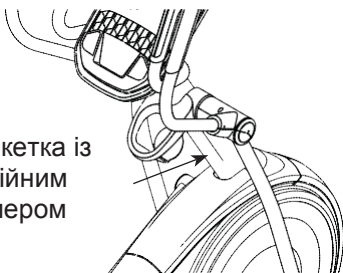


NordicTrack® C 5.5

Модель № NTEVEL69818.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле
серійний номер.

Етикетка із
серійним
номером



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З 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

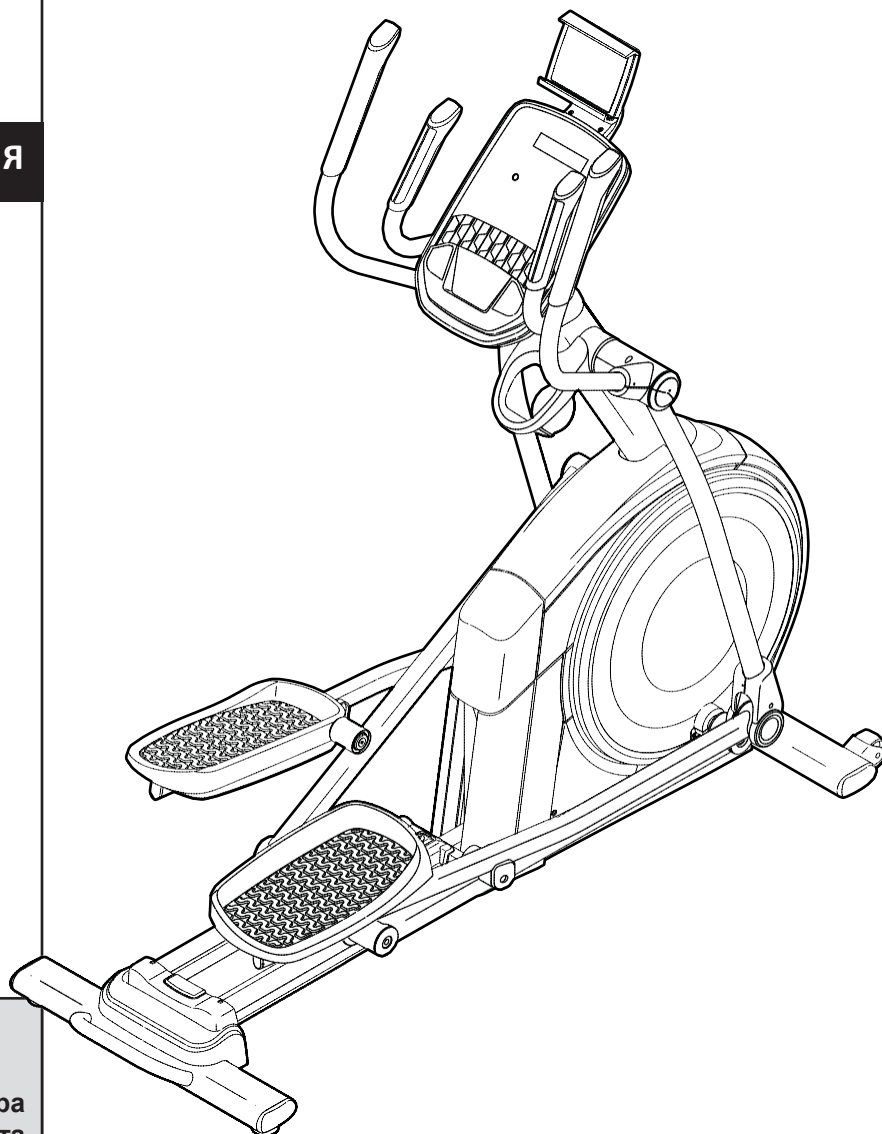
АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153,
АВСТРАЛІЯ



⚠ УВАГА

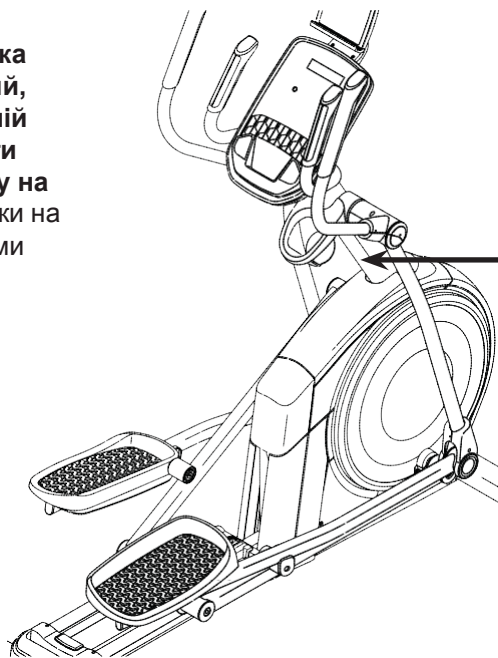
Перед використанням тренажера
ознайомтесь з інструкціями та
заходами безпеки, викладеними
в цьому посібнику. Збережіть
дану інструкцію.

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?	16
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	26
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 наклейка відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову етикетку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.** Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



УВАГА

- Неправильне використання тренажера може стати причиною серйозної травми.
- Перед використанням тренажера прочитайте посібник та виконуйте всі застереження та інструкції.
- Не дозволяйте дітям знаходитися біля чи на тренажері.
- Коли ви припините обертати педалі, вони ще продовжуватимуть обертатися певний час.
- Обертання педалей може стати причиною серйозної травми.
- Максимальна вага користувача – 125 кг.
- Тренажер слід використовувати тільки на рівній поверхні.
- Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
- Якщо етикетка пошкоджена, відсутня або текст на ній нерозбірливий, замініть її.

NORDICTRACK та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google LLC. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

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. Заборонено 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 і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек 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. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 125 кг.
11. 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.
12. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі.
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 обертатися 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® С 5.5. Орбітрек С 5.5 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 посібника. Для ефективного

обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру виписіть 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.

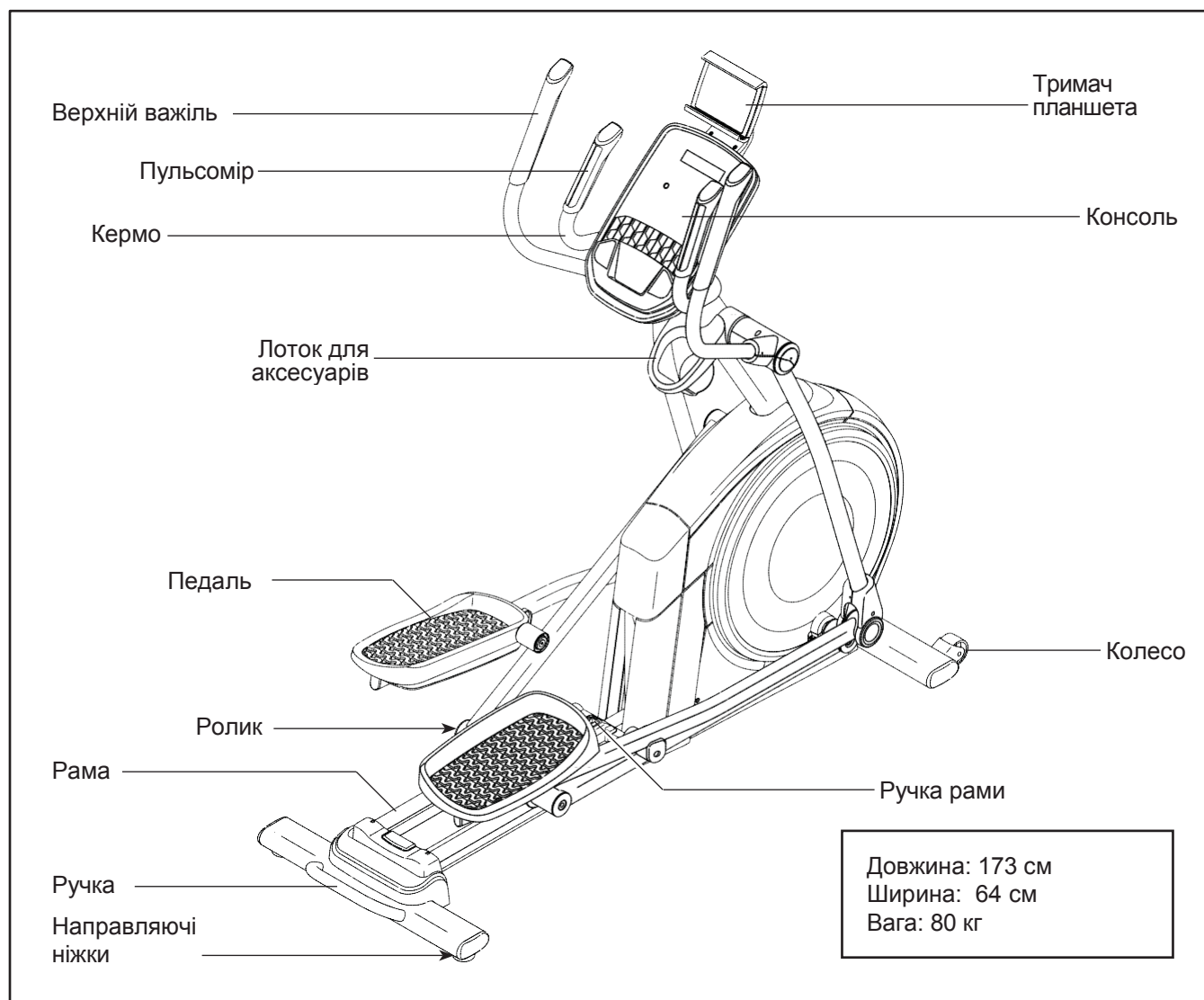
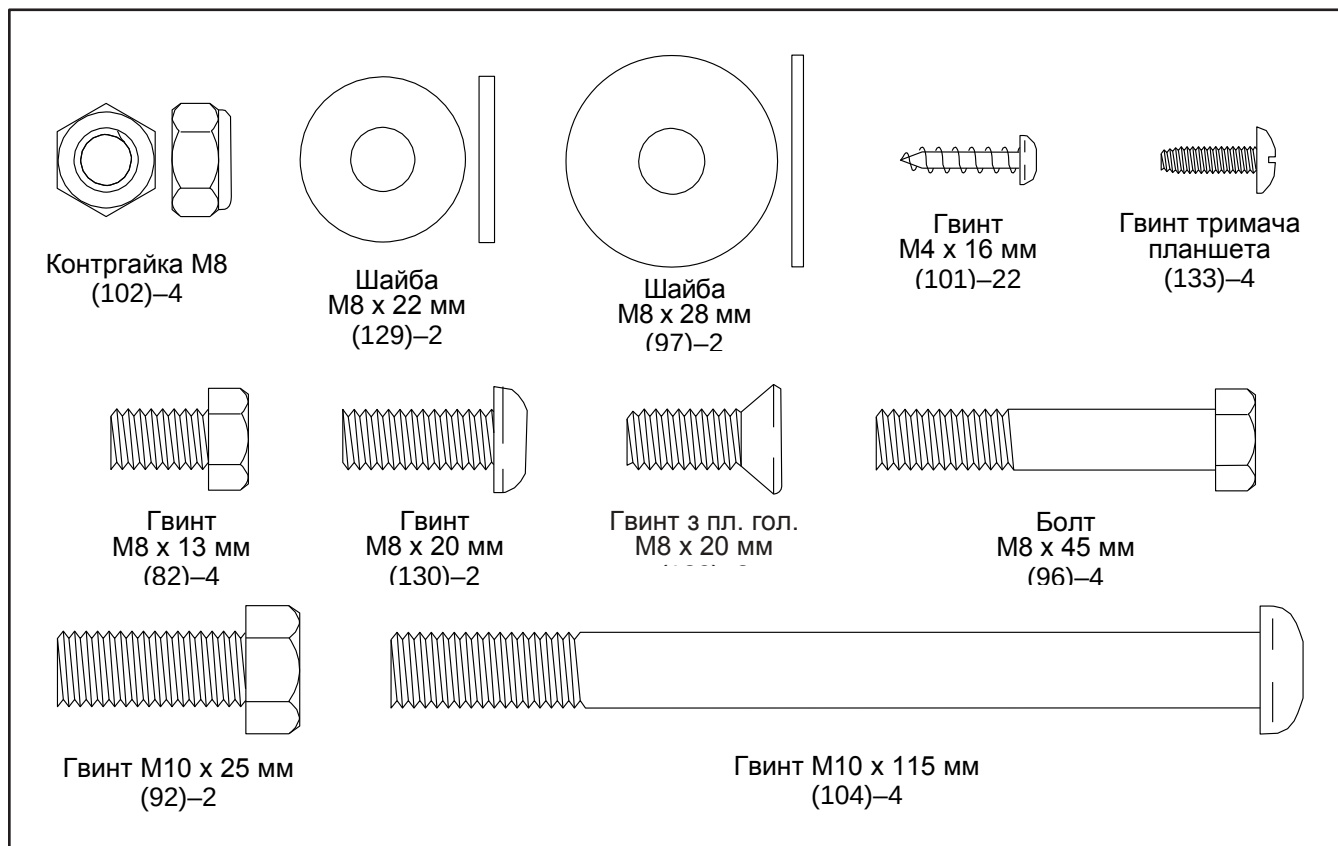


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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.**

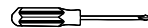


МОНТАЖ

- 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 правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 5.

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

хрестоподібна викрутка



2 ключі 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 веб-сайт 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 по пошті чи електронним листом на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції наступну інформацію:

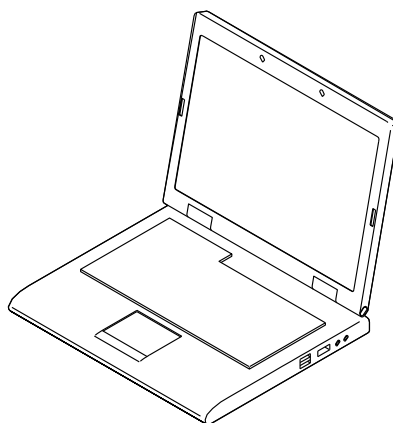
- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

2. Попросіть помічника підкласти під задню частину рами (1) пакувальні матеріали. Виконуючи цей крок, попросіть помічника притримувати раму тренажера, щоб уникнути його падіння.

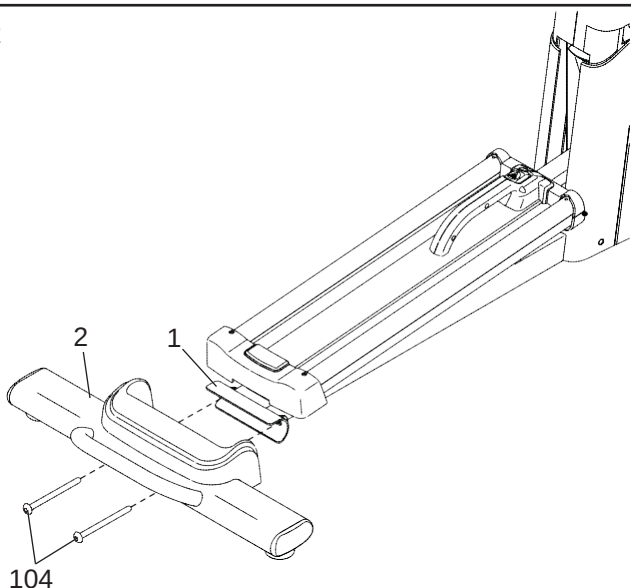
Закріпіть задній стабілізатор (2) на рамі (1) 2 гвинтами M10 x 115 мм (104).

Тепер приберіть пакувальні матеріали з-під задньої частини рами (1).

1



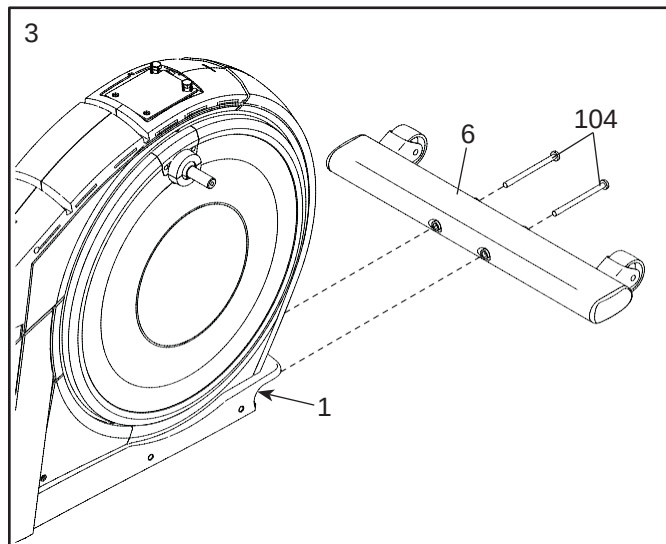
2



3. Попросіть помічника підкласти під передню частину рами (1) пакувальні матеріали (не показано). **Виконуючи цей крок, попросіть помічника притримувати раму тренажера, щоб уникнути його падіння.**

Закріпіть передній стабілізатор (6) на рамі (1) 2 гвинтами M10 x 115 мм (104).

Тепер приберіть пакувальні матеріали з-під передньої частини рами (1).

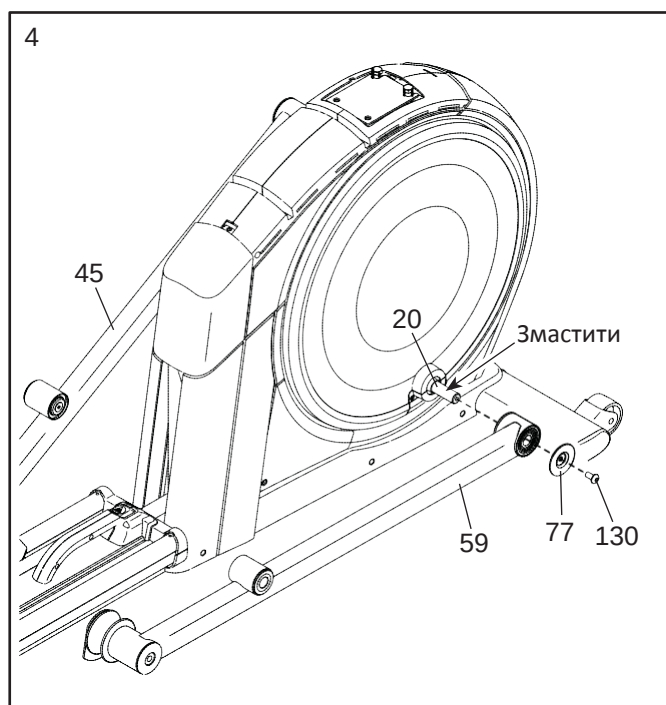


4. Одягніть пластиковий пакет, щоб зберегти руки чистими, нанесіть трохи мастила на правий важіль шатуна (20).

Визначте правий важіль ролика (59), розташуйте його, як показано на малюнку, перемістіть його на правий важіль шатуна (20).

Закріпіть правий важіль ролика (59) гвинтом M8 x 20 мм (130) і кришкою шатуна (77).

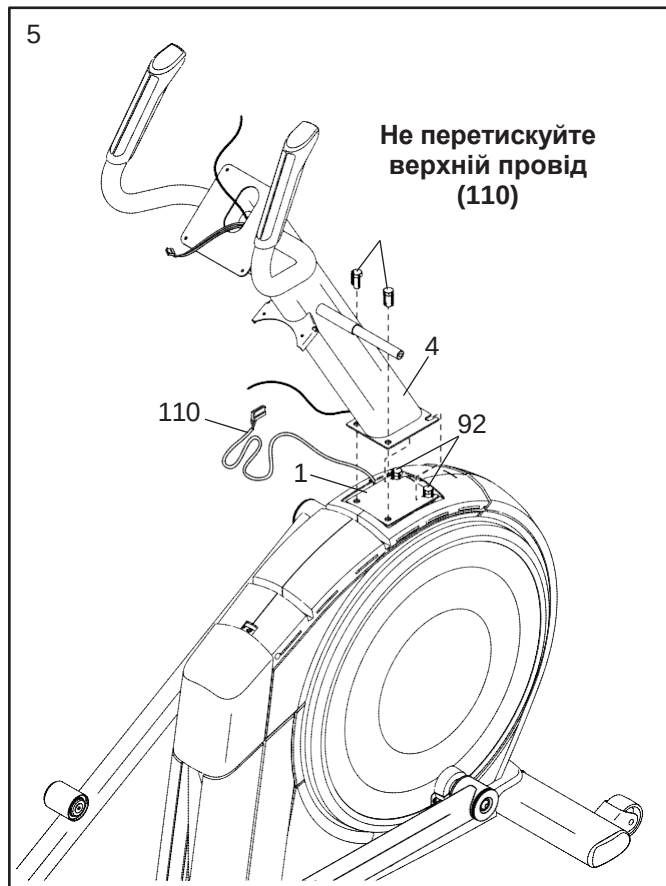
Аналогічно встановіть лівий важіль ролика (45).



5. **Порада: Не перетискайте верхній провід (110).** Попросіть помічника потримати опорну стійку (4) на рамі (1).

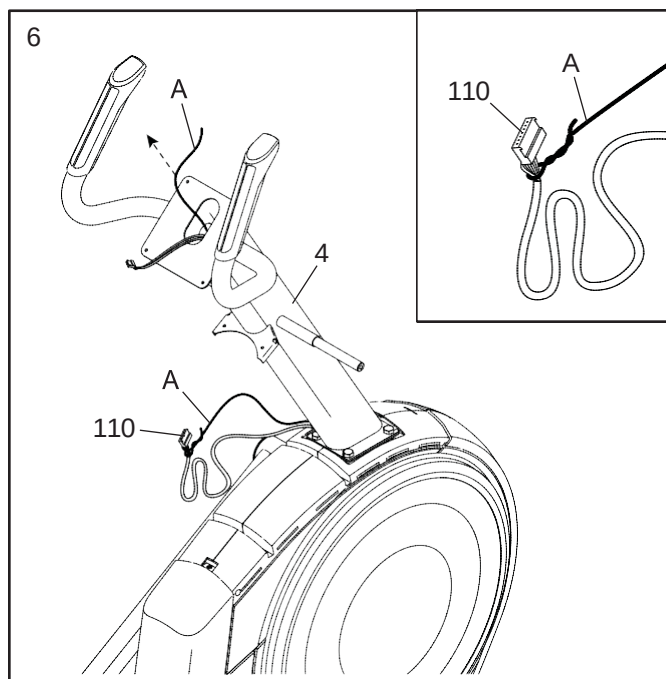
Примітка: 2 гвинти М10 х 25 мм (92) вже загвинчені на рамі (1).

Закріпіть опорну стійку (4) на рамі (1) 2 додатковими гвинтами М10 х 25 мм (92); **наживіть обидва гвинти, а потім затягніть всі 4 гвинти.**



6. Знайдіть кріплення для проводів (А) у нижній частині опорної стійки (4). Прикріпіть кріплення для проводів до верхнього проводу (110), як показано на вставці малюнку. Тягніть верхній кінець кріплення для проводів вгору доти, доки верхній провід не буде протягнутий через опорну стійку.

Порада: Щоб верхній провід (110) не падав в опорну стійку (4), закріпіть його кріпленням для проводів (А).



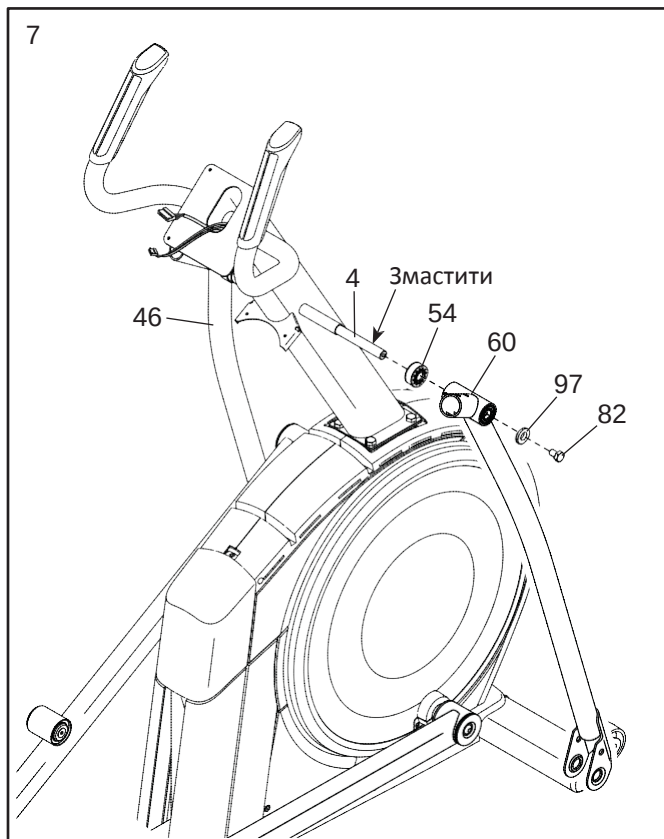
7. Нанесіть мастило на вісь на правій стороні опорної стійки (4).

Одягніть прокладку шарніра (54) на правій стороні опорної стійки (4).

Визначте правий верхній рухомий поручень (60), розташуйте його, як показано на малюнку, одягніть на правій стороні опорної стійки (4).

Закріпіть правий верхній рухомий поручень (60) гвинтом M8 x 13 мм (82) та шайбою M8 x 28 мм (97).

Аналогічно встановіть лівий верхній рухомий поручень (46).

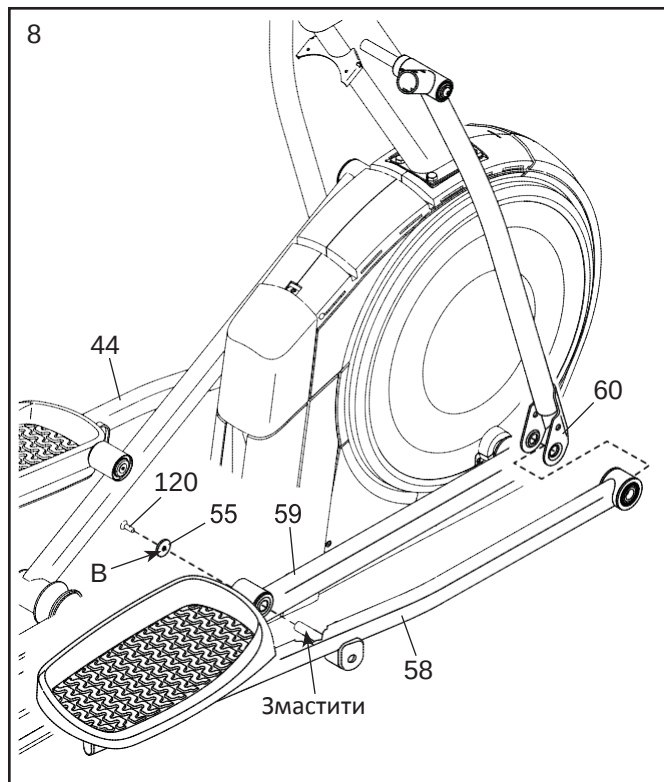


8. Розташуйте правий важіль педалі (58), як показано на малюнку, та нанесіть мастило на вісь.

Вставте правий важіль педалі (58) у правий верхній рухомий поручень (60) та правий важіль ролика (59).

Закріпіть правий важіль педалі (58) на правому важелі ролика (59) за допомогою гвинта з плоскою голівкою M8 x 20 мм (120) та фіксатора (55); **переконайтеся, що плоска сторона фіксатора повернута до правого важеля ролика.**

Аналогічно встановіть лівий важіль педалі (44).



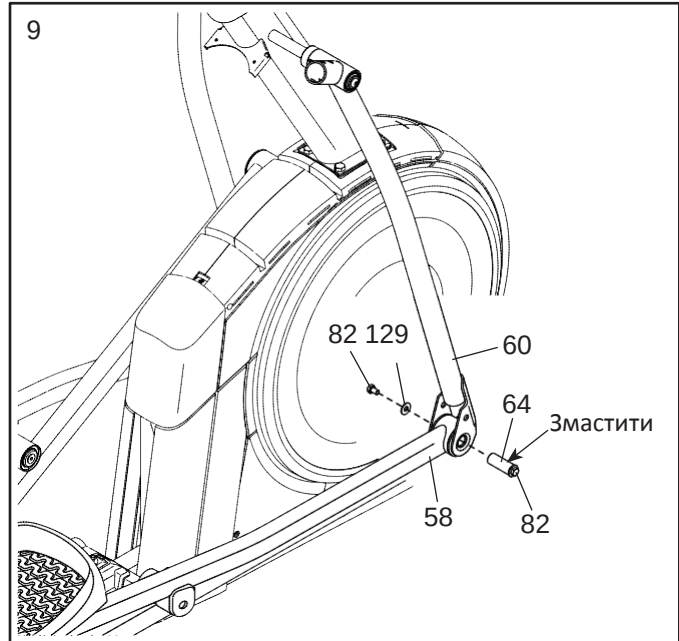
9. Змастіть одну з осей важелю педалі (64).

Вставте вісь важелю педалі (64) у правий верхній рухомий поручень (60) та правий важіль педалі (58) у напрямі, що вказаний на малюнку.

Одягніть шайбу М8 х 22 мм (129) на гвинт М8 х 13 мм (82), а потім затягніть гвинт на кілька обертів на вісі важелю педалі (64).

Одночасно затягніть обидва гвинти М8 х 13 мм (82).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



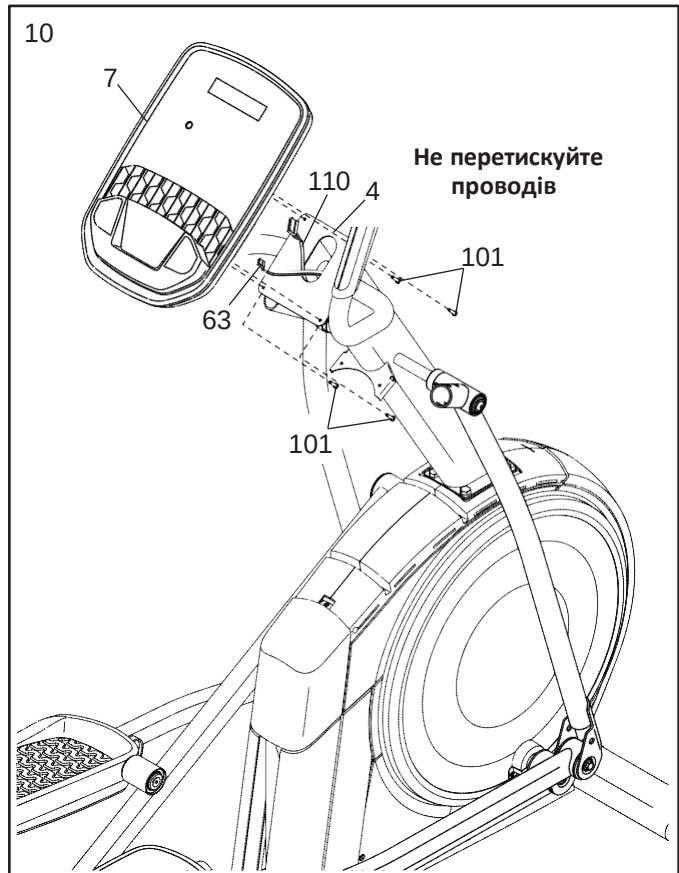
10. Від'яжіть та викиньте кріплення на верхньому проводі (110).

Поки помічник притримує консоль (7) біля опорної стійки (4) підключіть верхній провід (110) та імпульсний провід (63) в роз'єми на консолі.

З'єднувачі на проводах (110, 63) повинні легко входити в роз'єми та фіксуватися в них. Якщо це не так, переверніть з'єднувач і спробуйте знову. Якщо з'єднувачі підключені неправильно, консоль (7) може вийти із ладу при вмиканні живлення.

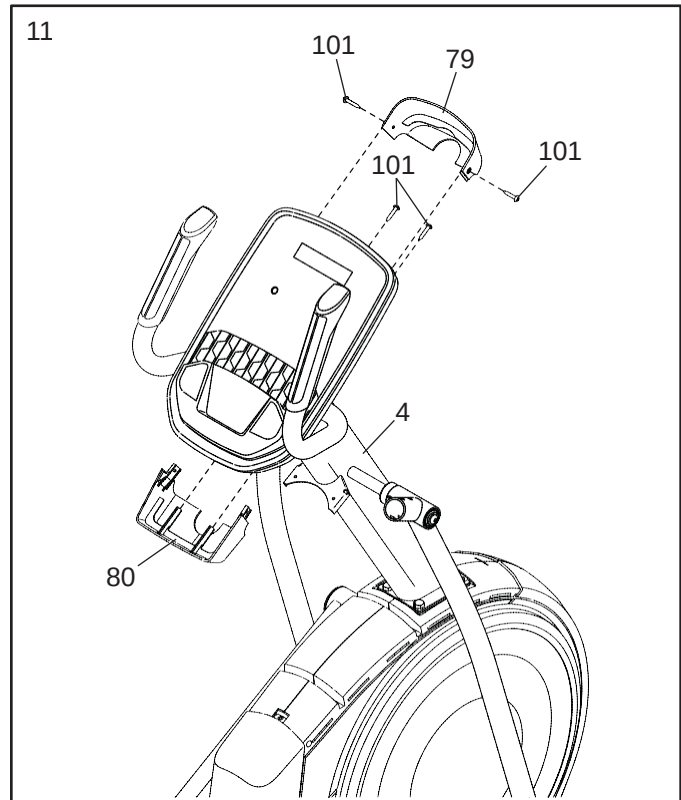
Сховайте зайвий провід в опорну стійку (4) або консоль (7).

Порада: Не перетискуйте проводів. Закріпіть консоль (7) на опорній стійці (4) 4 гвинтами М4 х 16 мм (101); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**

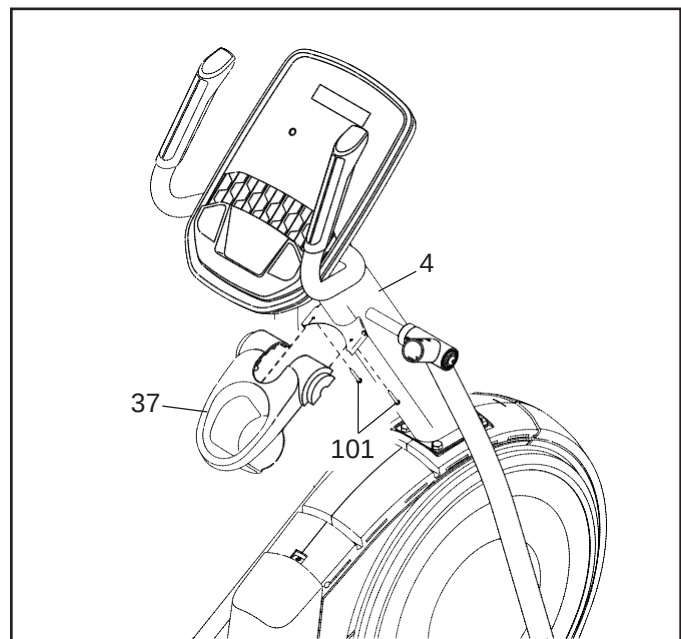


11. Розташуйте задню кришку консолі (80), як показано на малюнку, та прикріпіть її до опорної стійки (4) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).

Далі розташуйте передню кришку консолі (79), як показано на малюнку, та прикріпіть її до задньої кришки консолі (80) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).

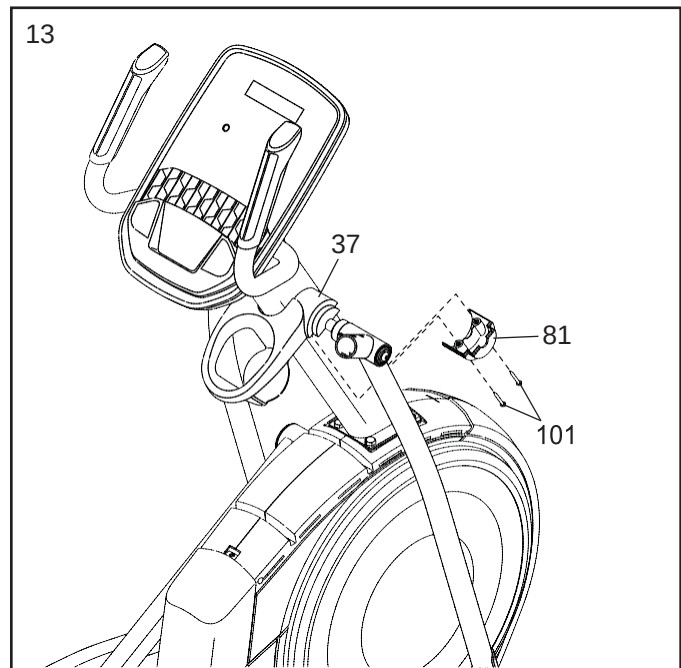


12. Розташуйте лоток для аксесуарів (37), як показано на малюнку, та закріпіть її на опорній стійці (4) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).



13. Розташуйте нижню кришку лотка (81), як показано на малюнку, а потім прикріпіть її на правій стороні лотка для аксесуарів (37) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).

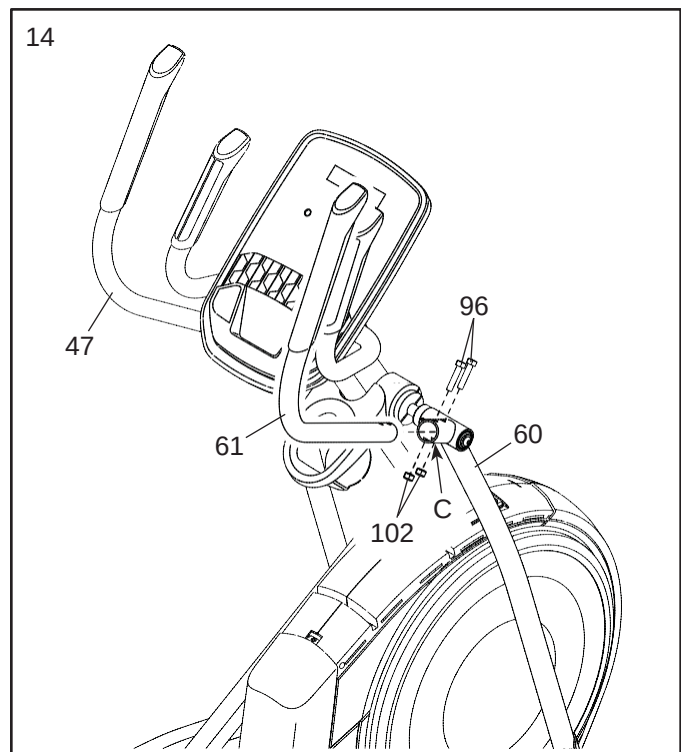
Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



14. Визначте правий верхній важіль (61), розташуйте його, як показано на малюнку, та посуньте до правого верхнього рухомого поручня (60).

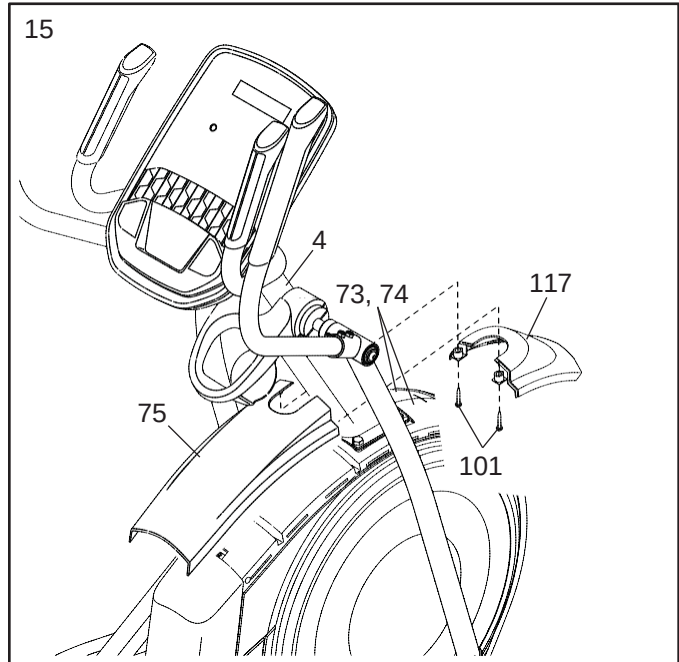
Закріпіть правий верхній важіль (61) 2 болтами М8 х 45 мм (96) та 2 контргайками М8 (102); **переконайтеся, що контргайки вставлені в шестигранні отвори (С).**

Аналогічно встановіть лівий верхній важіль (47).



15. Розташуйте передню кришку захисного щитка (117) та центральну кришку захисного щитка (75) на опорній стійці (4), як показано на малюнку. Далі з'єднайте їх 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).

Притисніть передню кришку захисного щитка (117) та центральну кришку захисного щитка (75) до лівого і правого захисних щитків (73, 74).

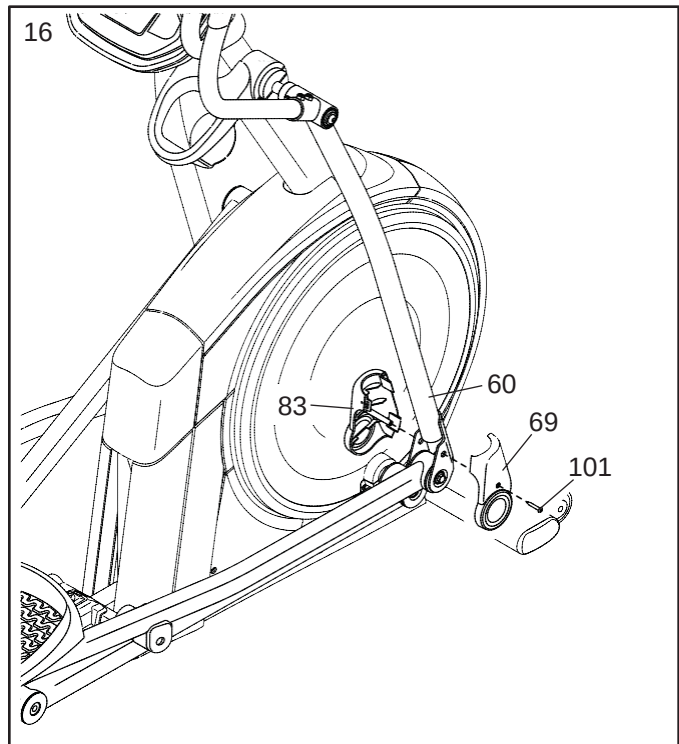


16. Визначте внутрішню кришку правого рухомого поручня (83), розташуйте її, як показано на малюнку, та вставте у правий верхній рухомий поручень (60).

Віднайдіть зовнішню кришку правого рухомого поручня (69), розташуйте її, як показано на малюнку та притисніть її до внутрішньої кришки правого рухомого поручня (83).

З'єднайте зовнішню кришку правого рухомого поручня та внутрішню кришку правого рухомого поручня (69, 83) гвинтом М4 х 16 мм (101).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



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

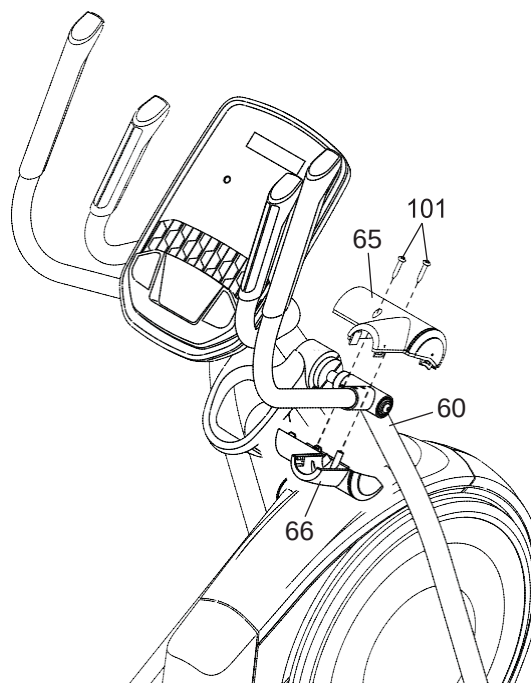
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

17. Розташуйте передню і задню кришки правого важеля (65, 66) навколо правого верхнього рухомого поручня (60), як показано на малюнку, а потім пригвинтіть їх 2 гвинтами M4 x 16 мм (101).

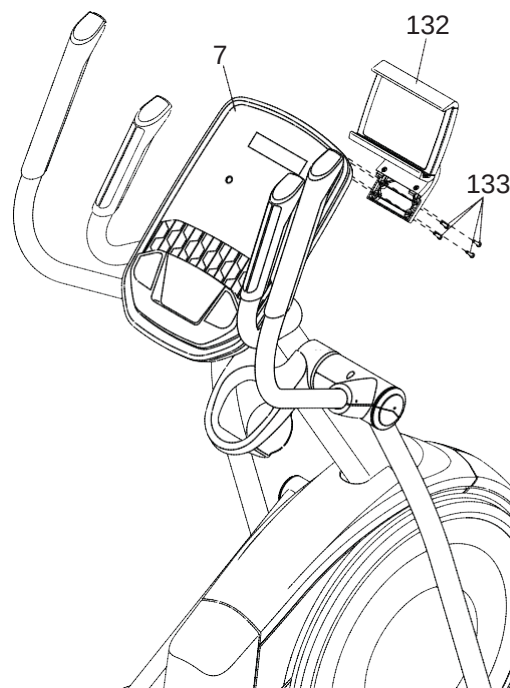
Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.

17



18. Закріпіть тримач планшета (32) до консолі (7) 4 гвинтами тримача планшета (133); **наживіть всі гвинти тримача планшета, а потім затягніть їх.**

18



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

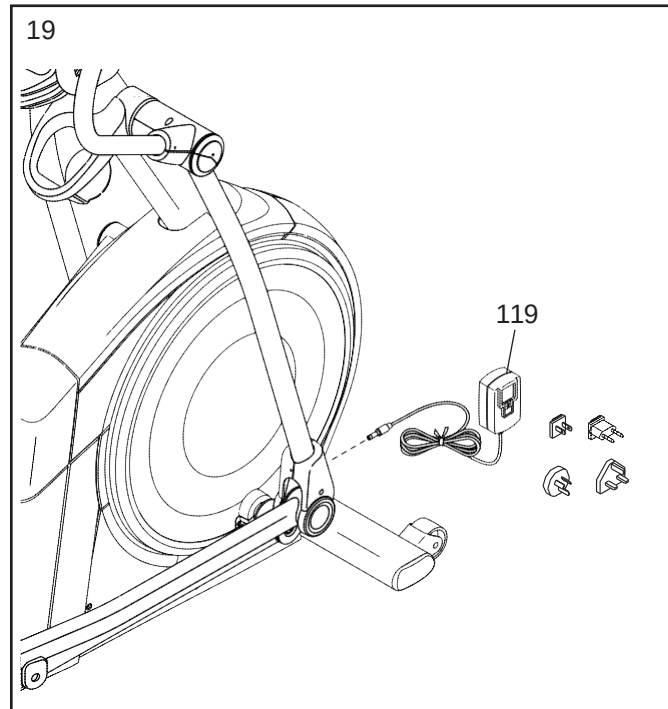
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

19. Підключіть адаптер живлення (119) у розетку на тренажері.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (119), ознайомтеся з розділом "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 16.



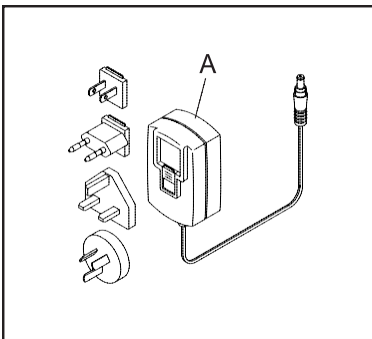
20. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер. Примітка: В комплект можуть бути додані додаткові деталі.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

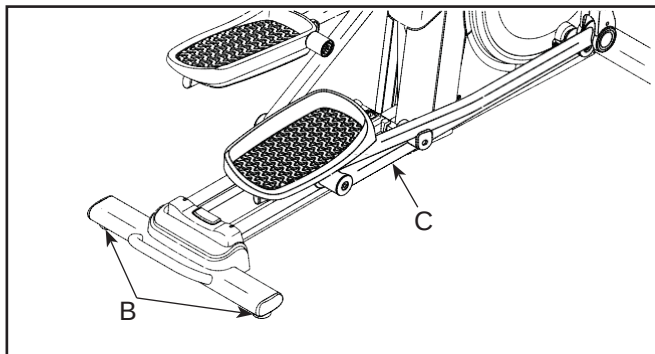
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення (А). Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть адаптер живлення у розетку на тренажері (А). При потребі встановіть відповідну вилку на адаптер живлення. Після цього підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, встановлену відповідно до всіх місцевих вимог і нормативів.



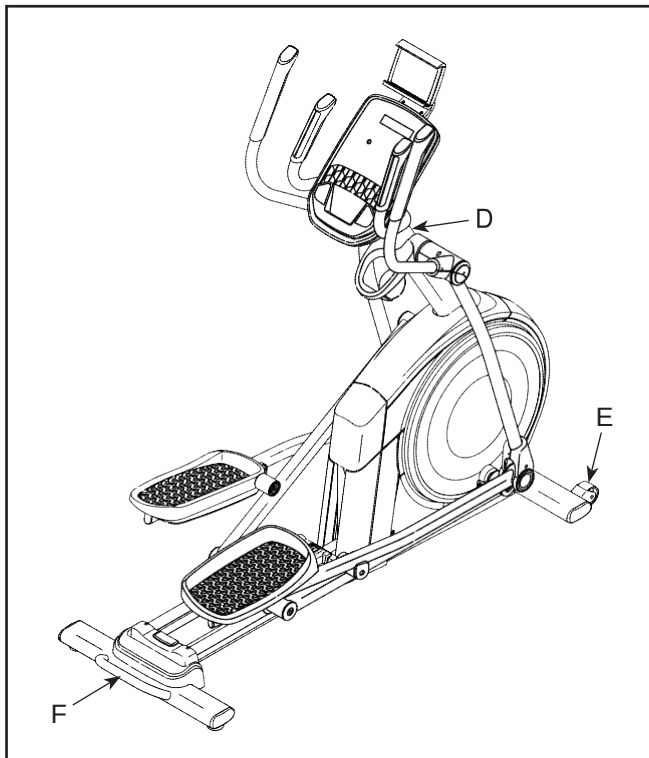
ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

Якщо під час тренування орбітрек злегка похитується, поверніть одну чи обидві направляючі ніжки (В) під задньою частиною рами або повертайте направляючі ніжки (С) під центральною частиною рами доти, доки похитування не буде ліквідоване.



ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

З огляду на розмір і вагу орбітрека переміщувати його повинні 2 особи. Станьте перед тренажером, захватіть опорну стійку (D) та поставте ногу навпроти одного з коліс (E). Тягніть опорну стійку, а помічник нехай піднімає тренажер за ручку (F) доти, доки орбітрек не почне котитися на задніх колесах. Обережно перемістіть орбітрек в необхідне місце і опустіть його на підлогу.

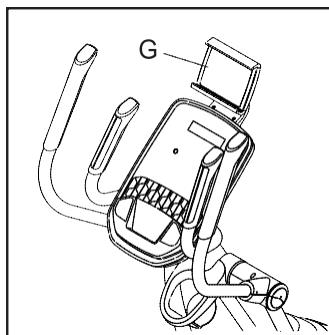


ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

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

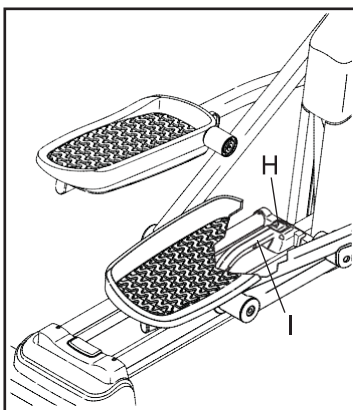
Щоб вставити планшет у тримач планшета (G), встановіть нижній край планшета у лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.**

Встановіть потрібний кут тримача. Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотному порядку.



НАЛАШТУВАННЯ КУТА НАХИЛУ РАМИ

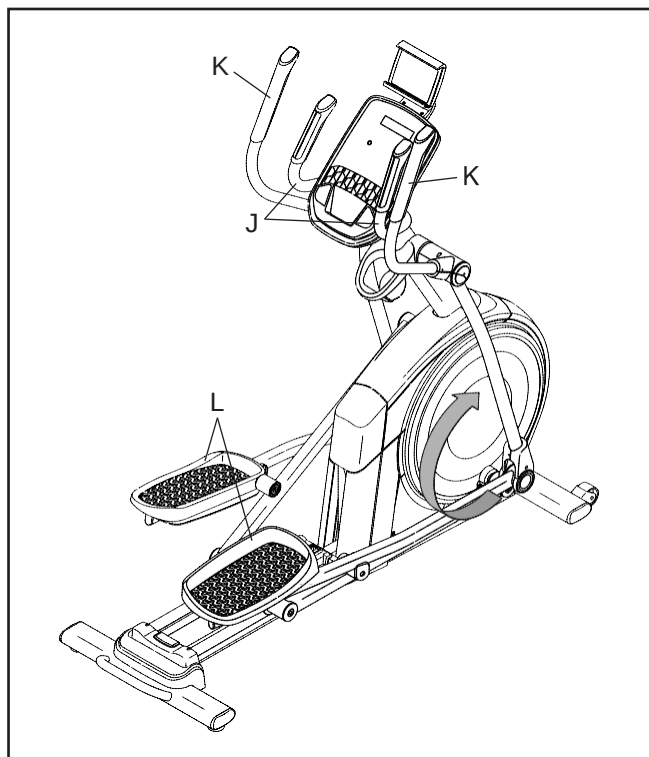
Для регулювання руху педалей можна змінити рівень нахилу рами. Щоб підняти раму, натисніть кнопку фіксатора (H), а потім потягніть ручку рами вгору (I) для встановлення потрібного рівня нахилу.



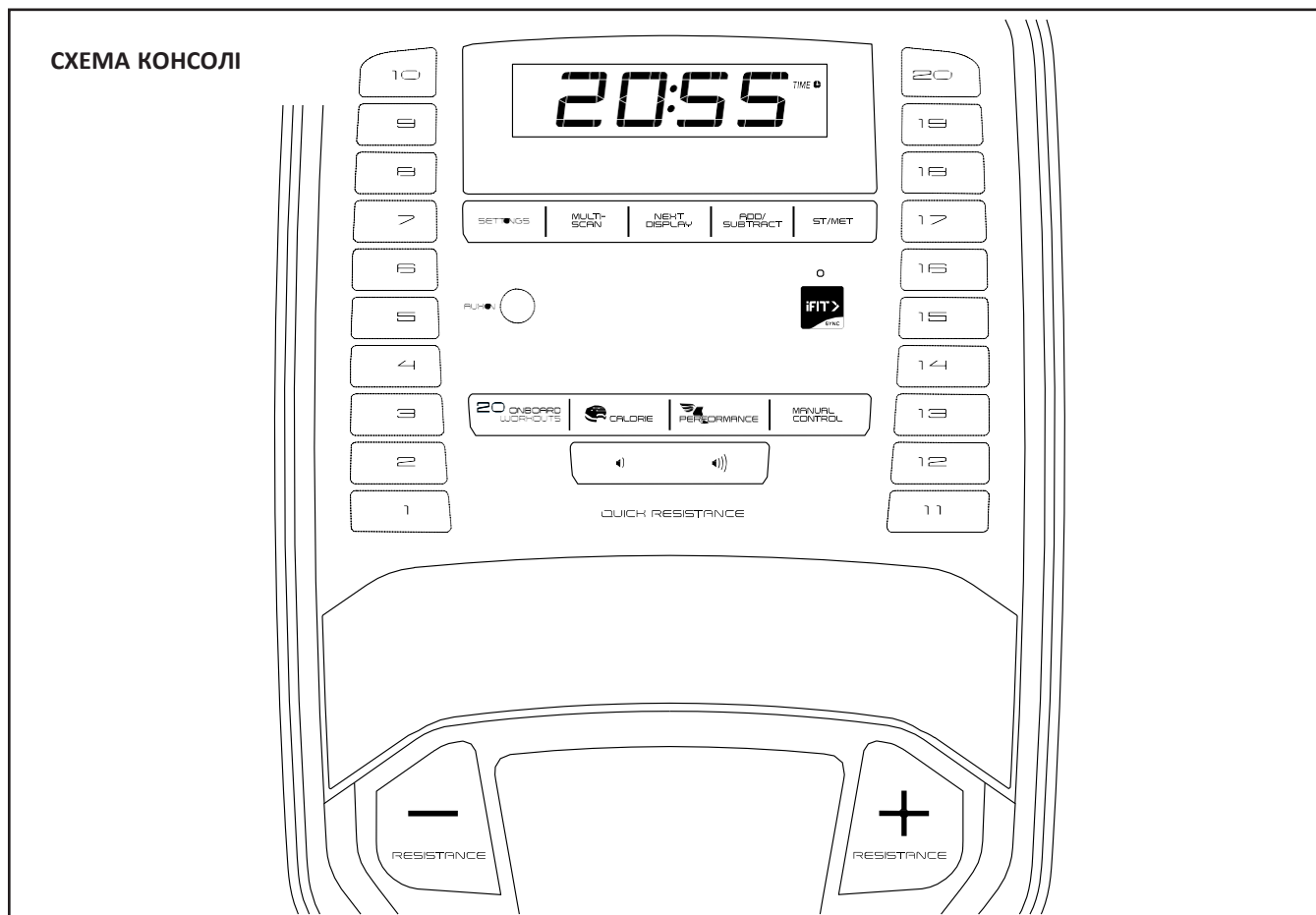
Щоб опустити раму, натисніть кнопку фіксатора (H), а потім притисніть ручку рами (I) донизу для встановлення потрібного рівня нахилу. Відпустіть кнопку фіксатора і вставте штифт фіксатора в один із отворів для регулювання в рамі. **Переконайтеся, що штифт фіксатора надійно зафіксований в цьому отворі.**

ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб стати на тренажер, візьміться руками за поручні (J) або верхні важелі (K) і поставте ногу на педаль (L), 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 (L) перестануть рухатися. **Примітка: Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі. Далі зніміть другу ногу з нижчої педалі.



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням клавіші.

Під час тренувань консоль буде показувати ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 22.**

Ви можете також підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Smart Cardio Equipment для запису та відстеження інформації про тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює користувача при-

тримуватися цільового значення швидкості обертання педалей, заданого ефективною програмою тренування.

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

Використання ручного режиму – див. ст. 19. Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 21. Використання звукової системи – див. ст. 22. Підключення планшета до консолі – див. ст. 23. Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 23. Зміна налаштувань консолі – див. ст. 24.

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

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу St/Met (Стандартне/Метричне). Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в стандартних одиницях.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

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

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

2. Виберіть ручний режим.

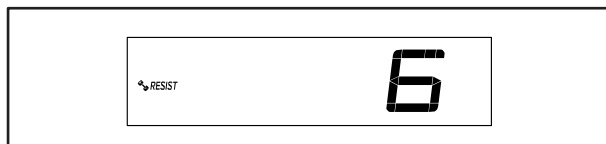
Після увімкнення консолі буде автоматично обрано ручний режим.

Якщо у вас є обрана програма тренування, натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль) для повторного вибору ручного режиму.

3. При потребі змініть опір педалей.

Щоб активувати ручний режим, почніть обертати педалі.

Ви можете змінити опір педалей перед початком тренування. Щоб змінити значення опору, натисніть одну з пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидка зміна опору) або натискайте клавіші Resistance increase/decrease (Збільш./зменш. опору).



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

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:

Calories (CALs) (Кал.) – після активації ручного режиму і більшості програм тренувань відображається приблизна кількість спалених калорій. У випадку вибору програм на спалення калорій на дисплеї буде відображатися приблизне значення калорій, що слід спалити до закінчення тренування.

Calories per Hour (CALs/HR) (Кал./год.) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

Distance (MI or KM) (Відстань) – відстань, яку ви проїхали, в милях чи кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу St/Met (Стандартне/Метричне).

Pace (Темп) – швидкість обертання педалей в хвилинах на милю або в хвилинах на кілометр. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу St/Met (Стандартне/Метричне).

Pulse (Пульс — уд. на хв. та символ серця) – відображається ваш серцевий ритм, якщо використовується нагрудний чи пульсомір на поручнях (див. крок 5).

Resistance (RESIST) (Опір) – рівень опору обертання педалей.

RPM (Об./хв.) – швидкість обертання педалей в обертах на хвилину.

Speed (Швидкість — миль/год. або км/год.) – швидкість обертання педалей в милях на годину чи кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу St/Met (Стандартне/Метричне).

Time (Час) – після вибору ручного режиму або програми на спалення калорій на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Після вибору попередньо встановленого тренування буде відображатися час, що залишився до кінця тренування.

Для перегляду потрібної інформації про тренування натисніть клавішу Next Display (Наступний дисплей).



Scan mode (Режим сканування) – дозволяє переглядати інформацію про тренування в циклі повтору. Для активації режиму сканування натисніть клавішу Multi-scan (Мульти-сканування); на дисплеї засвітиться індикатор сканування (A) і з'явиться слово "SCAN" (СКАНУВАННЯ).



Щоб налаштувати цикл сканування, натисніть кілька раз клавішу Multi-scan (Мульти-сканування).

Для деактивації режиму сканування натисніть клавішу Next Display (Наступний дисплей); індикатор сканування і слово "SCAN" (СКАНУВАННЯ) зникнуть.

Ви також можете налаштувати режим у режимі сканування, щоб відображати лише потрібну інформацію про тренування в циклі повторення.

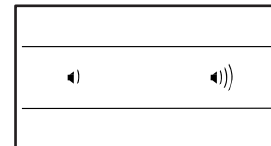
Для налаштування режиму сканування натискайте клавішу Next Display (Наступний дисплей) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація, яку бажаєте додати чи видалити з циклу сканування.

Далі натисніть клавішу Add/Subtract (Додати/Видалити), щоб додати чи видалити якусь інформацію про тренування з циклу сканування. Коли інформація про тренування додана, відповідний індикатор з'явиться на дисплеї. Якщо ж інформація про тренування видалена, то відповідний індикатор має зникнути з дисплею.

Далі натисніть клавішу Multi-scan (Мульти-сканування), щоб повернутися до режиму сканування.

Примітка: Після кожного вимірювання пульсоміром частоти серцевого ритму на консолі буде відображатися значення вашого пульсу в автоматичному циклі сканування.

Змінійте рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Volume Increase/Decrease (Збільш./Зменш. гучності).



Щоб призупинити роботу консолі, просто перестаньте обертати педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї мигатиме поточна тривалість тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу St/Met (Стандартне/Метричне).

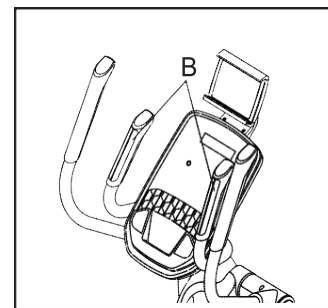
5. При потребі виміряйте пульс.

Ви можете виміряти свій пульс за допомогою пульсоміра на поручнях або нагрудного пульсоміра (більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 22). Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Примітка: Якщо ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір BLUETOOTH Smart буде пріоритетним.

Якщо на металевих контактах (B) пульсоміра наклеєна захисна плівка, зніміть її.

Щоб виміряти пульс, прикладіть долоні до металевих контактів на поручнях. Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.



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

Якщо серцевий ритм не відображається, переконайтеся, що ваші руки розташовані так, як описано. Намагайтесь не робити зайвих рухів чи не стискати надто сильно контактів. Для оптимальної роботи протріть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте для протирання металевих контактів спиртовмісні засоби, абразиви чи хімікати.**

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

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

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

Примітка: Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований демонстраційний режим, консоль не буде вимикатися, а дисплей не буде перезавантажуватися після закінчення тренування. Щоб деактивувати демо-режим, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

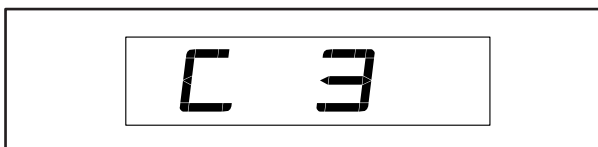
ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

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

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

2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлену програму тренування, натискайте клавішу Calorie (Калорії) або клавішу Performance (Продуктивність) доти, доки на дисплеї не з'явиться назва потрібної програми тренування. Через декілька секунд після натискання клавіші на дисплеї відобразиться тривалість тренування або кількість калорій, що слід спалити, максимальне значення опору і максимальне значення швидкості.



3. Розпочніть тренування.

Щоб почати тренування, почніть обернути педалі.

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

Якщо для наступного сегменту запрограмовано інший рівень опору, то на декілька секунд на дисплеї з'явиться значення нового рівня опору. Після цього опір педалей буде змінено.

Під час тренування вам буде пропонуватися притримуватись заданого цільового значення швидкості обертання педалей для поточного сегменту. **Коли на дисплеї з'являться слова "TOO SLO" (НАДТО ПОВІЛЬНО), збільште швидкість обертання педалей. Коли на дисплеї з'являться слова "TOO FAST" (НАДТО ШВИДКО), зменште швидкість обертання педалей. Якщо ж на дисплеї відсутні будь-які слова, притримуйтеся поточної швидкості обертання педалей.**



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

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

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, користувач може вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Resistance (Опір).
ВАЖЛИВО: Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Щоб призупинити роботу консолі, просто перестаньте обертати педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї мигатиме поточна тривалість тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 19.

5. При потребі виміряйте пульс.

Див. крок 5 на ст. 20.

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

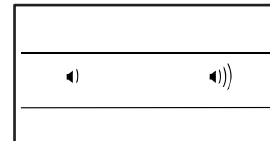
Див. крок 6 на ст. 21.

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 ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

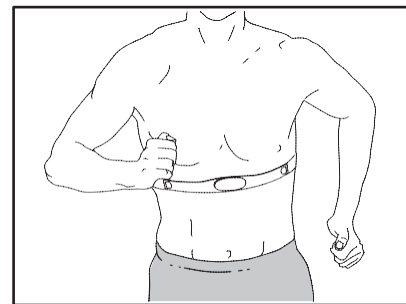
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель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

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Змінюйте рівень гучності, використовуючи на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятор гучності на своєму аудіоплеєрі.



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до планшетів через додаток iFit® Smart Cardio Equipment та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit® Smart Cardio Equipment.

На своєму планшеті iOS® або Android™ перейдіть до App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit® Smart Cardio Equipment та встановіть його на власному пристрої. **Переконайтеся, що на вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit® Smart Cardio Equipment та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ", що справа.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit® Smart Cardio Equipment, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit® Smart Cardio Equipment, щоб записати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit® Smart Cardio Equipment функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки не загориться світлодіод темно-зеленим кольором.

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

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

Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки не загориться світлодіод темно-зеленим кольором.

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

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштування.

Щоб перейти до режиму налаштувань під час використання ручного режиму або попередньо встановленої програми тренування, перестаньте обертати педалі та вийдіть з програми тренування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Спочатку на дисплеї з'явиться меню налаштувань.

2. Перейдіть до режиму налаштування.

Під час активації режиму налаштувань ви можете переходити до кількох екранів налаштувань. Для вибору потрібного екрану налаштувань натисніть кілька раз клавішу Next Display (Наступний дисплей).

3. При потребі змініть налаштування.

Software Version Number (Номер версії ПЗ) – номер версії ПЗ буде відображатися на дисплеї.

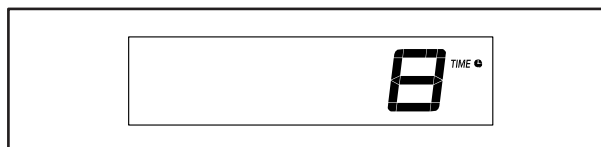
Unit of Measurement (Одиниці виміру) – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу St/Met (Стандартне/Метричне). Щоб переглянути інформацію про тренування в стандартних одиницях вимірювання, виберіть STD (Станд. вимірювання). Щоб переглянути інформацію про тренування в метричних одиницях вимірювання, виберіть Met (Метр. вимірювання).



Display Test (Перевірка дисплею) – цей екран використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування дисплею.

Button Test (Перевірка клавіші) – цей параметр використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування певної клавіші.

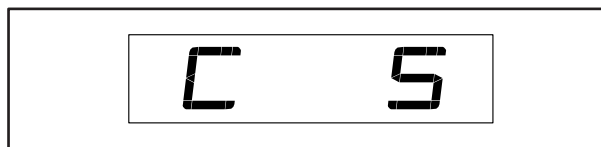
Total Time (Загальний час) – на дисплеї з'явиться слово "TIME" (ЧАС). Дисплей часу буде показувати загальну кількість годин використання орбітрека.



Total Distance (Загальна відстань) – на дисплеї з'являться букви "MI" (МИЛІ) чи "KM" (КІЛОМЕТРИ). Цей дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що були подолані на тренажері.



Contrast Level (Рівень контрасту) – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натискайте клавіші Resistance increase/decrease (Збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.



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

Demo Mode (Демонстраційний режим) – на дисплеї буде відображатися повідомлення про активацію демонстраційного режиму. Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований демо-режим, консоль не буде вимикатися, а інформація на дисплеї не буде скинута після завершення тренування. Щоб вибрати демонстраційний режим, натисніть кілька раз клавiшу Resistance increase (Збільш. опору). Для активації демонстраційного режиму, оберіть DON (Актив. демонстр. режиму). Для деактивації демонстраційного режиму, оберіть DOFF (Деактив. демонстр. режиму).

4. Вийдіть із режиму налаштування.

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



doFF

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

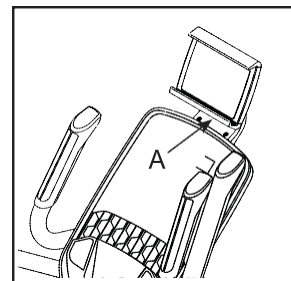
Якщо консоль не показує серцевий ритм, коли ви тримаєтесь за поручні пульсоміра на тренажері, або якщо відображається надто високе чи низьке значення серцевого ритму, ознайомтеся з інформацією в кроці 5 на ст. 20.

Якщо на дисплеї консолі з'явилися лінії, див крок 3 на ст. 24 та відрегулюйте рівень контрасту дисплею.

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

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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



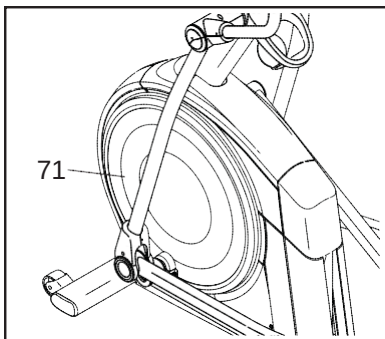
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

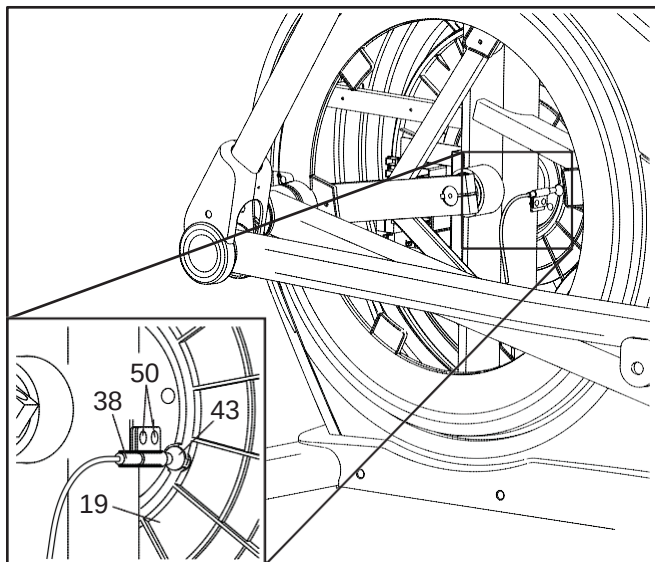
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. Перед тим, як відрегулювати герконовий перемикач, **відключіть адаптер живлення.**

За допомогою звичайної викрутки обережно підніміть лівий диск (71).



Знайдіть герконовий перемикач (38). Далі провертайте шків (19) доти, доки магніт (43) не співпаде з герконовим перемикачем.



Дещо ослабте 2 вказані самонарізних гвинти М4 х 12 мм (50). Перемістіть герконовий перемикач (38) трохи ближче або далі від магніту (43), а потім затягніть самонарізні гвинти.

Підключіть адаптер живлення і рухайте шків (19) вперед і назад доти, доки магніт (43) не почне просковзувати повз герконовий перемикач (38). Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

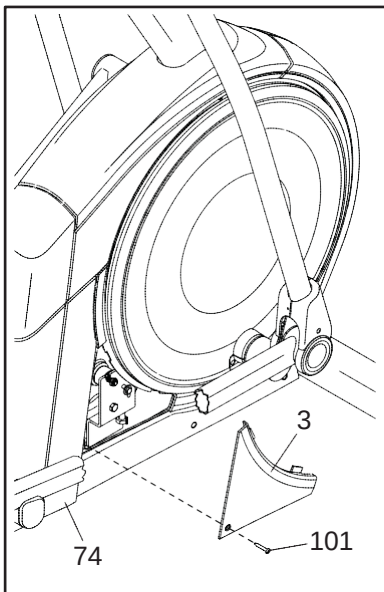
Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть лівий диск назад і підключіть адаптер живлення.

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

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

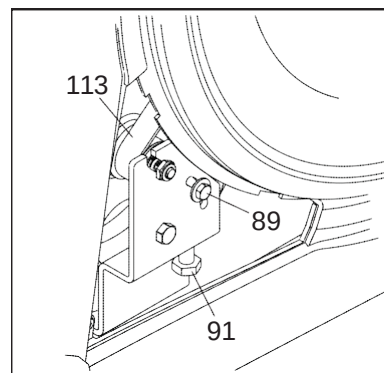
Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремень приводу. Перед тим, як відрегулювати ремень приводу, **відключіть адаптер живлення**.

Віднайдіть кришку для доступу (3) на правому захисному щитку (74).
Відгвинтіть гвинт M4 x 16 мм (101), а потім демонтуйте кришку для доступу.



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

Віднайдіть та ослабте гвинт колеса натягу (89). Затягуйте гвинт регулювання ременю приводу (91) доти, доки ремень приводу (113) не буде натягнутий. Затягніть гвинт колеса натягу.



Коли приводний ремень буде відрегульовано, встановіть демонтовані деталі. Підключіть адаптер живлення.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, 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 – 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 він почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, 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.

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 під час тренування регулярно і глибоко, 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 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. Повторіть 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахілєсового сухожилля

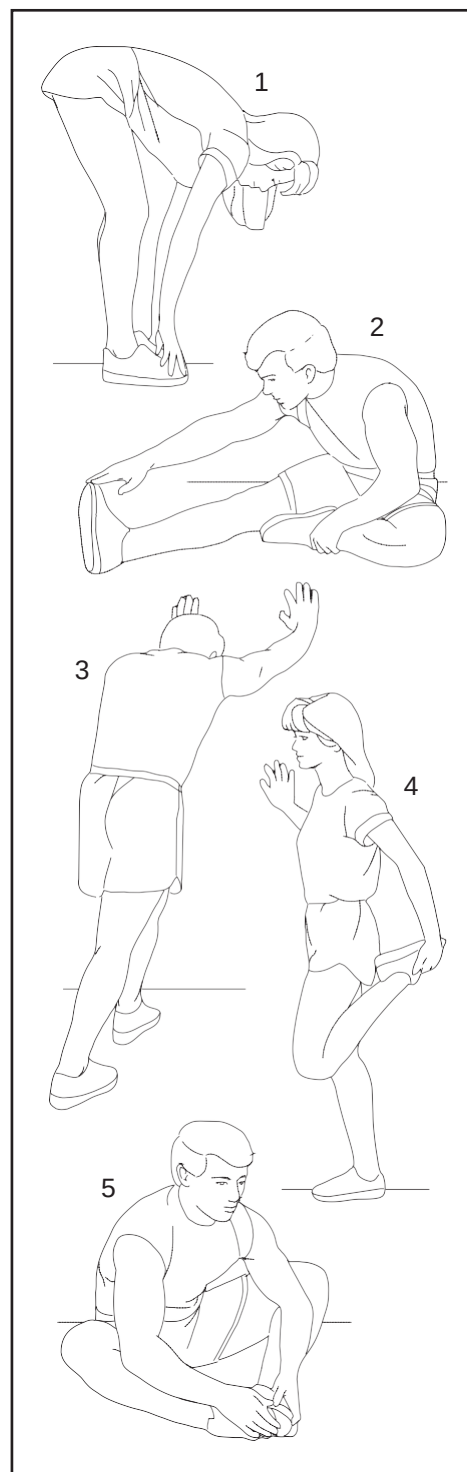
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL69818.0 R0818A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задній стабілізатор	52	2	Кришка важеля педалі
3	1	Кришка доступу	53	2	Кришка вісі
4	1	Опорна стійка	54	2	Прокладка шарніра
5	6	Гвинт M4 x 19 мм	55	2	Фіксатор деталі
6	1	Передній стабілізатор	56	4	Втулка важелю ролика
7	1	Консоль	57	6	Великий підшипник важелю
8	2	Направляючий ролик	58	1	Правий важіль педалі
9	1	Прокладка підшипника шатуна	59	1	Правий важіль ролика
10	1	Задня кришка рами	60	1	Правий верхній рухомий поручень
11	1	Ліва ручка фіксатора	61	1	Правий верхній важіль
12	1	Права ручка фіксатора	62	2	Рукоятка
13	1	Клавіша фіксатора	63	2	Імпульсний датчик/Провід
14	1	Кронштейн фіксатора	64	2	Вісь важеля педалі
15	1	Кришка заднього стабілізатора	65	1	Передня кришка правого важелю
16	2	Колія	66	1	Задня кришка правого важелю
17	1	Штифт фіксатора	67	1	Передня кришка лівого важелю
18	1	Важіль колінчастого вала	68	1	Задня кришка лівого важелю
19	1	Шків	69	1	Зовн. кришка прав. рухом. поручня
20	2	Важіль шатуна	70	1	Зовн. кришка лівого рухом. поручня
21	4	Гвинт M4 x 13 мм	71	2	Диск
22	1	Колесо натягу	72	1	Внутр. кришка лівого рухом. поручня
23	2	Короткий буфер	73	1	Лівий захисний щиток
24	1	Маленькі направляючі ролики	74	1	Правий захисний щиток
25	1	Мотор опору	75	1	Центральна кришка захисного щитка
26	4	Контргайка M10	76	1	Бокова накладка лівого важеля педалі
27	2	Шайба M10	77	2	Кришка шатуна
28	1	Вихорний механізм	78	2	Ключ
29	1	Права педаль	79	1	Передня кришка консолі
30	4	Кришка стабілізатора	80	1	Задня кришка консолі
31	2	Гвинт M10 x 19 мм	81	2	Нижня кришка лотка
32	2	Прокладка підшипника важелю	82	10	Гвинт M8 x 13 мм
33	2	Великі направляючі ролики	83	1	Внутр. кришка прав. рухом. поручня
34	2	Колесо	84	1	Гвинт M4 x 12 мм
35	2	Затискач	85	1	Ізоляційна втулка опорної стійки
36	1	Шайба колеса натягу	86	2	Болт M10 x 58 мм
37	1	Лоток для аксесуарів	87	1	Бокова накладка правого важеля
38	1	Герконовий перемикач/Провід	88	1	Осьовий гвинт колеса натягу
39	1	Скоба герконового перемикача	89	1	Гвинт колеса натягу
40	2	Підшипник рами	90	2	Шайба M6
41	1	Передня кришка рами	91	1	Гвинт регулювання ременю приводу
42	1	Втулка	92	4	Гвинт M10 x 25 мм
43	2	Магніт	93	4	Фланцевий гвинт M4 x 12 мм
44	1	Лівий важіль педалі	94	2	Гайка M4
45	1	Лівий важіль ролика	95	6	Гвинт M8 x 19 мм
46	1	Лівий верхній рухомий поручень	96	4	Болт M8 x 45 мм
47	1	Лівий верхній важіль	97	2	Шайба M8 x 28 мм
48	1	Пружина рами	98	2	Шайба M8 x 18 мм
49	1	Ліва педаль	99	1	Прокладка шків шатуна
50	6	Самонарізний гвинт M4 x 13 мм	100	4	Підшипник рухомого поручня

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	46	Гвинт М4 х 16 мм	120	2	Гвинт з пл. гол. М8 х 20 мм
102	6	Контргайка М8	121	1	Вісь фіксатора
103	8	Гвинт М6 х 12 мм	122	1	Пружина штифта
104	4	Гвинт М10 х 115 мм	123	2	Маленький підшипник важелю
105	1	Самонарізний гвинт М4 х 25 мм	124	2	Гвинт кріплення М4 х 16 мм
106	1	Нижня кришка рами	125	2	Стопорне кільце
107	1	Втулка шатуна	126	2	Гвинт М4 х 25 мм
108	2	Гвинт М6 х 13 мм	127	2	Кронштейн диска
109	2	Болт М10 х 60 мм	128	1	Довгий буфер
110	1	Верхній провід	129	4	Шайба М8 х 22 мм
111	1	Нижній провід	130	2	Гвинт М8 х 20 мм
112	2	Самонарізний гвинт М4 х 19 мм	131	2	Клейка стрічка
113	1	Ремінь приводу	132	1	Тримач планшета
114	5	Закріплювальний гвинт М4 х 10 мм	133	4	Гвинт тримача планшета
115	2	Болт М4 х 25 мм	134	6	Шайба М4
116	2	Кільце диску	*	—	Набір інструментів
117	1	Передня кришка захисного щитка	*	—	Масило
118	1	Кришка заднього захисного щитка	*	—	Інструкція з експлуатації
119	1	Адаптер живлення			

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.

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVEL69818.0 R0818A

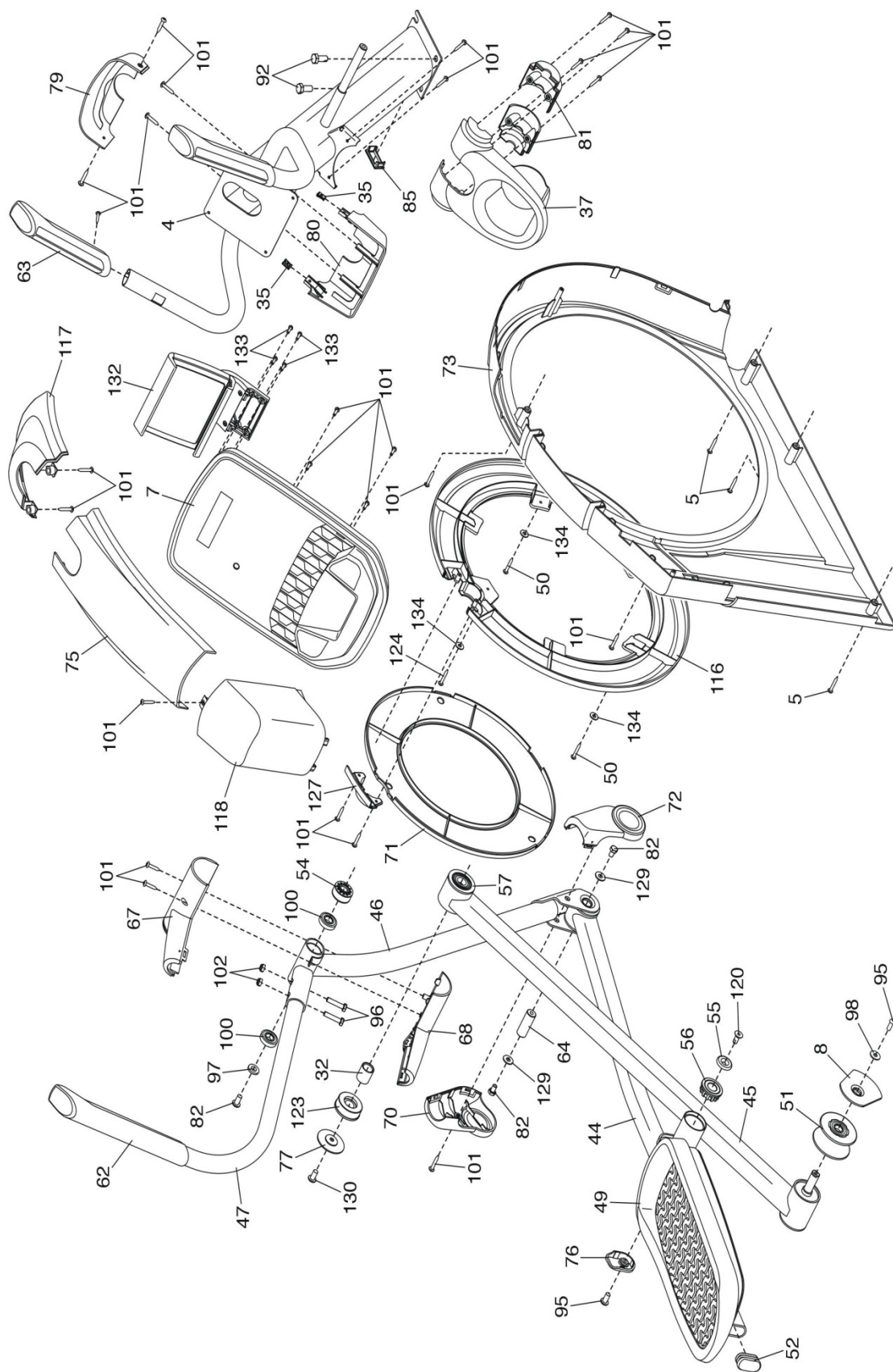


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEVEL69818.0 R0818A

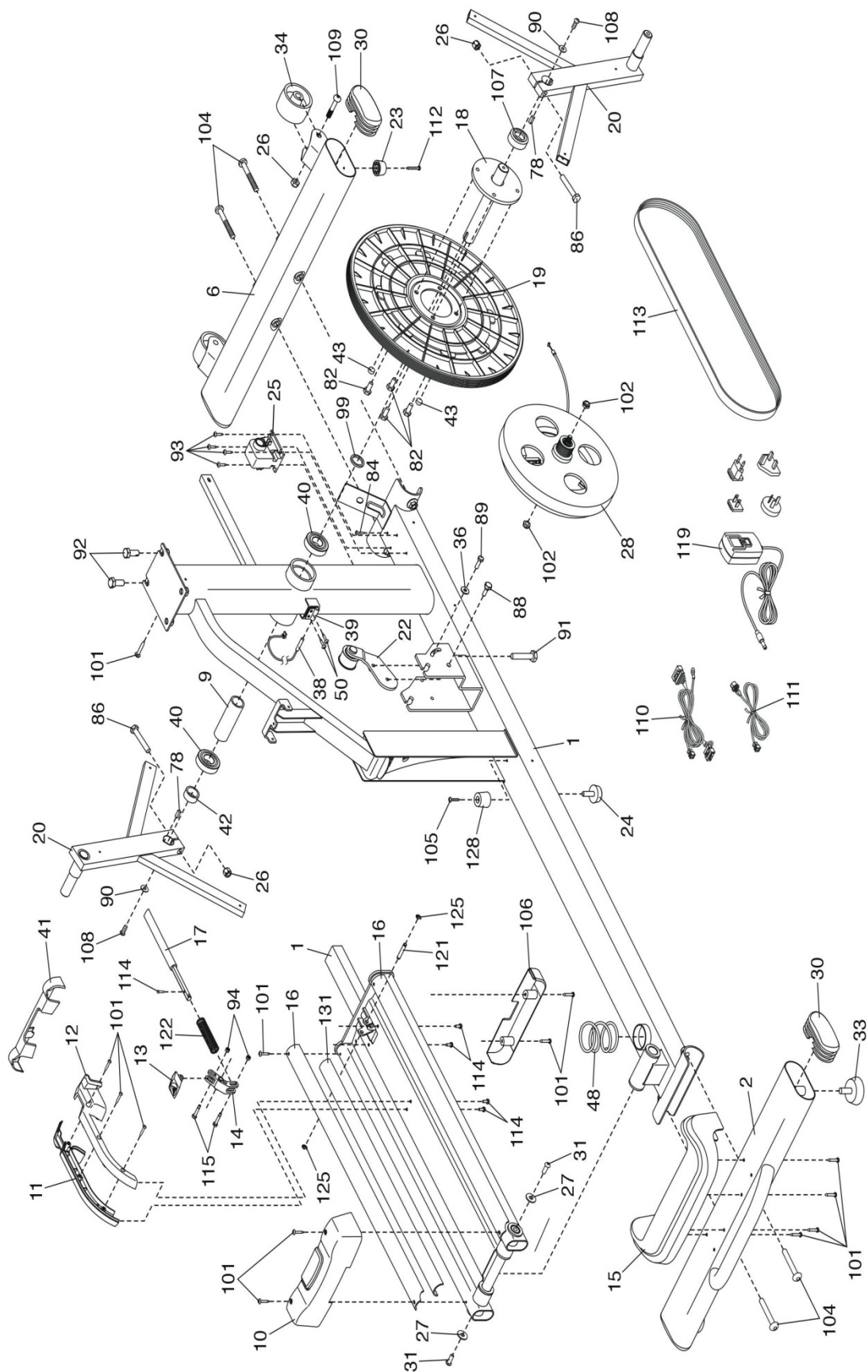
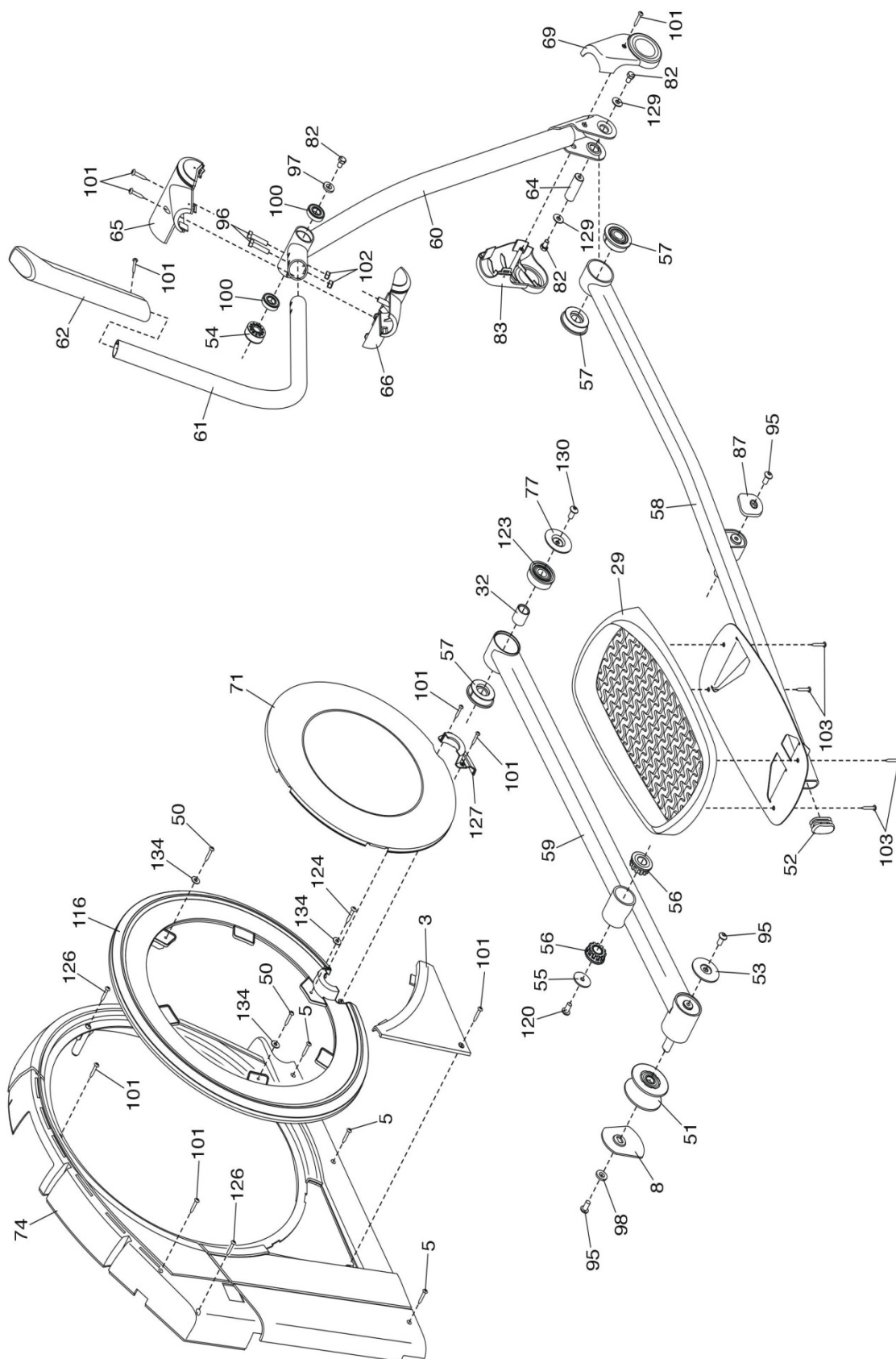


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NTEVEL69818.0 R0818A



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 деталей, 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.

