

NordicTrack®

COMMERCIAL S10i STUDIO CYCLE

Модель № NTEVEX14718.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: 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

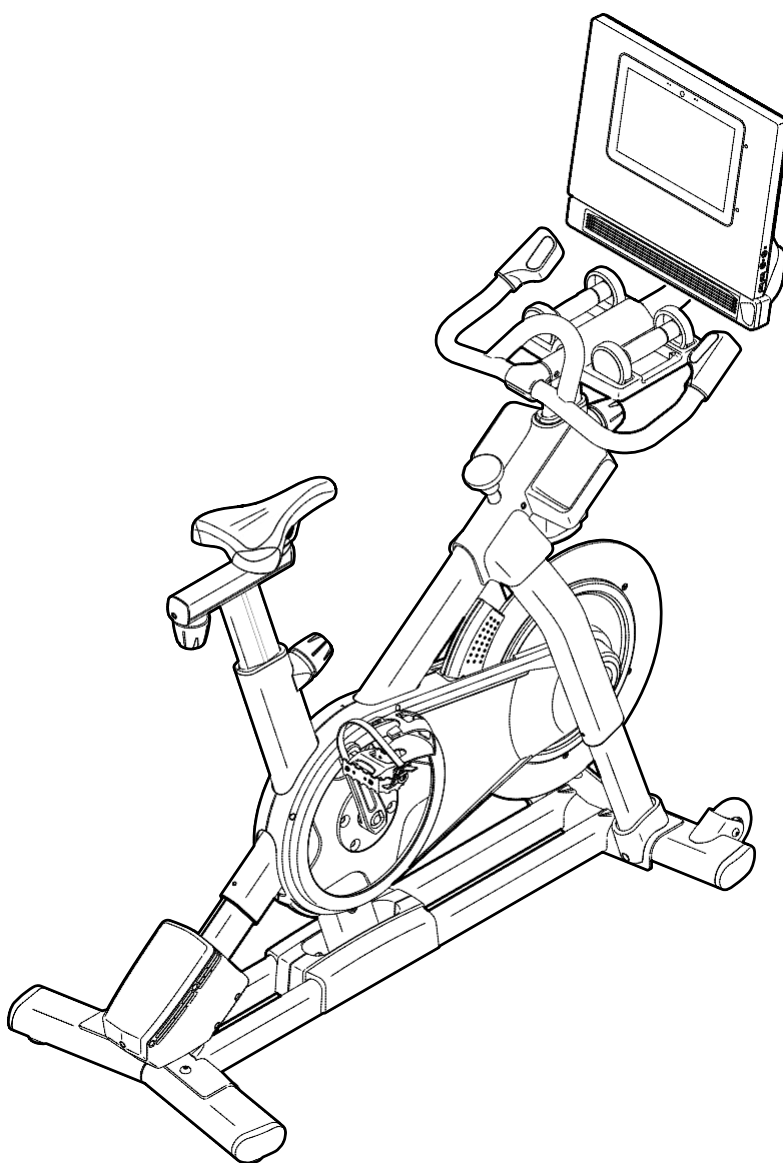
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

▲ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

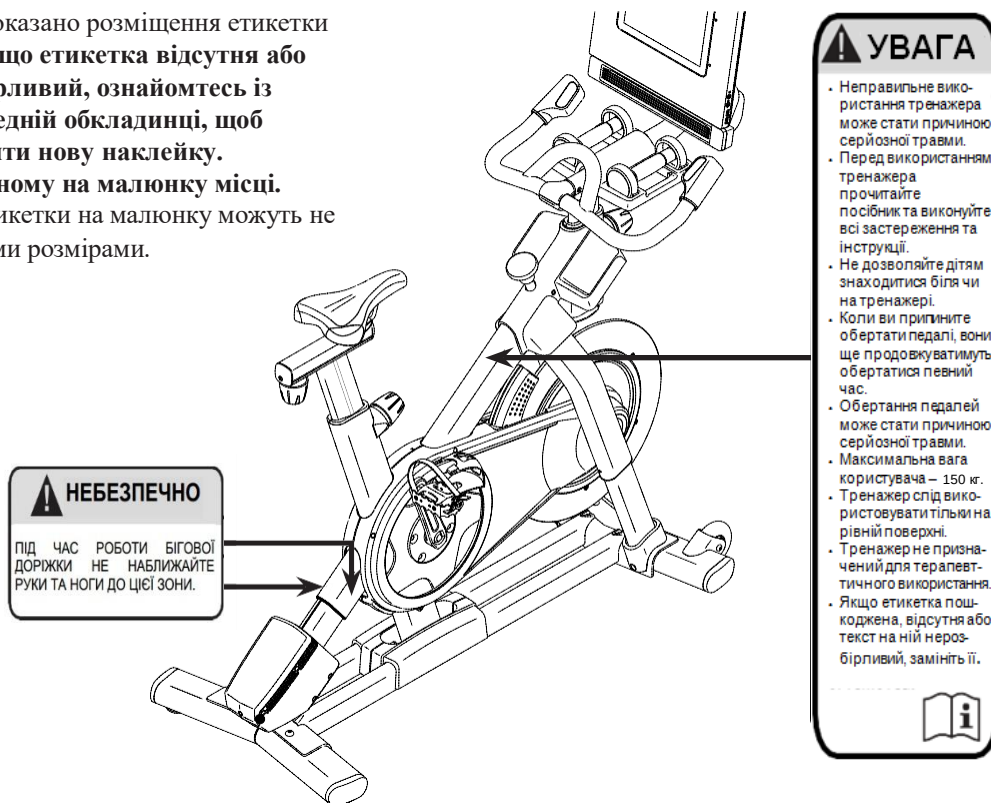


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ.....	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ СПІНБАЙКОМ?	15
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	30
ПОСІБНИК З ВПРАВ	33
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	36
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	38
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо етикетка 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.



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі спінбайка 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 спінбайка від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте спінбайк лише за прямим призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати його в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте спінбайк в гаражі, на відкритій терасі чи біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 0,6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під спінбайк килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 15) лише до заземленої мережі.
11. Не замінійте кабель живлення або ж використовуйте перехідник для підключення кабелю живлення до необхідної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь. Не використовуйте подовжувач.
12. Не використовуйте спінбайк, якщо кабель живлення або штепсельна вилка пошкоджені або ж неправильно функціонує сам тренажер.
13. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Коли тренажер не використовується або Ви збираєтесь займатися його очищенням, відключіть кабель живлення від мережі та переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
14. 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.

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

15. На тренажері можуть тренуватися особи, вага котрих не перевищує 150 кг.
16. Будьте обережні, коли сідаєте або сходите з тренажера.
17. Під час тренування завжди тримайте спину рівно.
18. Спінбайк не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиняться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.

19. Щоб швидко зупинити маховик, натисніть затискач гальм вниз.
20. Якщо спінбайк не використовується, натисніть затискач гальм вниз і міцно затягніть його.
21. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного тренажера NORDICTRACK® COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE. Спінбайк COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE відрізняється від усіх інших тренажерів. Завдяки можливості повного регулювання, наявності інтерактивної консолі з сенсорним екраном і функцією бездротового з'єднання, системи нахилу, що імітує реальний рельєф місцевості, та багатьох інших функцій тренажер COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE забезпечує захопливі відчуття від велоспорту в домашніх умовах.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після того, як Ви її прочитаєте, у Вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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

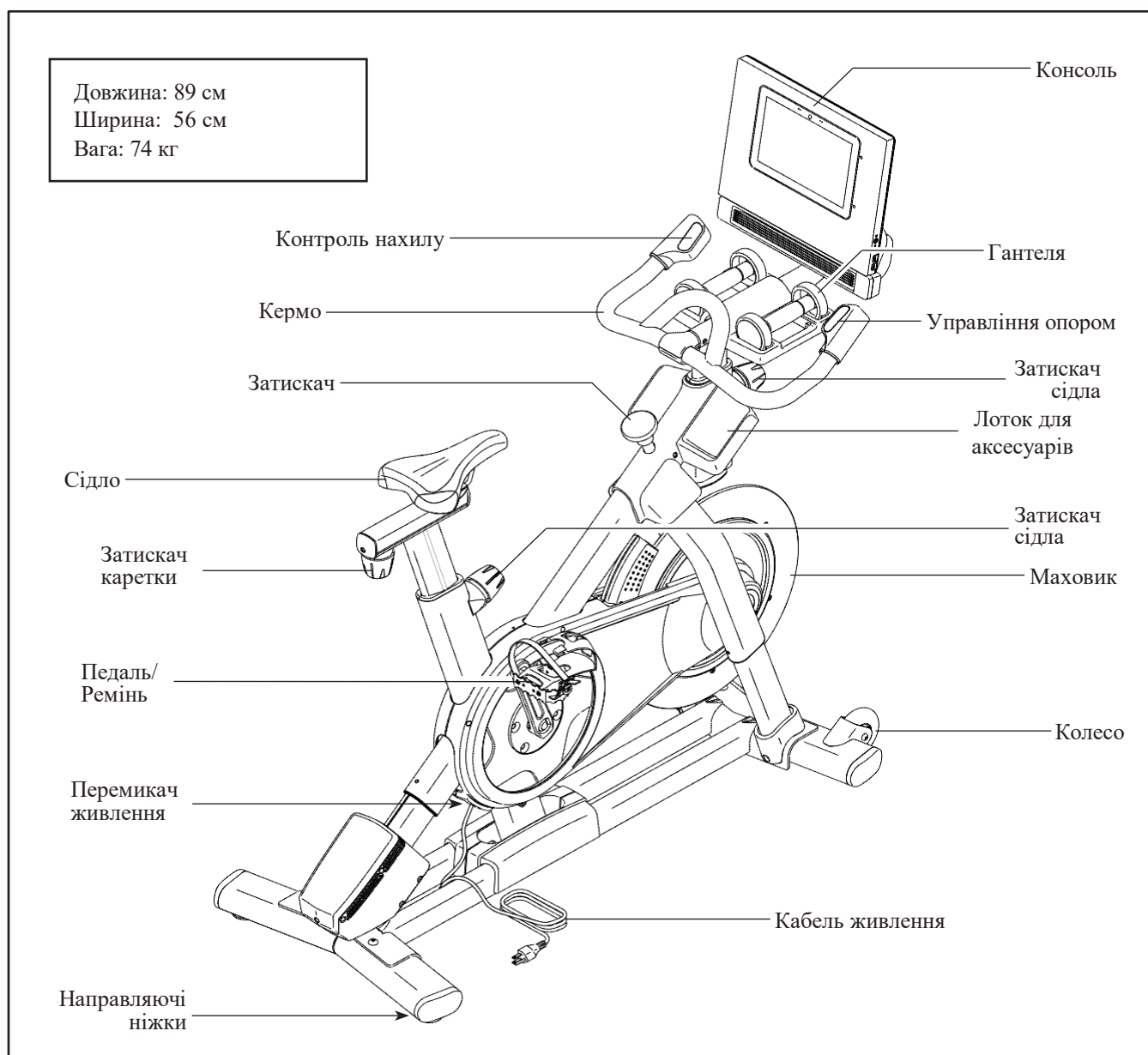
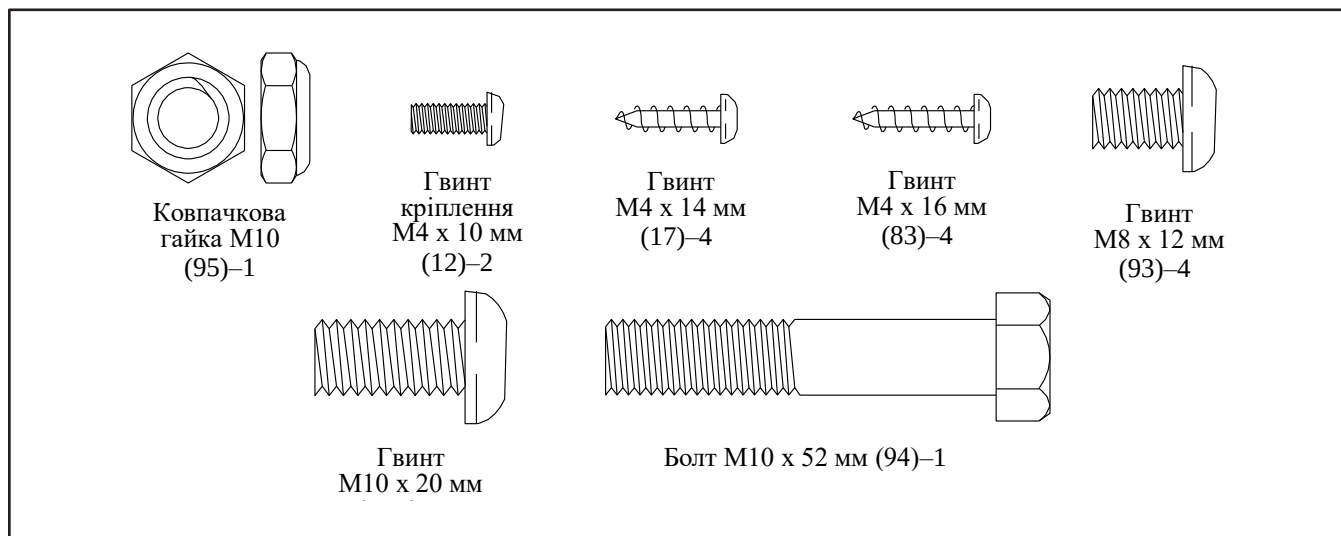


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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

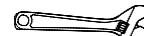
- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.
- Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

викрутка Phillips



розвідний ключ



гумовий молоток



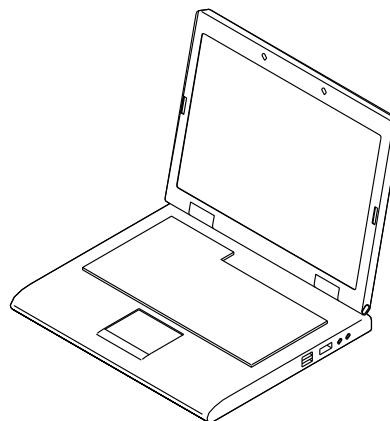
Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів.

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

2. Закріпіть передній стабілізатор (3) на основі (2) за допомогою 4 гвинтів М10 х 20 мм (105); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Див. вставку малюнку. Додатково закріпіть передній стабілізатор (3) ще 2 гвинтами М10 х 20 мм (105).

Потім повністю загвинтіть всі 6 гвинтів М10 х 20 мм (105).

Див. вставку малюнку. Притисніть кришку правої опори (64) вниз і закріпіть її на основі (2) 2 гвинтами кріплення М4 х 10 мм (12). Аналогічно закріпіть іншу кришку опори (не показано).

Виставковий центр:

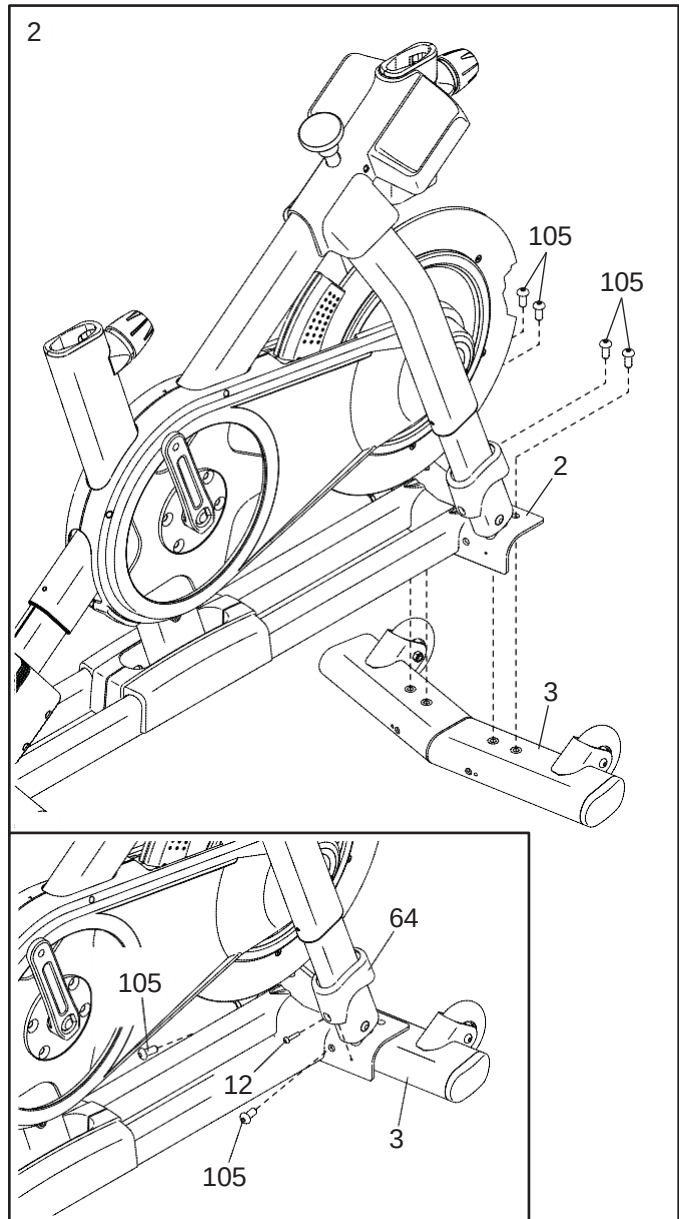
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

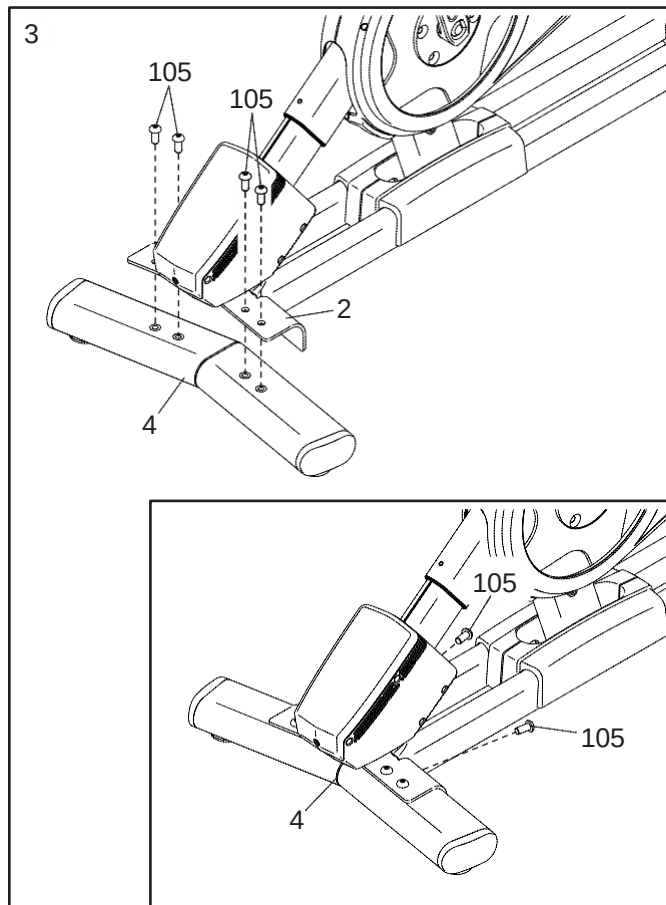
info@interatletika.com



3. Закріпіть задній стабілізатор (4) на основі (2) 4 гвинтами M10 x 20 мм (105); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Див. вставку малюнку. Додатково закріпіть задній стабілізатор (3) ще 2 гвинтами M10 x 20 мм (105).

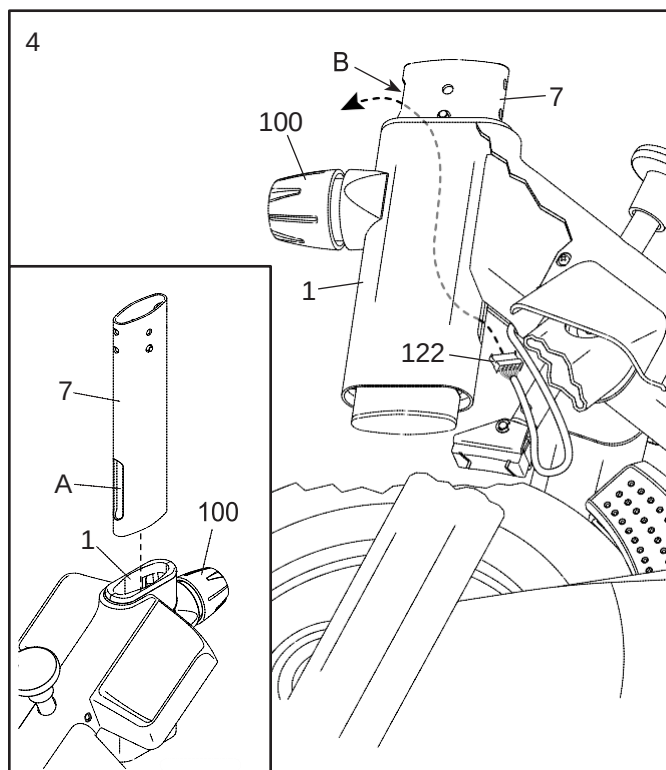
Потім повністю закрутіть всі 6 гвинтів M10 x 20 мм (105).



4. Див. вставку малюнку. Розташуйте стійку керма (7) так, щоб нижній проріз (А) розташовувався на показаній стороні.

Далі ослабте вказаний затискач стійки (100) і вставляйте стійку керма (7) у раму (1) доти, доки нижній кінець стійки керма не виявиться нижче рами. Затягніть затискач сидла.

Далі вставте кінець нижнього проводу (122) у раму (1) і стійку керма (7) і протягніть цей провід через верхній проріз (В) у стійці керма, як показано пунктирною лінією справа.



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

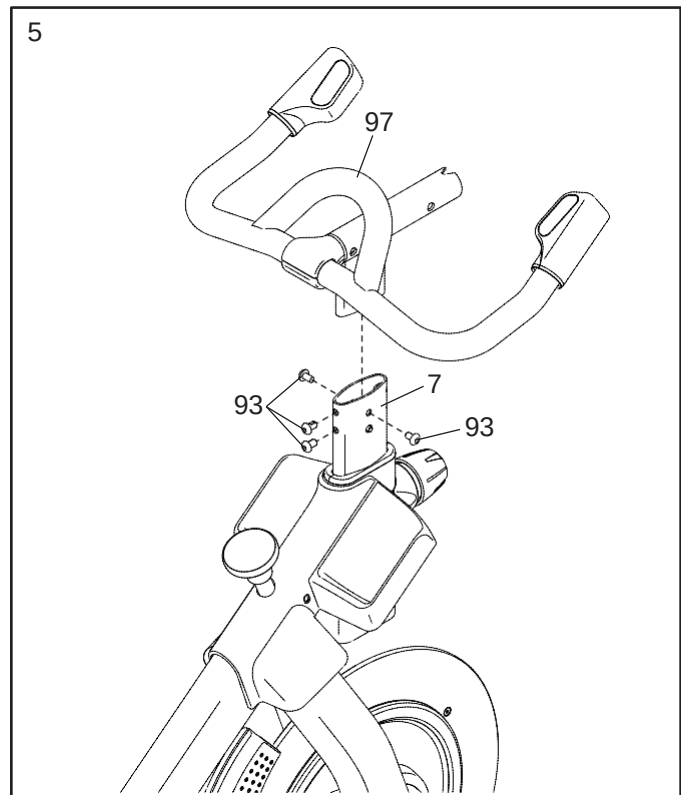
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

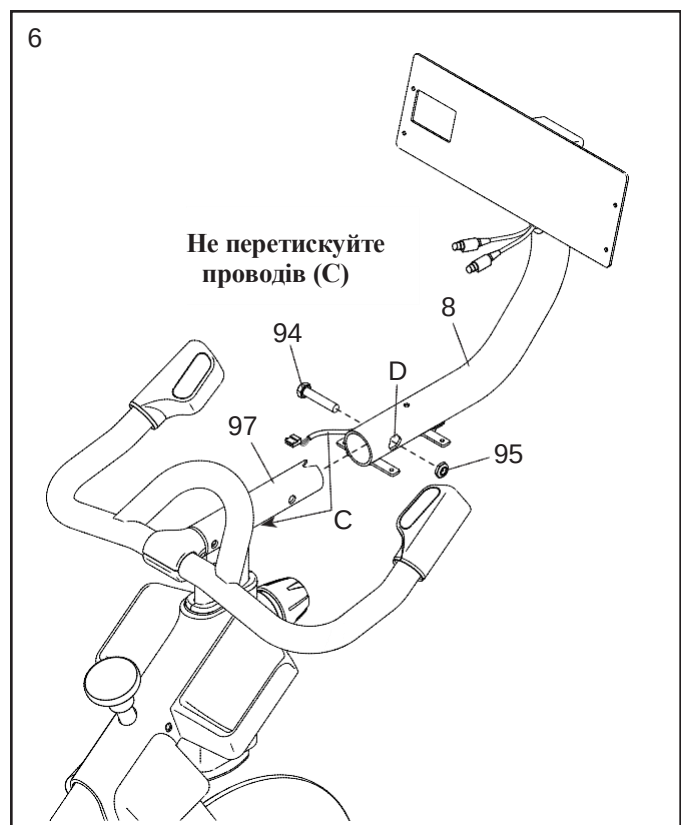
info@interatletika.com

5. Вставте кермо (97) у стійку керма (7). Закріпіть кермо 4 гвинтами М8 х 12 мм (93); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**



6. **Порада: Не перетискуйте проводів (С).** Вставте опору консолі (8) у кермо (97).

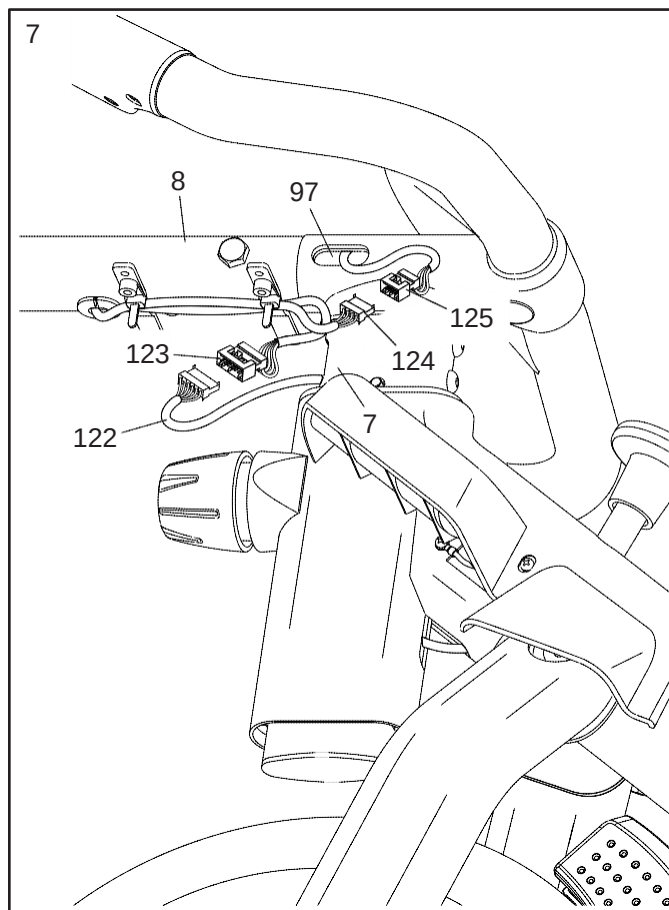
Закріпіть опору консолі (8) за допомогою болта М10 х 52 мм (94) і стопорної гайки М10 (95); **переконайтеся, що стопорна гайка вставлена в шестигранний отвір (D).** Не затягуйте болт повністю.



7. Загляньте під опору консолі (8) і віднайдіть верхній провід (123), на якому закріплений більший з'єднувач, ніж на подовжувальному проводі (124).

Підключіть верхній провід (123) до нижнього проводу (122), що відходить від стійки керма (7). Потім підключіть з'єднувачі на обох проводах у стійку керма.

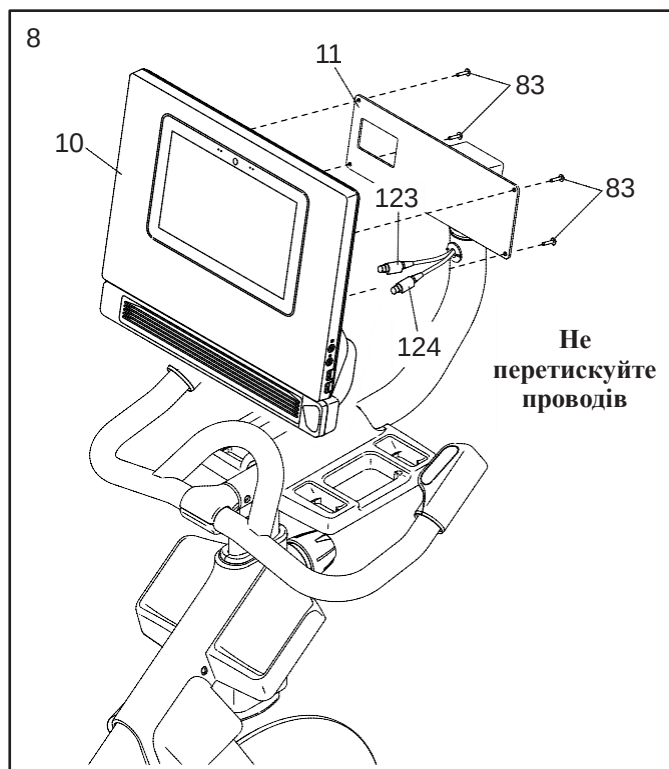
Далі підключіть подовжувальний провід (124) до проводу управління (125), що відходить від керма (97). Потім підключіть з'єднувачі на обох проводах у кермо.



8. Попросіть помічника утримувати консоль (10) біля кронштейну консолі (11).

Підключіть верхній провід (123) і подовжувальний провід (124) в роз'єми на задній стороні консолі (10); **переконайтеся, що провід, позначений червоним кольором, підключений в роз'єм, позначений червоним кольором, а провід, позначений жовтим кольором, підключений в роз'єм, позначений жовтим кольором.**

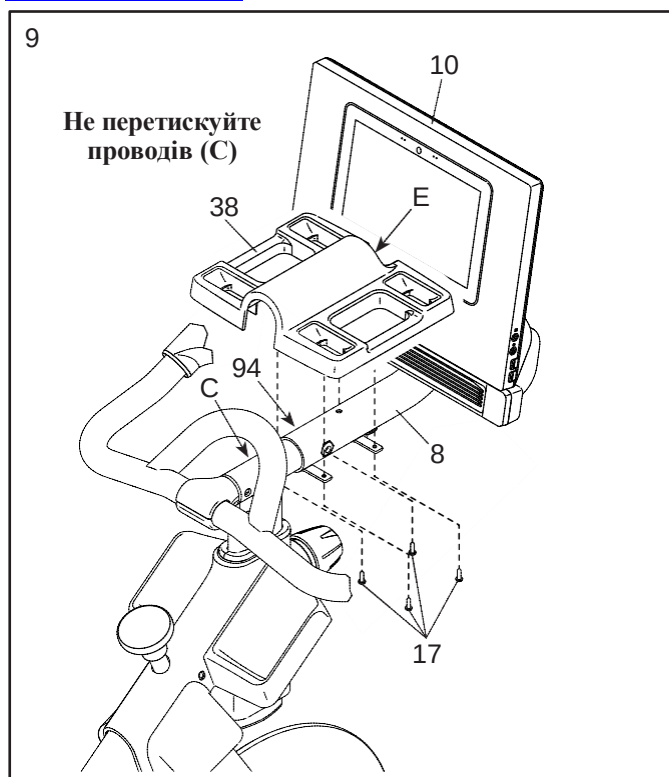
Порада: Не перетискуйте проводів. При потребі нахиліть кронштейн консолі (11) вгору; так цей крок буде легше виконати. Прикріпіть консоль (10) до кронштейна консолі 4 гвинтами M4 x 16 мм (83); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.



9. **ВАЖЛИВО:** Попросіть помічника перемістити консоль (10) у горизонтальне положення. Поки помічник утримує консоль у нерухомому положенні, закрутіть болт M10 x 52 мм (94).

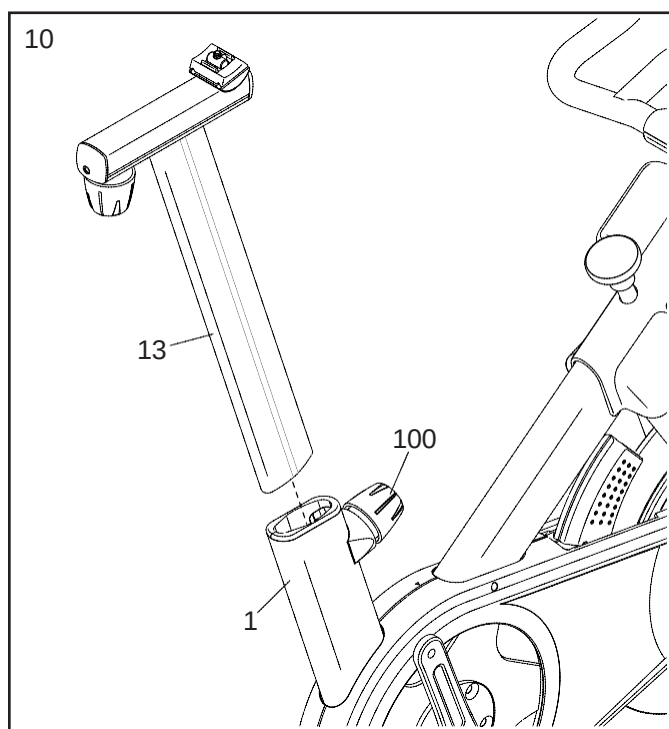
Далі розташуйте лоток для гантелі (38) так, щоб найбільший отвір (Е) був повернутий вперед.

Порада: Не перетискуйте проводів (С). Прикріпіть лоток для гантелей (38) до опори консолі (8) за допомогою 4 гвинтів M4 x 14 мм (17); наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.



10. Розташуйте стійку сидла (13), як показано на малюнку.

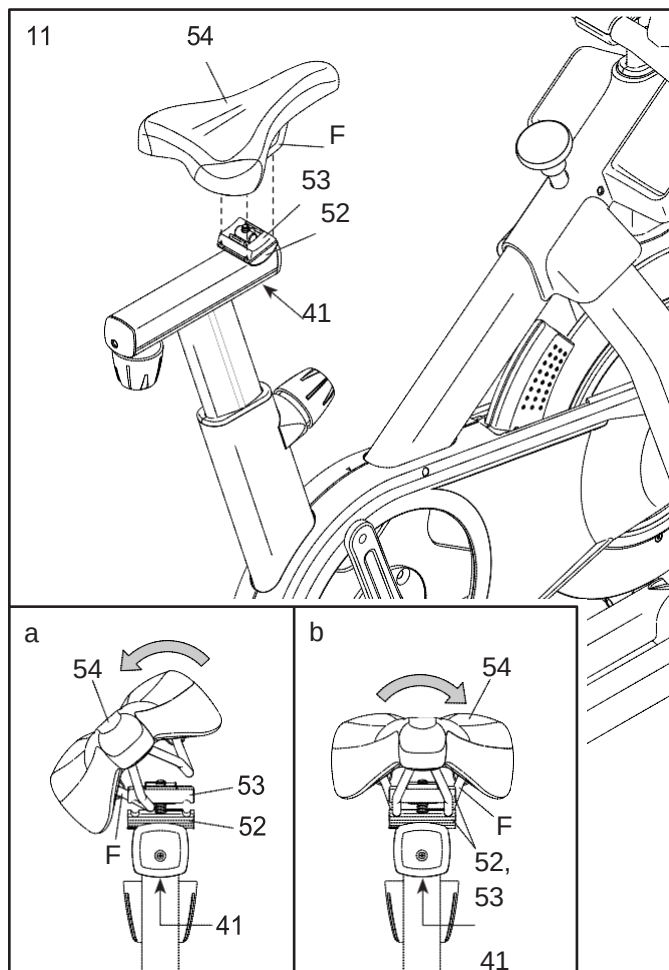
Ослабте вказаний затискач стійки (100). Далі вставте стійку сидла (13) в раму (1) і перемістіть стійку сидла на потрібну висоту. Затягніть затискач сидла.



11. Примітка: При потребі Ви можете встановити власне сидло.

Див. вставку малюнка а. Нахиліть сидло (54) в одну сторону і перемістіть одну з рейок (F) якнайдалі між нижнім затискачем сидла (52) і верхнім затискачем сидла (53). При потребі дещо ослабте гвинт сидла М8 (41).

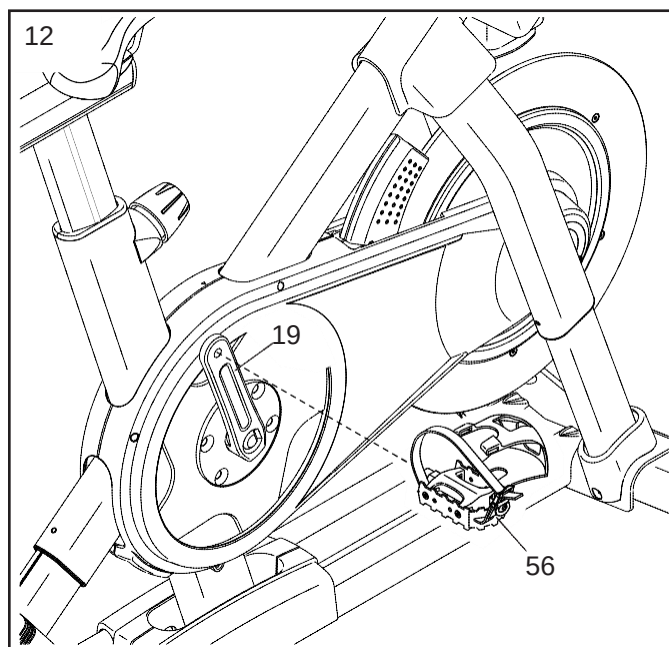
Див. вставку малюнка б. Нахиліть сидло (54) вниз, як показано на малюнку, і перемістіть іншу рейку (F) між затискачами сидла (52, 53). Переконайтеся, що обидві рейки знаходяться в пазах затискачів сидла, а сидло встановлене рівно і прямо. Потім міцно загвинтіть гвинт сидла (41).



12. Примітка: При потребі Ви можете встановити власні педалі.

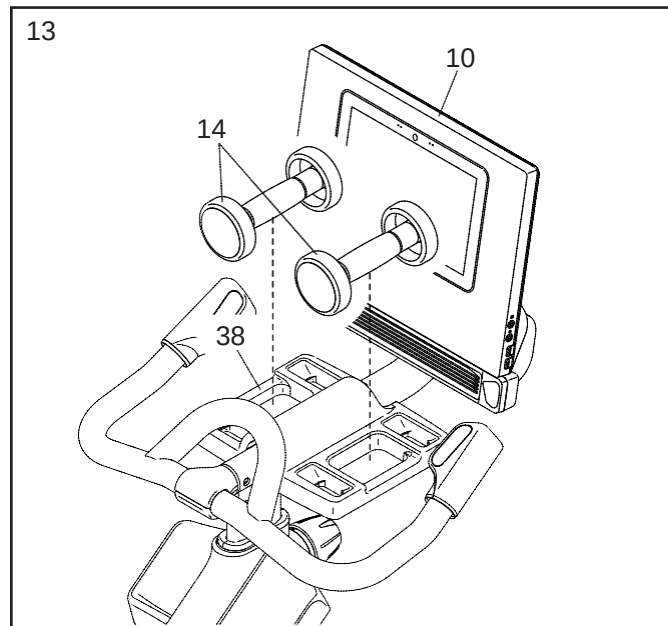
Знайдіть праву педаль (56). За допомогою розвідного ключа чи іншого інструменту міцно затягніть праву педаль за годинникову стрілкою в правому шатуні (19).

Міцно затягніть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). **ВАЖЛИВО:** Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.



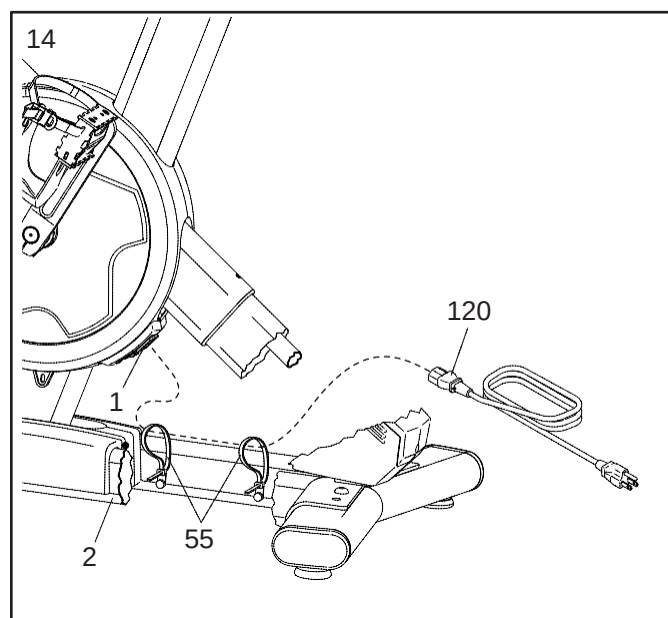
13. Покладіть 2 гантелі (14) в лоток для гантелей (38).

ВАЖЛИВО: Переконайтеся, що Ви не зачіпасте консоль (10), коли кладете гантелі (14) в лоток для гантелей (38) після тренування.



14. Підключіть відповідний кабель живлення (120) у роз'єм на рамі (1).

Далі прокладіть кабель живлення (120) через 2 анкерних кріплення для проводів (55) на основі (2), як показано на малюнку. Далі стягніть кріплення.



15. Після того, як спінбайк складений, перевірте, чи він правильно зібраний і що виріб правильно функціонує. 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.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ СПІНБАЙКОМ?

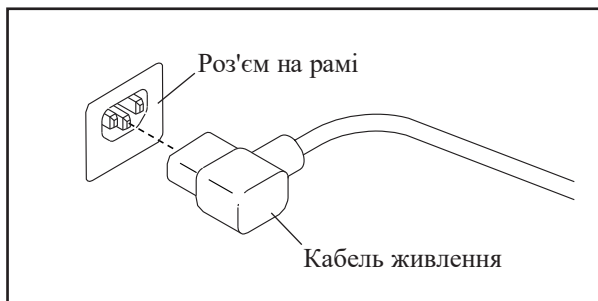
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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.

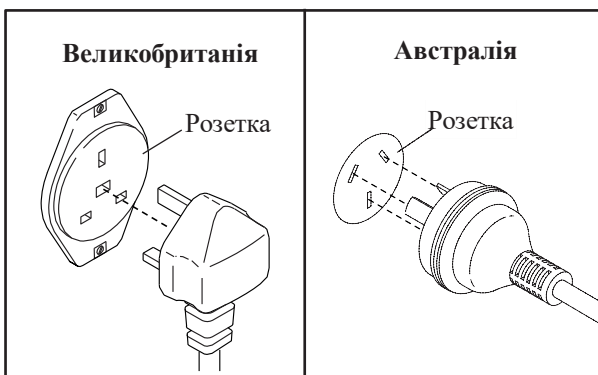
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо Ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не замінюйте вилку, встановлену виробником. Якщо ж вона не вставляється в розетку, зверніться до кваліфікованого 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 відповідно до норм місцевого законодавства.



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

ОСОБЛИВОСТІ СПІНБАЙКА

Вимірювання ват

Кожний тренажер індивідуально налаштовує Вашу вихідну потужність та дозволяє контролювати Ваше значення ват і обертів безпосередньо на консолі.

Відстежуючи ці значення, Ви можете бачити ефективність тренування та покращувати власні показники.

Система нахилу

Система нахилу піднімає і опускає тренажер, що дозволяє імітувати реальний рельєф місцевості. Під час тренування чи створення карти маршрутів тренування з iFit® (більше інформації див. у розділі "ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ" на ст. 19) система нахилу піднімає і опускає тренажер, щоб відтворити реальний рельєф місцевості.

Інтерактивна консоль з сенсорним екраном і функцією бездротового з'єднання

Інтерактивна консоль iFit з сенсорним екраном і функцією бездротового з'єднання забезпечує інтерактивне і захопливе тренування в домашніх умовах, що дозволяє Вам брати участь у віртуальних групових заняттях під керівництвом особистого тренера і отримати досвід тренувань у будь-якій точці світу.

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

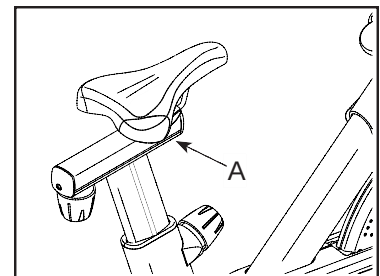
НАЛАШТУВАННЯ ГЕОМЕТРИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СПІНБАЙКА

Спінбайк можна налаштувати відповідно до геометрії Вашого дорожнього велосипеда, щоб забезпечити правильну форму і належне тренування м'язів. **Змінійте значення параметрів невеликими інтервалами, а потім випробуйте їх.**

Регулювання кута сидла

Ви можете встановити найбільш комфортний кут сидла. Крім того, Ви можете переміщати сидло вперед або назад, щоб відрегулювати відстань до керма чи покращити комфортність занять.

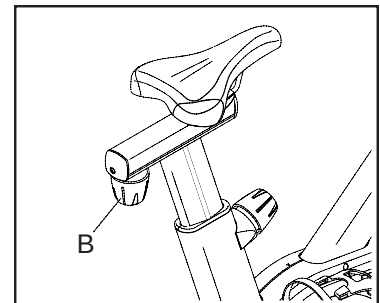
Щоб відрегулювати сидло, спочатку ослабте гвинт сидла (A) у каретці на кілька обертів. Далі нахиліть сидло вгору чи вниз або перемістіть його вперед чи назад у потрібне положення. Затягніть гвинт сидла.



Примітка: При потребі Ви можете зняти сидло та встановити власне.

Регулювання каретки сидла

Щоб відрегулювати положення каретки, ослабте застібач каретки (B), перемістіть каретку сидла вперед чи назад у потрібне положення, а потім міцно затягніть застібач каретки.



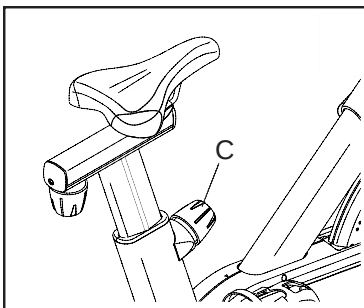
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Регулювання стійки сидла

Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидло на належну висоту. Під час тренування Ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні.

Щоб відрегулювати стійку сидла, ослабте затискач стійки (C), перемістіть стійку сидла вгору чи вниз, а потім міцно затягніть затискач стійки.

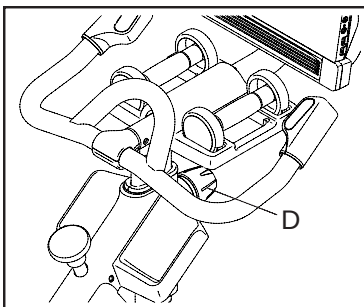
ВАЖЛИВО: Не піднімайте стійку сидла вище відмітки "MAX" на стійці сидла.



Регулювання стійки керма

Щоб відрегулювати стійку керма, ослабте затискач стійки (D), перемістіть стійку вгору чи вниз, а потім міцно затягніть затискач стійки.

ВАЖЛИВО: Не піднімайте стійку керма вище відмітки "MAX" на стійці керма.

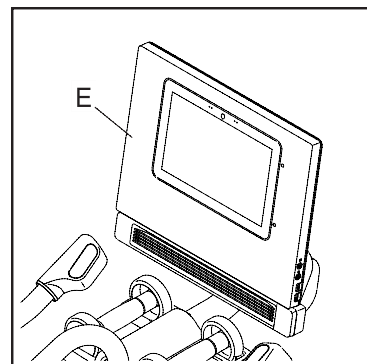


Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

Регулювання положення консолі

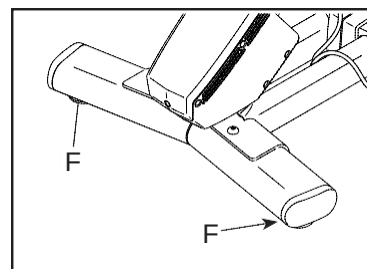
Консоль (E) можна нахиляти вгору, вниз чи вбік. Щоб відрегулювати положення консолі, просто захватіть її по боках і натисніть на неї в потрібному положенні. Ви можете навіть повністю повернути її в сторону під час виконання вправ

із гантелями чи інших вправ, коли Ви знаходитесь збоку від тренажера і хочете бачити, яка інформація відображається на дисплеї.



ЯК ВИРІВНЯТИ СПІНБАЙК?

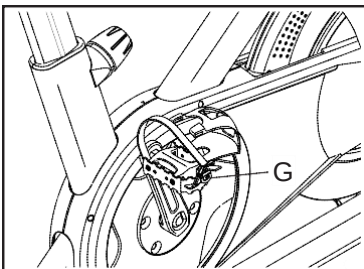
Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки (F) під рамою доти, доки проблема не буде вирішена.



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

ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАЛЕЙ

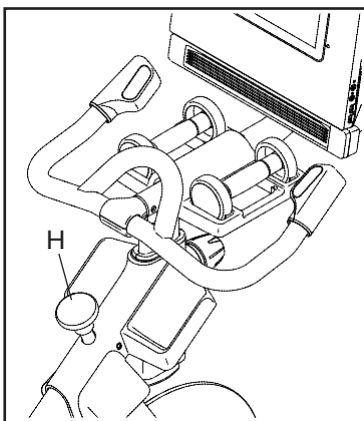
Щоб почати обертати педалі, вставте черевики в ремінці і потягніть кінці ремінців. Щоб відрегулювати кінці ремінців, затисніть наконечники (G) на пряжках, відрегулюйте положення кінців ремінців, а потім відпустіть наконечники.



Примітка: При потребі Ви можете зняти ремінці та встановити власні.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАТИСКАЧА ГАЛЬМ

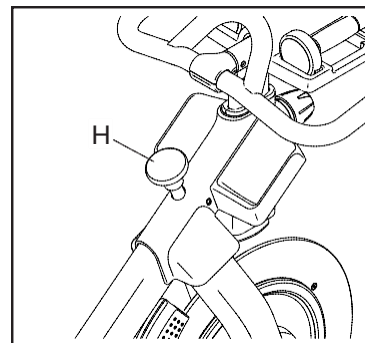
Щоб змінити значення опору педалей, скористайтесь клавшами на правому поручні (див. крок 3 на ст. 22). **Щоб зупинити маховик, натисніть затискач гальм (H) вниз.** Після цього маховик швидко зупиниться.

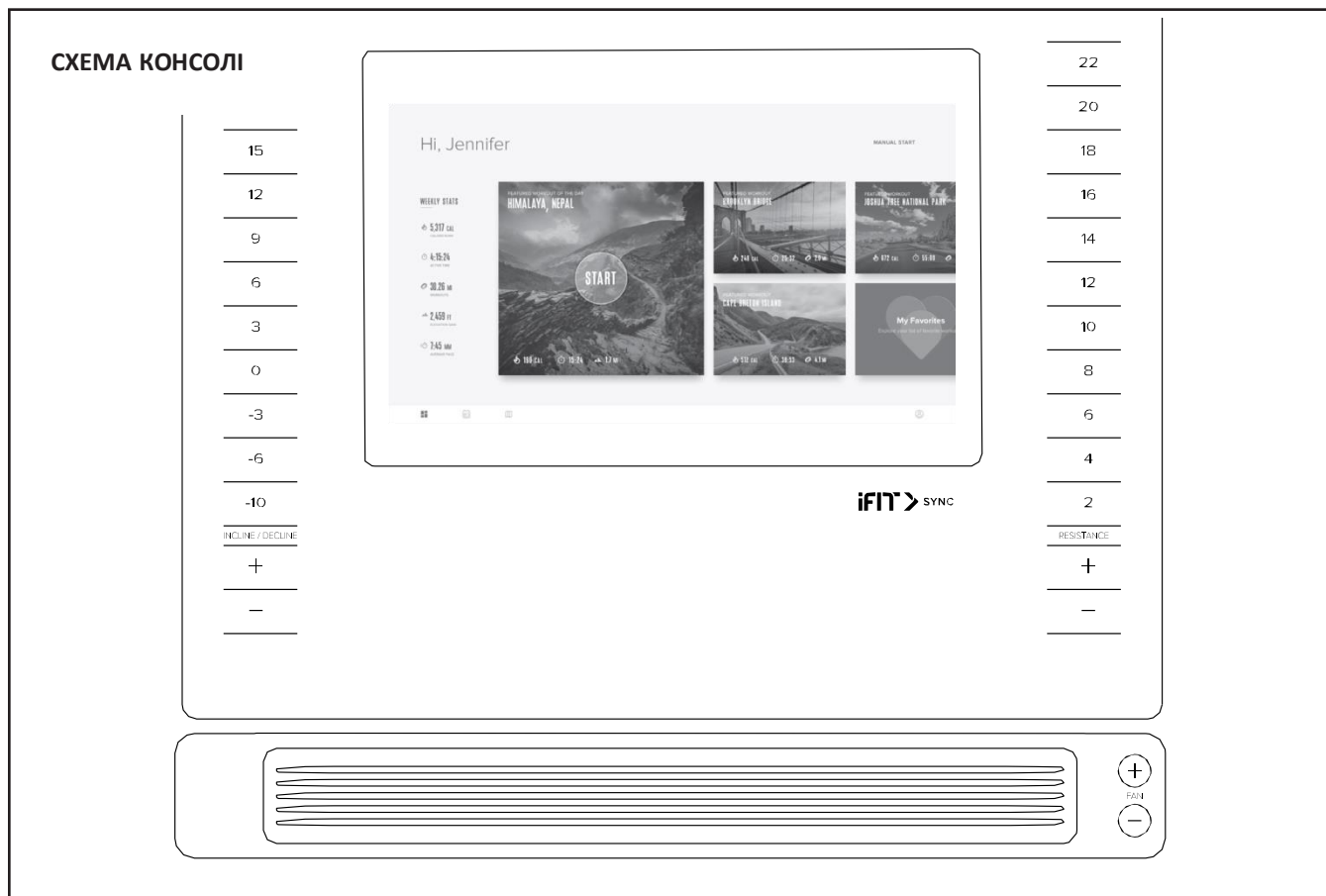


Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ЯК ЗАБЛОКУВАТИ СПІНБАЙК?

ВАЖЛИВО: Блокуйте спінбайк, якщо Ви не користуєтесь ним. Для цього натисніть затискач гальм (H) донизу і міцно затягніть його. Таким чином, тренажер заблокується, а маховик не буде обертатися. Щоб розблокувати спінбайк, ослабте затискач гальм.





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 значення опору педалей та нахилу тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Ручний режим консолі дозволяє змінювати значення опору педалей та нахилу тренажера одним натисканням клавіші.

Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви також можете виміряти пульс за допомогою нагрудного пульсоміра (більше інформації див. на ст. 29).

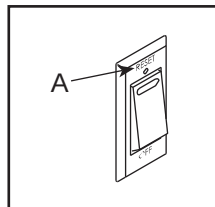
Під час тренувань Ви можете слухати улюблену музику чи аудіокнижки через вмонтовану звукову систему.

Увімкнення живлення – див. ст. 20. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 20. **Налаштування консолі** – див. ст. 21.

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

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. 15). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Перемістіть перемикач живлення в увімкнене положення (А).



Дисплей увімкнеться, а консоль буде готова до роботи.
Примітка: Якщо живлення вмикається вперше, система нахилу може виконати автоматичну калібровку. 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. 21 та виконайте ручне калібрування системи нахилу.

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 клавішу Alt, якщо необхідно збільшити вибір символів. Для повернення цифрової клавіатури натисніть знову клавішу Alt. Щоб повернутися до алфавітної клавіатури, натисніть клавішу ABC. Для введення великих літер натисніть клавішу із стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, знову натисніть клавішу зі стрілкою. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу втретє. Щоб видалити останній символ, натисніть клавішу зі стрілкою назад та X.

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. Користувачські 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. 26.

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), 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. 26.

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. 26.

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

Використання ручного режиму – див. на цій сторінці.
Використання карти тренування або попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 23.
Створення власної карти тренування – див. ст. 24.
Використання програми тренування iFit – див. ст. 25.

Зміна налаштувань консолі – див. ст. 26. **Підключення до бездротової мережі** – див. ст. 28. **Використання звукової системи** – див. ст. 28. **Підключення кабелю HDMI** – див. ст. 29.

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. 20.
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.

Для зміни значення опору педалей натисніть одну з пронумерованих клавіш *Resistance* (Налаштування опору) на консолі, натисніть клавіші *Resistance increase/decrease* (Збільш./зменш. опору) на консолі або натисніть клавіші *Resistance increase/decrease* (Збільш./зменш. опору) на правому поручні.

Для зміни значення нахилу тренажера натисніть одну з пронумерованих клавіш *Incline/Decline* (Нахил) на консолі, натисніть клавіші *Incline/Decline increase/decrease* (Збільш./зменш. нахилу) на консолі або натисніть клавіші *Incline/Decline increase/decrease* (Збільш./зменш. нахилу) на лівому поручні.

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 клавіші *Vol increase/decrease* (Збільш./зменш. гучності) з правої сторони консолі.

Щоб призупинити програму тренування, просто доторкніться до екрану чи перестаньте обертати педалі. Щоб відновити 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)*.

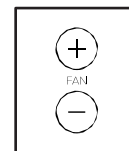
5. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму Ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 29. Примітка: Консоль спінбайка сумісна з пульсомірами **BLUETOOTH® Smart**.

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

6. При потребі увімкніть вентилятор .

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Після вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися і зменшуватися в залежності від збільшення чи зменшення швидкості обертання педалей. Натисніть клавішу *Fan increase/decrease* (Збільш./зменш. вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути його.



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

7. Після завершення тренування витягніть кабель живлення із розетки.

Спочатку переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім витягніть кабель живлення із розетки. **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. 20. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Оберіть головне меню чи бібліотеку програм 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).

Натисніть 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. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОТОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 28).

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 ввійти до облікового запису iFit (див. крок 3 на ст. 25).

Для створення власної карти програми тренування див. розділ "ЯК НАМАЛЮВАТИ ВЛАСНУ КАРТУ ТРЕНУВАННЯ" на ст. 24.

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 деяких програм тренування матриця буде показувати карту маршруту і маркер, який буде відображати 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. 21).

Під час деяких 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'являтися 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. Переконайтесь, що швидкість обертання педалей є комфортною для Вас.

Якщо рівень опору та/чи рівень нахилу надто високий чи низький, Ви можете самостійно змінити налаштування, натискаючи клавіші Resistance (Опір) чи клавіші Incline (Нахил). **Натиснувши клавішу Resistance (Опір)**, Ви можете вручну змінювати значення опору (див. крок 3 на ст. 22). **Натиснувши клавішу Incline/Decline (Нахил)**, Ви можете вручну змінювати значення нахилу (див. крок 3 на ст. 22). **Щоб повернутися до запрограмованого значення опору та/чи 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 чи 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 відновити 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. 22.

6. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 22.

7. При потребі увімкніть вентилятор .

Див. крок 6 на ст. 22.

8. Після завершення тренування витягніть кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 22.

СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 20. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

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

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 до екрану, щоб додати початкову точку тренування. Потім доторкніться до екрану, щоб вказати кінцеву точку тренування.

Якщо бажаєте почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтеся 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 скористайтеся 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. 23).

6. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 22.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 22.

8. При потребі увімкніть вентилятор .

Див. крок 6 на ст. 22.

9. Після завершення тренування витягніть кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 22.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFit

Для використання програми тренування iFit консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 28). 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 вебсайт 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; при потребі Ви можете класифікувати або видаляти тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із вебсайтом 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 вебсайту 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. 23). Примітка: Під час виконання програми тренування відстані чи часу на дисплеї не буде відображатися карта.

6. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 22.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 22.

8. При потребі увімкніть вентилятор .

Див. крок 6 на ст. 22.

9. Після завершення тренування витягніть кабель живлення із розетки.

Див. крок 7 на ст. 22.

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 тренажер (див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 20). 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 з'явиться меню налаштувань.

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

Ковзаючи чи проводячи пальцем по екрані, Ви можете 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 через бездротову мережу, оберіть *Maintenance* (Технічне обслуговування), а потім *Update* (Оновлення). 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 улюбленців і 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 БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ

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

1. Виберіть головне меню.

Спершу увімкніть тренажер (див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 20). 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 увімкнена, 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. 21).

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 виникли питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на вебсайт support.iFit.com.

5. Вихід із меню бездротової мережі.

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

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 з правої частини консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

Далі на своєму аудіоплеєрі натисніть клавішу Play (Відтворити). Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) з правої частини консолі або регулятором гучності на плеєрі.

Для прослуховування аудіо через звукову систему консолі за допомогою класичних навушників чи навушників-вкладишів підключіть їх у роз'єм, розташований на правій стороні консолі.

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

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.**

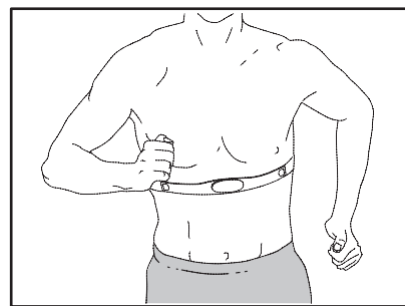
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Незалежно від того, якою є ціль Вашого тренування – втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи – для досягнення найкращих результатів намагайтесь притримуватися правильного значення пульсу під час тренування. Нагрудний пульсомір дозволяє Вам

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

безперервно контролювати значення пульсу під час тренування, допомагаючи Вам досягати своїх цілей у фітнесі.

Щоб придбати нагрудний пульсомір, будь ласка, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника.



Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

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.

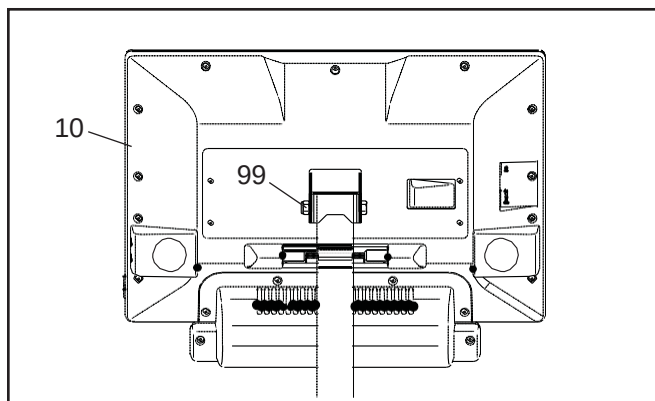
Для очищення тренажера можна використовувати вологу тканину і невелику кількість миючого засобу. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від неї. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

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

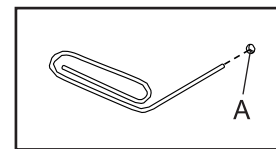
У випадку виникнення проблем із підключенням консолі до бездротової мережі, авторизацією в обліковий запис iFit чи використанням програм тренування перейдіть за вебадресою support.iFit.com.

Якщо консоль (10) не фіксується на одному місці, коли Ви переміщуєте її в потрібне положення, затягуйте вказану контргайку М8 (99) доти, доки вона не буде зафіксована.



Якщо консоль належним чином не завантажується чи замерзає та не відповідає, виконайте скидання її параметрів до заводських налаштувань. **ВАЖЛИВО:** В результаті цього всі налаштування амортизаторів, встановлені на консолі, будуть видалені. Процедуру переналаштування консолі мають виконувати 2 особи.

Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та відключіть кабель живлення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (А) біля порту USB на консолі. За допомогою



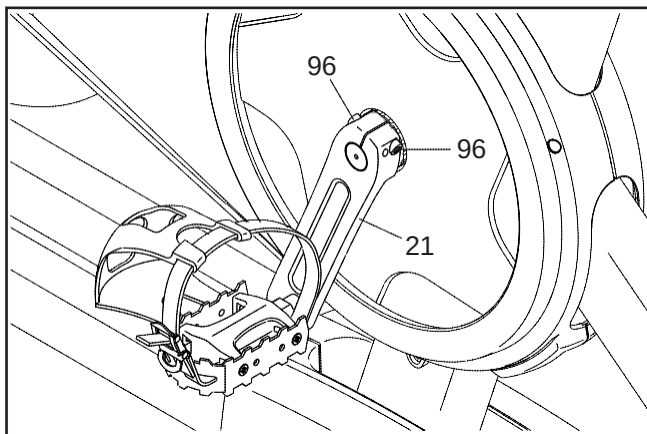
вигнутої скріпки натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай підключить кабель живлення до розетки і переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо спінбайк не перезавантажився, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім – в увімкнене положення. Після увімкнення консолі перевірте оновлення ПЗ (див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 26). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК СИСТЕМИ НАХИЛУ

Якщо на тренажері не встановлено потрібний рівень нахилу, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 26 і відкалібруйте систему нахилу.

РЕГУЛЮВАННЯ ЛІВОГО ШАТУНА

Якщо під час обертання педалей Ви відчуваєте, що лівий шатун (21) похитується, затягніть 2 гвинти М6 х 25 мм (96).

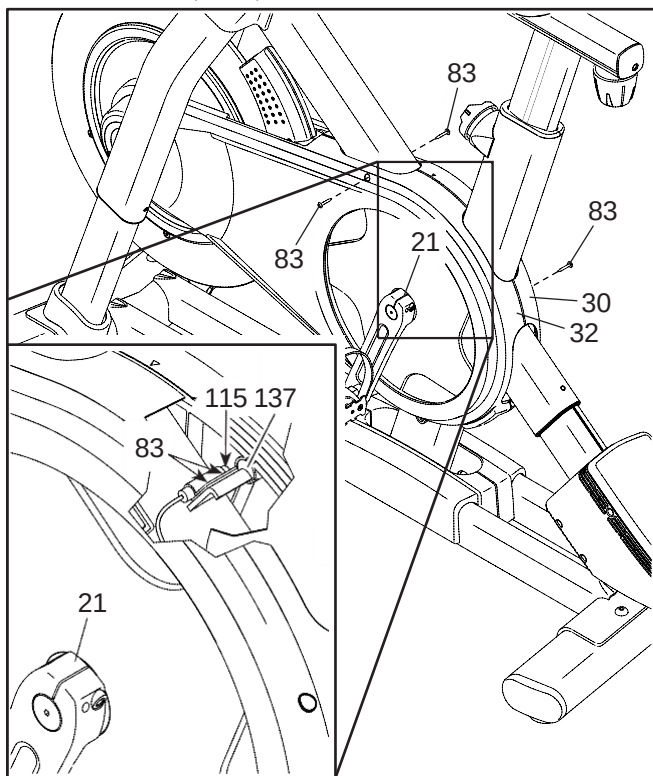


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

Перед тим, як відрегулювати герконовий перемикач, **відключіть адаптер живлення**. Потім відгвинтіть 3 вказаних гвинти М4 х 16 мм (83) на правому і лівому захисних щитках (30, 32).



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

Далі обережно відсуньте правий і лівий захисні щитки (30, 32) на кілька сантиметрів.

Див. вставку малюнку. Трохи ослабте 2 вказані гвинти М4 х 16 мм (83). Повертайте лівий шатун (21) доти, доки магніт шківу (137) не буде сумісний з герконовим перемикачем (115). Дещо посуньте герконовий перемикач вбік або подалі від магніту шківу. Затягніть гвинти.

Підключіть кабель живлення і поверніть лівий шатун (21) на мить. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде відрегульовано, встановіть правий і лівий захисні щитки (30, 32) назад.

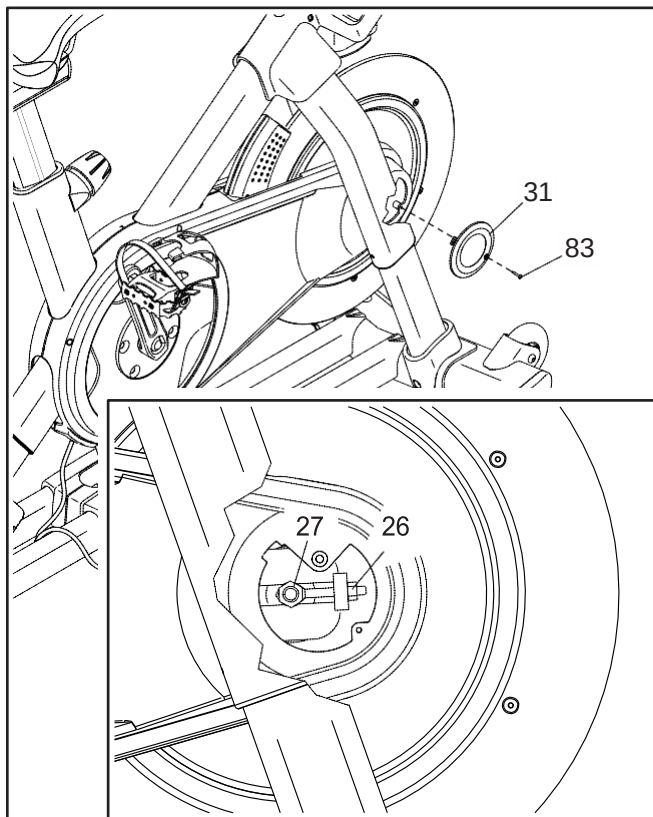
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремінь приводу.

Перед тим, як відрегулювати ремінь приводу, **відключіть адаптер живлення**. Далі дотримуйтесь інструкцій, поданих нижче. Примітка: На малюнках показана лише права сторона спінбайка.

Відгвинтіть вказаний гвинт М4 х 16 мм (83) і демонтуйте кришку щитка (31) з кожної сторони тренажера.



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

Далі ослабте гайку вісі М10 (27) і затягніть **на півобороту** гайку регулювання (26) з кожної сторони тренажера. Потім міцно затягніть гайки вісі М10.

Підключіть кабель живлення і почніть обертати педалі, щоб перевірити, чи вдалося ліквідувати проблему. При потребі виконуйте таку процедуру доти, доки педалі не перестануть хитатися.

Коли ремінь приводу буде відрегульовано, встановіть кришки щитка назад.

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	

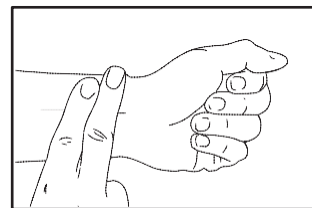
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, – це рекомендований рівень серцебиття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

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин він почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату сердечний 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 потренуйтеся мінімум 4 хвилини. Потім припиніть тренування і прикладіть 2 пальця до зап'ястя, як показано на малюнку.



Підрахуйте кількість ударів за 6 секунд і помножте результат на 10. Отримане значення і буде частотою Вашого пульсу. 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 односторонній перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ 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/ахілесового сухожилля

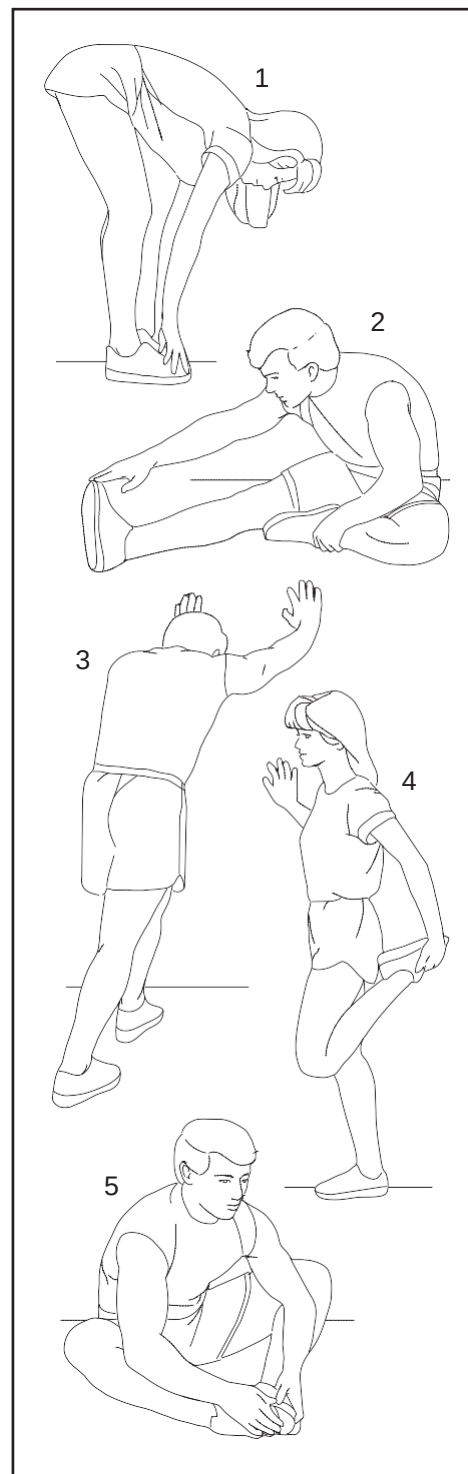
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових 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.



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

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

ПРИМІТКИ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX14718.0 R0918A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	51	1	Диск опору
2	1	Основа	52	1	Нижній затискач сидла
3	1	Передній стабілізатор	53	1	Верхній затискач сидла
4	1	Задній стабілізатор	54	1	Сідло
5	1	Болт з бортиком М6	55	6	Анкерне кріплення для проводів
6	2	Поворотний затискач	56	1	Комплект педалей
7	1	Опорна стійка керма	57	9	Гвинт М4 х 12 мм
8	1	Опора консолі	58	2	Верхня опора
9	1	Гвинт М8 х 32 мм	59	2	Нижня опора
10	1	Консоль	60	4	Гвинт М4 х 8 мм
11	1	Кронштейн консолі	61	2	Шайба М8
12	6	Гвинт кріплення М4 х 10 мм	62	2	Накладка опори
13	1	Стійка сидла	63	2	Підшипник рами
14	2	Гантеля	64	2	Кришка опори
15	1	Гвинт шатуна М6	65	1	Гвинт заземлення
16	1	Шків	66	4	Велика втулка опори
17	4	Гвинт М4 х 14 мм	67	1	Каретка
18	4	Болт з пл. гол. М10 х 20 мм	68	2	Проставка опори
19	1	Кривошип/Правий шатун	69	4	Маленька втулка опори
20	1	Шворінь	70	1	Правий контакт пульсоміра
21	1	Лівий шатун	71	1	Лівий контакт пульсоміра
22	1	Зібраний маховик	72	1	Права панель управління
23	1	Кришка керма	73	1	Ліва панель управління
24	2	Втулка шарніру	74	1	Кришка валу
25	1	Ремінь приводу	75	1	Накладка валу
26	2	Механізм регулювання	76	4	Кришка стабілізатора
27	2	Гайка вісі М10	77	2	Ніжки
28	2	Затискач стійки	78	2	Направляючі ніжки
29	1	Права кришка основи	79	1	Контролер
30	1	Правий захисний щиток	80	1	Кришка контролера
31	2	Кришка щитка	81	4	Гвинт кріплення М4 х 8 мм
32	1	Лівий захисний щиток	82	1	Мотор опору
33	1	Правий диск	83	27	Гвинт М4 х 16 мм
34	1	Права кришка двигуна нахилу	84	4	Фланцевий гвинт М4 х 12 мм
35	1	Ліва кришка двигуна нахилу	85	2	Накладка затискача сидла
36	1	Верхня кришка двигуна нахилу	86	3	Гайка затиску
37	1	Лівий диск	87	2	Втулка двигуна нахилу
38	1	Лоток для гантелей	88	1	Прокладка двигуна нахилу
39	1	Накладка стійки керма	89	1	Двигун нахилу
40	1	Лоток для аксесуарів	90	1	Кронштейн магніта
41	1	Гвинт сидла М8	91	1	Права кришка кронштейна магніту
42	1	Гайка сидла	92	1	Ліва кришка кронштейна магніту
43	2	Кришка каретки	93	4	Гвинт М8 х 12 мм
44	3	Однопровідна ізоляційна шайба	94	1	Болт М10 х 52 мм
45	1	Права накладка опори сидла	95	1	Ковпачкова гайка М10
46	1	Ліва накладка стійки сидла	96	2	Гвинт М6 х 25 мм
47	1	Права накладка стійки керма	97	1	Кермо
48	1	Ліва накладка стійки керма	98	2	Болт М8 х 50 мм
49	2	Колесо	99	3	Контргайка М8
50	1	Важіль регулювання	100	2	Затискач сидла

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	Затискач каретки	128	2	Гайка М5
102	1	Пружина блокування	129	1	Гвинт М5 х 8 мм
103	2	Гвинт М4 х 10 мм	130	1	Гвинт М3 х 8 мм
104	4	Гвинт клеми М10	131	1	Блок регулювання
105	12	Гвинт М10 х 20 мм	132	2	Гвинт з тупим кінцем М4 х 10 мм
106	1	Болт М8 х 85 мм	133	2	Гвинт М3 х 20 мм
107	2	Гвинт кріплення М4 х 14 мм	134	1	Пластмасова проставка
108	3	Шайба М6	135	5	Контргайка М10
109	1	Кріплення кронштейна	136	3	Гвинт клавіші М4 х 16 мм
110	2	Двопровідна ізоляційна шайба	137	2	Магніт шківу
111	2	Верхній/Нижній поворотний диск	138	2	Гвинт М6 х 12 мм
112	1	Центральний поворотний диск	139	1	Упорна шайба
113	2	Внутрішній поворотний диск	140	1	Накладка затискача гальм
114	2	Зовнішній поворотний диск	141	1	Гайка М6
115	1	Герконовий перемикач/Провід	142	1	Затискач гальм
116	1	Затискач герконового перемикача	143	1	Нижня втулка гальм
117	1	Ліва кришка основи	144	1	Обмежувач руху пружини
118	1	Перемикач живлення	145	1	Пружина гальм
119	1	Ізоляційна шайба кабелю живлення	146	2	Гвинт М4 х 5 мм
120	1	Кабель живлення	147	1	Вал гальм
121	1	Штифт колодки	148	1	Циліндричний штифт
122	1	Нижній провід	149	1	Е-кільце
123	1	Верхній провід	150	1	Гальмівна колодка
124	1	Подовжуючий провід	151	6	Гвинт з тупим кінцем М4 х 12 мм
125	1	Провід управління	152	1	Верхня втулка гальм
126	6	Гвинт М8 х 12 мм	*	—	Інструкція з експлуатації
127	6	Велика шайба М8	*	—	Набір інструментів

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVEX14718.0 R0918A

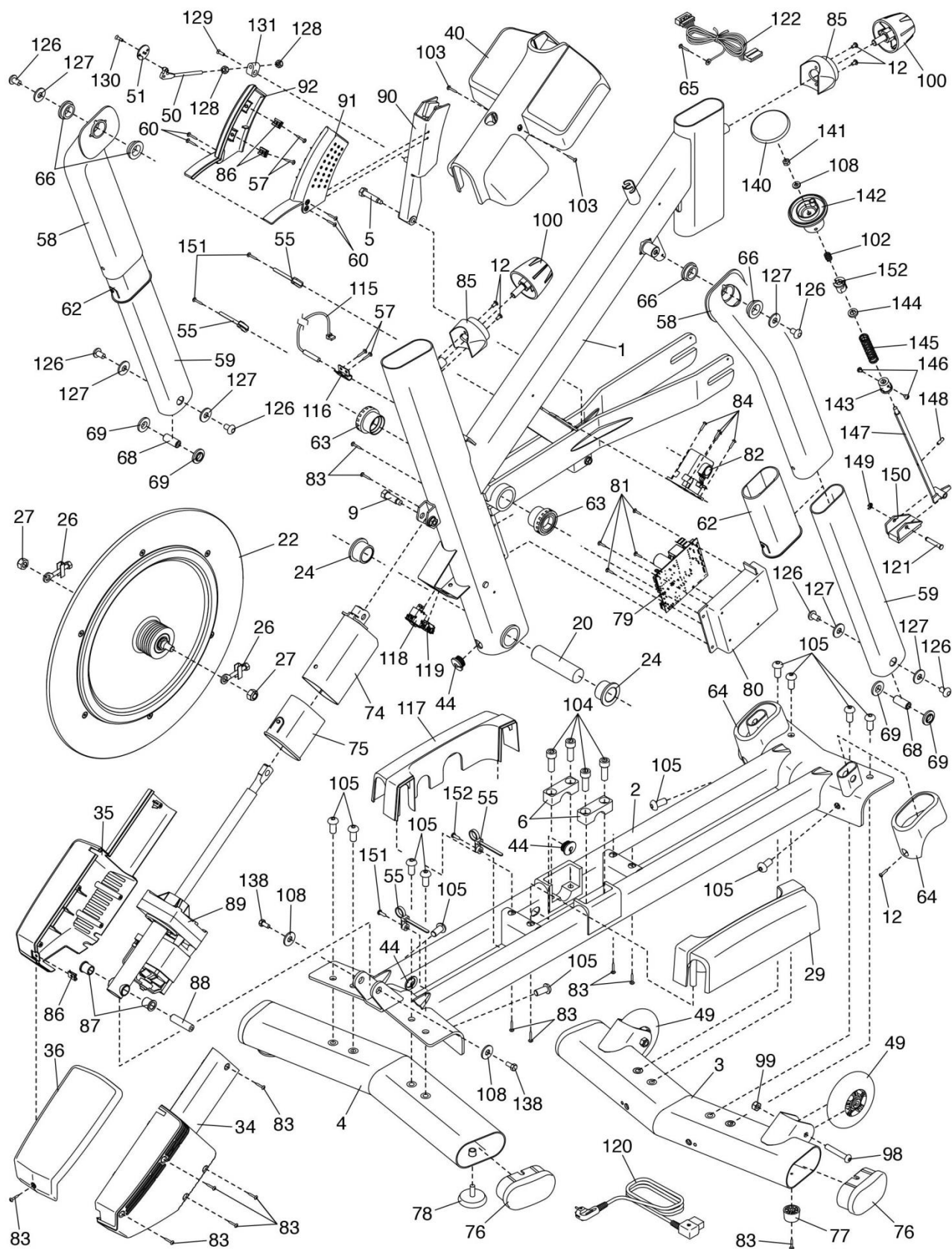
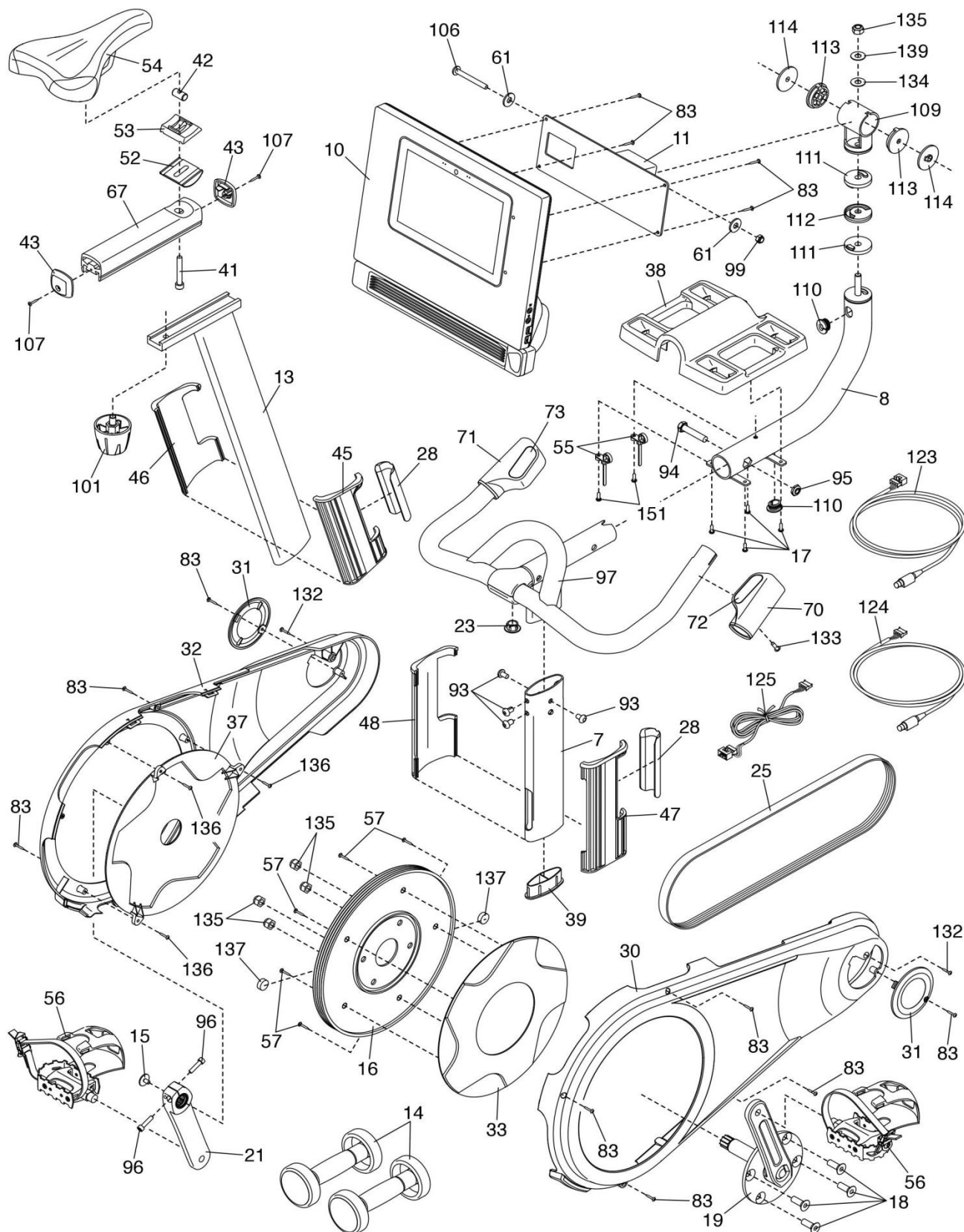


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEVEX14718.0 R0918A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

