

NordicTrack®

GX4.7R

Модель № NTEVEX49018.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



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

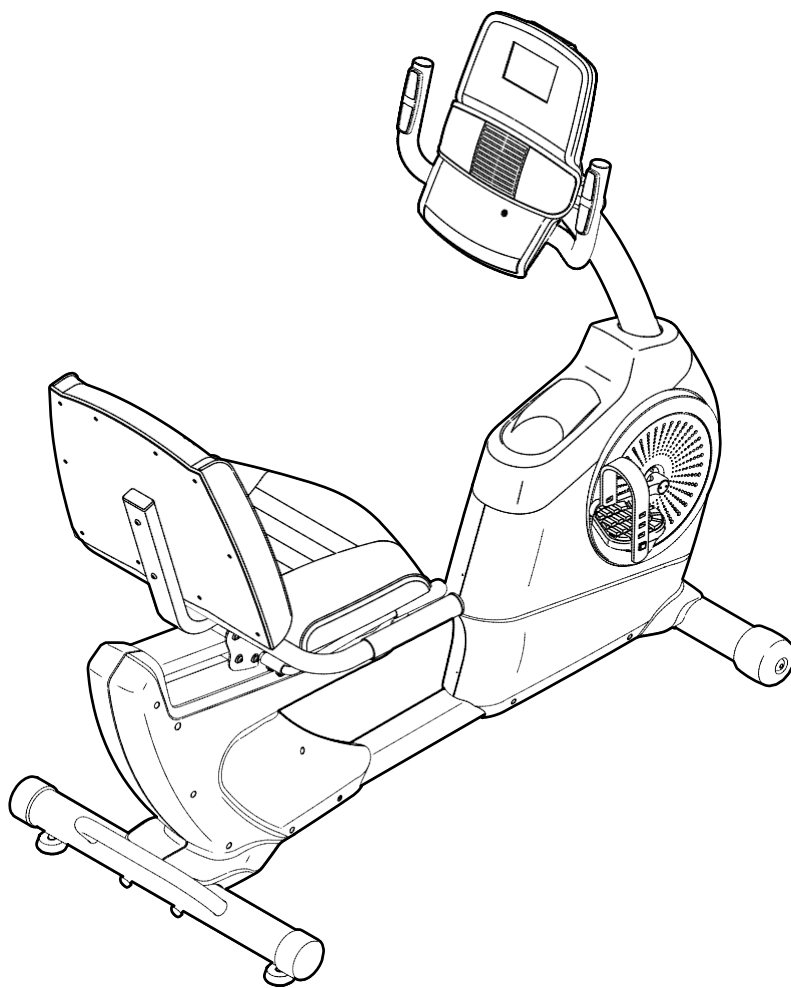
Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ



▲ УВАГА

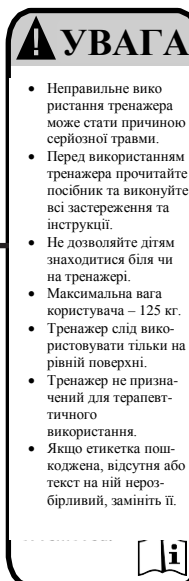
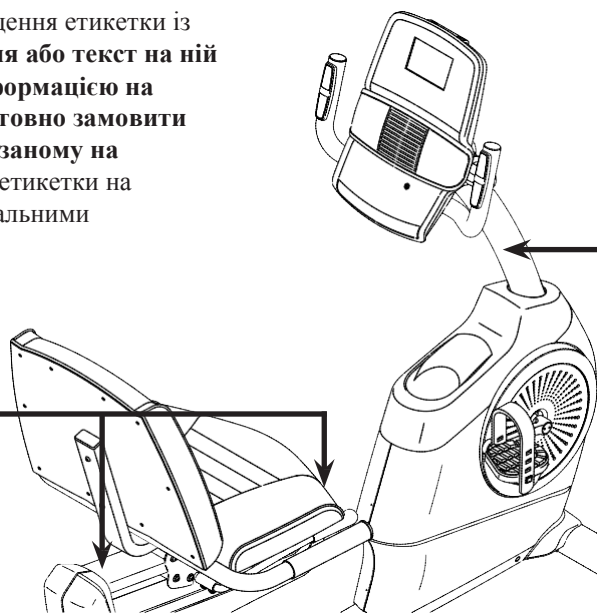
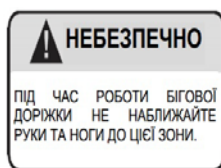
Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ	6
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	23
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	24
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	25
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

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



NORDICTRACK та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. 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 велотренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі велотренажера 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 велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте велотренажер в гаражі, на відкритій терасі або 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 велотренажер 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. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди взувайте спортивне взуття.
11. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 125 кг.
12. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
15. 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 вам за вибір нового велотренажера NORDICTRACK® GX 4.7 R. Велоспорт – це ефективне тренування для зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості та тонізування організму. Велотренажер GX 4.7 R володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після її прочитання у вас виникли

запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру 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 інструкції далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

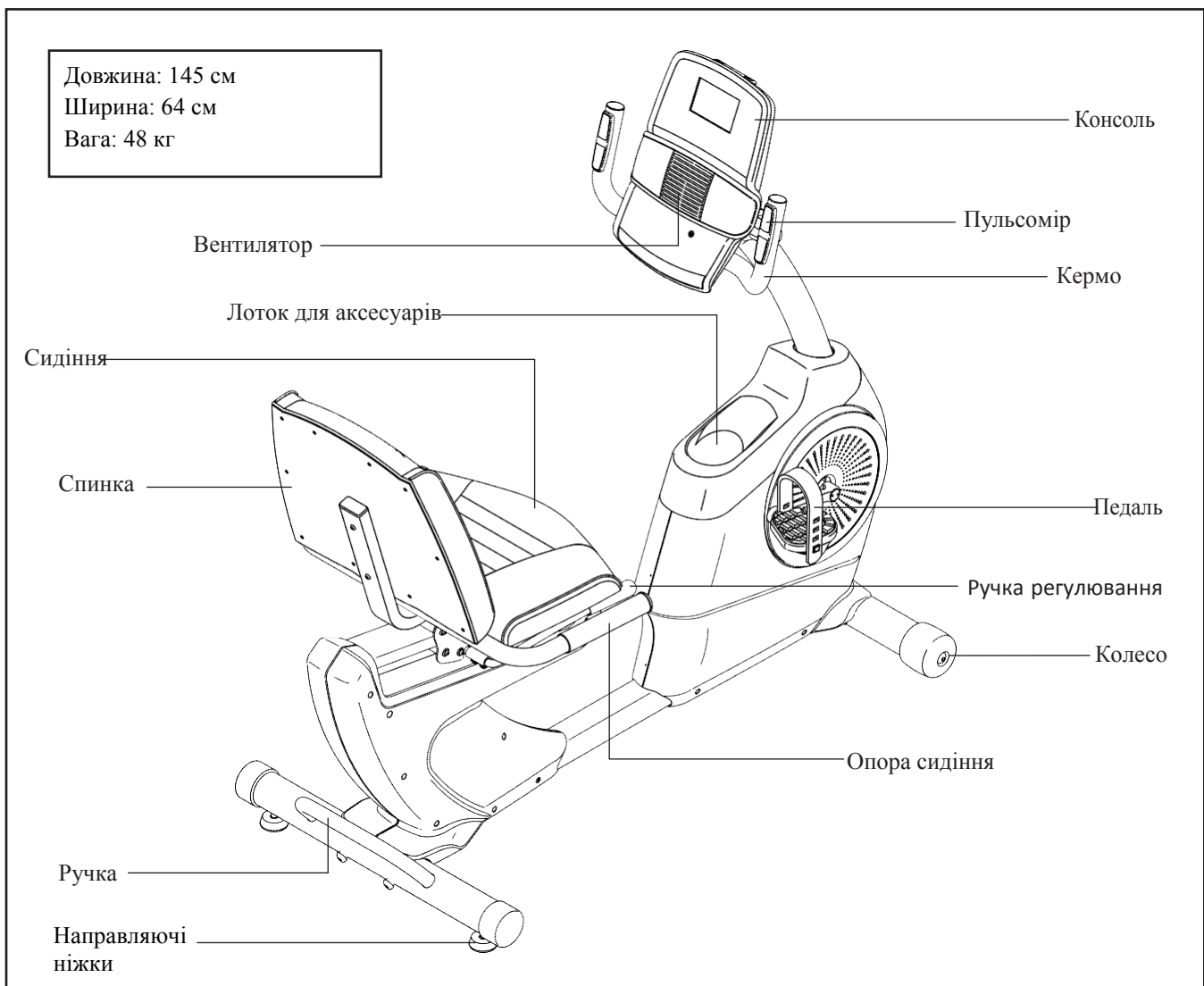
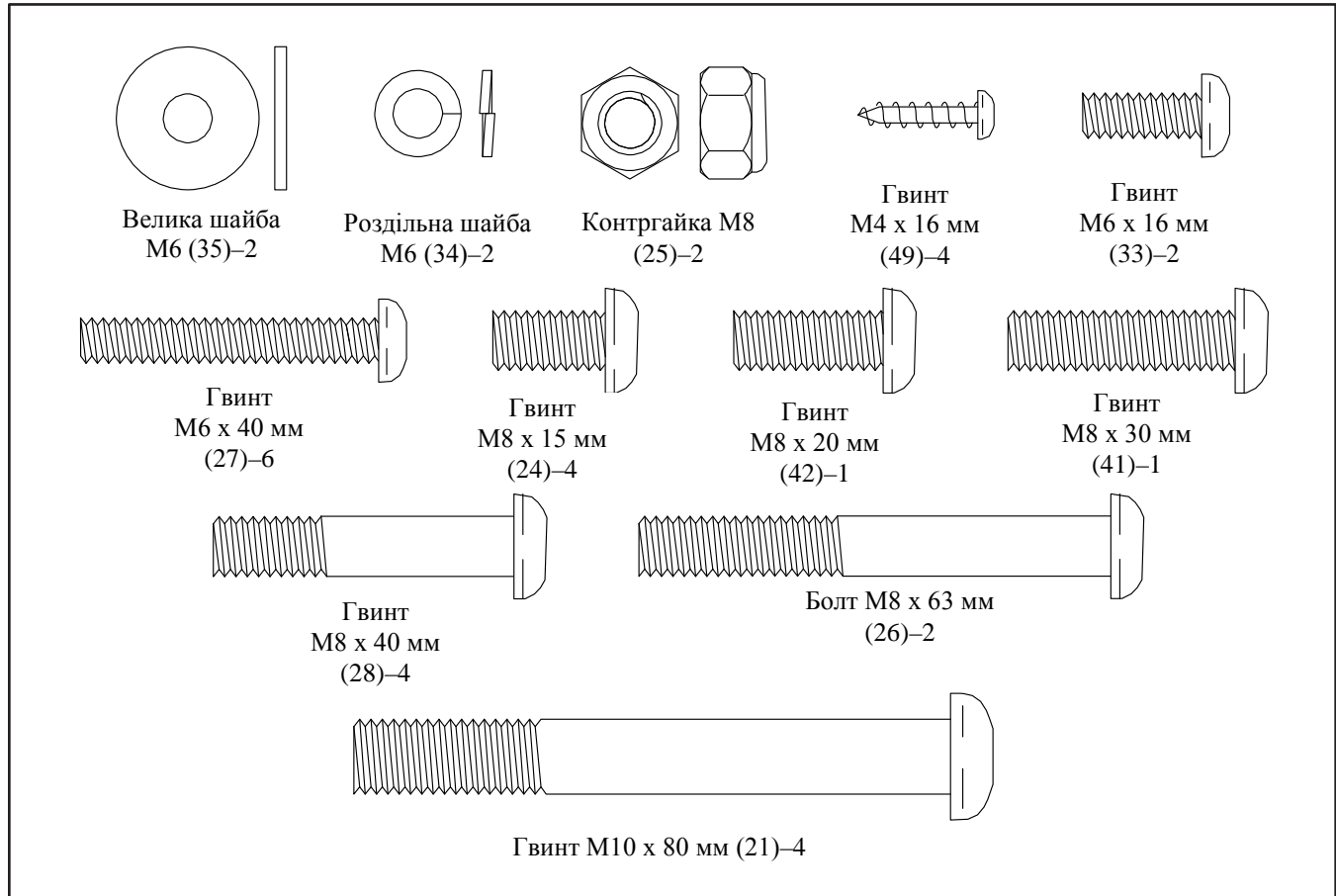


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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:

викрутка Phillips



гайковий ключ

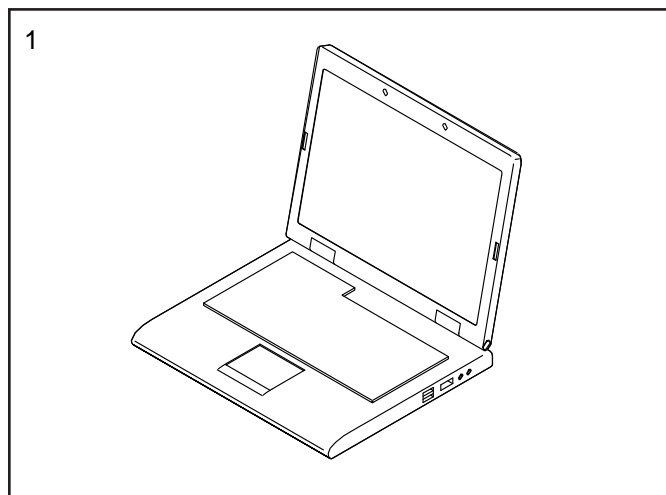


Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

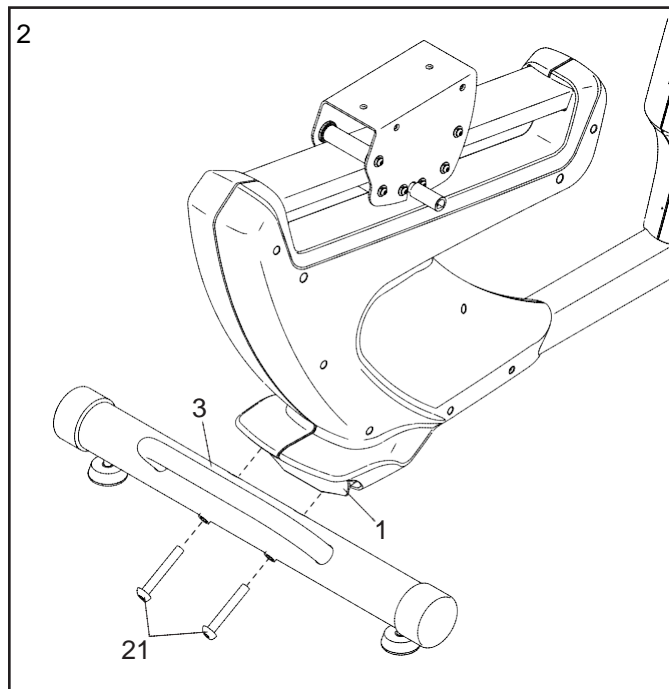
Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

- 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).



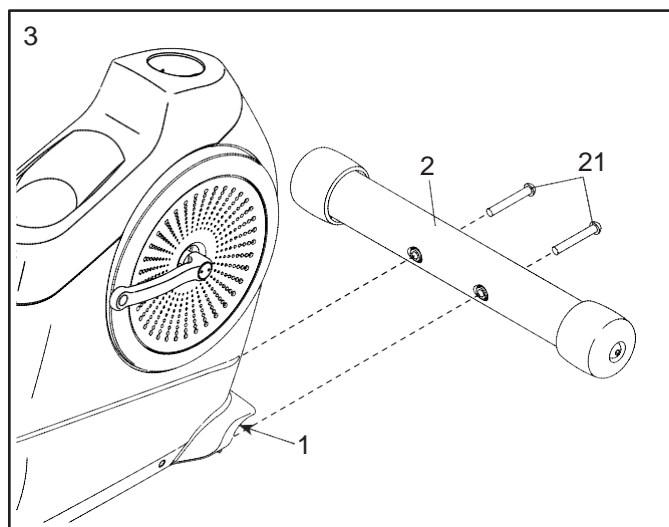
2. Розташуйте задній стабілізатор (3), як показано на малюнку.

У той час, поки помічник піднімає задню сторону рами (1), закріпіть задній стабілізатор (3) на рамі 2 гвинтами М10 х 80 мм (21).



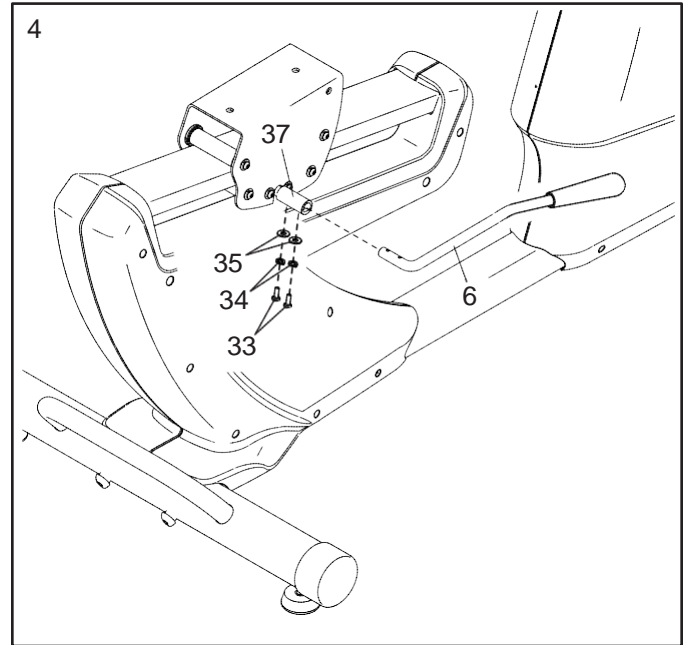
3. Розташуйте передній стабілізатор (2), як показано на малюнку.

У той час, поки помічник піднімає передню сторону рами (1), закріпіть передній стабілізатор (2) на рамі 2 гвинтами М10 х 80 мм (21).



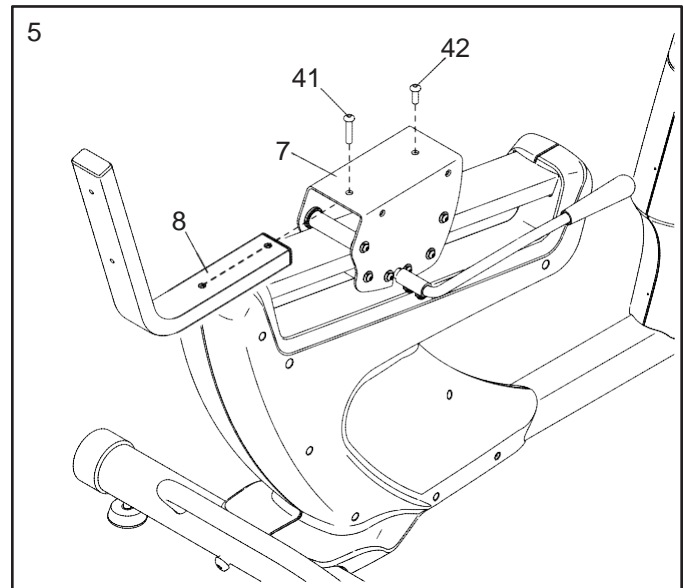
4. Розташуйте важіль регулювання (6), як показано на малюнку.

Прикріпіть важіль регулювання (6) до вісі гальма (37) за допомогою 2 гвинтів М6 х 16 мм (33), 2 роздільних шайб М6 (34) та 2 великих шайб М6 (35).



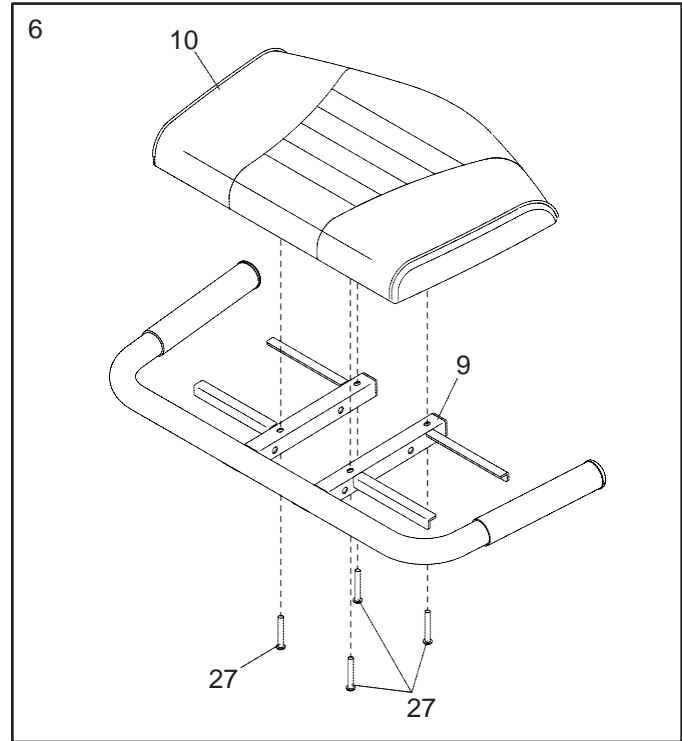
5. Розташуйте раму спинки (8), як показано на малюнку.

Закріпіть раму спинки (8) на каретці сидіння (7) за допомогою гвинта М8 х 20 мм (42) і гвинта М8 х 30 мм (41).

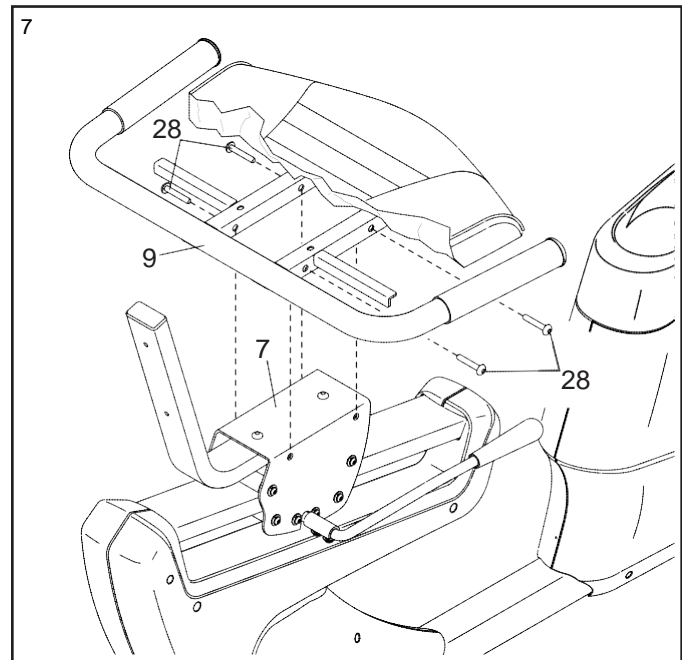


6. Розташуйте сидіння (10) і раму сидіння (9), як показано на малюнку.

Закріпіть сидіння (10) на рамі сидіння (9) за допомогою 4 гвинтів М6 х 40 мм (27); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

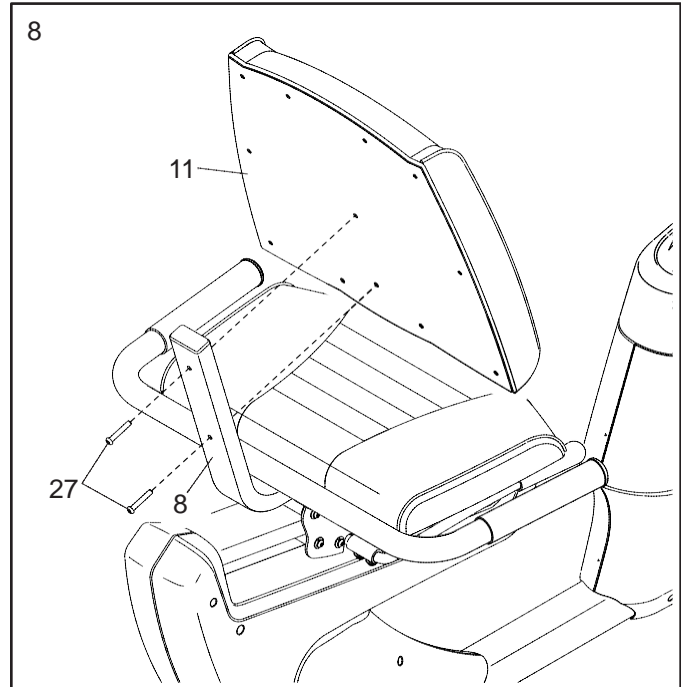


7. Закріпіть раму сидіння (9) на каретці сидіння (7) за допомогою 4 гвинтів М8 х 40 мм (28); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



8. Розташуйте спинку (11), як показано на малюнку.

Закріпіть спинку (11) на рамі спинки за допомогою 2 гвинтів М6 х 40 мм (27).



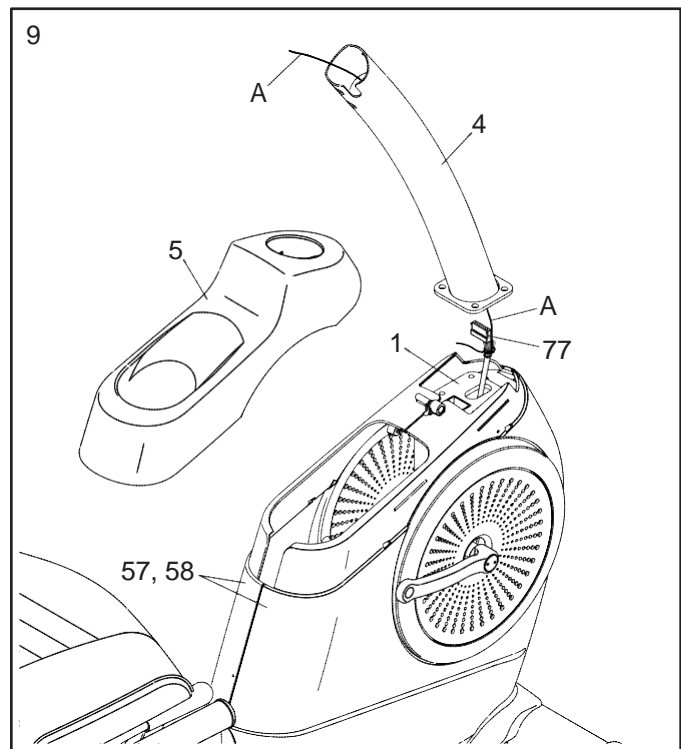
9. Демонтуйте лоток для аксесуарів (5) з лівого і правого передніх захисних щитків (57, 58). Відкладіть лоток для аксесуарів в сторону.

Порада: Скористайтесь викруткою, щоб вивільнити фіксатори лотка для аксесуарів.

Попросіть помічника потримати опорну стійку (4) біля рами (1).

Сховайте кріплення для проводів (А) в опорній стійці (4). Прикріпіть нижній кінець кріплення до головного проводу (77). Тягніть інший кінець кріплення для проводів вгору доти, доки головний провід не буде протягнутий через опорну стійку.

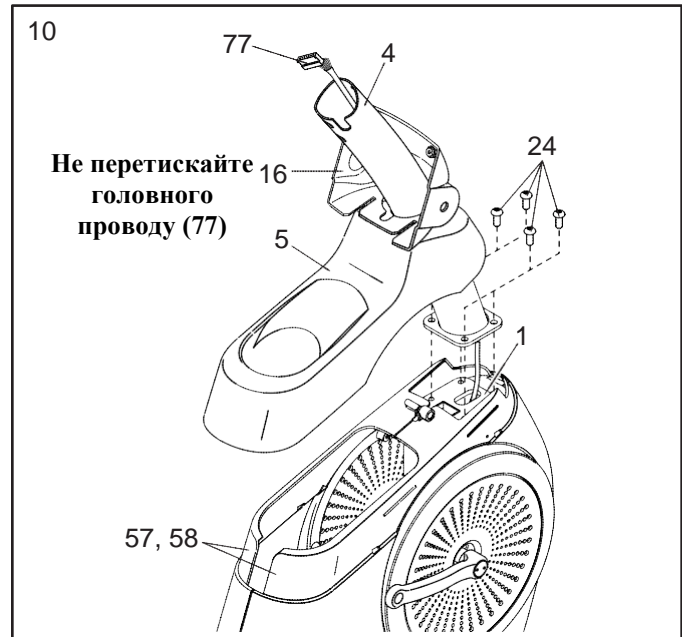
Порада: Щоб головний провід (77) не падав в опорну стійку (4), закріпіть його кріпленням для проводів (А).



10. **Порада:** Не перетискайте головного проводу (77). Утримуйте опорну стійку (4) навпроти рами (1). Закріпіть опорну стійку 4 гвинтами М8 х 15 мм (24); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Розташуйте лоток для аксесуарів (5) і кришку консолі (16), як показано на малюнку.

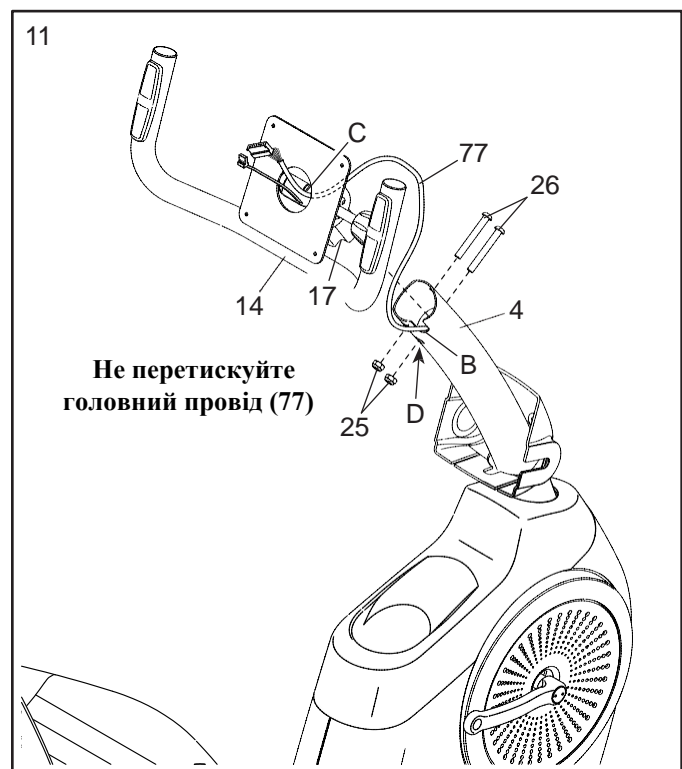
Порада: Не перетискайте головного проводу (77). Посуньте лоток для аксесуарів (5) і кришку консолі (16) на опорну стійку (4). Притисніть лоток для аксесуарів до лівого і правого передніх захисних щитків (57, 58).



11. Відв'яжіть та викиньте кріплення на головному проводі (77).

У той час, як помічник утримує кермо (14) біля опорної стійки (4), протягніть головний провід (77) через паз (B) в опорній стійці і через отвір (C) у кермі.

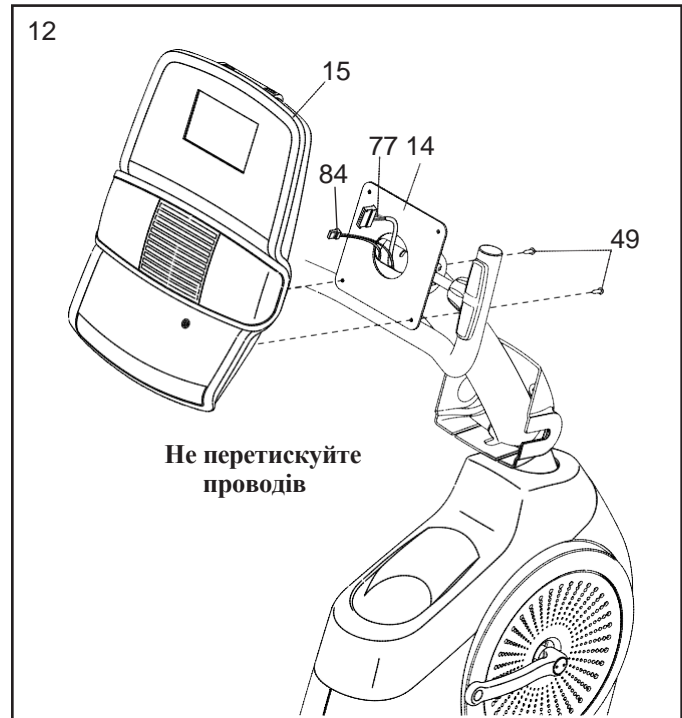
Порада: Не перетискайте головного проводу (77). Вставте кронштейн шарніра (17) в опорну стійку (4). Закріпіть кронштейн шарніра за допомогою 2 болтів М8 х 63 мм (26) та 2 контргайок М8 (25). **Переконайтесь, що контргайки потрапили в шестигранні отвори (D).**



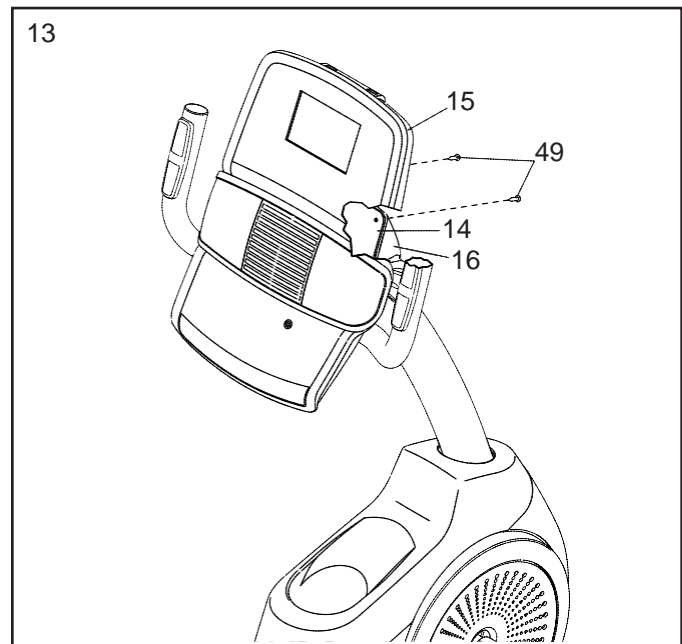
12. У той час, як помічник утримує консоль (15) біля керма (14), під'єднайте проводи консолі до головного проводу (77), а також імпульсного проводу (84).

Сховайте зайвий провід у кермі (14).

Порада: Не перетискуйте проводів. Закріпіть консоль (15) на кермі (14) за допомогою 2 М4 х 16 мм (49) у показаному на малюнку місці.



13. Посуньте кришку консолі (16) на кермо (14). Прикріпіть кришку консолі та консоль (15) до керма за допомогою 2 гвинтів М4 х 16 мм (49).

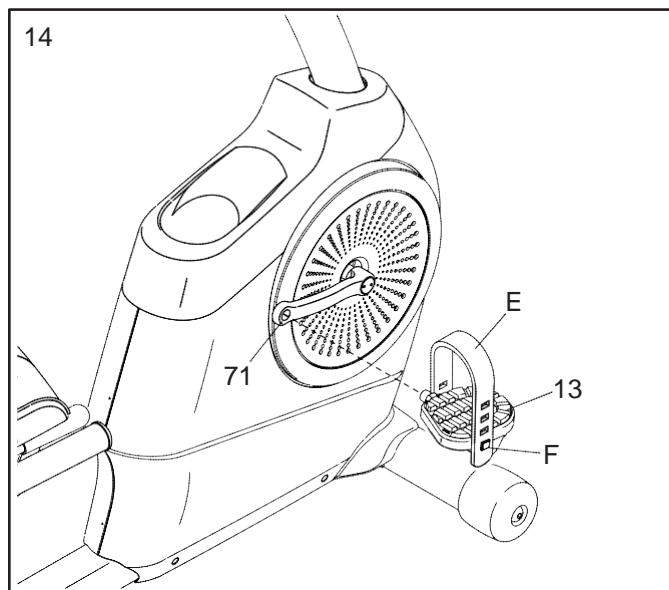


14. Знайдіть праву педаль (13).

За допомогою гайкового ключа міцно затягніть праву педаль (13) за годинниковою стрілкою в правому шатуні (71).

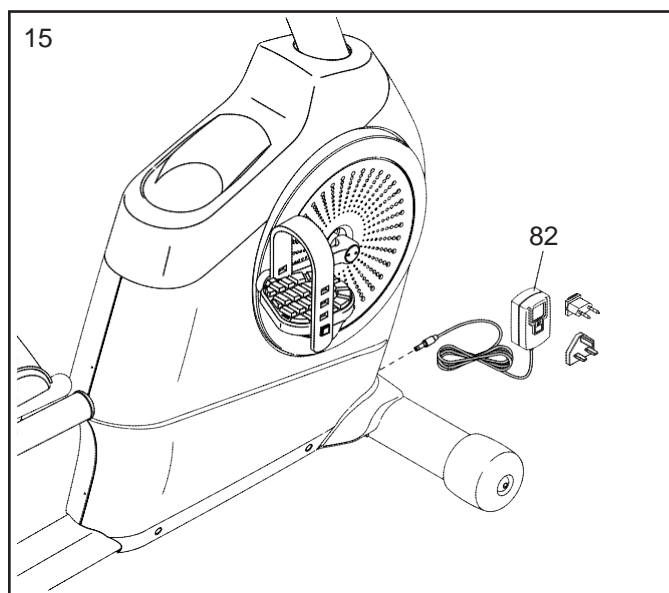
Щільно затягніть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). **ВАЖЛИВО:** Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.

Відрегулюйте правий ремінь (E) в потрібне положення, затисніть кінці ремня в наконечниках (F) на правій педалі (13). Аналогічним чином відрегулюйте ремінь на лівій педалі (не показано).



15. Підключіть адаптер живлення (82) у розетку на велотренажері.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (82), ознайомтеся з інформацією в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 14.



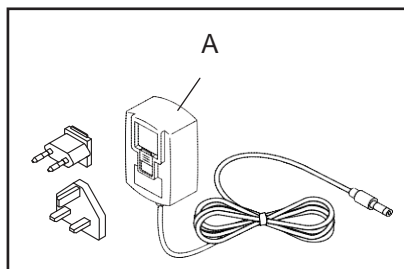
16. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний, що виріб правильно функціонує, а всі деталі надійно затягнуті. В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

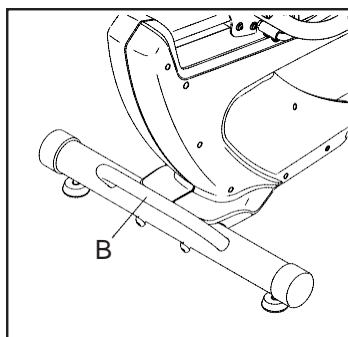
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення (А). Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть адаптер живлення (А) у роз'єм на рамі тренажера. Після цього підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, встановлену відповідно до всіх місцевих вимог і нормативів.



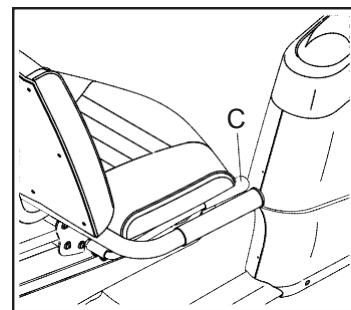
ПЕРЕМІЩЕННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити велотренажер, захватіть ручку (В) на задньому стабілізаторі та обережно піднімайте його доти, доки тренажер не почне котитися на передніх колесах. Обережно перемістіть велотренажер у необхідне місце і опустіть його на підлогу.



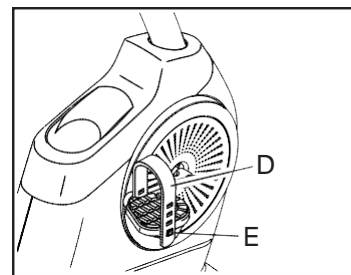
РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ

Сидіння можна переміщати вперед або назад, що дозволяє встановити для себе найбільш зручне положення. Для цього затисніть ручку регулювання (С), перемістіть сидіння у потрібне положення, а потім відпустіть ручку, щоб зафіксувати обрану позицію.



РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНІВ ПЕДАЛЕЙ

Щоб відрегулювати ремені педалей (D), спочатку витягніть кінці ременів із наконечників (Е) на педалях. Після цього відрегулюйте ремені в потрібне положення та затисніть їх кінці в наконечниках.

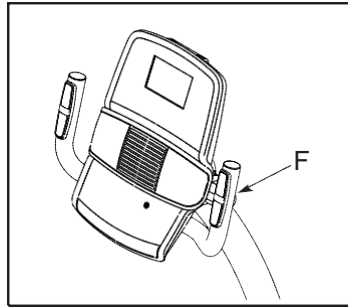


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

НАЛАШТУВАННЯ КУТА НАХИЛУ КОНСОЛІ

Щоб налаштувати кут нахилу консолі, ослабте ручку консолі (F), поверніть консоль та кермо в потрібне положення, а потім затягніть ручку консолі. **Переконайтеся, що ручка консолі надійно затягнута.**



ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

Якщо велотренажер злегка похитується під час тренування, повертайте одну чи обидві направляючі ніжки (G) під заднім стабілізатором доти, доки похитування не будуть ліквідовані.

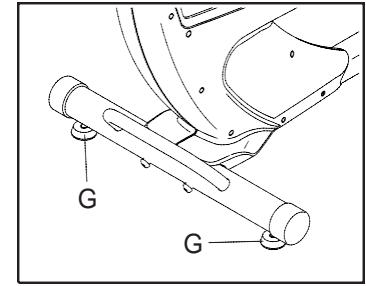
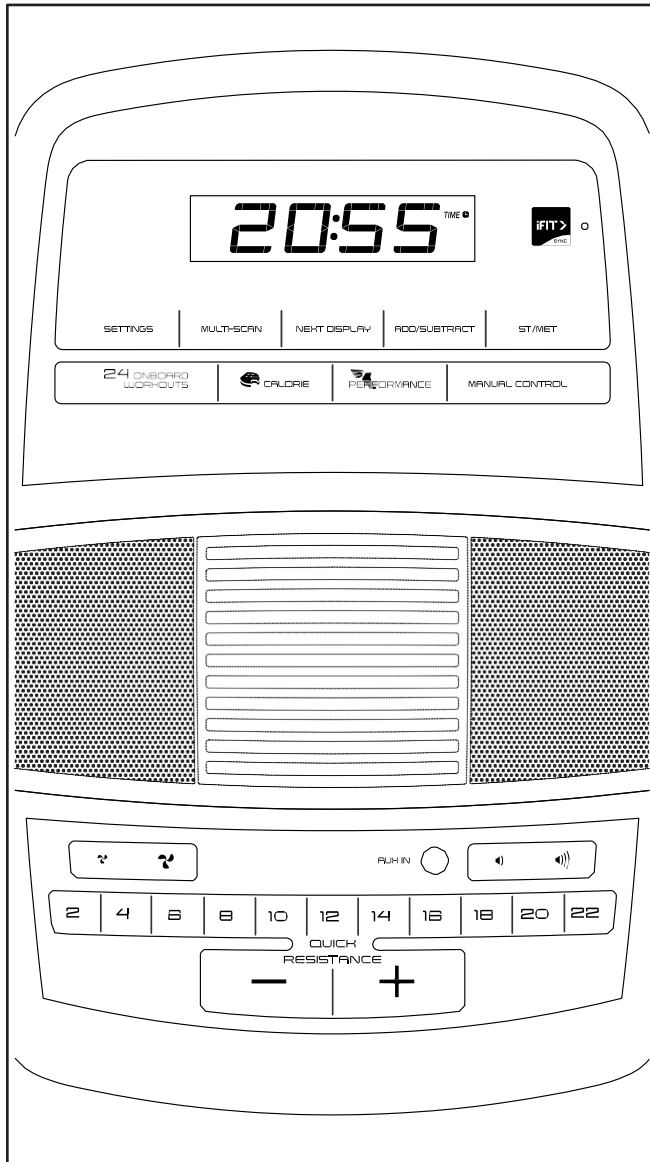


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним дотиком до клавiші.

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 нагрудного пульсоміра ви знайдете на ст. 20.**

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

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює користувача притримуватися 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. 17. Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 19. Використання звукової системи – див. ст. 20. Підключення планшета до консолі – див. ст. 21. Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 21. Зміна налаштувань консолі – див. ст. 22.

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 клавiшу 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 загорітися. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

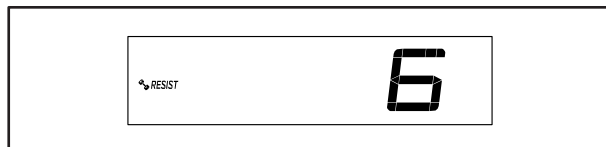
Після увімкнення консолі автоматично активується ручний режим.

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.

Під час тренування ви можете змінити опір педалей. Щоб змінити значення опору, натисніть одну з пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидка зміна опору) або натискайте клавіші Quick Resistance increase/decrease (Шв. 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:

Калорії (CALs) – 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.

Калорії за годину (CALs/HR) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

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

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

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

Опір (RESIST) – рівень опору обертання педалей.

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

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

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

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



Режим сканування (Scan mode) – 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 сканування так, щоб в циклі повторення відображалася лише потрібна для вас інформація про тренування.

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 повторення.

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 частоти серцевого ритму пульсоміром на консолі буде відображатися значення вашого пульсу в автоматичному циклі сканування.

Щоб змінити рівень гучності на консолі, натискайте 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.

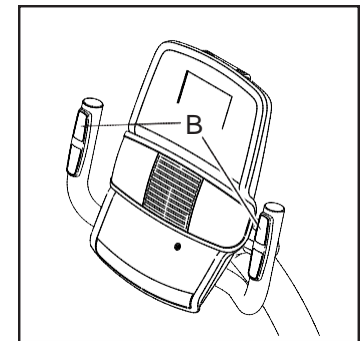
Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу St/Met (Стандартне/Метричне).

5. При потребі виміряйте пульс.

Ви можете виміряти свій пульс за допомогою пульсоміра на тренажері або нагрудного пульсоміра (**більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 20**). Примітка: Консоль велотренажера 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. Для вимірювання пульсу прикладіть долоні до контактів, розташованих на кермі тренажера. 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 і не стискайте надто сильно контактів. Для оптимальної роботи протріть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте для протирання металевих контактів спиртовмісні засоби, абразиви чи хімікати.**

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 інтенсивності тренування. Натисніть клавішу "Fan increase/decrease" (Збільш./зменш. швидкості вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути його.

Примітка: Якщо не обертати педалі протягом кількох хвилин, вентилятор вимкнеться автоматично.

7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

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

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

Примітка: Консоль підтримує демонстраційний режим, 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 демонстраційний режим, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 22.

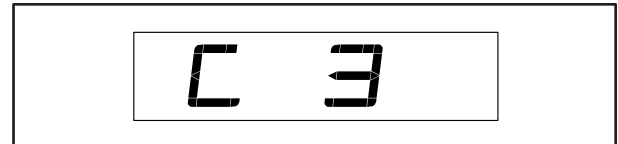
ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

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

Коли консоль увімкнеться, дисплей має загорітися. 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 обертати 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 запропоновано 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)**, зменшіть 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 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. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
prof.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com

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 Quick Resistance (Швидка зміна опору). **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. 17.

5. При потребі виміряйте пульс.

Див. крок 5 на ст. 18.

6. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 19.

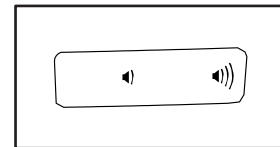
7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 7 на ст. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

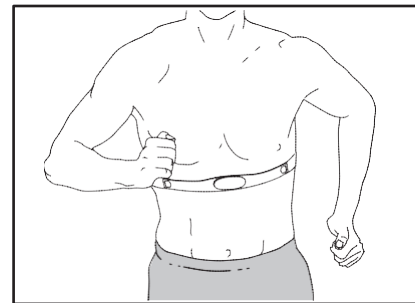
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель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

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Щоб змінити рівень гучності, натискайте на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або відрегулюйте 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 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 ви одночасно підключаєте до консолі 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 відключити планшет від консолі, виберіть в додатку iFit® Smart Cardio Equipment функцію Disconnect (Відключити). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться 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 пульсомір до консолі Bluetooth Smart, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі двічі мигне червоним кольором.

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

Щоб відключити пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться 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.

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

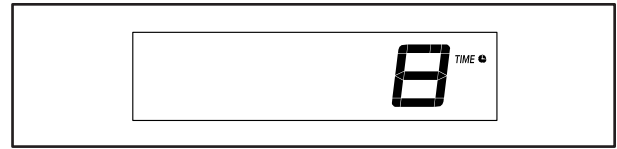
Одиниці вимірювання (Unit of Measurement) – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу St/Met (Стандартне/Метричне). Щоб переглянути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



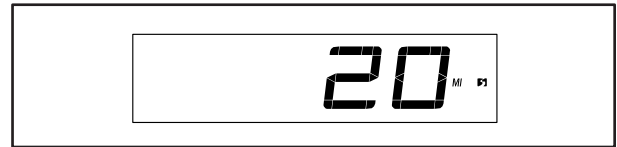
Перевірка дисплею (Display Test) – цей екран використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування дисплею.

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

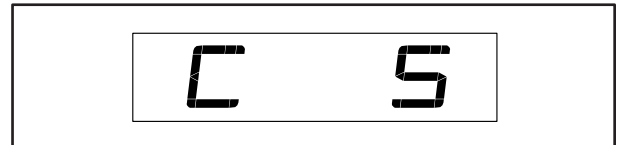
Загальний час (Total Time) – на дисплеї з'являється слово "TIME" (ЧАС). Дисплей буде показувати загальну кількість годин використання велотренажера.



Загальна відстань (Total Distance) – на дисплеї з'являються букви "MI" (МИЛІ) або "KM" (КІЛОМЕТРИ). Дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що була подолана на тренажері.



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



Демонстраційний режим (Demo Mode) – на дисплеї буде відображатися повідомлення про активацію демонстраційного режиму. Консоль підтримує демонстраційний режим, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований демонстраційний режим, консоль не буде вимикатися, а інформація на дисплеї не буде скинута після завершення тренування. Щоб вибрати демонстраційний режим, натисніть кілька раз клавішу Quick Resistance increase (Шв. 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 клавішу Settings (Налаштування), щоб вийти із режиму обслуговування.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Для очищення тренажера використовуйте тканину, змочену у мильний розчин. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також оберігайте консоль від прямих сонячних променів.**

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання пульсоміра, див. крок 5 на ст. 18.

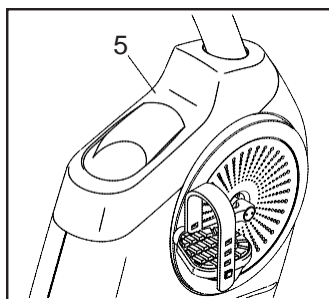
Якщо на дисплеї консолі з'являються лінії, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 22 і змініть рівень контрасту дисплея.

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.

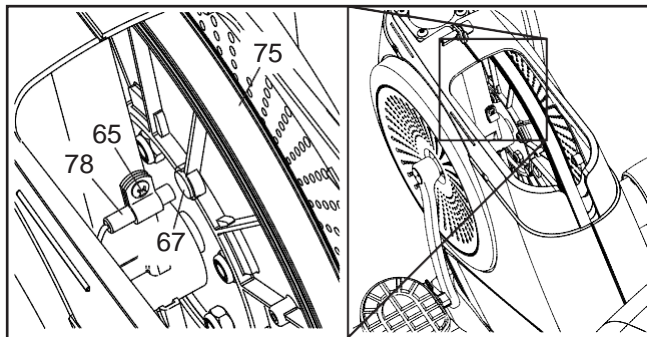
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

За допомогою викрутки вивільніть фіксатори на лотку для аксесуарів (5), а потім демонтуйте лоток для аксесуарів із рами.



Знайдіть герконовий перемикач (78). Повертайте шків (75) доти, доки магніт (67) не зрівняється із герконовим перемикачем.



Далі злегка ослабте гвинт із буртиком під голівкою М4 x 12 мм (65). Перемістіть герконовий перемикач трохи ближче або далі від магніту (67), а потім затягніть гвинт із буртиком під голівкою.

Підключіть адаптер живлення та поверніть шків (75) на мить. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть лоток для аксесуарів назад і підключіть адаптер живлення.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб визначити 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, означає 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 у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату значення пульсу 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 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчіть тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одnodенний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

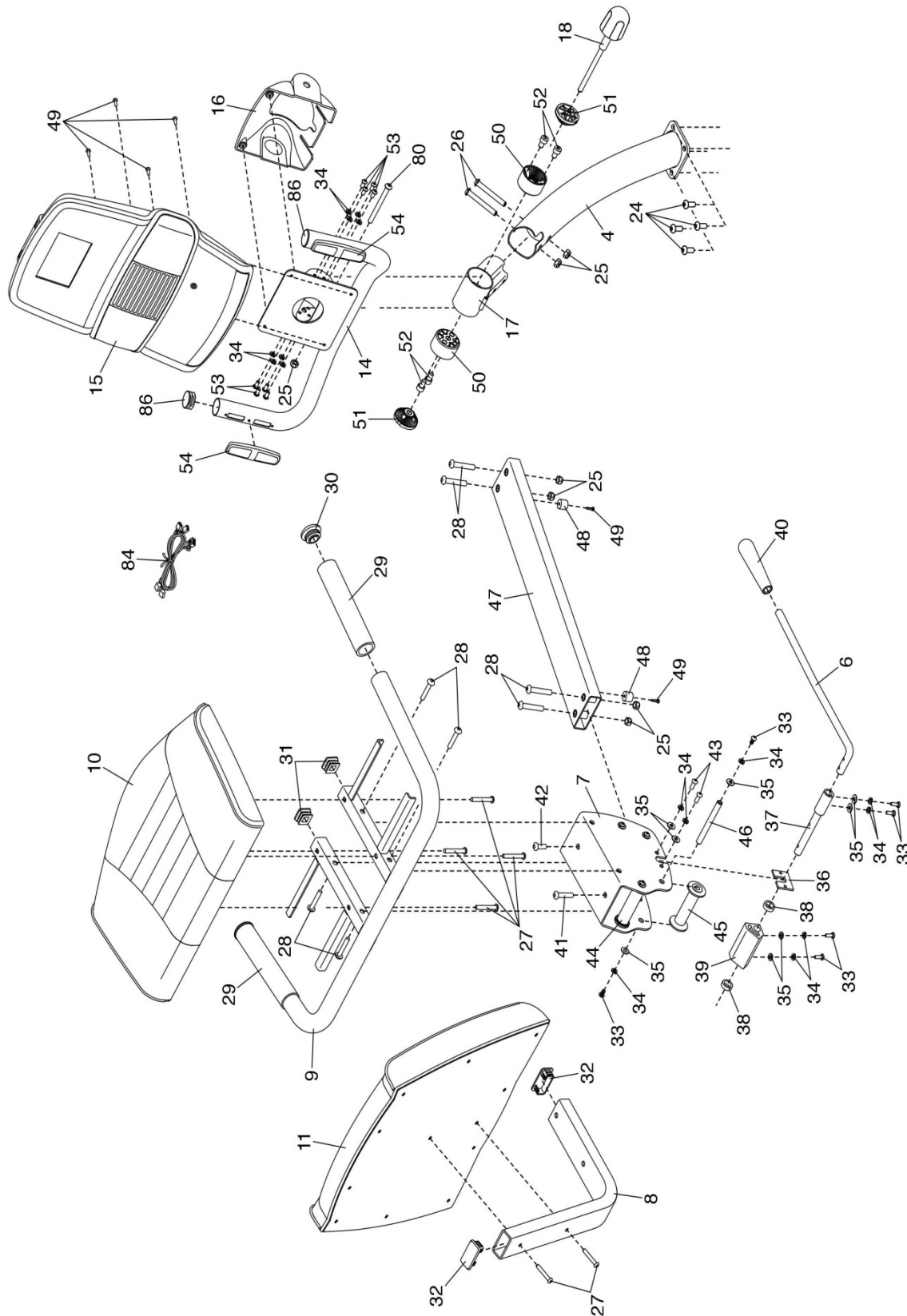
Модель № NTEVEX49018.0 R1218A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	45	2	Нижній ролик
2	1	Передній стабілізатор	46	4	Вісь ролика
3	1	Задній стабілізатор	47	1	Рейка каретки
4	1	Опорна стійка	48	2	Прокладка рейси каретки
5	1	Лоток для аксесуарів	49	20	Гвинт М4 х 16 мм
6	1	Важіль регулювання	50	2	Внутрішня втулка кронштейна
7	1	Каретка сидіння	51	2	Зовнішня втулка кронштейна
8	1	Рама спинки	52	4	Гвинт М8 х 10 мм
9	1	Рама сидіння	53	8	Гвинт М6 х 12 мм
10	1	Сидіння	54	2	Пульсомір
11	1	Спинка	55	2	Диск
12	1	Ліва педаль/Ремінець	56	8	Гвинт М4 х 12 мм
13	1	Права педаль/Ремінець	57	1	Лівий передній зах. щиток
14	1	Кермо	58	1	Правий передній зах. щиток
15	1	Консоль	59	1	Лівий задній зах. щиток
16	1	Кришка консолі	60	1	Правий задній зах. щиток
17	1	Кронштейн шарніра	61	1	Ремінь приводу
18	1	Ручка консолі	62	1	Вихорний механізм
19	2	Колесо	63	1	Холостий шків
20	2	Гвинт із буртиком М10 х 41 мм	64	1	Гвинт холостого шків
21	4	Гвинт М10 х 80 мм	65	5	Гвинт із буртиком під голівкою М4
22	2	Кришка стабілізатора	66	1	Мотор опору
23	2	Направляючі ніжки	67	2	Магніт
24	4	Гвинт М8 х 15 мм	68	2	Заглушка шатуна
25	15	Контргайка М8	69	2	Гвинт шатуна
26	2	Болт М8 х 63 мм	70	1	Лівий шатун
27	6	Гвинт М6 х 40 мм	71	1	Правий шатун
28	8	Гвинт М8 х 40 мм	72	2	Стопорне кільце
29	2	Рукоятка	73	2	Підшипник рами
30	2	Заглушка поручня керма	74	1	Шатун
31	2	Заглушка рами керма	75	1	Шків
32	2	Заглушка кронштейна рами	76	4	Шайба М8
33	12	Гвинт М6 х 16 мм	77	1	Головний провід
34	22	Роздільна шайба М6	78	1	Герконовий перемикач/Провід
35	14	Велика шайба М6	79	6	Гвинт М4 х 25 мм
36	1	Пластина гальма	80	1	Болт М8 х 88 мм
37	1	Вісь гальма	81	1	Затискач
38	2	Прокладка гальма	82	1	Адаптер живлення
39	1	Гальмо	83	1	Провід живлення/Розетка
40	1	Ручка важелю	84	1	Імпульсний провід
41	1	Гвинт М8 х 30 мм	85	1	Гвинт заземлення М4 х 16 мм
42	7	Гвинт М8 х 20 мм	86	2	Заглушка керма
43	2	Гвинт М6 х 13 мм	*	–	Набір інструментів
44	2	Верхній ролик	*	–	Інструкція з експлуатації

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVEX49018.0 R1218A

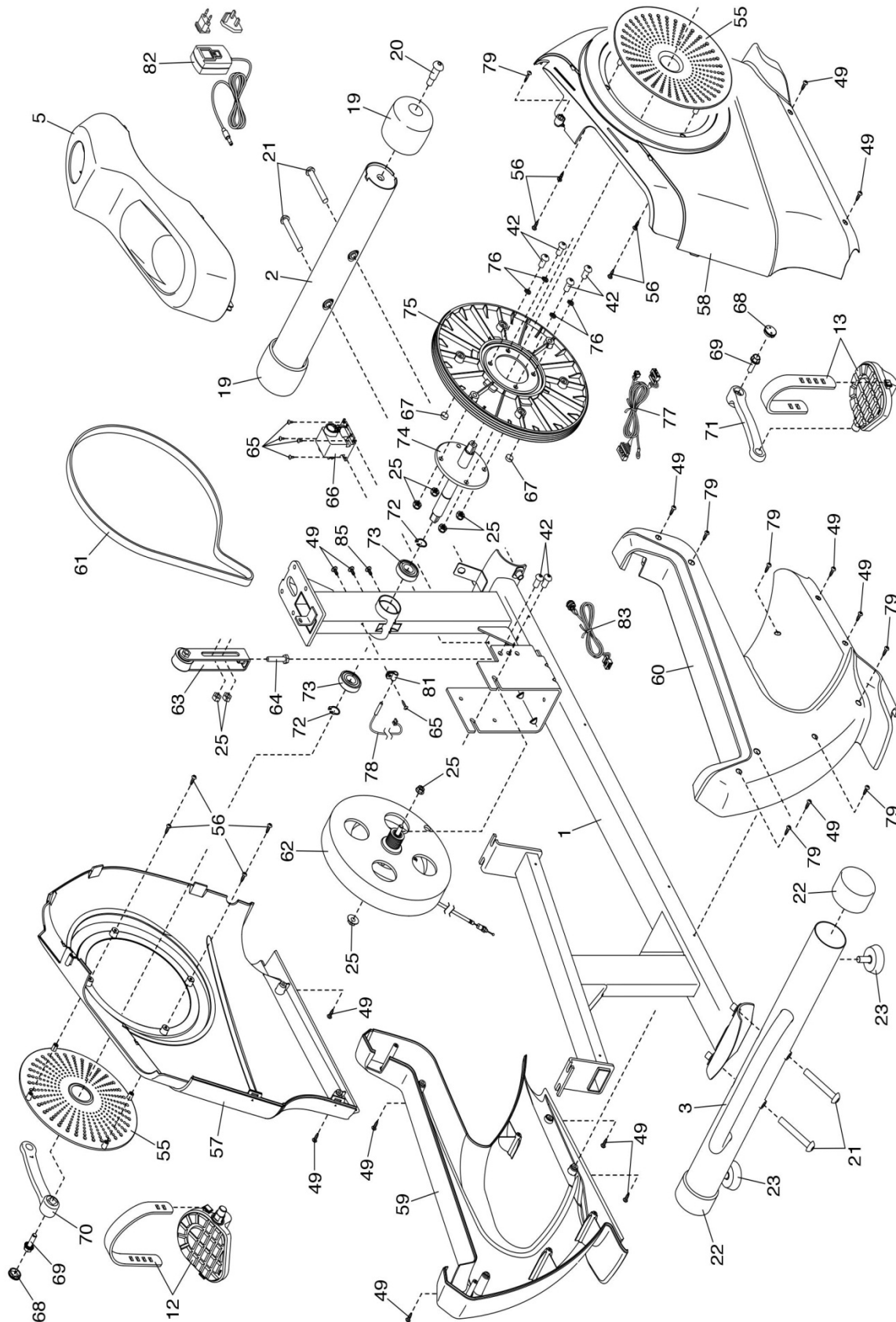


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEVEX49018.0 R1218A



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.

