

NordicTrack[®] A.C.T.

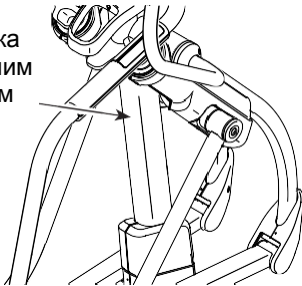
COMMERCIAL

Модель № NTEVEL13016.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.

Наклейка
з серійним
номером



ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

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

Контактні телефони:

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof.interatletika.com

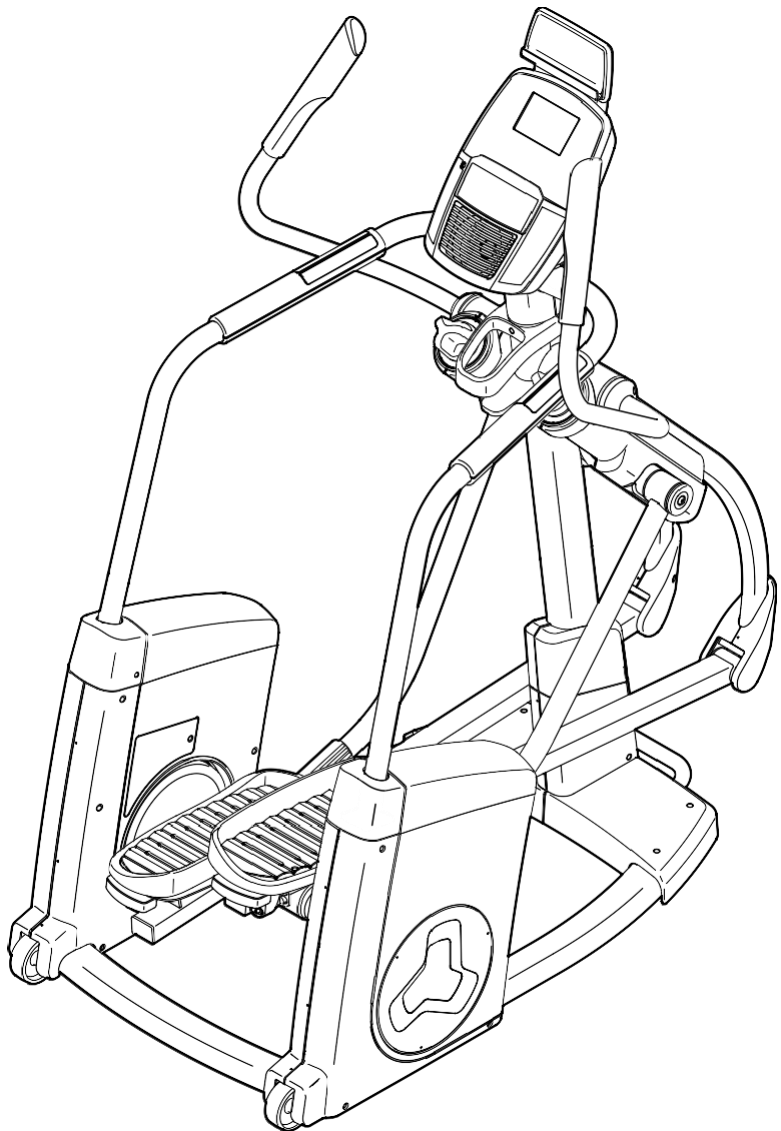
E-mail: prof.service@interatletika.com



УВАГА!

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

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



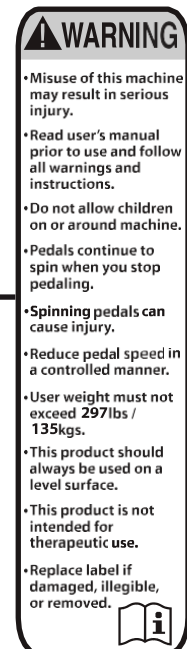
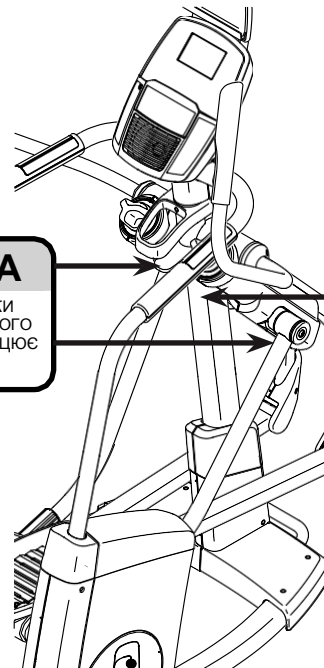
www.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	5
МОНТАЖ	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА	12
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	20
ПОСІБНИК З ВПРАВ	22
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	23
ДЕТАЛЬНІ СХЕМИ	25
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.	Остання сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ.	Остання сторінка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

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



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. Тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання еліптичного тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте еліптичний тренажер виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
5. Еліптичний тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте еліптичний тренажер в комерційних, орендних приміщеннях.
6. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 3 фути (0.9 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
8. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується еліптичний тренажер. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.
9. Тримайте дітей до 13 років та тварин подалі від тренажера.
10. Максимальна припустима вага користувача для еліптичного тренажера становить 135 кг
11. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який. Завжди одягайте атлетичне взуття.
12. Тримайтеся за поручні або верхні частини при монтажі, демонтажі еліптичного тренажера.
13. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
14. Еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі будуть рухатися, поки не зупиниться колесо. Знизьте швидкість обертання педалей.
15. Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад
16. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

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

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

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

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

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

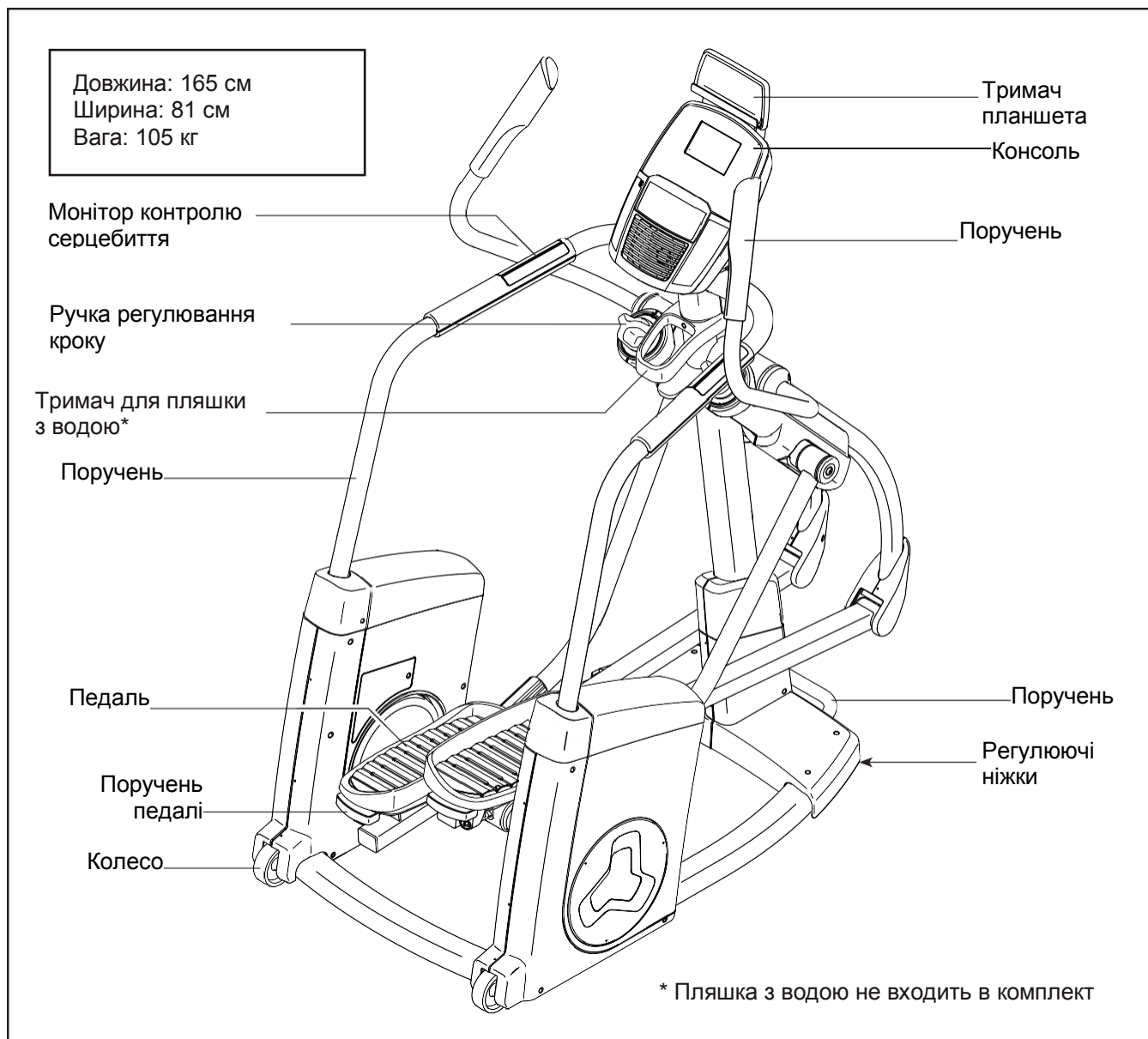
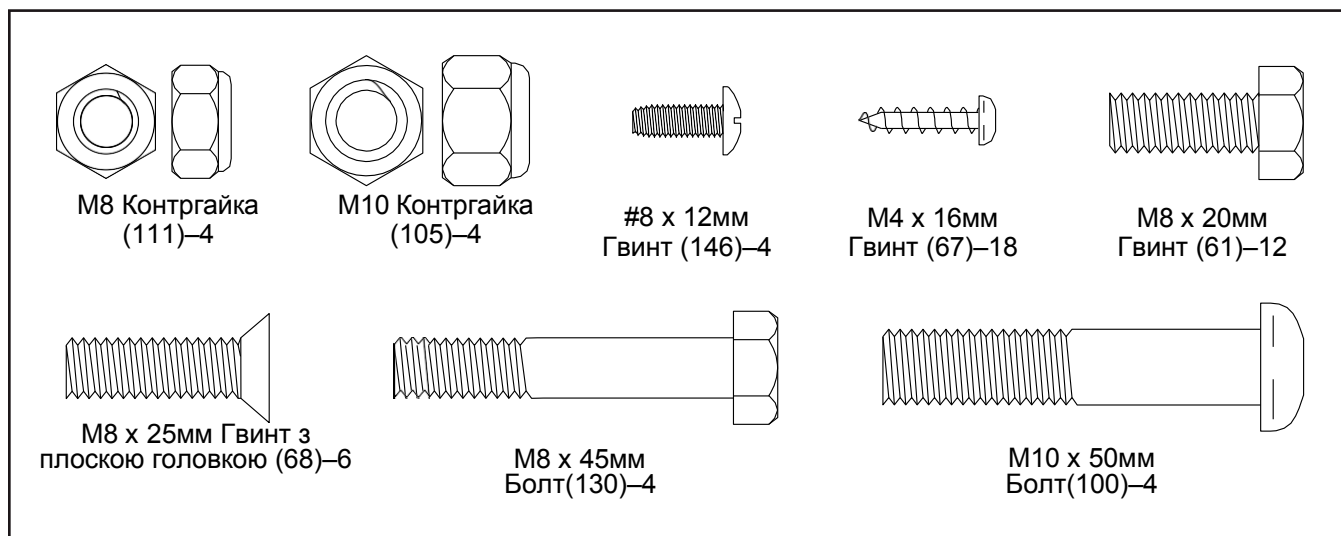


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

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



МОНТАЖ

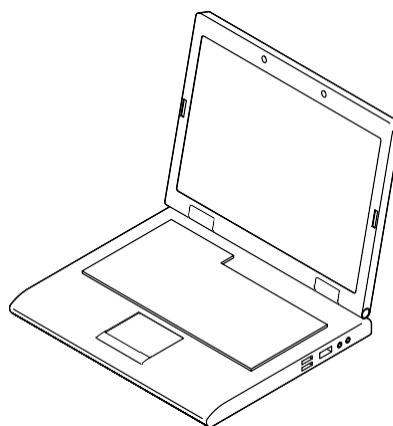
- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
 - Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажеру.
 - Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.
 - Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
- Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:
 - 1 хрестова викрутка
 - 1 гумовий молоток
 - 1 регульований гайковий ключ
- Щоб уникнути пошкодження деталей, не користуйтеся електроприладами.

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

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

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

1

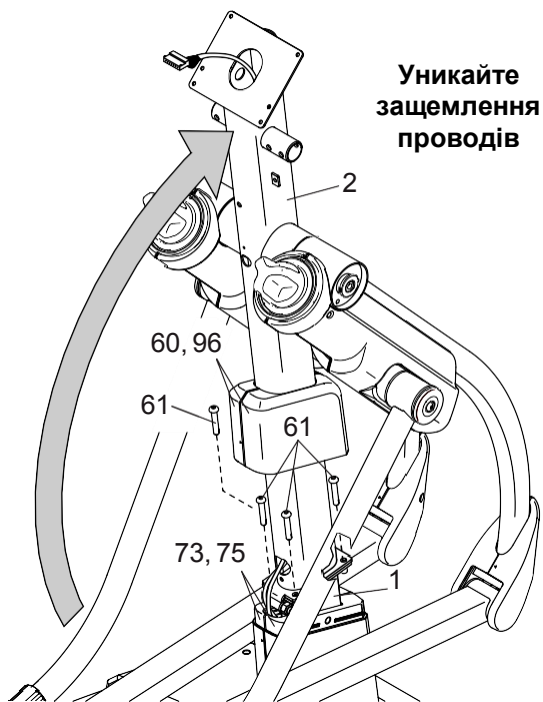


2. Утримуйте стійку (2) у вертикальному положенні, як показано на малюнку.

Вставте праву і ліву кришки стійки (60, 96), як показано на малюнку.

Закріпіть стійку (2) до рами (1) за допомогою чотирьох M8 x 20 мм гвинтів (61). **Повністю не затягуйте гвинти.**

2



6

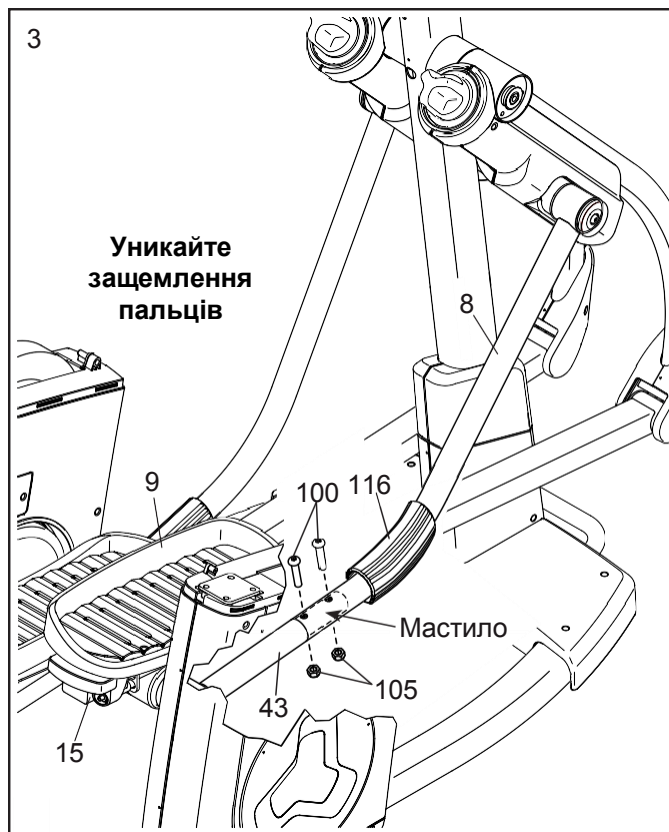
3. Попросіть помічника підняти праву педаль (9) і правий важіль педалі (15).

Використовуючи одноразові рукавички нанесіть невелику кількість мастила на правий з'єднувальний важіль кронштейну (43) в зазначеному місці.

Порада: Уникайте защемлення пальців. Вставте правий з'єднувальний важіль (8) на правий з'єднувальний важіль кронштейну (43). Прикріпіть правий з'єднувальний важіль за допомогою двох M10 x 50 мм болтів (100) і двох M10 контргайок (105).

Вставте з'єднувальний важіль кришки (116) на M10 x 50мм болти (100) і M10 контргайки (105).

Повторіть цей крок, на лівій стороні еліптичного тренажера.



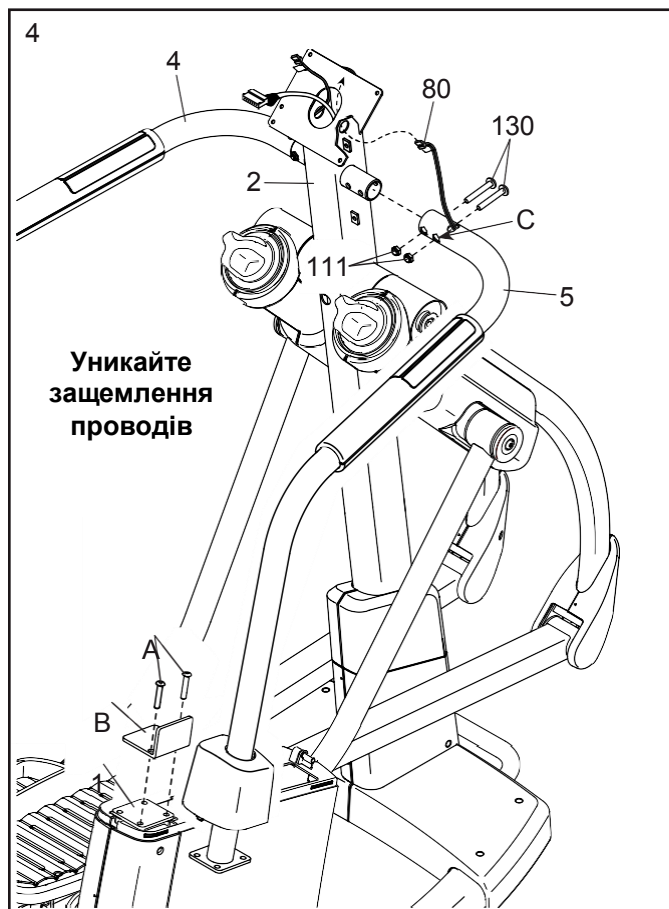
4. Видаліть два гвинти (A) і транспортувальний кронштейн (B) з правого боку рами (1).

Порада: Уникайте защемлення проводів. Вставте верхній кінець правого поручня (5) на правій стороні (2) у вертикальному положенні.

Прикріпіть правий поручень (5) за допомогою двох M8 x 45мм болтів (130) і двох M8 контргайок (111); **переконайтеся, що контргайки знаходяться всередині шестикутних отворів (C).** Повністю не затягуйте болти.

Потім вставте кінець правого проводу пульсометра (80) в отвір у правій частині (2) у вертикальному положенні та розмістіть його у верхній частині стійки.

Повторіть цей крок, на лівій стороні еліптичного тренажера.



5. Закріпіть нижній кінець правого поручня (5) до рами (1) за допомогою чотирьох М8 х 20 мм гвинтів (61). **Повністю не затягуйте гвинти..**

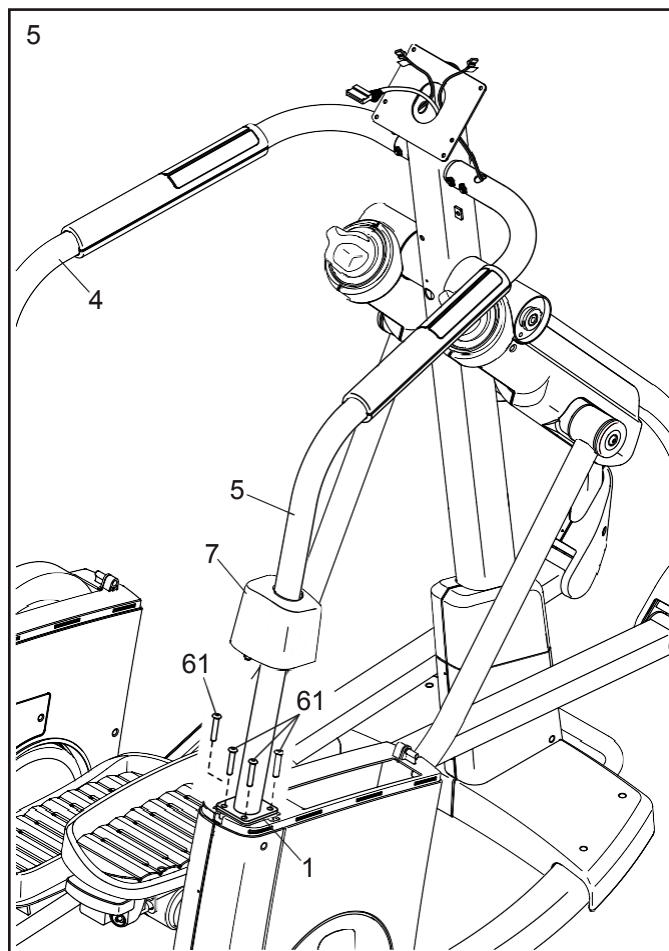
Приєднайте нижній кінець лівого поручня (4) таким же чином.

Див. крок 2. Затягніть чотири М8 х 20 мм гвинта (61). Потім вставте праву та ліву кришки стійки (60, 96) вниз і натисніть на раму кришок (73, 75). **Уникайте заземлення проводів.**

Див. крок 4. Затягніть чотири М8 х 45мм болти (130).

Потім затягніть вісім М8 х 20 мм гвинтів (61).

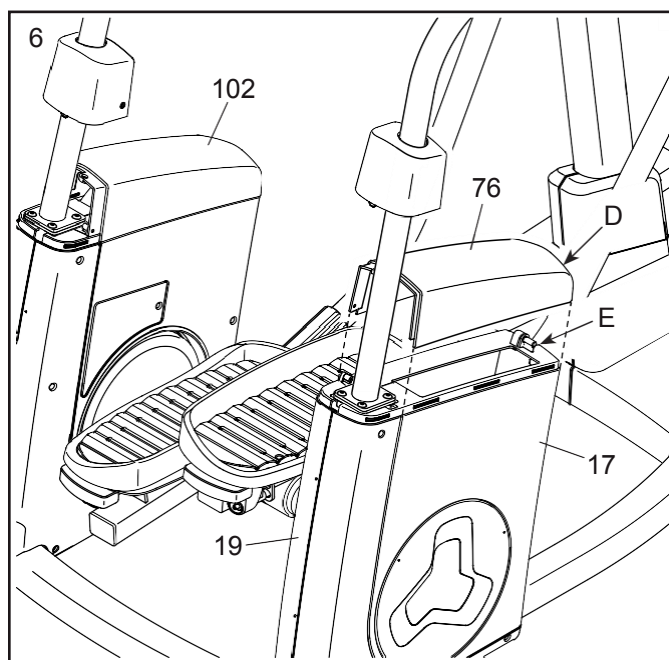
Не вставляйте праву і ліву кришку поручня (7, не показано) на місце.



6. Вирівняйте планку (D) на правій кришці (76) з зазначеним отвором (E) з правою зовнішньою й внутрішньою пластиною (17, 19).

Вставте праву кришку (76) на праву зовнішню й внутрішню пластину (17, 19).

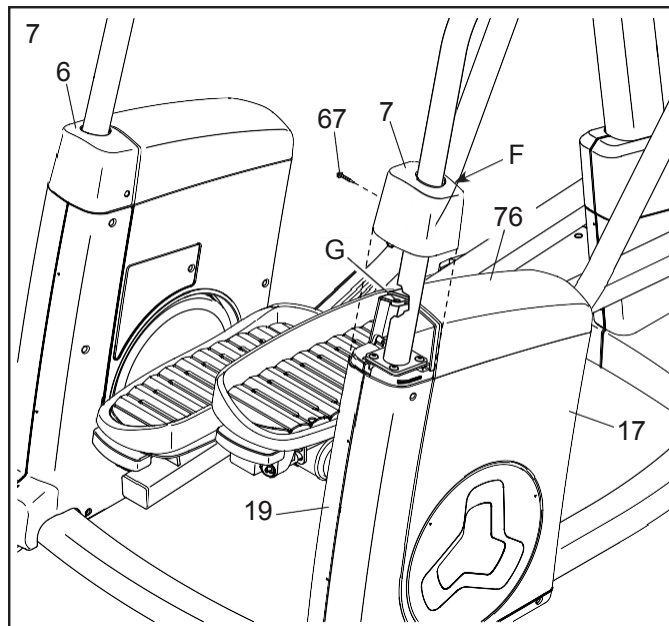
Прикріпіть ліву кришку (102) таким же чином.



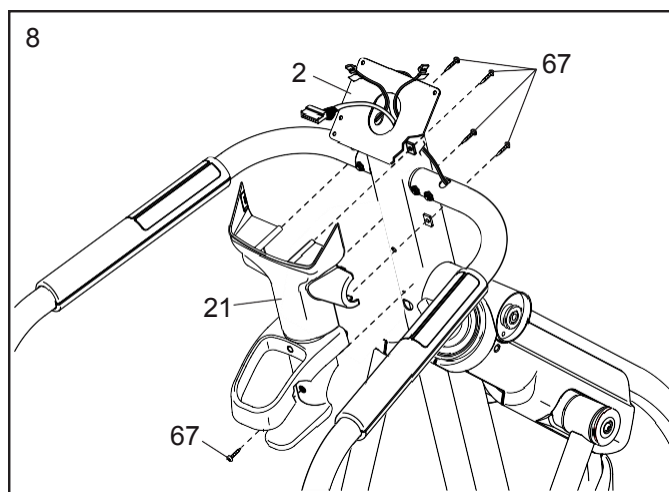
7. Вирівняйте пластикову штангу (F) всередині кришки правого поручня (7) із зазначеним отвором (G) в кришці правої пластини (76).

Вставте кришку правого поручня (7) на праву зовнішню й внутрішню пластину (17, 19).

Прикріпіть кришку правого поручня (7) за допомогою М4 х 16 мм гвинта (67). **Прикріпіть кришку лівого поручня (6) таким же чином.**



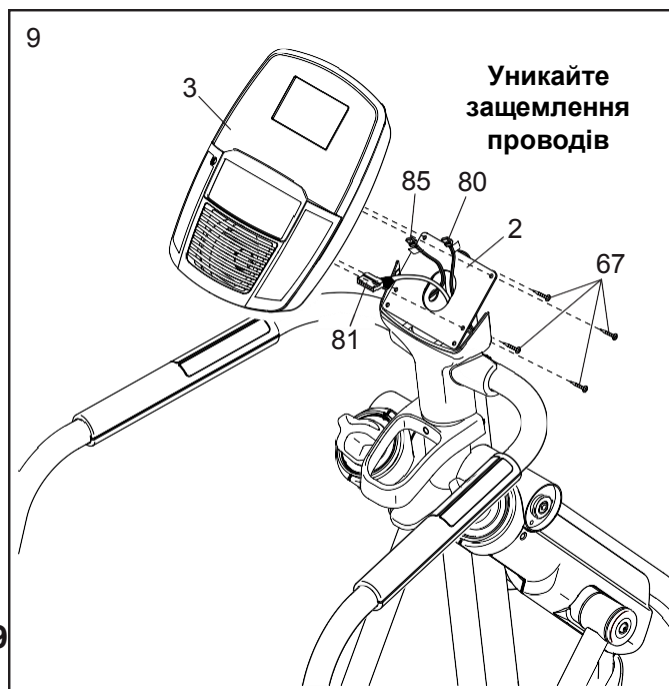
8. Встановіть задню кришку стійки (21) на стійці (2) за допомогою п'ятих М4 х 16 мм гвинтів (67). **Повністю не затягуйте гвинти.**



9. У той час як друга людина тримає консоль (3) біля стійки (2) у вертикальному положенні, підключіть проводи (80, 81, 85) до відповідних роз'ємів на задній стороні консолі.

Роз'єми на проводах (80, 81, 85) повинні ковзати легко. Якщо це не відбувається, включіть роз'єм і спробуйте ще раз. **Якщо ви не підключили проводи належним чином, консоль може пошкодитися.**

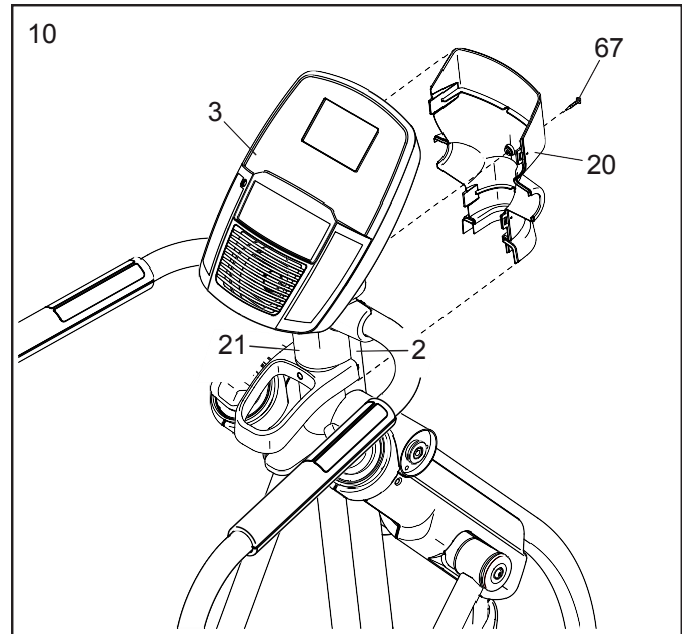
Вставте надлишок проводу в стійку (2).
Порада: Уникайте защемлення проводів. Прикріпіть консоль (3) за допомогою чотирьох М4 х 16 мм гвинтів (67); вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.



10. Утримуйте задню кришку стійки (21) проти консолі(3).

Див. крок 8. Затягніть п'ять М4 х 16 мм гвинтів (67).

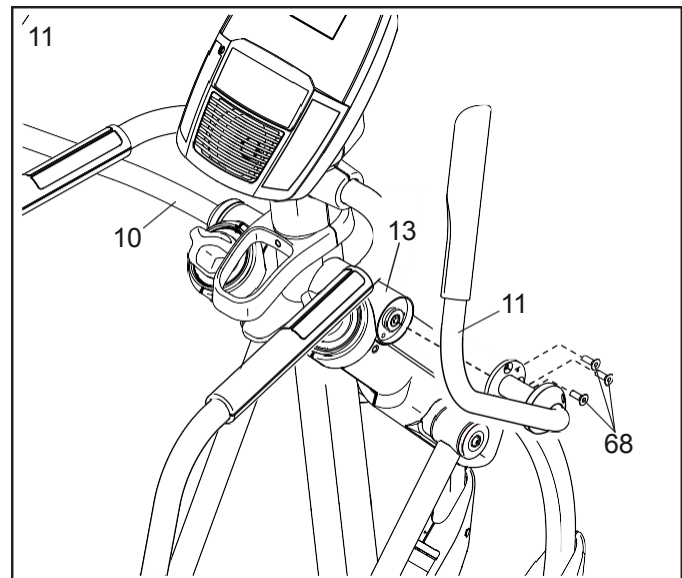
Вставте пластину, що на кришці стійки (20) в задню кришку стійки (21). Потім прикріпіть передню кришку стійки до стійки (2) за допомогою М4 х 16 мм гвинта (67).



11. Визначте правий поручень (11).

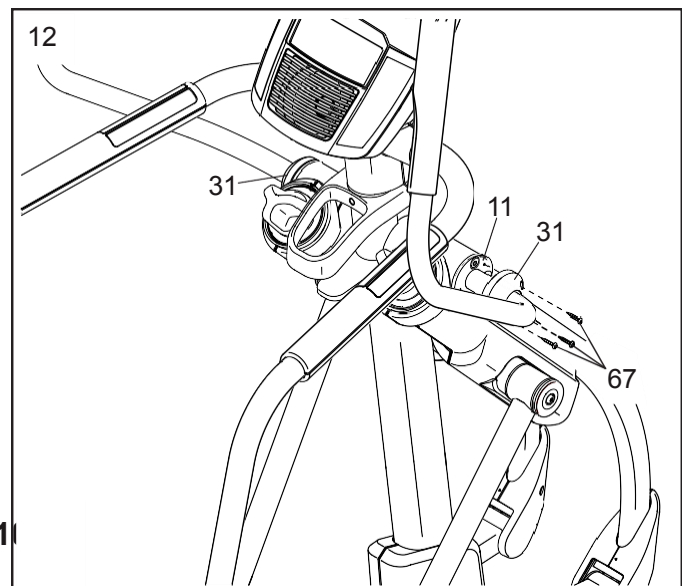
Прикріпіть правий поручень (11) на правій рукоятці важеля (13) за допомогою трьох М8 х 25 мм гвинтів з плоскою головкою (68).

Прикріпіть лівий поручень (10) таким же чином.

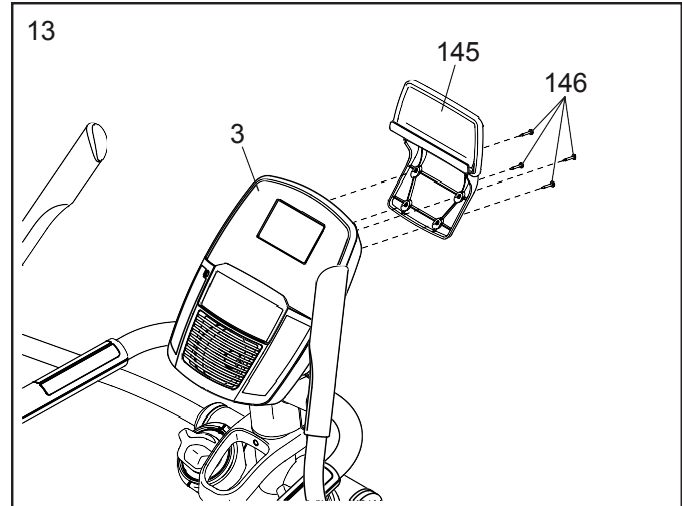


12. Прикріпіть праву кришку поручня (31) до правого поручня (11) за допомогою трьох М4 х 16 мм гвинтів (67).

Прикріпіть ліву кришку поручня (31) таким же чином.

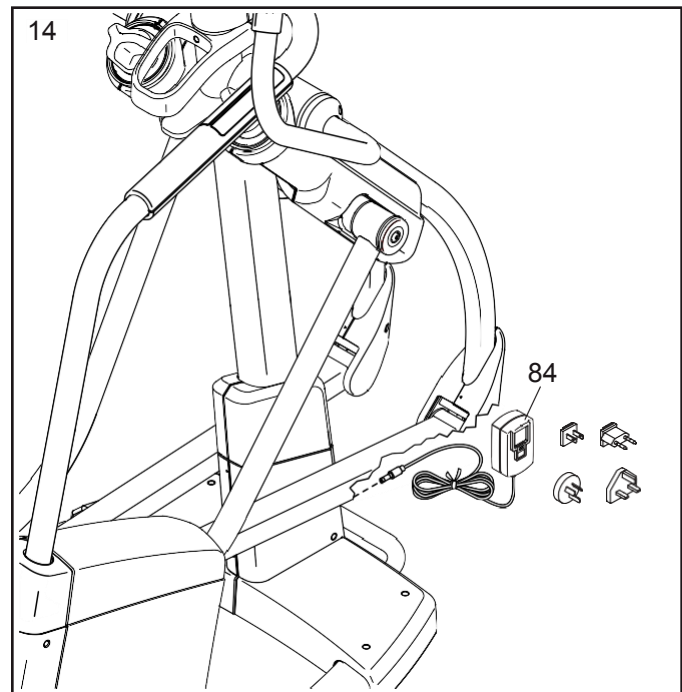


13. Прикріпіть тримач планшета (145) до консолі (3) за допомогою чотирьох #8 x 12 мм гвинтів (146); вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.



14. Підключіть адаптер (84) в розетку на рамі еліптичного тренажера.

Примітка: Для підключення адаптера живлення (84) в розетку, див. ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ на сторінці 12.



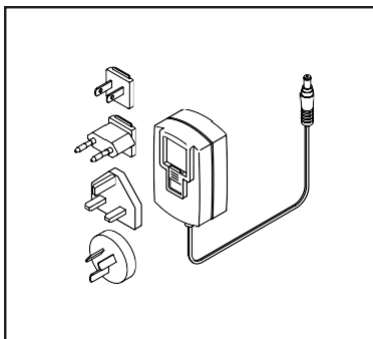
15. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати еліптичний тренажер. До комплекту деталей тренажера можуть входити додаткові деталі.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ

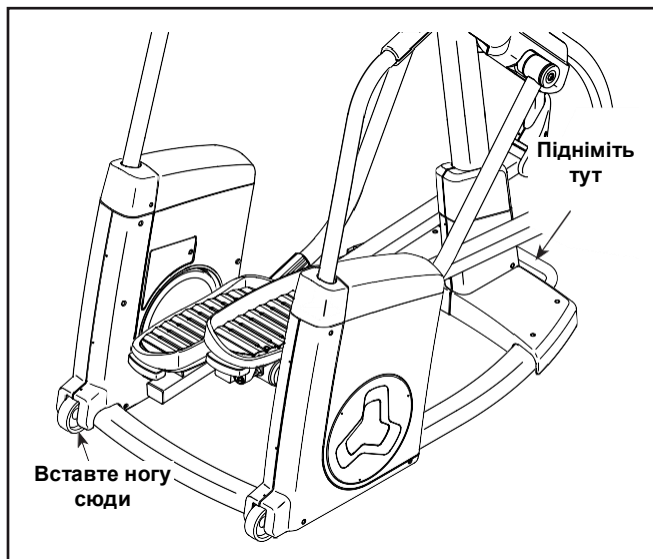
ВАЖЛИВО: Якщо еліптичний тренажер схильний до впливу низьких температур, дайте йому прогрітися до кімнатної температури перед підключенням адаптера. Якщо ви не зробите цього, ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.

Вставте адаптер живлення в розетку на рамі еліптичного тренажера. Вставте відповідний перехідник у блок живлення, якщо це необхідно. Потім підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.



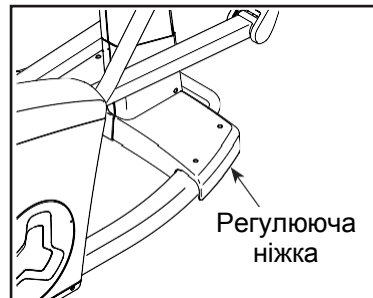
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

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



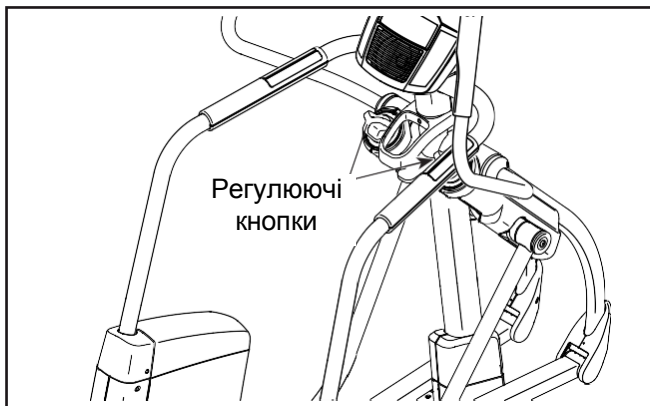
ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

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



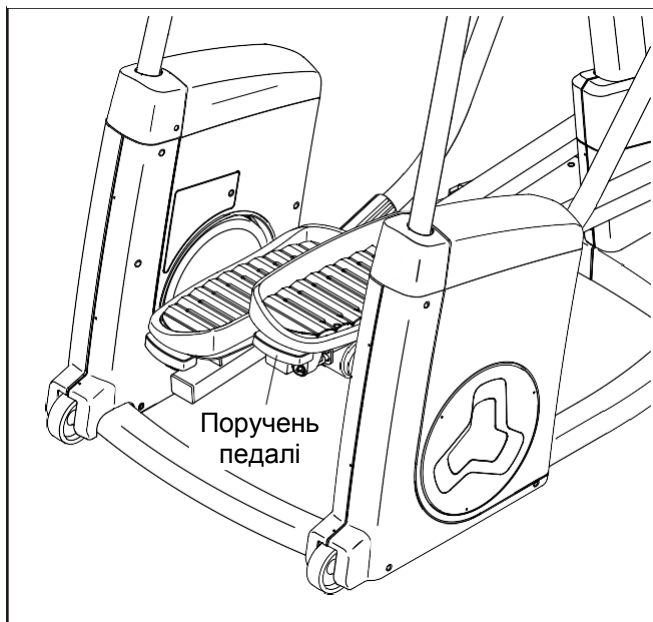
РЕГУЛЮВАННЯ КРОКУ ТРЕНАЖЕРА

Для регулювання кроку, поверніть регулюючі кнопки за годинниковою стрілкою або проти годинникової стрілки. **Переконайтеся, що обидві регулюючі кнопки мають однакове налаштування.**



РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ПЕДАЛЕЙ

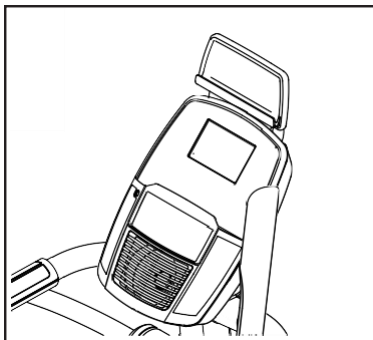
Кожна педаль може бути відрегульована на декілька позицій. Щоб налаштувати кожну педаль, просто потягніть за зовнішній поручень педалі, перемістіть педаль в потрібне положення, а потім відпустіть поручень педалі в регулювальний отвір. **Переконайтеся, щоб однаково налаштувати обидві педалі.**



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

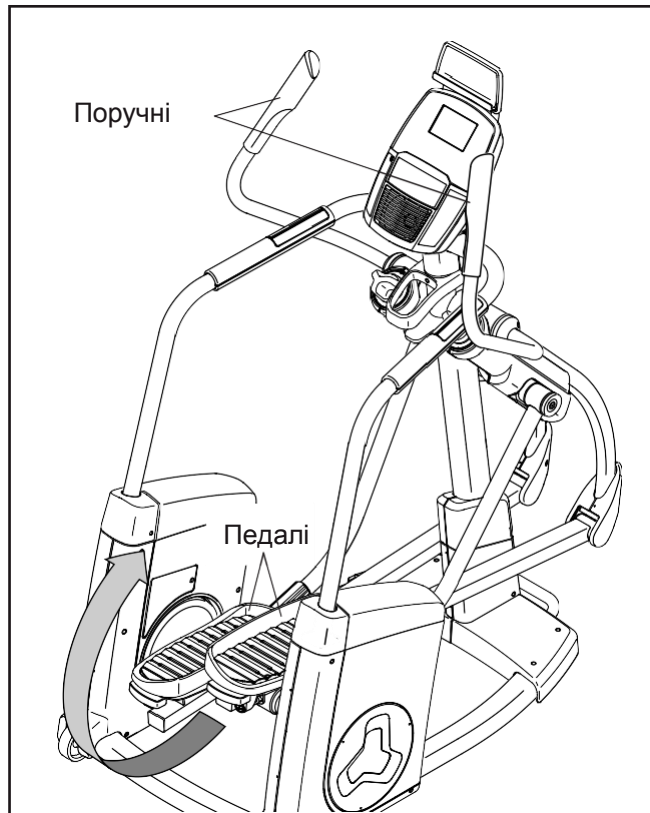
ВАЖЛИВО: Тримач планшета призначений для використання повнорозмірних планшетів і смарт-пристроїв. Не ставте будь-який інший електронний пристрій або об'єкт в тримач планшета.

Щоб вставити планшет або смартфон в тримач планшета, встановіть нижній край планшета або смартфона в лотку. **Переконайтеся, що планшет або смартфон надійно закріплений в тримачі планшета.** Виконайте ці дії для видалення планшета або смартфона з тримача.

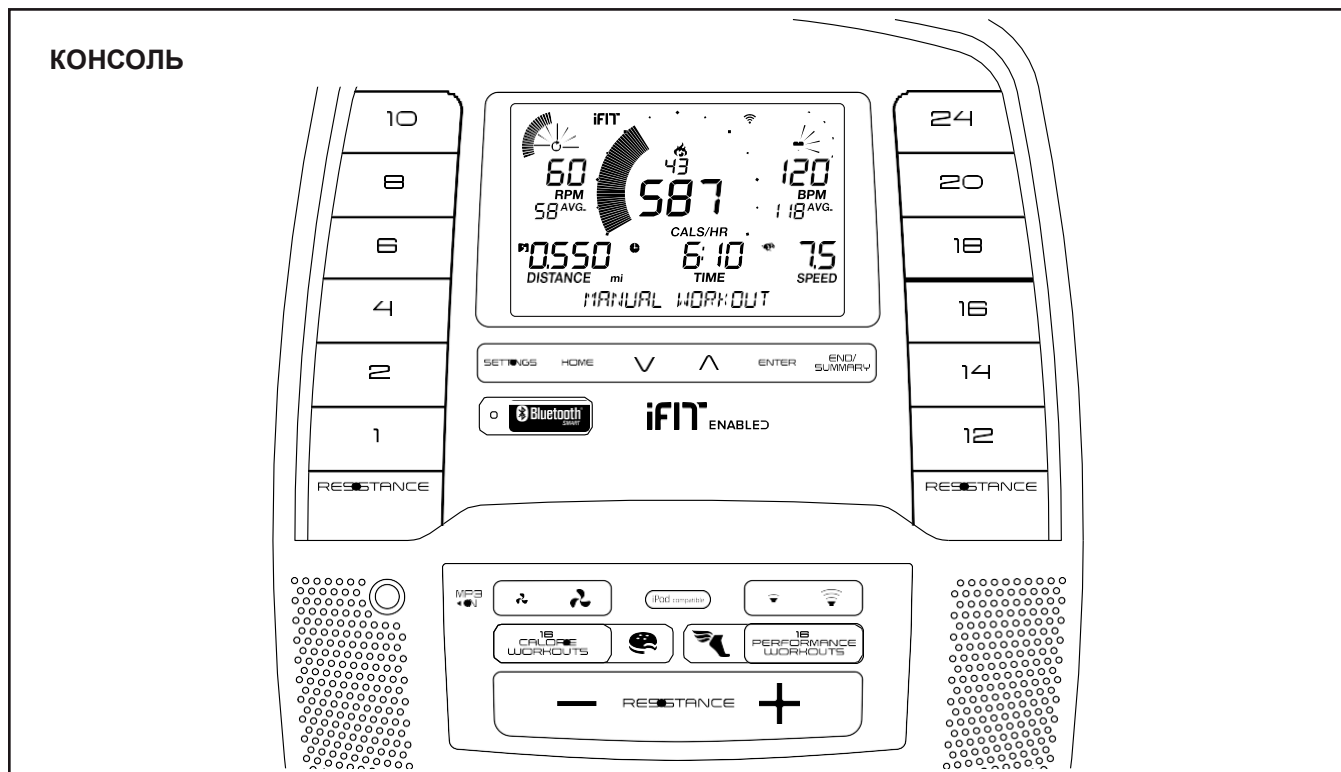


ТРЕНУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

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



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



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити опір педалей, натиснувши відповідну кнопку.

Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Див. сторінку 19 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму.**

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

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

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

Щоб увімкнути ручний режим, дивіться сторінку 15. Щоб використовувати встановлену програму тренування, дивіться сторінку 27. Щоб підключити смарт-пристрій до консолі, дивіться сторінку 18. Щоб підключити монітор серцевого ритму до консолі, дивіться сторінку 18. Щоб використовувати звукову стерео систему, дивіться сторінку 19. Щоб змінити налаштування консолі, дивіться сторінку 19.

Якщо на дисплеї є пливка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати швидкість і відстань або в милях або в кілометрах. Для того, щоб знайти вибрані одиниці вимірювання, див. крок 3 на сторінці 19. Для простоти, всі інструкції в цьому розділі, відносяться до миль.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

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

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

2. Виберіть ручний режим.

Натисніть на кнопку Home або натисніть на одну з кнопок Calorie Workouts або Performance Workouts, щоб вибрати ручний режим.

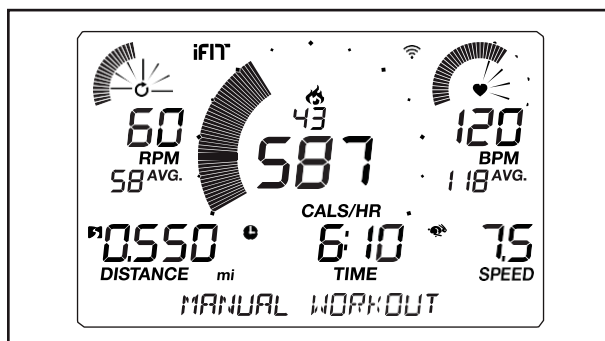
3. Змініть опір педалей.

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

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

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дисплей може показати наступну інформацію тренування:



Калорії (значок полум'я) - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили.

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

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

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

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

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

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

Середній Об/хв. - Цей дисплей покаже середню швидкість обертання педалей в обертах за хвилину.

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

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

Вати - Цей дисплей покаже приблизний вихідну потужність у Вт.

Вати (Сер.) - Цей дисплей буде показувати приблизну середню вихідну потужність для тренування.

Режим сканування та пріоритету



Режим - Калорії та вати з'являться на дисплеї в змінному циклі (режим сканування). Щоб вибрати калорії або Вати для безперервного відображення (режим пріоритету), натисніть кнопку збільшення або зменшення поруч з кнопкою Enter кілька разів, поки не з'явиться потрібний екран. Щоб повернутися в режим сканування, натисніть кілька разів, поки не з'явиться слово SCAN.

Натисніть кнопку Home для виходу з тренування та щоб повернутися в головне меню. При необхідності, натисніть кнопку Home ще раз.

Натисніть кнопку End/Summary, щоб завершити тренування й переглянути короткий зміст тренування. Результати тренування з'являться на екранах протягом декількох секунд.

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

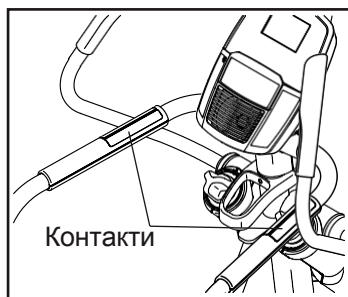


5. Виміряйте ваш пульс.

Ви можете виміряти частоту серцебиття, використовуючи монітор серцевого ритму на поручні тренажеру або нагрудний пульсометр. (див. сторінку 19 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму). Примітка: Консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH®.

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

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



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

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

6. Увімкнення вентилятора.

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



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

7. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

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

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

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

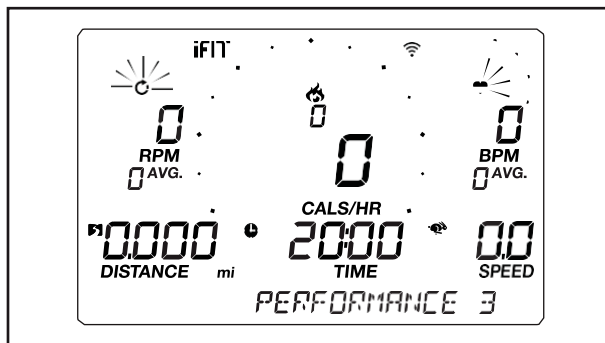
1. **Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.**

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

2. **Виберіть програму.**

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

При виборі тренування, на дисплеї з'явиться назва й тривалість тренування або кількість калорій.



Максимальна швидкість і максимальний рівень опору для тренування з'явиться на дисплеї.

3. **Розпочніть тренування.**

Кожне тренування поділено на сегменти. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних сегментів.

В кінці кожного сегмента тренування лунає серія звукових сигналів. Рівень опору для наступного сегмента з'явиться в верхньому дисплеї протягом кількох секунд. Опір педалей потім зміниться.

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

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

Якщо рівень опору для поточного сегмента занадто високий або занадто низький, ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки Resistance.

ВАЖЛИВО: Якщо поточний сегмент тренування закінчується, педалі автоматично пристосовуються до рівня опору, запрограмованого для наступного сегмента.

Якщо ви припините крутити педалі протягом декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів.

Щоб відновити тренування, просто відновіть крутити педалі. Тренування триватиме до останнього сегмента тренування.

4. **Слідкуйте за своїм прогресом.**

Дивіться крок 4 на сторінці 15.

5. **Виміряйте ваш пульс.**

Дивіться крок 5 на сторінці 16.

6. **Увімкніть вентилятор.**

Дивіться крок 6 на сторінці 16.

7. **Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.**

Дивіться крок 7 на сторінці 16.

ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ

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

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

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

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

2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

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

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

3. Записуйте та відстежуйте інформацію тренування.

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

4. Відключіть старт-пристрій від консолі

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

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМЕТРА ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з усіма моніторами BLUETOOTH Smart heart rate.

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

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

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

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

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

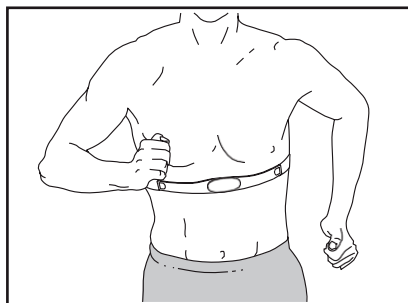
Для відтворення музики або аудіокниг через консоль звукової стерео системи, підключіть 3,5 мм аудіо кабель (не входить в комплект) в роз'єм на консолі та в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра, або інших пристроїв; **переконайтеся, що аудіо кабель добре під'єднаний. Примітка: Для того, щоб придбати аудіо кабель,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

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



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний пульсометр, див. інформацію на лицьовій обкладинці даного посібника.**



Примітка: консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH® Smart heart rate.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштувань.

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

2. Перейдіть в режим налаштувань.

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

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

3. Зміна налаштувань.

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

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

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

4. Вихід з режиму налаштувань.

Натисніть кнопку Settings, щоб вийти з режиму налаштувань.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

НЕСПРАВНОСТІ КОНСОЛІ

Якщо лінії з'являються на дисплеї консолі, див. **ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ** на сторінці 19 та відрегулюйте рівень контрастності дисплея.

Якщо консоль не відображує частоту серцевих скорочень, коли ви тримаєте монітор серцевого ритму, див. **крок 5** на сторінці 16.

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

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

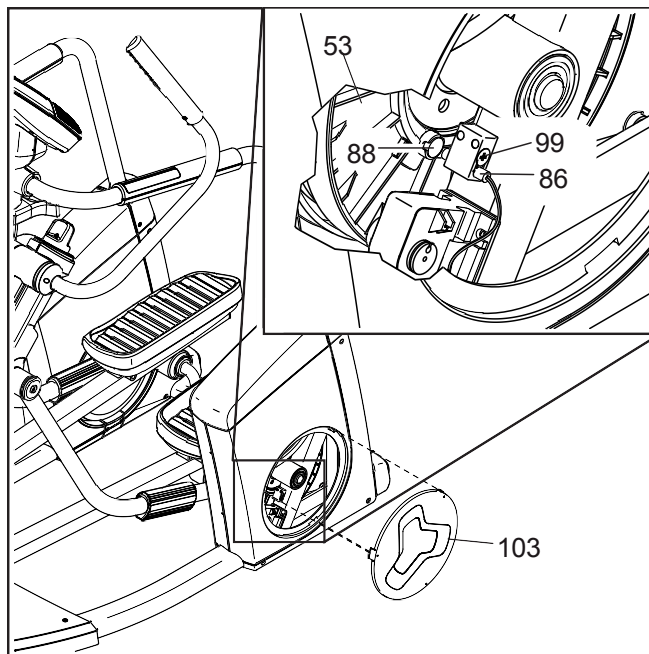
ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Якщо еліптичний тренажер злегка погойдується на підлозі під час використання, див. **ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА** на сторінці 12.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

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

За допомогою стандартної викрутки, акуратно підніміть лівий диск (103).



Потім розташуйте герконове реле (86). Перемістіть педалі, поки один з магнітів (88) не вирівняється з реле. Потім послабте М5 x 16 мм з гвинт з плоскою головкою (99), підніміть герконове реле в сторону або в сторону від магніту, і затягніть гвинт з плоскою головкою.

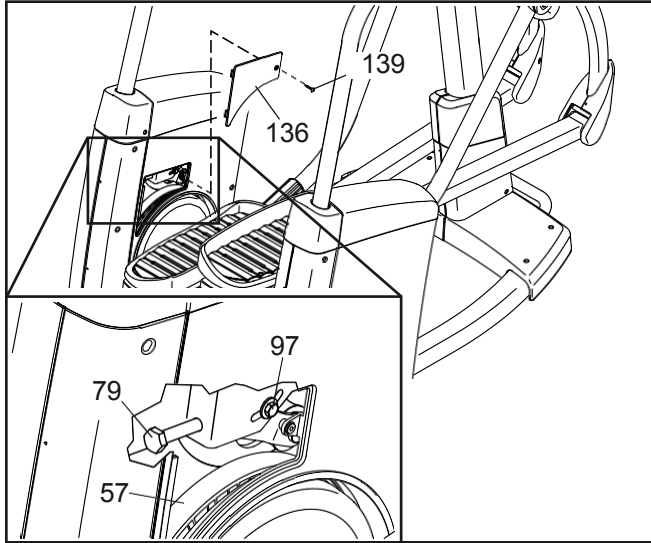
Підключіть адаптер і перемістіть педалі вперед і назад, так що магніт (88) пройшов через герконове реле (86) кілька разів. Повторіть ці дії до тих пір, поки консоль не почне відображати правильний зворотний зв'язок.

Коли герконове реле (86) правильно відрегульоване, **вимкніть адаптер живлення.** Потім встановіть на місце лівий диск (103) і підключити адаптер живлення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВОДНОГО РЕМЕНЯ

Якщо педалі ковзають під час тренування, в той час як опір сягає найвищого рівня, може знадобитися регулювання приводного ремня. Перед тим, як відрегулювати приводний ремінь, **від'єднати адаптер живлення.**

Потім видаліть вказаний М4 х 12 мм гвинт (139) і кришку доступу (136).



Послабте поворотний болт (97), затягніть гвинти ремня (79), доки приводний ремінь (57) не затягнеться щільно, а потім затягніть поворотний болт.

Коли Приводний ремінь (57) щільно затягнутий, закрийте задню кришку доступу (136). Потім підключіть адаптер живлення.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З 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».

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

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

ПОСІБНИК 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.

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL13016.0 R0816A

№	К- ть	Опис	№	К- ть	Опис
1		Рама	51		Колесо
2	1	Стійка	52	2	Регулююча ніжка
3	1	Консоль	53	1	Розетка
4	1	Лівий поручень	54	1	Права кришка рами
5	1	Правий поручень	55	1	Механізм Едді
6	1	Кришка лівого поручня	56	1	Ліва кишка рами
7	1	Кришка правого поручня	57	1	Привідний ремінь
8	2	Навіса	58	2	M8 Стопорна гайка
9	1	Права педаль	59	2	Велике стопорне кільце
10	1	Лівий поручень	60	1	Права кришка стійки
11	1	Правий поручень	61	12	M8 x 20мм Гвинт
12	1	Навіса лівого поручня	62	8	M8 x 16мм Гвинт
13	1	Навіса правого поручня	63	1	Правий диск
14	1	Навіса лівої педалі	64	2	M10 Шайба
15	1	Навіса правої педалі	65	2	M12 x 55 мм Болт з шестигранною головкою
16	1	Лівий зовнішній екран	66	2	M12 Контргайка
17	1	Правий зовнішній екран	67	60	M4 x 16мм Гвинт
18	1	Лівий внутрішній екран	68	6	M8 x 25мм Гвинт з плоскою головкою
19	1	Правий внутрішній екран	69	2	M10 x 65мм Гвинт
20	1	Передня кришка стійки	70	4	M4 x 12мм Гвинт з круглою головкою
21	1	Задня кришка стійки	71	4	M8 x 14мм Гвинт
22	1	Ліва кришка зовнішньої навіси	72	4	Гвинт мотору опору
23	1	Права кришка зовнішньої навіси	73	1	Права кришка рами
24	1	Ліва кришка внутрішньої навіси	74	1	Маленьке стопорне кільце
25	1	Права кришка внутрішньої навіси	75	1	Ліва кришка рами
26	1	Тримач пляшки для води	76	1	Права кришка екрану
27	1	Ковпачок тримача	77	2	Педалі
28	2	Регулююча кнопка	78	8	M6 x 12мм Гвинт
29	1	Права ручка	79	1	Гвинт регулювання ременя
30	1	Мотор опору	80	1	Правий провід пульсометра
31	2	Кришка поручня	81	1	Верхній провід
32	1	Ролик	82	1	Нижній провід
33	2	Підставка для ніг	83	1	Розетка
34	4	Втулка навіси поручня	84	1	Адаптер живлення
35	4	Втулка навіси	85	1	Лівий провід пульсометра
36	2	Ковпачок навіси педалі	86	1	Герконове реле
37	4	Втулка навіси педалі	87	1	Затиск
38	2	Пружина	88	2	Магніт
39	2	Ковпачок	89	2	Верхній провід пульсометра
40	1	Втулка	90	2	Нижній провід пульсометра
41	1	Лівий кронштейн	91	2	Середнє стопорне кільце
42	2	Кришка	92	9	M4 x 38мм Гвинт
43	2	Кронштейн навіси	93	1	Гвинт ролика
44	8	Втулка	94	12	M6 Шайба
45	2	Шайба	95	1	Ліва педаль
46	2	Ролик педалі	96	1	Ліва кришка стійки
47	2	Великий ролик	97	1	Гвинт
48	2	Кришка	98	1	Лівий кронштейн
49	2	Регулююча шпилька	99	1	M5 x 16мм Гвинт з плоскою головкою
50	4	Втулка рами	100	4	M10 x 50мм Болт

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

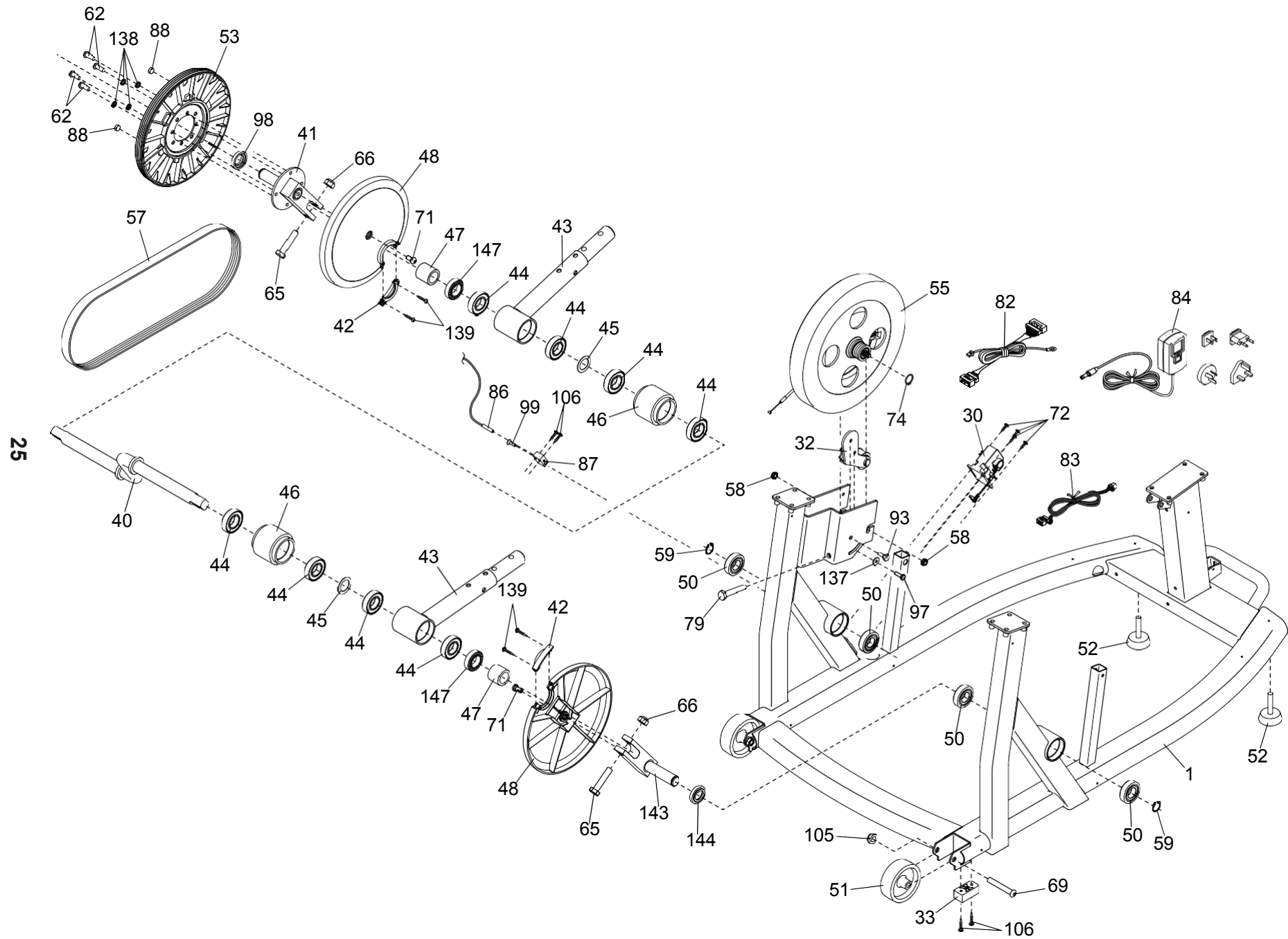
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
101	2	М10 Пружинна шайба	126	4	Монтаж повзунка
102	1	Ліва кришка екрану	127	2	Вісь педалі
103	1	Лівий диск	128	8	М6 x 36мм Болт
104	1	Лівий екран	129	2	Монтаж регулювання
105	7	М10 Контргайка	130	4	М8 x 45мм Болт
106	10	М4 x 19мм Гвинт	131	4	Напрямна стійка
107	1	Правий поручень педалі	132	8	М6 x 45мм Гвинт
108	1	Лівий поручень педалі	133	2	М10 x 20мм Гвинт
109	2	М6 Гайка	134	8	М6 Контргайка
110	2	Кришка	135	6	М8 Шайба
111	4	М8 Контргайка	136	1	Кришка доступу
112	2	М10 x 123мм Гвинт	137	1	М6 Велика шайба
113	1	Пластина правої педалі	138	4	М8 Пружинна шайба
114	1	Пластина лівої педалі	139	9	М4 x 12мм Гвинт
115	1	Лівий екран	140	6	М4 x 30мм Гвинт
116	2	Кришка навіси	141	2	М4 x 25мм Гвинт
117	1	М10 x 46мм Болт	142	4	М4 x 48мм Гвинт
118	1	Лівий затиск	143	1	Правий кронштейн
119	1	Права кришка зовнішнього регулювання	144	1	Правий кронштейн
120	1	Права кришка внутрішнього регулювання	145	1	Тримач планшета
121	1	Ліва кришка зовнішнього регулювання	146	4	#8 x 12мм Гвинт
122	1	Ліва кришка внутрішнього регулювання	147	2	Невеликий кронштейн
123	2	Кронштейн	*	—	Інструменти
124	2	Навіса	*	—	Інструкція користувача
125	2	Повзунок	*	—	Мастило

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

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

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

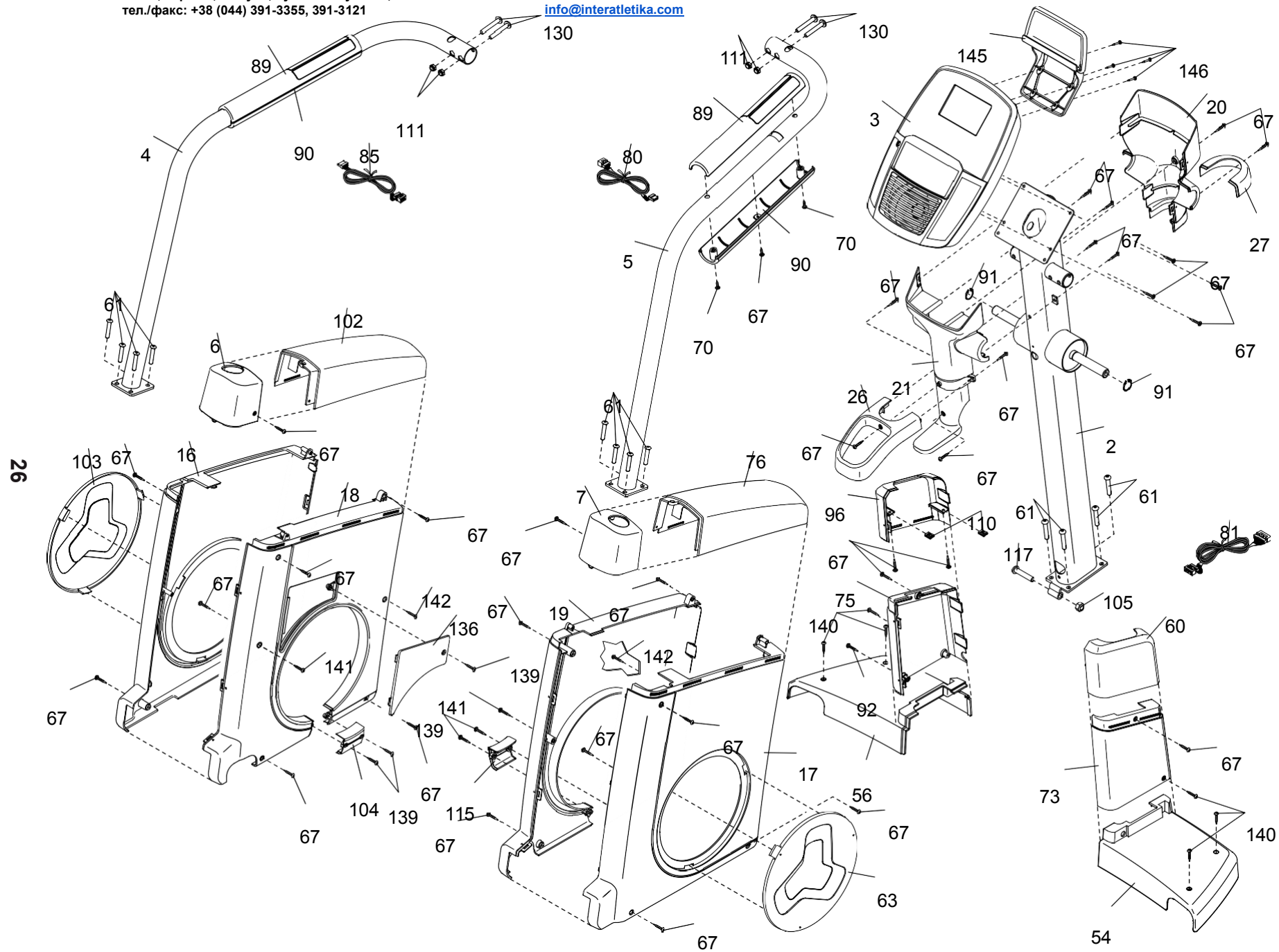


ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

Модель № NTEVEL13016.0 R0816A

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

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



ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б

Модель № NTEVEL13016.0 R0816A

27

ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

This exploded view diagram illustrates the assembly of a stationary bike. The main frame (10) is shown with the crankset (12) and pedals (77) attached. The rear wheel assembly (11) is shown with the wheel (118) and spokes (116). The seat (13) is mounted on the seat post (15). The handlebars (118) are shown with the grips (116). The pedals (77) are shown with the cleats (108). The diagram includes numerous numbered parts and their corresponding assembly points, indicated by dashed lines. The parts are numbered as follows: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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

Будь-ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь-ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей тренажер.

