої.

### ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Якщо протягом кількох хвилин не обернути педалей та не натиснути клавіш, консоль вимкнеться, а дисплей обнулить всі значення.

### ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

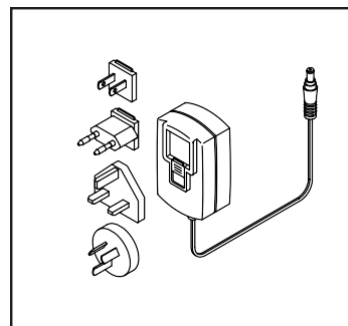
**ВАЖЛИВО:** Тримач планшета розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.



Щоб вставити планшет у тримач, вставте його нижній край в лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета. Переконайтеся, що він надійно закріплений в тримачі. Встановіть потрібний кут тримача планшета. Щоб витягти пристрій, повторіть процедуру у зворотньому порядку.

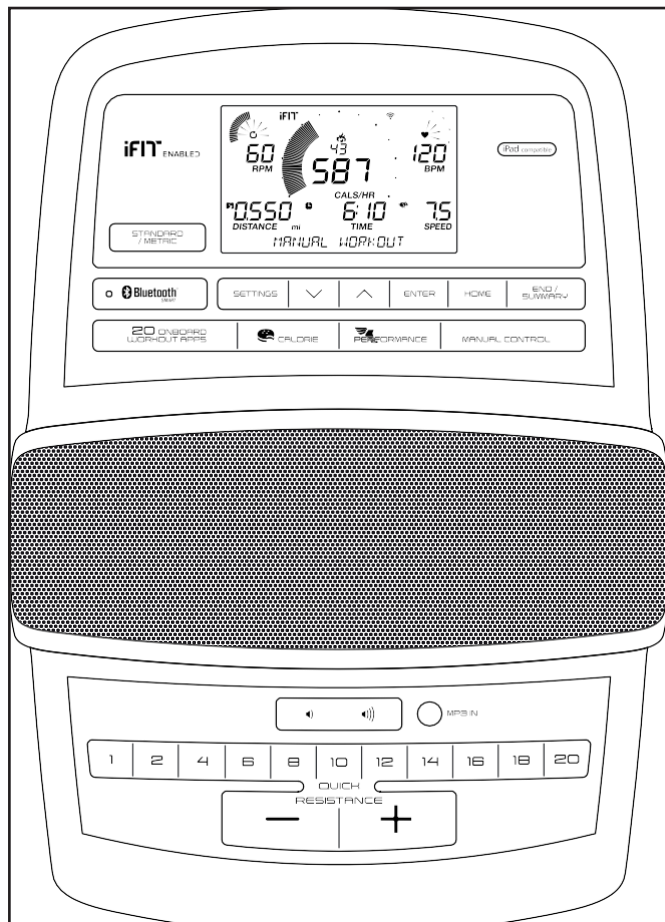
**ВАЖЛИВО:** Якщо орбітрек довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть адаптер живлення у розетку на тренажері. При потребі встановіть відповідну вилку на адаптер живлення. Адаптер живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



## ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ

### Контакти



### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням клавіші.

Ви також можете створювати користувацькі програми тренування, де чергуються інтервали високої та низької інтенсивності.

Під час тренувань консоль буде показувати результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра Ви знайдете на передній обкладинці цього посібника.**

Ви можете також підключати свій смарт-пристрій до консолі та використовувати додаток iFit® для запису та відстеження інформації про тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна така програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює Вас притримуватися цільового значення використаної енергії, заданого ефективною програмою тренування. Під час тренувань Ви можете слухати улюблену музику чи аудіо книги через вмонтовану звукову систему.

**Використання ручного режиму – див. ст. 13.**  
**Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 14.**

**Використання звукової системи – див. ст. 15.**  
**Підключення смарт-пристрою до консолі – див. ст. 14.**  
**Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 15.**  
**Використання режиму налаштувань – див. ст. 15.**

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

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

### 2. Виберіть ручний режим.

Для вибору ручного режиму натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль).

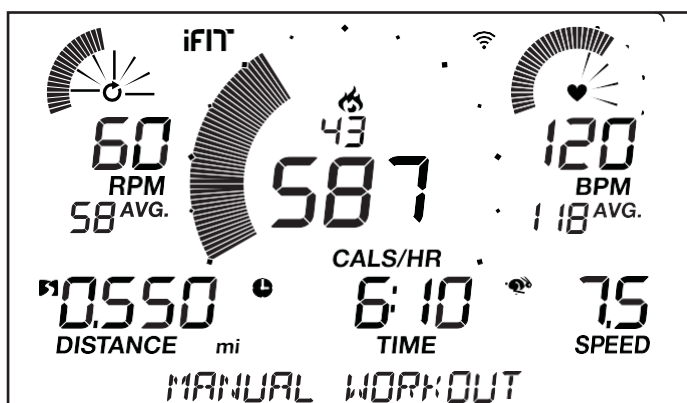
### 3. При потребі змініть опір педалей.

Якщо Ви хочете змінити значення опору, коли крутите педалі, натисніть клавіші Quick Resistance increase/decrease (Збільш./зменш. опору) або натисніть одну із пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидке налаштування опору).

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

### 4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:



**Калорії (символ вогню)** – відображається приблизна кількість спалених калорій. Під час деяких попередньо встановлених програм на дисплеї буде відображатися кількість калорій, що залишилось спалити до завершення заняття.

**Калорії за годину (Кал./год.)** – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

**Відстань** – відображається відстань, яку Ви проїхали, в милях (милі/год.) чи кілометрах (км/год.).

**Пульс (Уд./хв.)** – відображається частота пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

**Середнє значення пульсу (Сер. пульс)** – відображається середнє значення пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

**Опір** – значення рівня опору педалей з'являється на кілька секунд перед тим, як змінюється рівень опору.

**Об./хв.** – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

**Середнє значення оборотів за хвилину (Сер. об./хв.)** – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

**Швидкість** – відображається швидкість обертання педалей в милях чи кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

**Час** – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Під час деяких попередньо встановлених програм тренувань на дисплеї відображається, скільки часу залишилось до закінчення заняття.

**Значення ват** – відображається приблизна вихідна потужність у ватах.

**Середнє значення ват** – відображається приблизна середня вихідна потужність у ватах.

**Режим сканування і режим пріоритету** – значення калорій і ват будуть з'являтися на дисплеї по черзі (режим сканування). Для постійного

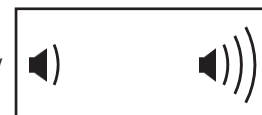


відображення калорій або ватів (режим пріоритету) натискайте клавішу збільшення чи зменшення біля клавіші Enter (Ввід) доти, доки не з'явиться потрібний дисплей. Щоб повернутися до режиму сканування, натискайте клавішу Increase/ Decrease (Збільш./Зменш.) доти, доки на дисплеї не з'явиться слово SCAN (СКАНУВАННЯ).

Натисніть клавішу Home (Додому), щоб завершити тренування і повернутися до головного меню. При потребі натисніть клавішу Home (Додому).

Натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка), щоб завершити тренування та переглянути інформацію про заняття, яка відобразиться на дисплеї через кілька секунд.

Змініть рівень гучності, натискаючи клавіші Increase/ Decrease (Збільш./Зменш.).



## 5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете зміряти свій пульс, використовуючи пульсомір на тренажері або нагрудний пульсомір (**більше інформації можна знайти на ст. 15**). Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

**Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір буде пріоритетним.**

Якщо на металевих контактах пульсоміра наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб виміряти пульс, прикладіть долоні до контактів на тренажері. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.**



Після того, як Ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

#### 6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обертали педалей, прозвучить звуковий сигнал, консоль перейде в режим сну, а дисплей погасне. Щоб відновити тренування, просто почніть обертали педалі.

Якщо протягом кількох хвилин не обертали педалей та не натискати клавіш, консоль вимкнеться, а дисплей обнулить всі значення.

#### ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

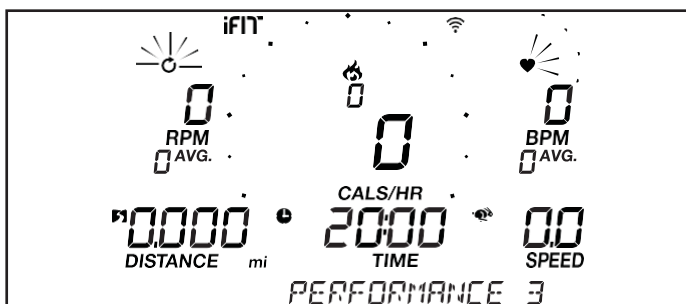
#### 1. Щоб увімкнути консоль, почніть обертали педалі або натисніть будь-яку клавішу.

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

#### 2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлену програму тренування, натискайте клавішу Calorie (Калорії) або клавішу Performance (Продуктивність) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

Після вибору попередньо встановленої програми тренування на дисплеї буде показано назву і тривалість заняття або кількість спалених калорій.



На дисплеї також будуть відображені максимальне значення швидкості та максимальний рівень опору.

#### 3. Щоб почати тренування, почніть обертали педалі.

Кожна програма ділиться на однохвилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування опору і/або цільове значення швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

В кінці кожного сегменту тренування буде звучати серія звукових сигналів. Якщо для наступного сегменту запрограмовано інший рівень опору і/або цільова швидкість, то на декілька секунд на дисплеї з'явиться новий рівень опору і/або цільове значення швидкості, а тоді зміниться опір педалей.

Під час заняття Вам буде запропоновано дотримуватись заданої цільової швидкості обертання педалей для поточного сегменту. **Коли на дисплеї з'являться слова GO FASTER (ШВИДШЕ), збільште темп. Коли на дисплеї з'являться слова SLOW DOWN (ПОВІЛЬНИШЕ), уповільніть темп. Коли на дисплеї з'являться слова IN RANGE TARGET (В ЦІЛЬОВОМУ ДІАПАЗОНІ), притримуйтесь поточного темпу**

**ВАЖЛИВО:** Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Ваша фактична швидкість може бути меншою, ніж встановлене цільове значення. Переконайтесь, що швидкість руху педалей є комфортною для Вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, Ви можете змінити налаштування, натиснувши клавіші Quick Resistance (Швидка зміна опору). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично налаштуються на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі до закінчення останнього сегменту. Щоб призупинити заняття, перестаньте обертали педалі. На дисплеї почне мигати час. Щоб відновити тренування, почніть обертали педалі.

Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка). Інформація про заняття відобразиться на дисплеї через кілька секунд.

#### 4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 13.

#### 5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 5 на ст. 13.

#### 6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на ст. 14.

#### ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ СМАРТ-ПРИСТРОЮ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit та до сумісних пульсомірів.

Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

### 1. Завантажте та встановіть додаток iFit на свій смарт-пристрій.

На своєму смарт-пристрої IOS® або Android™ перейдіть до магазину App Store<sup>SM</sup> або Google Play™, віднайдіть безкоштовний додаток iFit та встановіть його на смарт-пристрої. **Переконайтеся, що на Вашому пристрої увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

### 2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

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

Після підключення на консолі загориться світлодіод синім кольором. Натисніть клавішу Bluetooth Smart, щоб підтвердити підключення; після цього світлодіод на консолі загориться темно-синім.

### 3. Запишіть і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб записати і відстежувати результати тренування.

### 4. При потребі відключіть смарт-пристрій від консолі.

Щоб відключити смарт-пристрій від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart протягом 5 секунд.

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

## ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ ПУЛЬСОМІРА

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

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

Щоб відключити пульсомір від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart протягом 5 секунд.

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

## ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

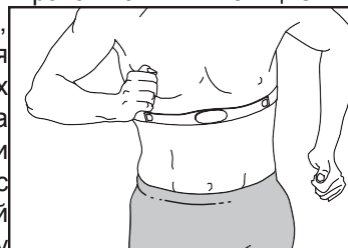
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час заняття підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтеся, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Щоб змінити рівень гучності, скористайтеся клавішами Збільш./Зменш. (Increase/Decrease) або регулятором гучності на плеєрі.



## НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, основним фактором для досягнення найкращих результатів є підтримка правильної частоти пульсу під час тренування. Нагрудний пульсомір дає змогу постійно контролювати пульс під час тренувань, що допомагає Вам досягти поставлених фітнес-цілей. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

## ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

### 1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Інформація про налаштування буде доступна на дисплеї.

### 2. Перейдіть до режиму налаштування.

Після вибору режиму налаштувань на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Для вибору потрібного додаткового вікна натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), що знаходяться біля клавіші Enter (Ввід).

У нижній частині дисплею будуть відображатися інструкції по роботі з обраним вікном. **Не нехуйте інструкціями, поданими у нижній частині дисплею.**

### 3. При потребі змініть налаштування.

**Одиниці виміру** – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Enter (Ввід). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у кілометрах, виберіть METRIC (МЕТРИЧНА).

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](http://www.interatletika.com)

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

**Рівень контрасту** – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натискайте клавіші Increase/decrease (Шв. збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.

**Інформація про використання** — дисплей буде показувати загальну кількість годин використання тренажера і загальну подолану відстань (в милях

або кілометрах).

#### 4. Вийдіть із режиму налаштування.

Натисніть клавішу Settings (Налаштування), щоб вийти із режиму обслуговування.

---

## ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

### ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину і невелику кількість м'якого 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 показує серцевий ритм, коли Ви тримаєтесь за поручні пульсоміра на тренажері, або якщо відображається надто високе чи низьке значення серцевого ритму, ознайомтеся з інформацією в кроці 5 на ст. 11.

**В разі необхідності заміни адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаним на обкладинці цієї інструкції. ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником.



## ПОСІБНИК З 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, обирайте відповідну складність програми для досягнення бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми

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

зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

**Програма зниження ваги** – для ефективного результату втрати ваги, Вам треба займатися на найнижчому рівні складності 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 пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у 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 потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень 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** – закінчуйте 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.

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](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

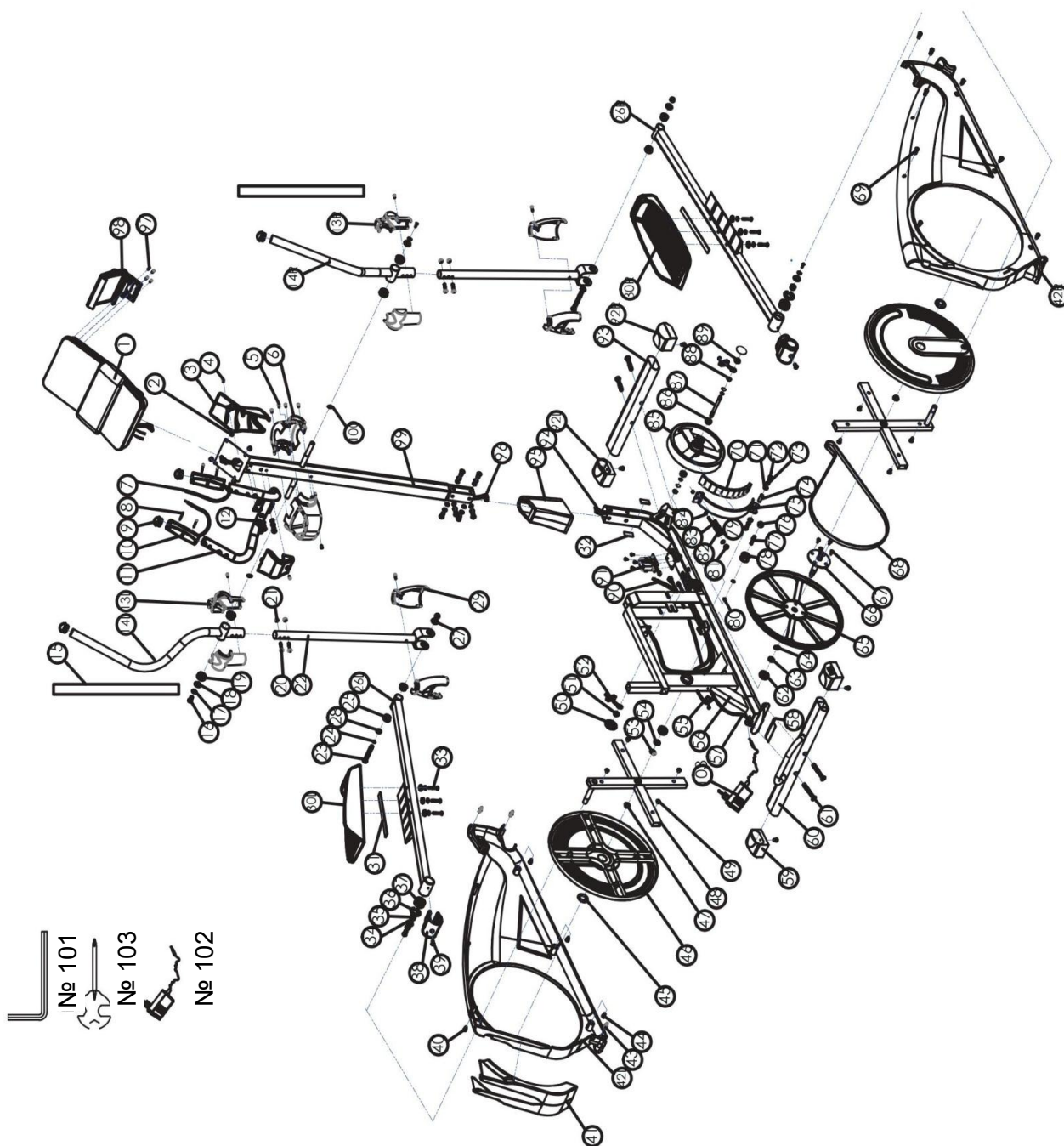
Модель № NTIVEL57016.0

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Комп'ютер	50	2	Заглушка осі
2	4	Самонарізний гвинт М4*16	51	1	Гайка М10*1,25*6Т
3	1	Кришка комп'ютера	52	2	Комплект натягувача ланцюга
4	3	Гвинт М5-0.8*15	53	1	С-подібний затискач Ф20
5	8	Самонарізний гвинт М4*20	54	1	Шайба Ф20*Ф25*2,0Т
6	1	Кришка центрального валу	55	1	Датчиком з кабелем 1000 мм
7	1	Кабель пульсоміра 650 мм	56	1	Головна рама
8	4	Гвинт М2.5-0.45*33	57	1	Кабель пост. струму 1000 мм
9	4	Заглушка Ф32*36	58	2	Спінені кришки 60*90*2
10	2	Кабель пульсоміра Ф32	59	2	Задня заглушка
11	1	Руль	60	1	Задній стабілізатор
12	3	Шайба Ф8*Ф16*1,5Т	61	4	Болт із 6-кутною голівкою М8-1.25*92 мм
13L	1	Ліва пласт. кришка центр. валу	62	2	Підшипник 6004 2RS
13R	1	Права пласт. кришка центр. валу	63	3	Шайба Ф20*Ф25*1,0Т
14L	1	Лівий поручень	64	1	Хвилеподібна шайба Ф20*Ф25*0,5Т
14R	1	Правий поручень	65	1	Шків поясної передачі Ф440*20.2
15	2	Пінопласт Ф32*3Т*510 мм	66	1	Кругла металева пластина
16	13	Шестигранний болт М8-1,25*20	67	4	Гвинт М8-1,25*12
17	19	Пружинна шайба Ф8	68	1	Пояс 690J6
18	2	Шайба Ф8*Ф32*3Т	69	5	Самонарізний гвинт М4,5*25
19	4	Підшипник 38*17*15Т	70	10	Магніт 40*25*10
20	4	Шестигранний болт М8-1,25*43	71	3	Шайба Ф6*Ф14*1,5Т
21	6	Гайка М8	72	2	Болт із 6-кутною гол. М6*15
22	2	Нижній важіль	73	2	Пружина Ф6
23	2	Шестигранний болт М8-1,25*86	74	1	Шпindelь Ф12*33.2
24	4	Хвилеподібна шайба Ф10*Ф15*0,5Т	75	1	Основа з магнітної сталі
25	4	Підшипник Ф32*Ф10*14,5Т	76	1	Гайка М10-1,25*10Т
26L	1	Ліва опора педалі	77	1	Серцевина веденого колеса Ф10*42 мм
26R	1	Права опора педалі	78	1	Ведене колесо Ф37*20.5L
27	14	Шайба Ф8*Ф19*2Т	79	1	Шайба 8*16*2Т
28	2	Шайба Ф10*Ф19*2Т	80	2	С-подібний затискач Ф10
29	2	Пластикова кришка	81	1	Гайка М6
30L	1	Ліва педаль	82	1	Пружина Ф1*12
30R	1	Права педаль	83	1	Гвинт М6*80
31	2	Спінені кришки 20*250*3 мм	84	2	Гайка М6
32	2	Спінені кришки 20X40X3	85	1	Маховик Ф300*34
33	6	Шестигранний болт М8-1,25*45 5 мм	86	2	Підшипник 6000-2RS
34	2	Шайба Ф8*Ф24*2Т	87	1	Серцевина М10*1.25
35	2	Втулка Ф17.5*Ф22*12 мм	88	2	Гайка М10*1,25
36	2	С-подібний затискач Ф40	89	1	Фланцевий гвинт М10*1,25*10Т
37	2	Підшипник 2203-2RS	90	1	Дріт 1000мм
38	2	З'єднувальна кришка шатуна	91	1	Мотор
39	2	Гвинт М5*7,5	92L	1	Передня ліва заглушка
40	6	Гвинт М5*20	92R	1	Передня права заглушка
41	1	Пластикова кришка	93	1	Передній стабілізатор
42L	1	Ліва кришка	94	1	Нижній кабель комп'ютера 800 мм
42R	1	Права кришка	95	1	Передня пластмасова кришка
43	3	Пластиковий гвинт	96	1	Верхній кабель комп'ютера 1250 мм
44	11	Гвинт М5*15	97	4	Гвинт М4-0,7*15
45	2	Затичка шатуна	98	1	Тримач планшета
46	2	Кругла кришка	99	1	Опорна стійка поручнів
47	2	Фланцевий гвинт М10-1,25*10Т	100	2	Хвилеподібна шайба Ф17*Ф25*0,5Т
48	2	Перехрестя	101	1	Плоский гайковий ключ 5 мм
49	8	Самонарізний гвинт М4,5*15	102	1	Адаптер
			103	1	Комбінований ключ

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.

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

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



---

## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

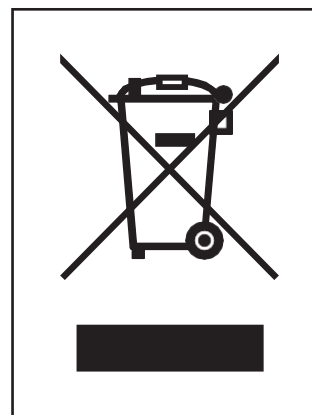
- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи: "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

---

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад 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.



---

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Розміри товару: (Д x Ш x В): 172 x 61 x 163 см Вага виробу: 59,5 кг

NTIVEL57016.0\_M04230\_SP