

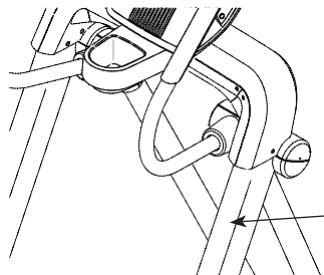
NordicTrack®

FREESTRIDE TRAINER FS71

Модель № NTEVEL21018.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



Етикетка із
серійним
номером

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Вебсайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

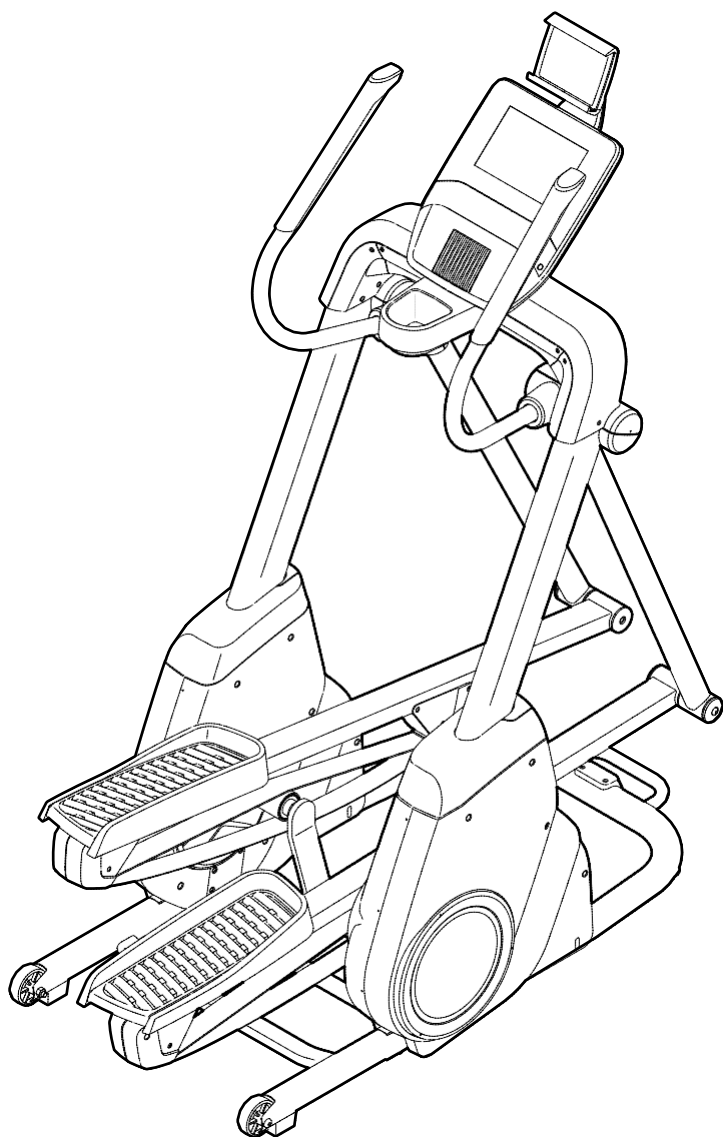
PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

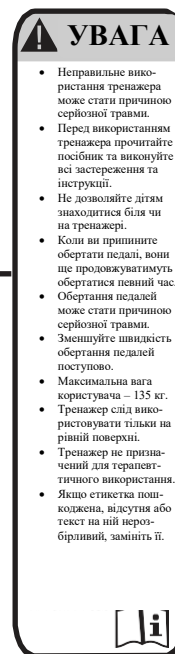
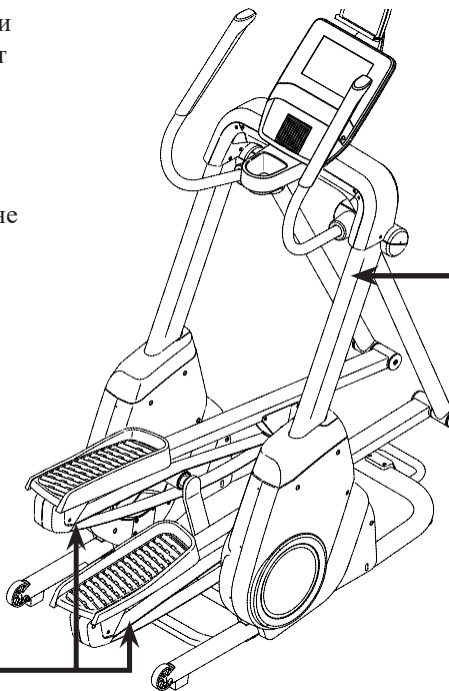


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ	6
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР	13
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	27
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	31
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	33
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки 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.



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

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. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання орбітрека від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду нього залишалось 1,2 м вільного простору, позаду нього – 1,8 м вільного простору, а також 0,6 м вільного простору з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.
8. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
9. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 135 кг.
10. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань, завжди одягайте спортивне взуття.
11. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.
12. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні.
13. 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.
14. Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
16. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного тренажера NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS7I. Орбітрек FREESTRIDE TRAINER FS7I володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування у дома більш ефективними і приємними.

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

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

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

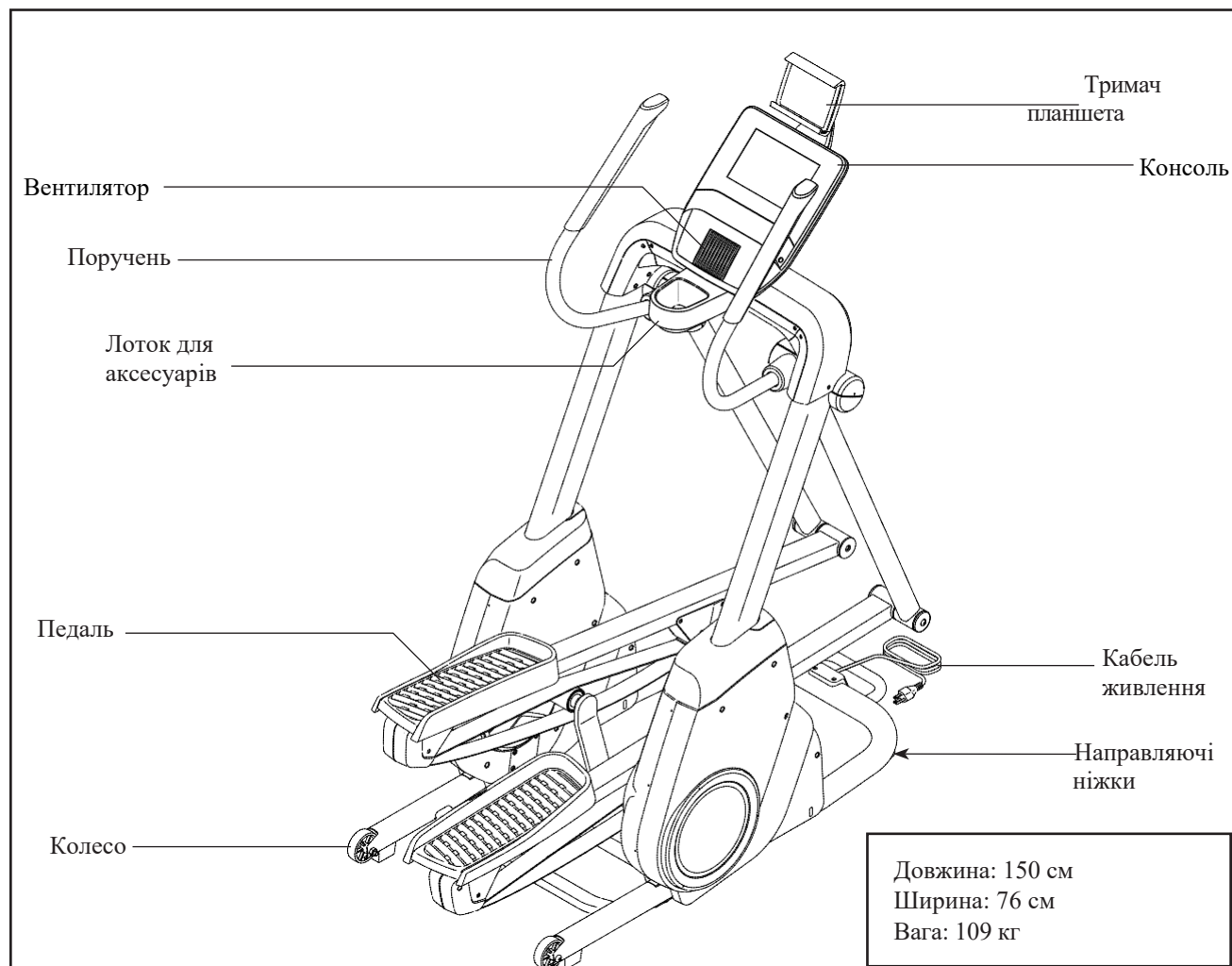
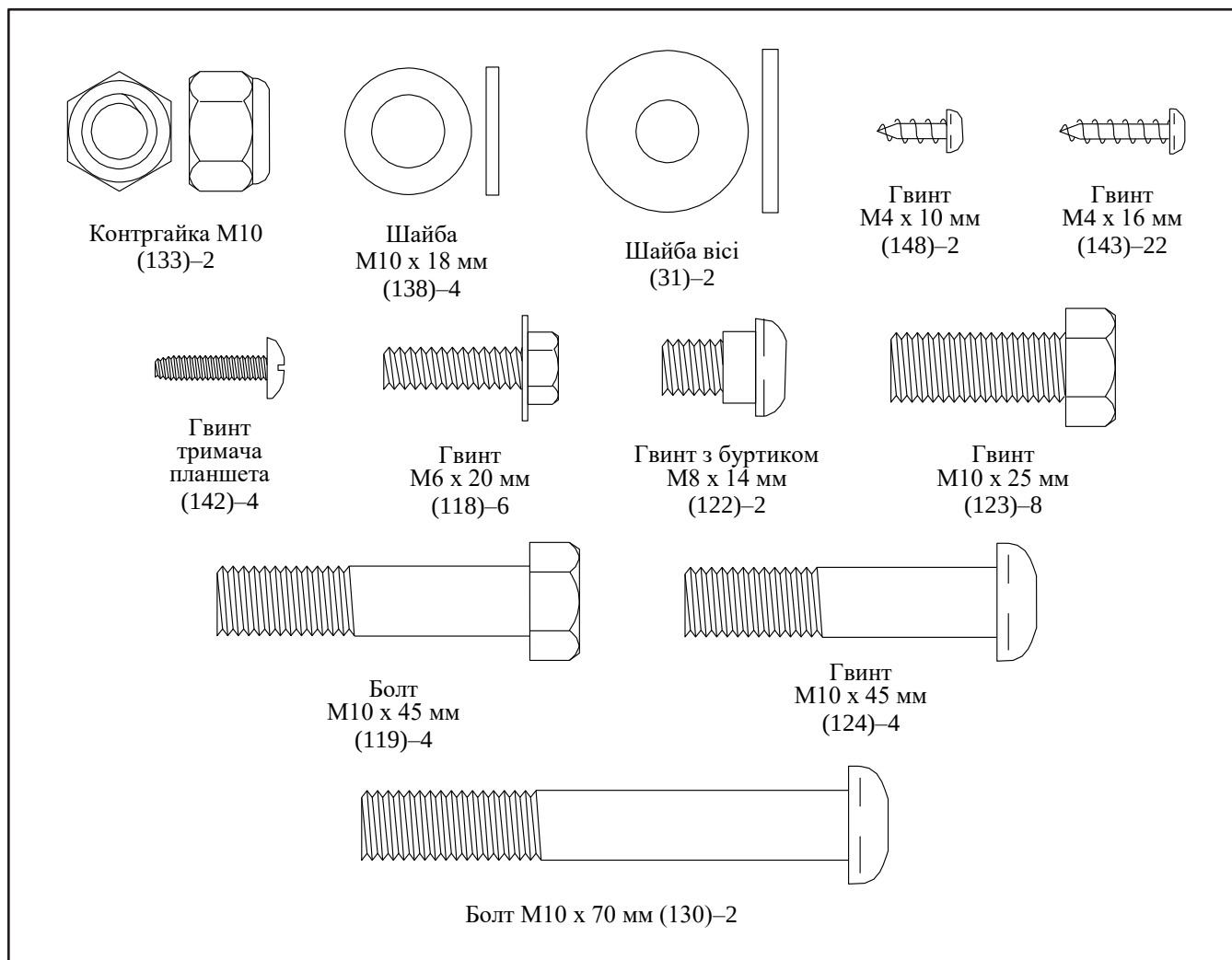


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а праві сторони позначені: "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться:

хрестоподібна викрутка



ключ для регулювання



гумовий молоток



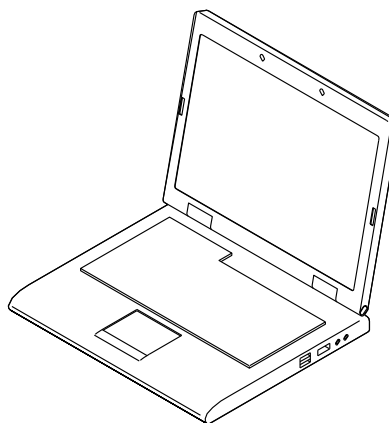
Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

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

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

1



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

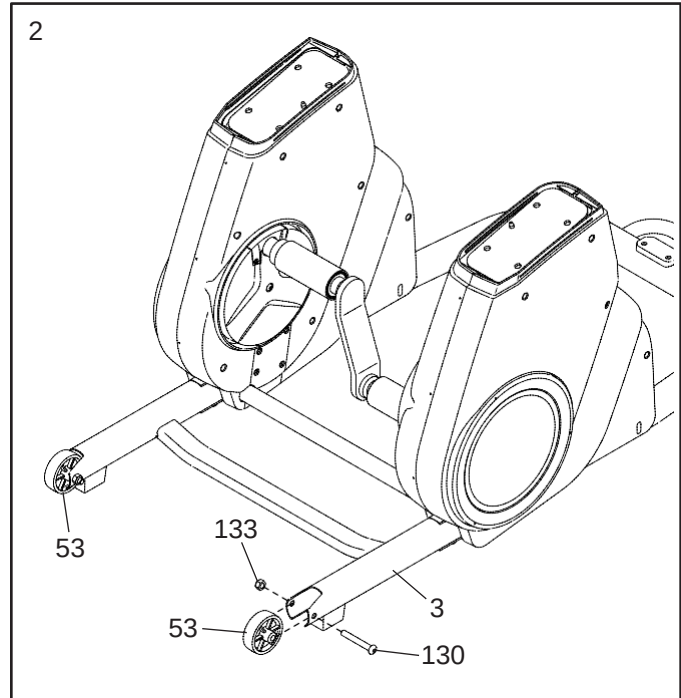
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

2. Прикріпіть колесо (53) з одного боку стабілізатора (3) за допомогою болта М10 х 70 мм (130) і контргайки М10 (133); **не затягуйте надто контргайку; колесо має обертатися вільно.**

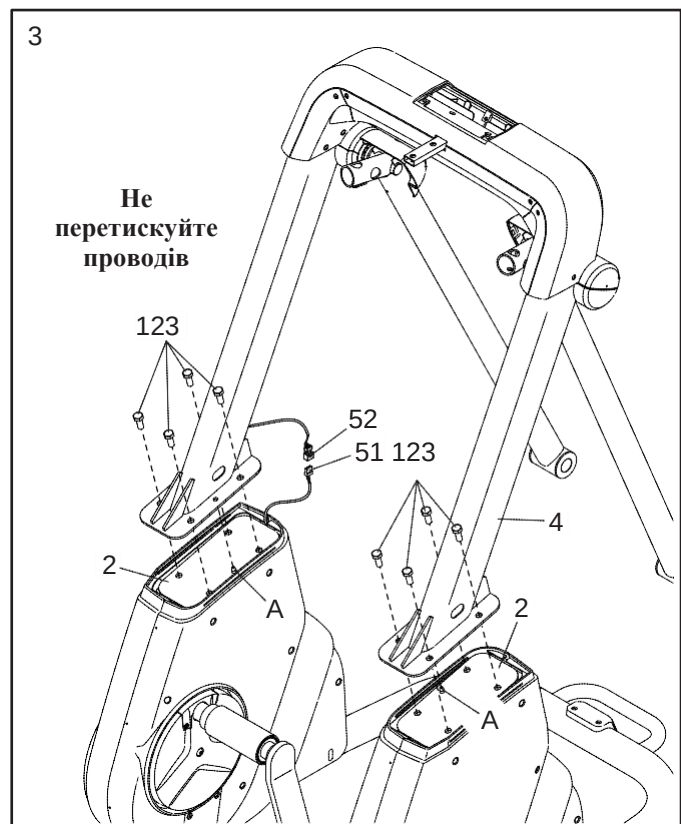
Аналогічно закріпіть інше колесо (53).



3. **Порада: Не перетискуйте проводів.** Разом із помічником встановіть опорну стійку (4) на штифти (А) рами (2) тренажера.

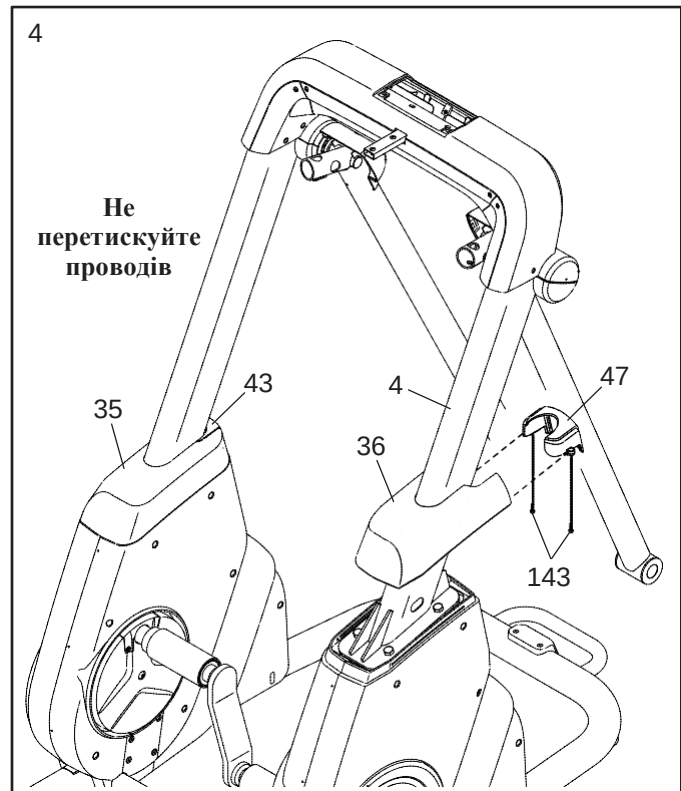
Закріпіть опорну стійку (4) на рамі (2) 8 гвинтами М10 х 25 мм (123); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

З'єднайте провід 41" (52) опорної стійки (4), з проводом 17 (51) рами тренажера (2).



4. Віднайдіть праву кришку захисного щитка (36) і праву передню кришку захисного щитка (47). Закріпіть їх навколо правого боку опорної стійки (4) за допомогою 2 гвинтів М4 х 16 мм (143).

Порада: Не перетискуйте проводів. Аналогічним чином закріпіть ліву кришку захисного щитка (35) і ліву передню кришку захисного щитка (43) навколо лівого боку опорної стійки (4).

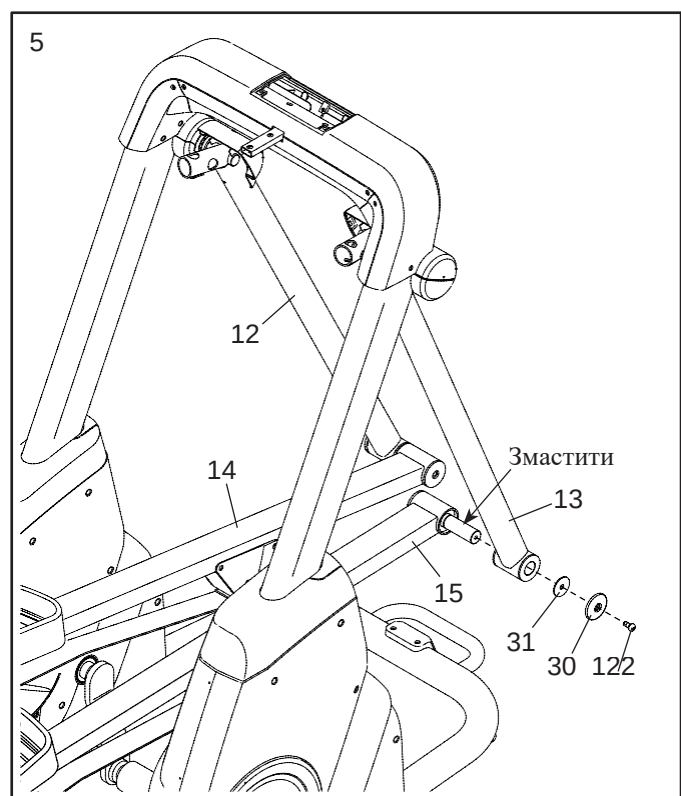


5. Знайдіть правий важіль педалі (15). Щоб не забруднити пальців, одягніть на руку поліетиленовий пакет і нанесіть трохи мастила на вісь правого важеля педалі.

Вставте вісь на правому важелі педалі (15) в праву поворотну ніжку (13) в указаному напрямку.

Закріпіть правий важіль педалі (15) за допомогою гвинта з буртиком М8 х 14 мм (122), кришки вісі (30) та шайби вісі (31).

Аналогічним чином закріпіть лівий важіль педалі (14) на лівій поворотній нізці (12).



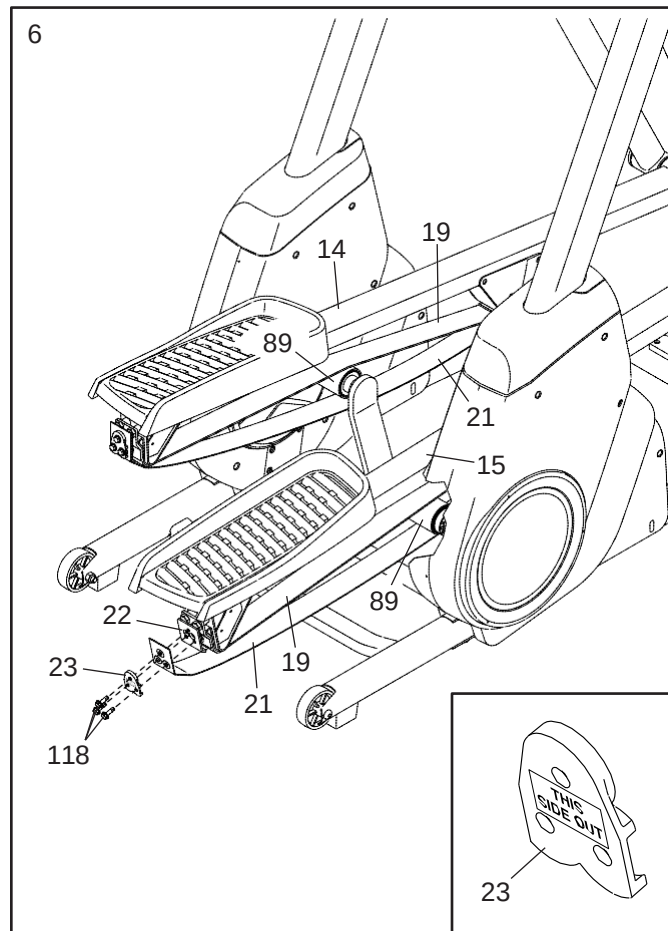
6. Віднайдіть ремінь (21) на правому важелі педалі (15). Протягніть ремінь під ролик (89); переконайтеся, що він не перекутився.

Переконайтеся, що ремінь ковзання (19) на правому важелі педалі (15) вільно проходить під ролик.

Порада: Під час виконання наступної дії попросіть помічника притиснути правий важіль педалі (15) донизу.

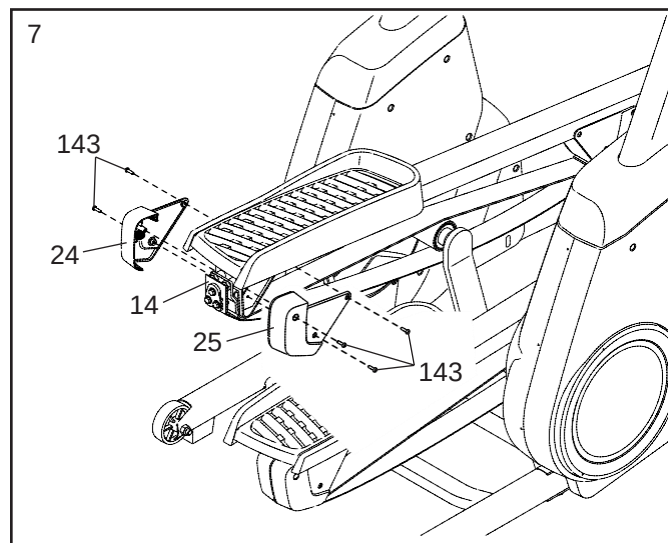
Переконайтеся, що затискач ремня (23) розташований так, як показано на вставці малюнку. Закріпіть ремінь (21) на кронштейні ремня (22) правого важелю педалі (15) за допомогою 3 гвинтів М6 х 20 мм (118) і затискача ремня; наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.

Аналогічно встановіть лівий важіль педалі (14).



7. Віднайдіть ліву і праву задні кришки ремня (24, 25) і закріпіть їх на лівому важелі педалі (14) 5 гвинтами М4 х 16 мм (143); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.

Повторіть процедуру з іншого боку орбітрека.

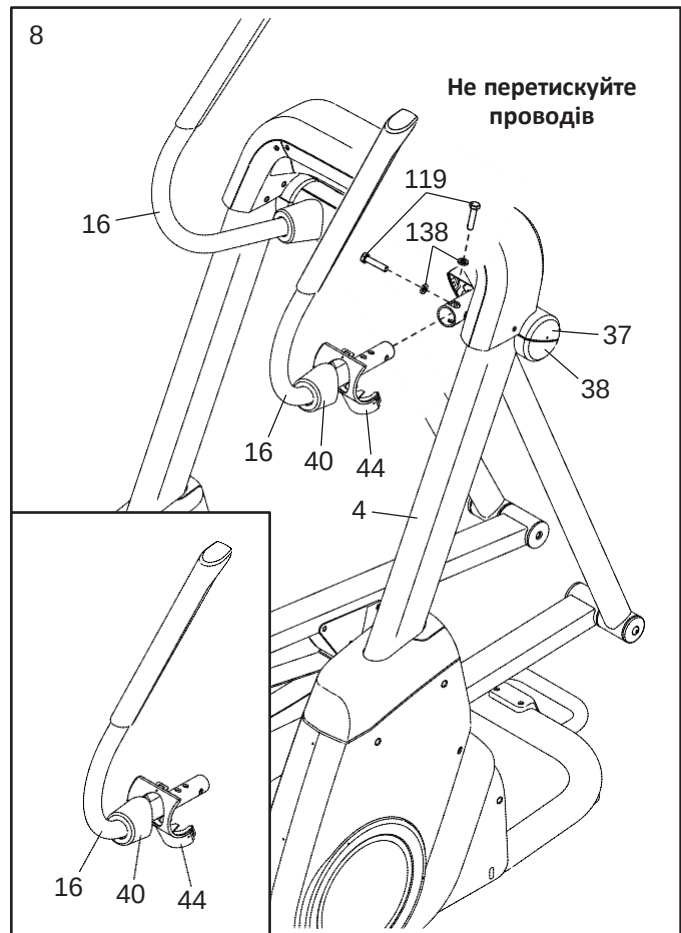


8. Див. вставку малюнку. Віднайдіть кришку поручня (40) і праву задню кришку рухомого важеля (44), встановіть їх на поручні (16), як показано на малюнку.

Порада: Не перетискуйте проводів. Вставте поручень (16) в опорну стійку (4) з правого боку і закріпіть її 2 гвинтами M10 x 45 мм (119) і 2 шайбами M10 x 18 мм (138).

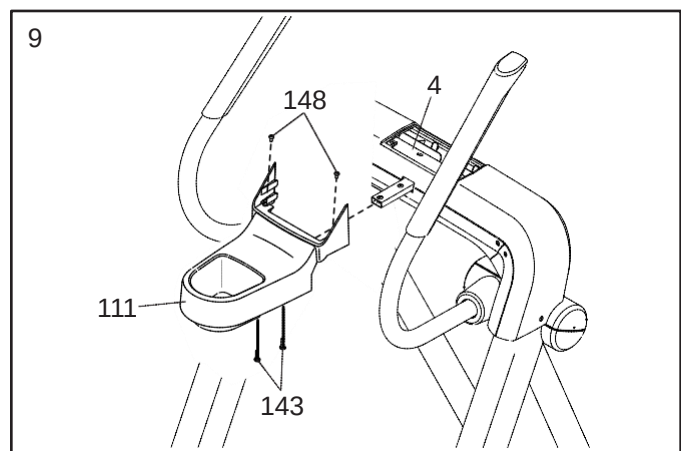
Порада: Не перетискуйте проводів. Притисніть праву задню кришку рухомого важеля (44) до поворотних кришок А і Б (37, 38). А потім притисніть кришку поручня (40).

Повторіть процедуру з іншого боку орбітрека.



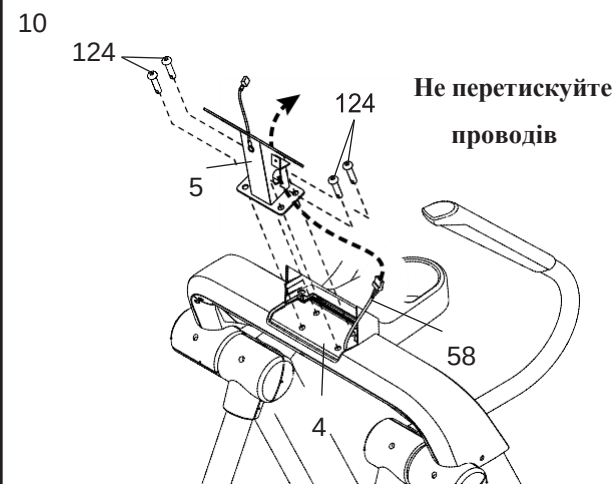
9. Закріпіть лоток для аксесуарів (111) на опорній стійці (4), закрутивши в його нижній частині 2 гвинти M4 x 16 мм (143).

Закріпіть лоток для аксесуарів (111) на опорній стійці (4), закрутивши в його верхній частині 2 гвинти M4 x 10 мм (148).



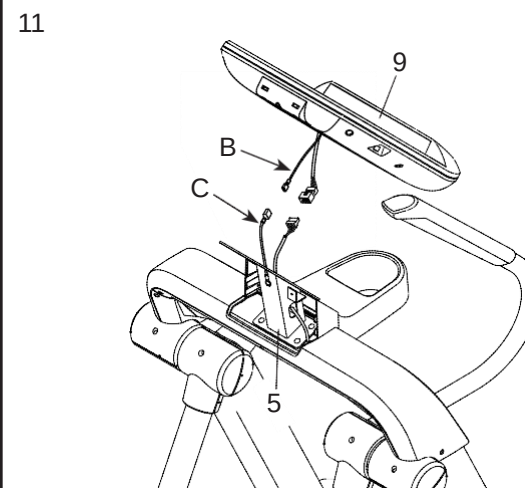
10. Поки помічник утримує кронштейн консолі (5) біля опорної стійки (4), протягніть вгору провід 32" (58) через боковий отвір кронштейна консолі, як показано на малюнку.

Порада: Не перетискуйте проводів. Прикріпіть кронштейн консолі (5) до опорної стійки (4) 4 гвинтами M10 x 45 мм (124); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

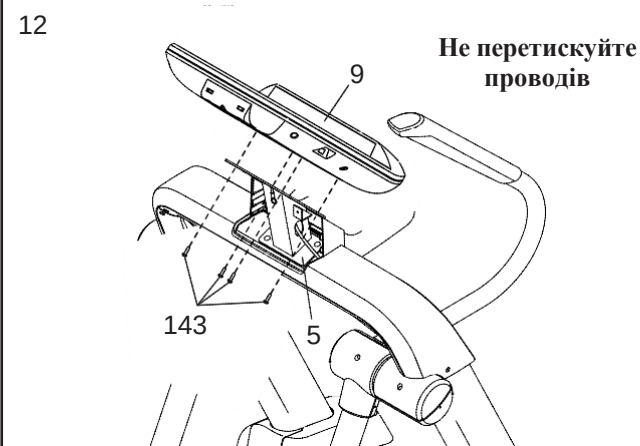


11. Поки помічник утримує консоль (9) біля кронштейна консолі (5), з'єднайте проводи (В) консолі з відповідними проводами (С) кронштейна консолі; **переконайтеся, що з'єднувачі на проводах добре з'єднані.**

Сховайте зайвий провід у кронштейні консолі (5).



12. **Порада: Не перетискуйте проводів.** Прикріпіть консоль (9) до кронштейна консолі (5) 4 гвинтами M4 x 16 мм (143); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

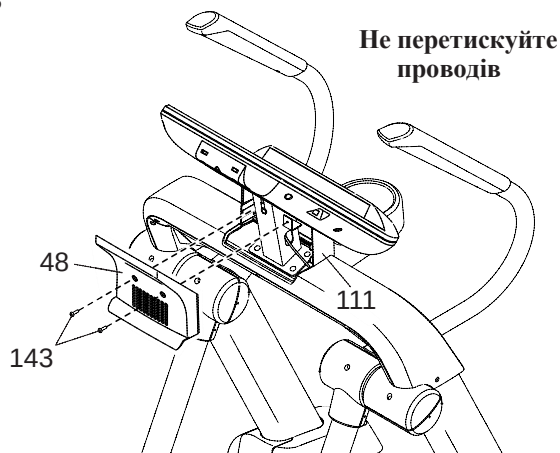


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

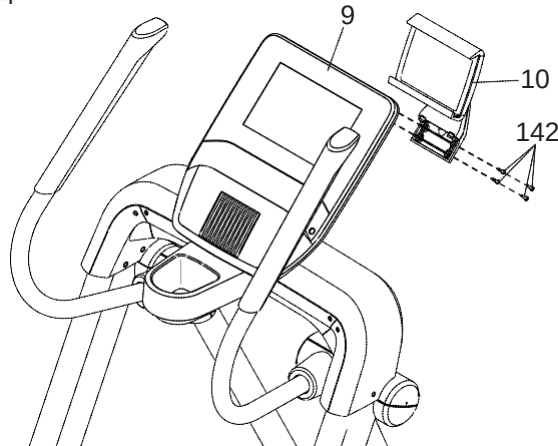
13. **Порада: Не перетискуйте проводів.** Прикріпіть кришку кронштейна консолі (48) до лотка для аксесуарів (111) за допомогою 2 гвинтів М4 х 16 мм (143).

13



14. Закріпіть тримач планшета (10) на консолі (9) 4 гвинтами тримача планшета (142); **наживіть всі гвинти тримача планшета, а потім затягніть їх.**

14

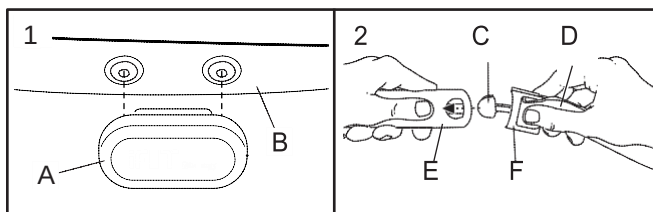


15. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

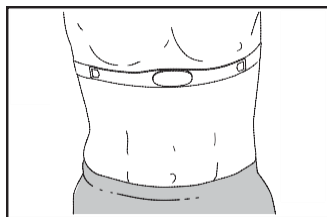
ЯК ОДЯГНУТИ ПУЛЬСОМІР

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



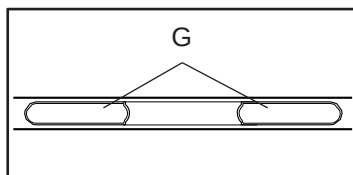
Обгорніть пульсомір навколо грудей в указаному місці. Пульсомір має одягатися під одяг і щільно прилягати до шкіри.

Переконайтеся, що логотип розташований справа зверху. Далі прикріпіть до передавача інший кінець нагрудного ремня. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.



Відтягніть передавач і нагрудний ремінь на кілька сантиметрів та знайдіть 2 електроди (G). Змочіть електроди

слиною або розчином для контактних лінз. Тепер поверніть передавач у початкове положення.



ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Після кожного використання протирайте електроди м'яким рушником. Через вологість передавач може знаходитися в активованому режимі, що буде скорочувати термін служби акумулятора.

- Зберігайте пульсомір у теплому та сухому місці. Не зберігайте його в пластиковому контейнері чи іншій упаковці, де може накопичуватися волога.
- Оберегайте пульсомір від тривалого впливу прямих сонячних променів і не використовуйте його при температурі вище 50°C або нижче -10°C.
- Під час використання або зберігання пульсоміра не згинайте та не розтягуйте його надмірно.
- Для очищення передавача можна використовувати вологу тканину і невелику кількість мийного засобу. Протріть його вологою тканиною, а потім витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не використовуйте для очищення спирт, абразиви або хімікати. Вручну промийте нагрудний ремінь та просушіть його на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

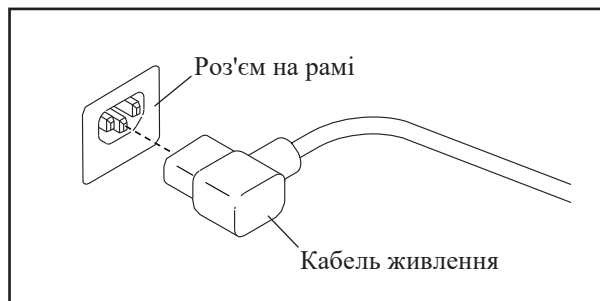
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземленим. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення тренажера включає в себе заземлений провід з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

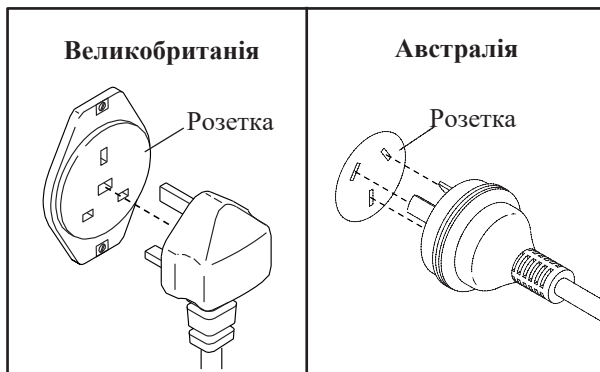
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не замінюйте вилку, встановлену виробником. Якщо ж вона не вставляється в розетку, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб він встановив потрібну вилку.

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в роз'єм на рамі.

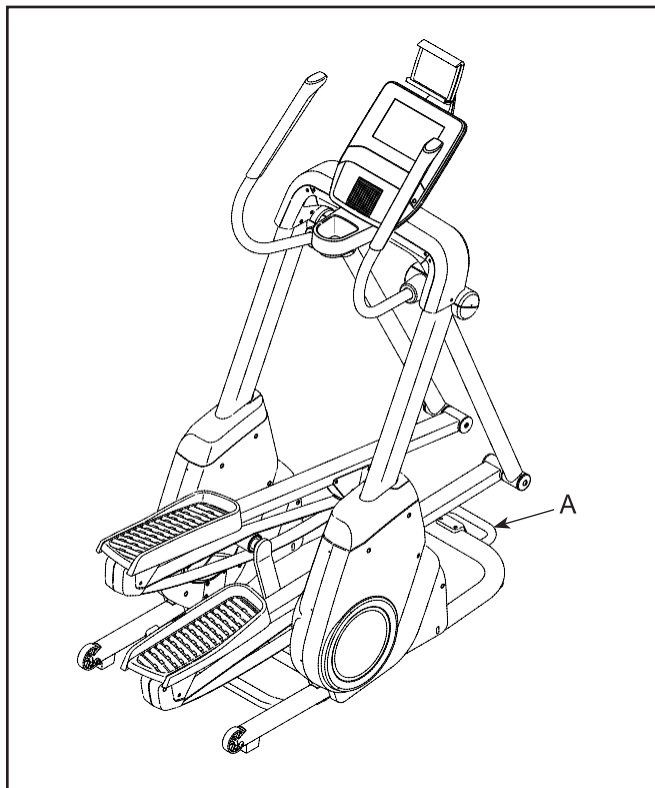


2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



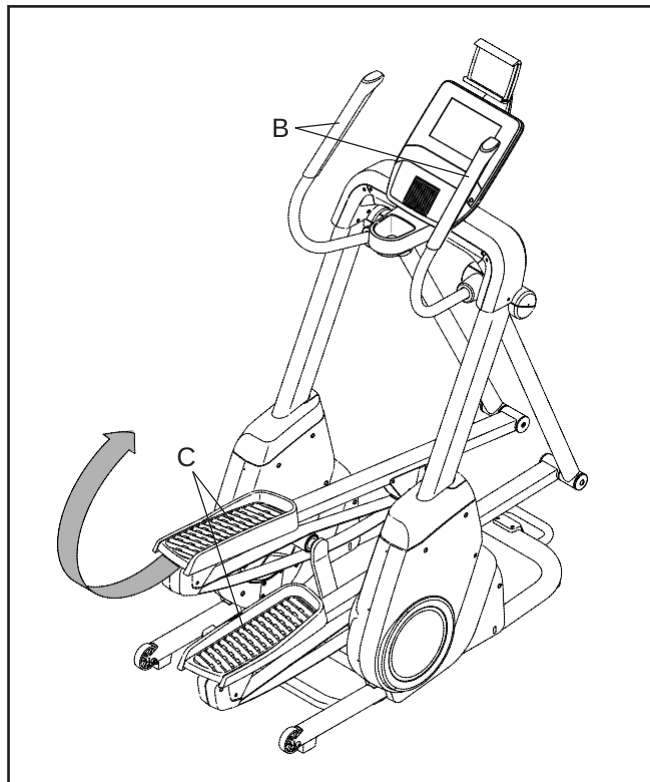
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

З огляду на розмір і вагу орбітрека переміщувати його повинні 2 особи. Станьте попереду тренажера і тягніть ручку доти (А), доки орбітрек не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в необхідне місце і опустіть на підлогу.



ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

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

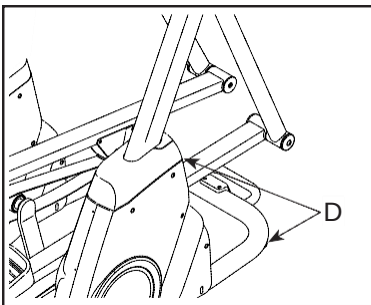


Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педалі (С) перестануть обертатися. **Примітка:** Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі, а потім – з нижчої педалі.

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

ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

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



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

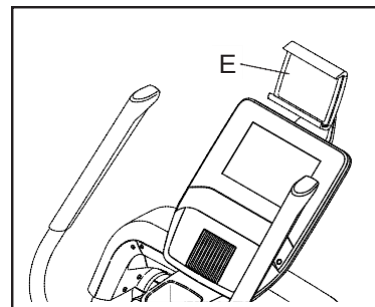
ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

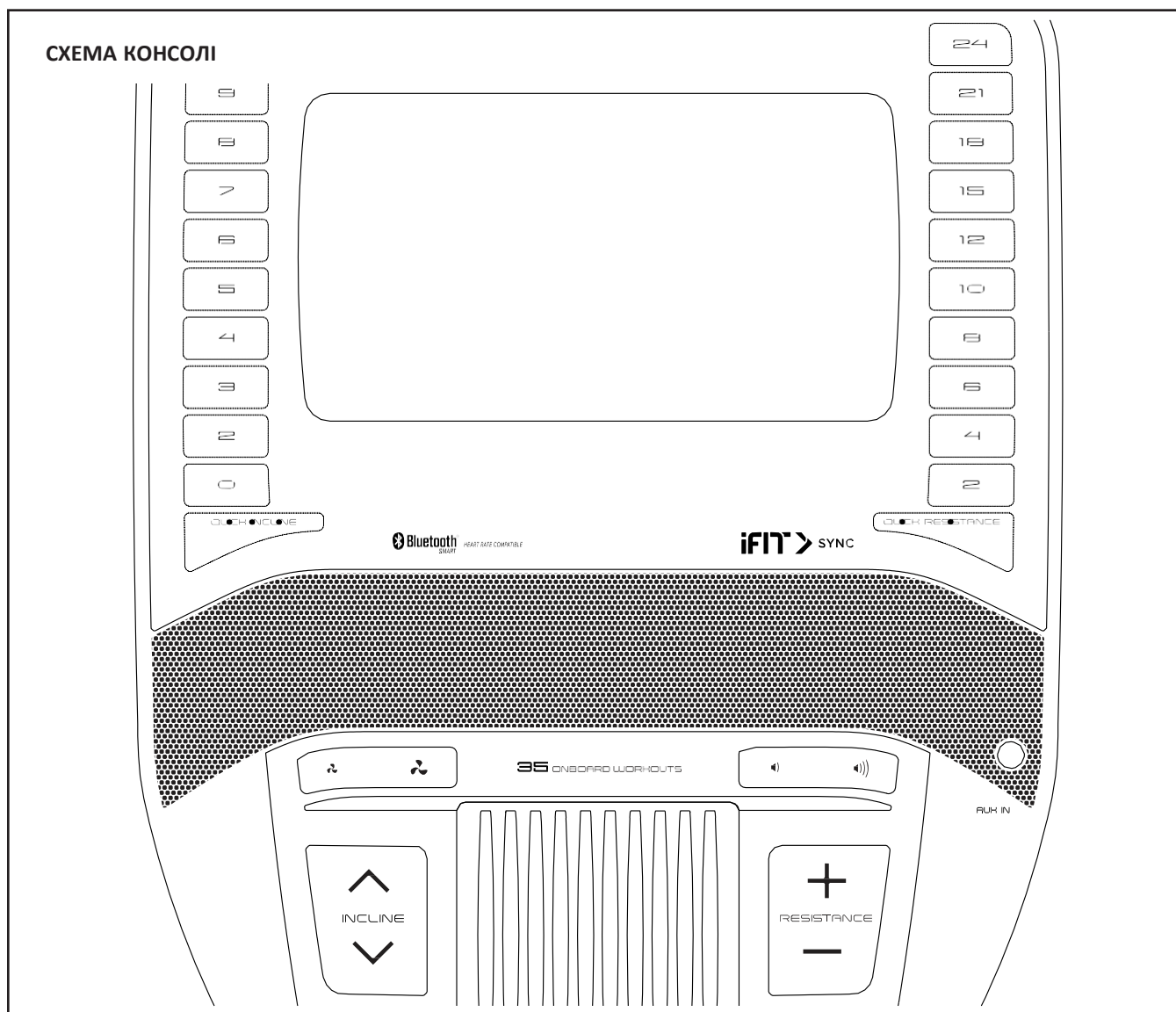
ВАЖЛИВО: Тримач планшета (E) розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.

Щоб вставити планшет у тримач планшета (E), вставте нижній край планшета в лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета.

Переконайтесь, що планшет надійно закріплений

в тримачі для планшета. Деякі моделі тримачів планшетів можна обертати і/чи повертати в потрібне положення. Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

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

Крім того, консоль пропонує серію попередньо встановлених програм тренування. Кожна програма тренування автоматично встановлює опір педалей та нахил тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей та нахил тренажера одним натисканням клавіші.

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

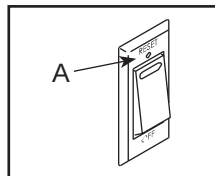
Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіокниги через вмонтовану звукову систему.

Увімкнення живлення – див. ст. 18. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 18. **Налаштування консолі** – див. ст. 18.

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

Підключіть кабель живлення (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 14). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення (А).



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

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

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

Планшет консолі оснащений кольоровим сенсорним екраном. Ознайомитися з роботою цього пристрою допоможе наступна інформація:

- Консоль працює подібно до інших планшетів. Ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, ви зможете переміщати зображення на екрані, наприклад, дисплеї в програмі тренування.
- Для введення тексту доторкніться до поля введення. Після цього з'явиться клавіатура. Щоб ввести цифри чи інші символи, натисніть клавішу ?123. Натисніть ~[<, якщо необхідно збільшити вибір символів. Для повернення цифрової клавіатури натисніть знову клавішу ?123. Щоб повернутися до алфавітної клавіатури, натисніть клавішу ABC. Для введення великих літер натисніть клавішу із стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, натисніть клавішу зі стрілкою знову. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу втретє. Щоб видалити останній знак, натисніть клавішу зі стрілкою назад та X.

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням тренажера слід виконати налаштування консолі.

1. Підключіться до бездротової мережі.

Щоб мати змогу використовувати програми тренування iFit та інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі. Користуйтеся підказками на екрані, щоб підключити консоль до бездротової мережі.

2. Користувацькі налаштування.

Заповніть форму на екрані, щоб налаштувати консоль для відображення потрібної одиниці вимірювання та вашого часового поясу.

Примітка: Для зміни цих налаштувань пізніше див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

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

4. Ознайомлення з роботою консолі.

Після першого увімкнення тренажера на дисплеї розпочнеться відтворення презентації, яка допоможе вам ознайомитися з особливостями консолі. Примітка: Для повторного перегляду презентації натисніть на екрані клавішу Profile (Профіль) (символ людини), натисніть клавішу Settings (Налаштування) внизу екрану, а потім оберіть розділ "How It Works" (Як це працює?).

5. Перевіряйте наявність ПЗ.

Спершу натисніть на екрані клавішу Profile (Профіль), а потім натисніть клавішу Settings (Налаштування), клавішу Maintenance (Технічне обслуговування) та клавішу Update (Оновити). Після цього розпочнеться перевірка наявності нової версії ПЗ. Більше інформації див. у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

6. Виконайте калібрування системи.

Спершу натисніть на екрані клавішу Profile (Профіль), а потім натисніть клавішу Settings (Налаштування), клавішу Maintenance (Технічне обслуговування) та клавішу Calibrate Incline (Калібрування нахилу). Під час цієї процедури тренажер буде рухатися вгору та вниз. Більше інформації див. у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

Тепер консоль готова до тренування. Далі будуть описані програми тренування та інші функції, які підтримує консоль.

Використання ручного режиму – див. ст. 19.
Використання карти тренування або попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 20.
Створення власної карти тренування – див. ст. 22.
Використання програми тренування iFit – див. ст. 23.

Зміна налаштувань консолі – див. ст. 24.
Підключення до бездротової мережі – див. ст. 25.
Використання звукової системи – див. ст. 26.
Підключення кабелю HDMI – див. ст. 26.

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

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause (Пауза)*, клавішу *End (Кінець)*, а потім натисніть клавішу *Finish (Завершити)*. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть клавішу *Back (Назад)* (символ стрілки), а потім натисніть клавішу *Close (Закрити)* (символ X).

3. При потребі змініть значення опору педалей та нахилу тренажера.

Натисніть клавішу *Manual Start (Ручний старт)* і почніть обертати педалі.

Щоб змінити значення опору педалей, натисніть одну з пронумерованих клавіш *Quick Resistance* (Швидка зміна опору) або натискайте клавіші *Resistance increase/decrease* (Збільш./зменш. опору).

Щоб відрегулювати рух педалей, натисніть одну з пронумерованих клавіш *Quick Incline* (Швидке регулювання нахилу) або натискайте клавіші *Incline increase/decrease* (Збільш./зменш. нахилу).

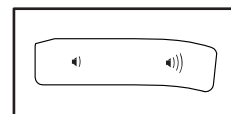
Примітка: Після натиснення клавіші має минути певний час, поки педалі почнуть обертатися з обраним значенням опору або буде встановлено обраний рівень нахилу тренажера.

4. Слідкуйте за прогресом.

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

Для вибору потрібного режиму відображення чи перегляду статистики та графіків перетягніть курсор по екрану вниз. Щоб переглянути статистику або графіки, натисніть клавішу *More (Більше)* (символ +).

При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі клавіші *Vol increase/decrease* (Збільш./зменш. гучності).



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

Для завершення програми тренування спершу доторкніться до екрану. Далі натисніть клавішу *End (Кінець)*. Результат тренування буде відображатися на екрані. При потребі ви можете опублікувати свої результати, скориставшись однією з опцій на екрані. Щоб повернутися до головного меню, натисніть клавішу *Finish (Завершити)*.

5. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про використання нагрудного пульсоміра див. у розділі "НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР" на ст. 13. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами Bluetooth® Smart.

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

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

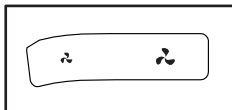
Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Після вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично

збільшуватися або зменшуватися в залежності від збільшення чи зменшення швидкості обертання педалей. Натисніть клавішу "Fan increase/decrease" (Збільш./зменш. швидкості вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути його.

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

7. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення з розетки.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження деталей тренажера.



ВИКОРИСТАННЯ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ АБО ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Оберіть головне меню чи бібліотеку програм тренування.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкривається головне меню.

Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause (Пауза)*, клавішу *End (Кінець)*, а потім натисніть клавішу *Finish (Завершити)*. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть клавішу *Back (Назад)* (символ стрілки), а потім натисніть клавішу *Close (Закрити)* (символ X).

Натискайте клавіші в нижній частині екрану, щоб обрати головне меню чи бібліотеку програм тренування.

3. Виберіть програму.

Щоб обрати програму тренування з головного меню чи бібліотеки програм тренування, просто натисніть на екрані клавішу потрібної програми тренування. Ковзаючи чи проводячи пальцем по екрані, ви зможете переміщати перелік опцій вгору або вниз.

Примітка: Для використання карти програми тренування консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 25).

Періодично перелік рекомендованих карт тренувань на консолі буде змінюватися. Щоб зберегти одну з рекомендованих карт програм тренувань для майбутнього використання, ви можете додати її до переліку улюблених, натиснувши клавішу *Favorites (Улюблені)* (символ серця). Для додавання карт програм тренування до переліку улюблених необхідно увійти до облікового запису iFit (див. крок 3 на ст. 23).

Для створення власної карти програми тренування див. розділ "ЯК НАМАЛЮВАТИ ВЛАСНУ КАРТУ ТРЕНУВАННЯ" на ст. 22.

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

4. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу *Start* (Старт).

Під час виконання декотрих програм тренування дисплей буде показувати карту маршруту і маркер, що визначає ваш прогрес. Щоб обрати потрібні параметри карти, використовуйте клавіші на екрані.

Режими відображення будуть також показувати ваш прогрес. Для вибору потрібного режиму відображення чи перегляду статистики та графіків перетягніть курсор по дисплею вниз. Щоб переглянути статистику або графіки, натисніть клавішу *More* (Більше) (символ +).

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 19).

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

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

Якщо рівень опору та/або рівень нахилу надто високий чи низький, ви можете самостійно змінити налаштування, натискаючи клавіші *Resistance* (Опір) або клавіші *Incline* (Нахил). Натиснувши клавішу *Resistance* (Нахил), ви можете вручну змінювати

значення опору (див. крок 3 на ст. 19). Натиснувши клавішу *Incline* (Нахил), ви можете вручну змінювати значення рівня нахилу (див. крок 3 на ст. 19). Щоб повернутися до запрограмованого налаштованого значення опору та/або нахилу, натисніть клавішу *Follow Workout* (Наступне тренування).

Примітка: Цільове значення калорій, що вказане в описі програми тренування, означає кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте рівень опору або рівень нахилу, це також впливає на кількість витрачених калорій.

Щоб призупинити програму тренування, просто доторкніться до екрану чи перестаньте обертати педалі. Для закінчення програми тренування натисніть клавішу *End* (Кінець). Щоб продовжити тренування, просто почніть обертати педалі.

Після закінчення програми тренування на екрані з'являться результати тренування. При потребі ви можете опублікувати свої результати, скориставшись однією з опцій на екрані. Щоб повернутися до головного меню, натисніть клавішу *Finish* (Завершити).

5. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 19.

6. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 20.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 20.

8. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 20.

СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Оберіть Draw your own map workout (Створення власної карти тренування).

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause (Пауза)*, клавішу *End (Кінець)*, а потім натисніть клавішу *Finish (Завершити)*. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть клавішу *Back (Назад)* (символ стрілки), а потім натисніть клавішу *Close (Закрити)* (символ X).

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

3. Створіть власну карту.

Перейдіть до зони карти, де можна створити власну карту тренування, провівши пальцями по екрану. Доторкніться екрану, щоб додати початкову точку тренування. Потім доторкніться екрану, щоб обрати кінцеву точку тренування.

Якщо бажаєте почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтесь клавішами *Loop (Коло)* чи *Out & Back (Вкінець/Назад)* з лівої сторони екрану. Ви також можете вибрати, чи бажаєте своє тренування прив'язувати до дороги.

У разі допущення помилки скористайтесь клавішею *Undo (Скасувати)* з лівої сторони екрану.

На екрані буде відображатися статистика значень висоти та відстані тренування.

4. Збережіть своє тренування.

Щоб зберегти програму тренування, натисніть клавішу *Save New Workout (Зберегти нову програму тренування)*. При потребі введіть заголовок і опис до програми тренування. Після цього натисніть клавішу *Continue (Продовжити)* (символ >).

5. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу *Start (Старт)*. Програма тренування буде функціонувати так само, як програма карти тренування або попередньо встановлена програма тренування (див. ст. 20).

6. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 19.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 20.

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 20.

9. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 20.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFIT

Для використання програми тренування iFit консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 25). Знадобиться також обліковий запис iFit.

1. Додавайте тренування до графіку на iFit.com.

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

Далі оберіть Menu > Library (Меню > Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань та додайте потрібні тренування.

Після цього оберіть Menu > Schedule (Меню > Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які ви додали, будуть показані у вашому графіку; ви при потребі можете класифікувати або видаляти тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із сайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause* (Пауза), клавішу *End* (Кінець), а потім натисніть клавішу *Finish* (Завершити). Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

3. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо ви цього ще не зробили, натисніть на екрані клавішу Profile (Профіль) (символ людини), щоб увійти до свого облікового запису iFit. Дотримуйтеся підказок на екрані, коли вводите логін і пароль.

Для зміни користувача облікового запису iFit натисніть клавішу Profile (Профіль), а потім клавішу *Manage Accounts* (Менеджер акаунтів). Якщо обліковий запис зв'язаний з декількома користувачами, на екрані з'явиться перелік цих користувачів. Натисніть на ім'я потрібного користувача.

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

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

Щоб завантажити програму тренування iFit із сайту iFit.com на консоль, натисніть клавішу Calendar (Календар) (символ календаря) в нижній частині екрану.

Під час завантаження програми тренування на екрані будуть відображатися короткий опис програми тренування, включаючи тривалість та відстань тренування, а також приблизна кількість калорій, що будуть спалені під час заняття.

5. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу *Start* (Старт). Програма тренування буде функціонувати так само, як програма карти тренування або попередньо встановлена програма тренування (див. ст. 20). Примітка: Під час виконання програми тренування відстані чи часу на дисплеї не буде відображатися карта.

6. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 19.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 20.

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 20.

9. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 20.

Більше інформації про iFit ви знайдете на сайті iFit.com.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

ВАЖЛИВО: Деякі описані особливості та налаштування можуть бути відсутні. Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше.

1. Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню).

Спершу увімкніть живлення (див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Виберіть Main menu (Головне меню). Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню. Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause* (Пауза), клавішу *End* (Кінець), а потім натисніть клавішу *Finish* (Завершити).

Далі натисніть на екрані клавішу Profile (Профіль) (символ людини), а потім клавішу *Settings* (Налаштування). На екрані відкриється меню налаштувань.

2. При потребі перейдіть до меню налаштувань та змініть налаштування.

Ковзаючи чи проводячи пальцем по екрані, ви зможете переміщати перелік опцій вгору або вниз. Щоб переглянути меню налаштувань, просто доторкніться до слова Menu (Меню). Для виходу з меню натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки). Ви можете переглядати та змінювати налаштування в наступних пунктах меню:

Account (Акаунт)

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

Equipment (Обладнання)

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

About (Про нас)

- How It Works (Як це працює?)
- Feedback (Зворотній зв'язок)
- Legal (Юридична інформація)

3. Перегляньте презентацію про роботу консолі.

Щоб переглянути презентацію про особливості роботи консолі, перейдіть до розділу "How It Works" (Як це працює?).

4. Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.

Для налаштування одиниці вимірювання, часового поясу чи інших параметрів, натисніть *Equipment Settings* (Налаштування обладнання), а потім оберіть потрібний пункт налаштувань. Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання.

5. Перегляньте технічну інформацію.

Щоб переглянути інформацію про тренажер, оберіть *Equipment Info* (Інформація про обладнання), а потім *Machine Info* (Інформація про тренажер).

6. Оновіть ПЗ консолі.

Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ. Щоб перевірити наявність нової версії ПЗ, оберіть *Maintenance* (Технічне обслуговування), а потім *Update* (Оновлення), використовуючи бездротову мережу. Оновлення розпочнеться в автоматичному режимі. **ВАЖЛИВО:** Щоб не допустити пошкодження тренажера, не витягуйте кабель живлення з розетки під час оновлення.

На екрані буде відображатися прогрес оновлення. Після завершення оновлення тренажер має перезавантажитися. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Зачекайте декілька секунд та переведіть перемикач живлення у ввімкнене положення. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Примітка: Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше. Такі оновлення направлені на поліпшення ефективності тренування.

7. Виконайте калібрування системи.

Щоб виконати калібрування системи, оберіть Maintenance (Технічне обслуговування), натисніть клавішу *Calibrate Incline* (Калібрування нахилу), а потім клавішу *Begin* (Почати). Кут нахилу тренажера збільшиться до максимального рівня, зменшиться до мінімального рівня, а потім повернеться в початкове положення. Так система калібрування буде відкалібрована. Коли система нахилу відкалібрується, натисніть клавішу *Finish* (Кінець).

ВАЖЛИВО: Під час калібрування системи нахилу тримайте подалі від тренажера домашніх тварин, ноги та не вставляйте в нього інші предмети.

8. Вихід з налаштувань головного меню.

Щоб вийти з меню налаштувань, натисніть клавішу Back (Назад). Для виходу з головного меню налаштувань натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

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

1. Виберіть головне меню.

Спершу увімкніть живлення (див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Виберіть Main menu (Головне меню). Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню. Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause* (Пауза), клавішу *End* (Кінець), а потім натисніть клавішу *Finish* (Завершити).

2. Виберіть меню бездротової мережі.

Натисніть клавішу Wi-Fi (символ бездротової мережі) у нижній частині екрану, щоб обрати меню бездротової мережі.

3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що функція Wi-Fi® є активованою. Якщо ця функція деактивована, переведіть перемикач Wi-Fi в увімкнене положення.

4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли Wi-Fi буде підключено, на екрані з'явиться список доступних мереж. Примітка: Формування повного переліку бездротових мереж може зайняти трохи часу.

Примітка: Вам необхідно мати доступ до бездротової мережі з маршрутизатором, що підтримує стандарти 802.11b/g/. Трансляція SSID має бути ввімкнена, приховані мережі не підтримуються.

Коли список вже доступний, оберіть необхідну бездротову мережу. Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID) і також пароль, якщо мережа захищена.

Під час введення паролю та підключення до обраної бездротової мережі дотримуйтеся підказок на екрані (Використання клавіатури – див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 18).

Після підключення консолі до бездротової мережі біля назви бездротової мережі з'явиться прапорець.

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтеся, що ви ввели пароль правильно. Примітка: Паролі є чутливими до регістру.

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

Примітка: Якщо у вас залишилися питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на сайт support.iFit.com.

5. Вихід із меню бездротової мережі.

Для виходу з меню бездротової мережі натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки).

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

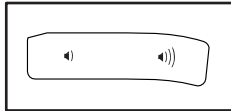
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування 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. Змініть рівень гучності, використовуючи на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятор гучності на своєму аудіоплеєрі.



Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ HDMI

Для відображення екрану консолі на телевізорі чи моніторі підключіть кабель HDMI (не входить до комплекту) у порт на консолі та порт у телевізорі чи моніторі; **переконайтеся, що кабель HDMI повністю підключений.** Примітка: Придбати кабель HDMI можна в місцевому магазині електроніки.

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 деталі.

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину і невелику кількість миючого засобу. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.**

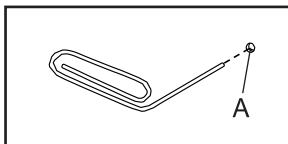
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що кабель живлення повністю підключений, а перемикач живлення переведений в увімкнене положення.

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання нагрудного пульсоміра, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 13.

У випадку виникнення проблем із підключенням консолі до бездротової мережі, авторизацією в обліковий запис iFit або використанням програм тренування перейдіть на сайт support.iFit.com.

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

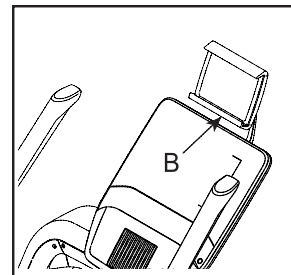


ВАЖЛИВО: В

результаті цього всі налаштування амортизаторів, встановлені на консолі, будуть видалені. Процедuru переналаштування консолі мають виконувати 2 особи. Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (А) біля порту USB на консолі. За допомогою вигнутої скріпки натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай підключить кабель живлення до розетки і переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо орбітрек не перезавантажився, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім в увімкнене положення. Після увімкнення консолі перевірте оновлення програмного забезпечення (див. крок 6 на ст. 24). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

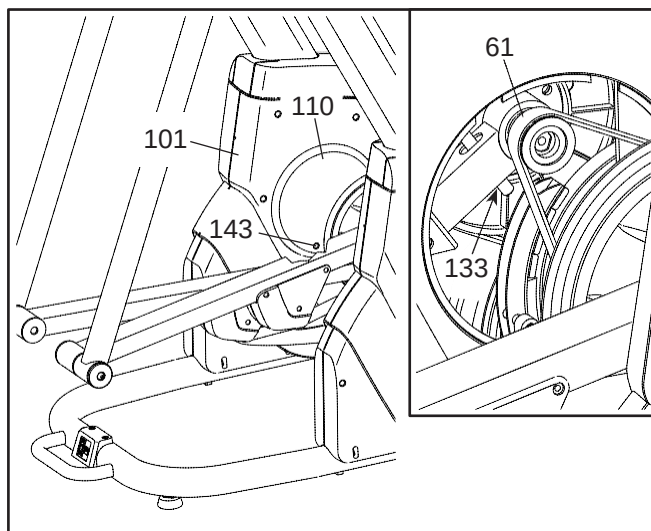
Якщо тримач для планшета погано зафіксований, розверніть його у зворотньому напрямі та затягуйте гвинт (В) доти, доки планшет не буде добре зафіксований. Після цього поверніть планшет у потрібне положення.



РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЯ ПРИВОДУ

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

Відгвинтіть гвинт М4 х 16 мм (143) і демонтуйте кришку доступу (110) на правому внутрішньому захисному щитку (101). Потім затягуйте контргайку М10 (133) доти, доки ремінь приводу А (61) не буде натягнутий.



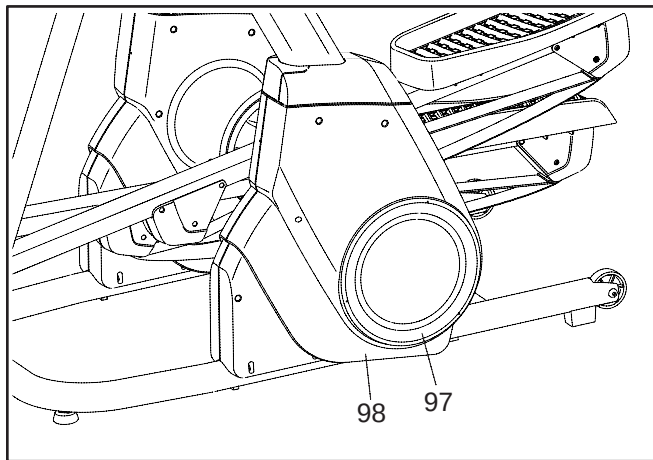
Коли ремінь приводу А (61) буде відрегульований, встановіть кришку доступу (110) назад і підключіть кабель живлення.

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

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

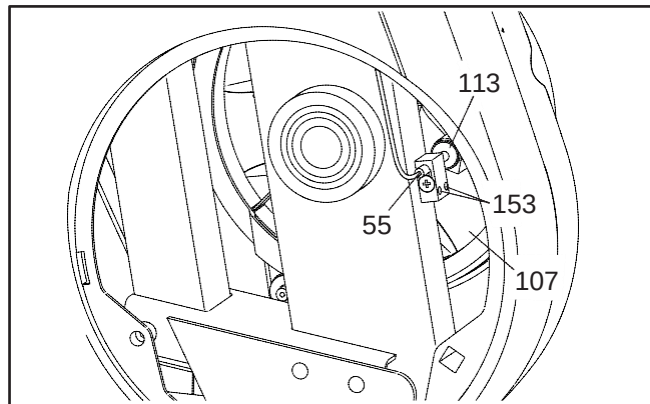
Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. Щоб відрегулювати герконовий перемикач, **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення.**

За допомогою звичайної викрутки підніміть диск захисного щитка (97) з лівого зовнішнього захисного щитка (98).



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

Знайдіть герконовий перемикач (55). Повертайте правий внутрішній диск (107) доти, доки магніт (113) не зрівняється з герконовим перемикачем.



Злегка ослабте 2 гвинти М4 х 25 мм (153) і посуньте герконовий перемикач (55) трохи ближче або далі від магніту (113).

Підключіть кабель живлення, переведіть перемикач живлення в увімкнене положення і розхитайте правий внутрішній диск (107) вперед і назад, щоб магніт (113) просковзнув декілька раз повз герконовий перемикач (55). Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, затягніть 2 гвинти М4 х 25 мм (153), встановіть диск захисного щитка (97) назад і підключіть кабель живлення.

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.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

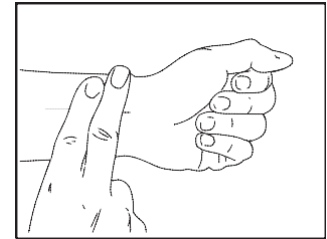
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризиком, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, позначає рекомендований рівень серцебиття 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 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 тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у вашій зоні навантаження.

ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Перед вимірюванням пульсу протренуйтеся мінімум 4 хвилини. Потім припиніть тренування і прикладіть 2 пальця до зап'ястя, як показано на малюнку. Підрахуйте кількість ударів за 6 секунд. Отримане значення помножте на 10. Наприклад, якщо за 6 секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно верхньої цифри таблиці 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 одnodенний 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.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

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, намагайтесь 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 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: Підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахіллесового сухожилля

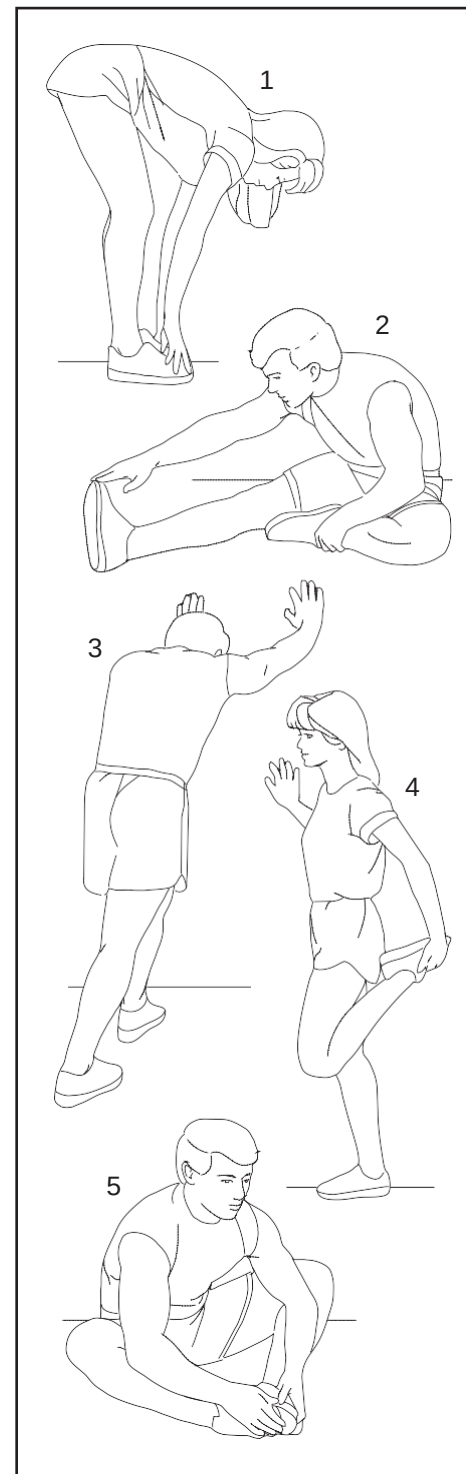
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: Литки, п'яткові (ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази 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 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: Чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL21018.0 R1218A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Основа	51	1	Провід 17"
2	1	Рама	52	1	Провід 41"
3	1	Стабілізатор	53	2	Колесо
4	1	Опорна стійка	54	2	Ніжки
5	1	Кронштейн консолі	55	1	Герконовий перемикач/Провід
6	1	Розпірка	56	1	Скоба герконового перемикача
7	1	Кронштейн контролера	57	1	Ремінь приводу Б
8	1	Плата управління	58	1	Провід 32"
9	1	Консоль	59	1	Кабель живлення
10	1	Тримач планшета	60	2	Направляючі ніжки
11	2	Рукоятка	61	1	Ремінь приводу А
12	1	Ліва поворотна ніжка	62	1	Лівий внутрішній диск
13	1	Права поворотна ніжка	63	1	Шатун
14	1	Лівий важіль педалі	64	1	Маховик
15	1	Правий важіль педалі	65	1	Великий кривошипа колінвала
16	2	Поручень	66	1	Великий ролик вільного ходу
17	8	Гвинт М6 х 12 мм	67	1	Кронштейн кривошипа колінвала
18	4	Затискач для ремня	68	1	Кронштейн кривошипа
19	2	Ремінь ковзання	69	1	Маточина холостого ходу
20	4	Клин	70	1	Кронштейн натягувача
21	2	Ремінь	71	1	Болт регулювання ролика вільного ходу
22	4	Кронштейн ремня	72	1	Двигун підйому
23	4	Затискач ремня	73	1	Кришка блоку живлення
24	2	Ліва задня кришка ремня	74	1	Нижня вісь підйому
25	2	Права задня кришка ремня	75	1	Кронштейн магніта
26	2	Ліва передня кришка ремня	76	1	Мотор опору
27	2	Права передня кришка ремня	77	1	Стрижень опору
28	1	Ліва педаль	78	1	Диск опору
29	1	Права педаль	79	1	Блок опору
30	4	Кришка вісі	80	1	Шайба кривошипа
31	3	Шайба вісі	81	4	Підшипник кривошипа
32	4	Підшипник рухомого поручня	82	1	Прокладка маленького кривошипа
33	2	Гнучка прокладка	83	1	Прокладка великого кривошипа
34	1	Ліва прокладка шарніра	84	1	Малий зварний розділювач
35	1	Ліва кришка захисного щитка	85	1	Велика втулка
36	1	Права кришка захисного щитка	86	2	Втулка ролика
37	2	Поворотна кришка А	87	2	Гнучка прокладка
38	2	Поворотна кришка Б	88	4	Підшипник ролика
39	1	Ліва задня кришка рухомого важеля	89	2	Ролик
40	2	Кришка поручня	90	2	Зварний розділювач ролика
41	1	Ліва передня кришка рухомого важеля	91	1	Верхня вісь підйому
42	1	Права прокладка шарніра	92	1	Маленький ролик вільного ходу
43	1	Ліва передня кришка захисного щитка	93	1	Гнучка прокладка вільного ходу
44	1	Права задня кришка рухомого важеля	94	2	Підшипник вільного ходу
45	1	Права передня кришка рухомого важеля	95	2	Втулка підйому
46	4	Втулка шарніра	96	2	Кільце з акцентним елементом
47	1	Права передня кришка захисного щитка	97	2	Диск захисного щитка
48	1	Кришка кронштейна консолі	98	1	Лівий зовнішній захисний щиток
49	1	Акселерометр	99	1	Лівий внутрішній захисний щиток
50	1	Нагрудний пульсомір	100	1	Правий зовнішній захисний щиток

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

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

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	1	Правий внутрішній захисний щиток	136	2	Контргайка М5
102	1	Ліва зовнішня кришка	137	3	Шайба М10
103	1	Ліва внутрішня кришка	138	4	Шайба М10 х 18 мм
104	1	Права зовнішня кришка	139	5	Шайба М6
105	1	Права внутрішня кришка	140	11	Затискач
106	2	Кришка диска	141	61	Самонарізний гвинт М4 х 16 мм
107	1	Правий внутрішній диск	142	4	Гвинт тримача планшета
108	1	Ліва кришка паза	143	48	Гвинт М4 х 16 мм
109	1	Права кришка паза	144	4	Гвинт М3 х 6 мм
110	1	Кришка доступу	145	8	Гвинт зі сфер. голівкою М4 х 16 мм
111	1	Лоток для аксесуарів	146	1	Гвинт М3,5 х 10 мм
112	1	Верхня кришка опорної стійки	147	8	Гвинт М4 х 12 мм
113	2	Магніт	148	8	Гвинт М4 х 10 мм
114	1	Ліва кришка опорної стійки	149	4	Контргайка М8
115	1	Права кришка опорної стійки	150	1	Провід заземлення
116	1	Нижня кришка опорної стійки	151	1	Перемикач живлення
117	12	Гвинт М10 х 30 мм	152	1	Кабельний затискач
118	6	Гвинт М6 х 20 мм	153	2	Гвинт М4 х 25 мм
119	4	Болт М10 х 45 мм	154	2	Стопорне кільце
120	2	Болт М10 х 95 мм	155	1	Стопорне кільце М8
121	2	Шест. гвинт М10 х 20 мм	156	3	Гвинт заземлення
122	6	Гвинт з буртиком М8 х 14 мм	157	8	Гвинт з пл. гол. М6 х 12 мм
123	8	Гвинт М10 х 25 мм	158	2	Болт М12 х 60 мм
124	4	Гвинт М10 х 45 мм	159	2	Контргайка М12
125	2	Гвинт М10 х 60 мм	160	1	Шайба М5
126	2	Гвинт М10 х 35 мм	161	1	Фланцевий гвинт М8 х 16 мм
127	2	Болт М10 х 100 мм	162	1	Шайба М8 х 19 мм
128	6	Гвинт М8 х 20 мм	163	2	Упорна шайба
129	4	Шест. гвинт М6 х 12 мм	164	1	Шайба М8 х 38 мм
130	2	Болт М10 х 70 мм	165	1	Гвинт М5 х 10 мм
131	4	Проставка	166	1	Прокладка вільного ходу
132	1	Болт М10 х 65 мм	167	6	Гвинт з буртиком М6 х 20 мм
133	8	Контргайка М10	*	—	Інструкція з експлуатації
134	4	Гвинт М8 х 13 мм	*	—	Набір інструментів
135	1	Гвинт М6 х 10 мм	*	—	Мастило

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель №NTEVEL21018.0 R1218A

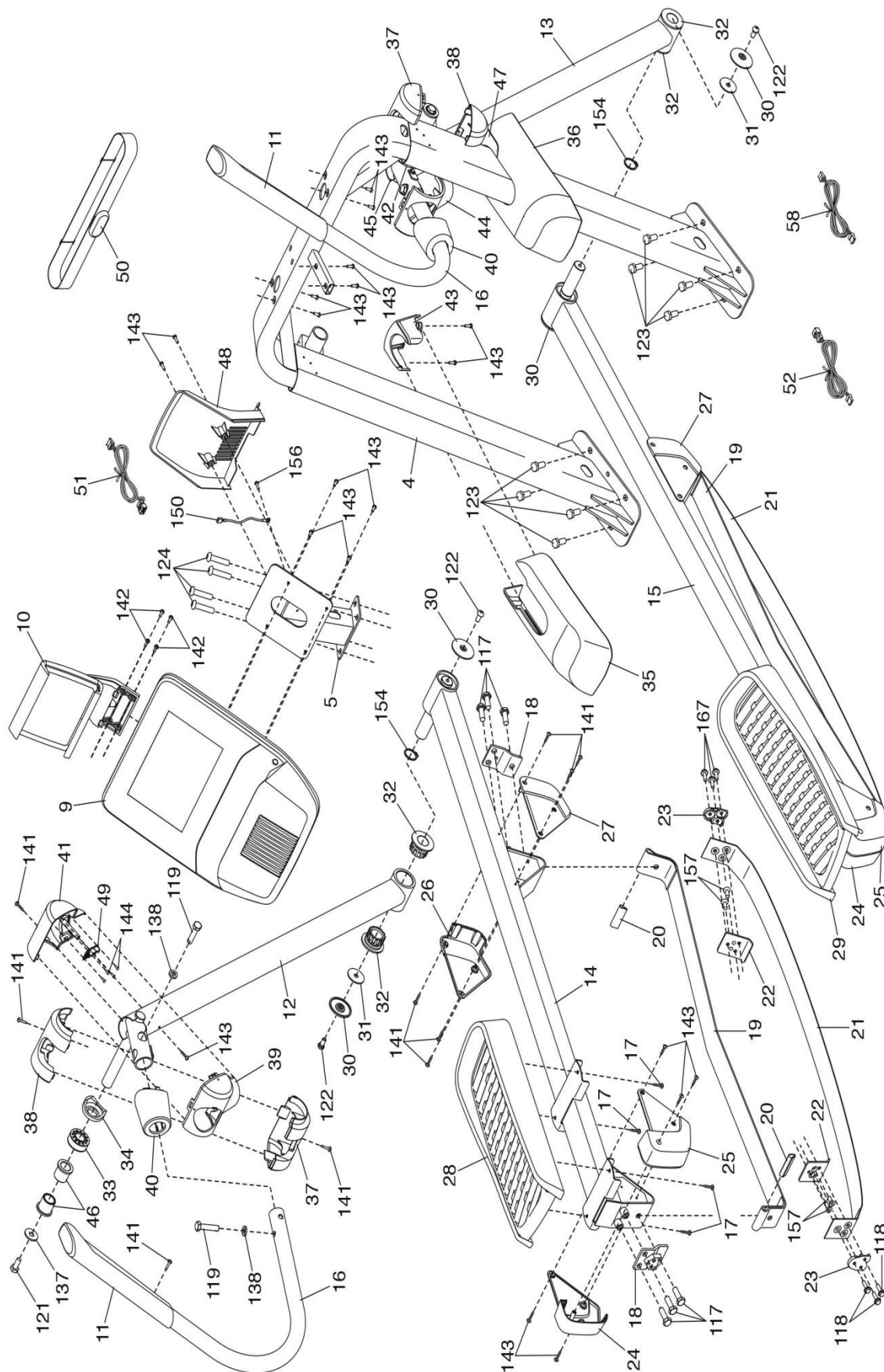


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель №NTEVEL21018.0 R1218A

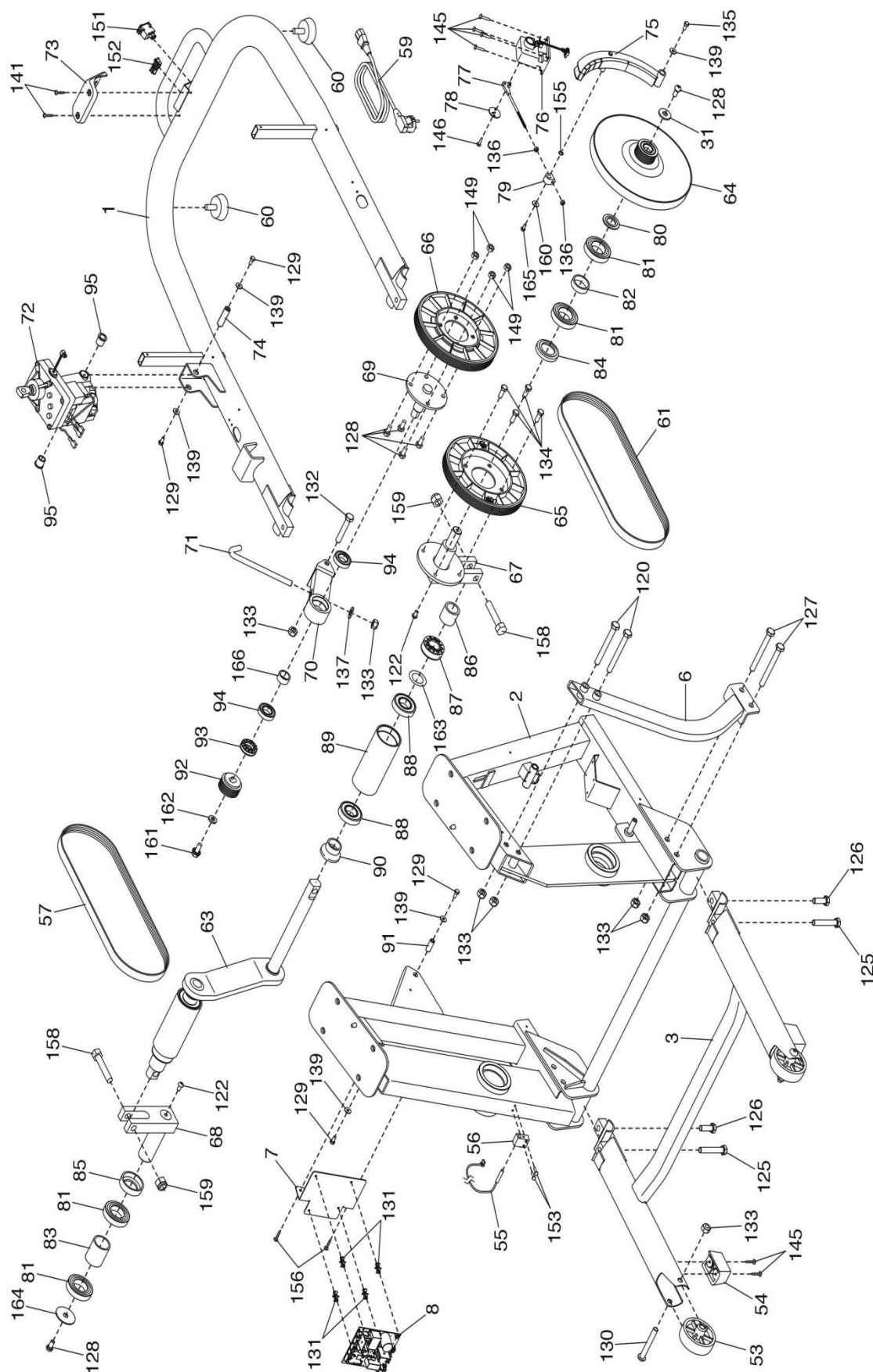
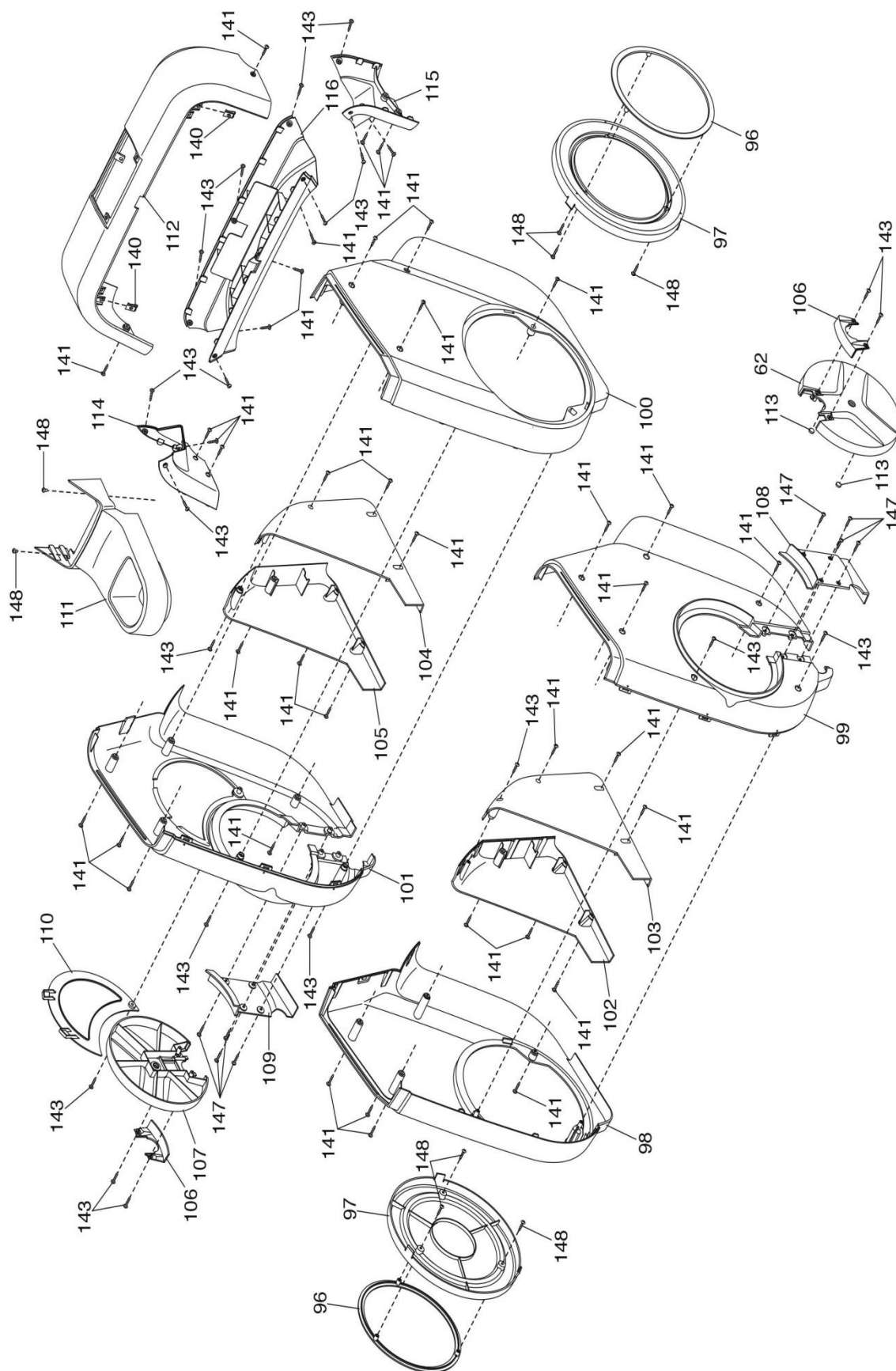


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель №NTEVEL21018.0 R1218A



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

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

