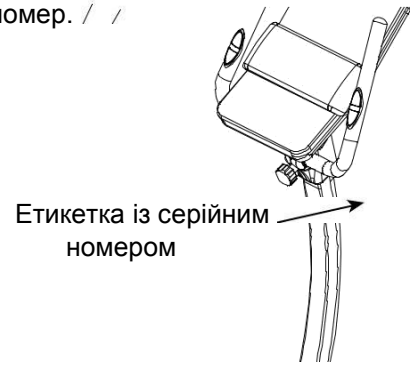
NordicTrack® VX550

Модель № NTIVEX47016.1
Серія № _____

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



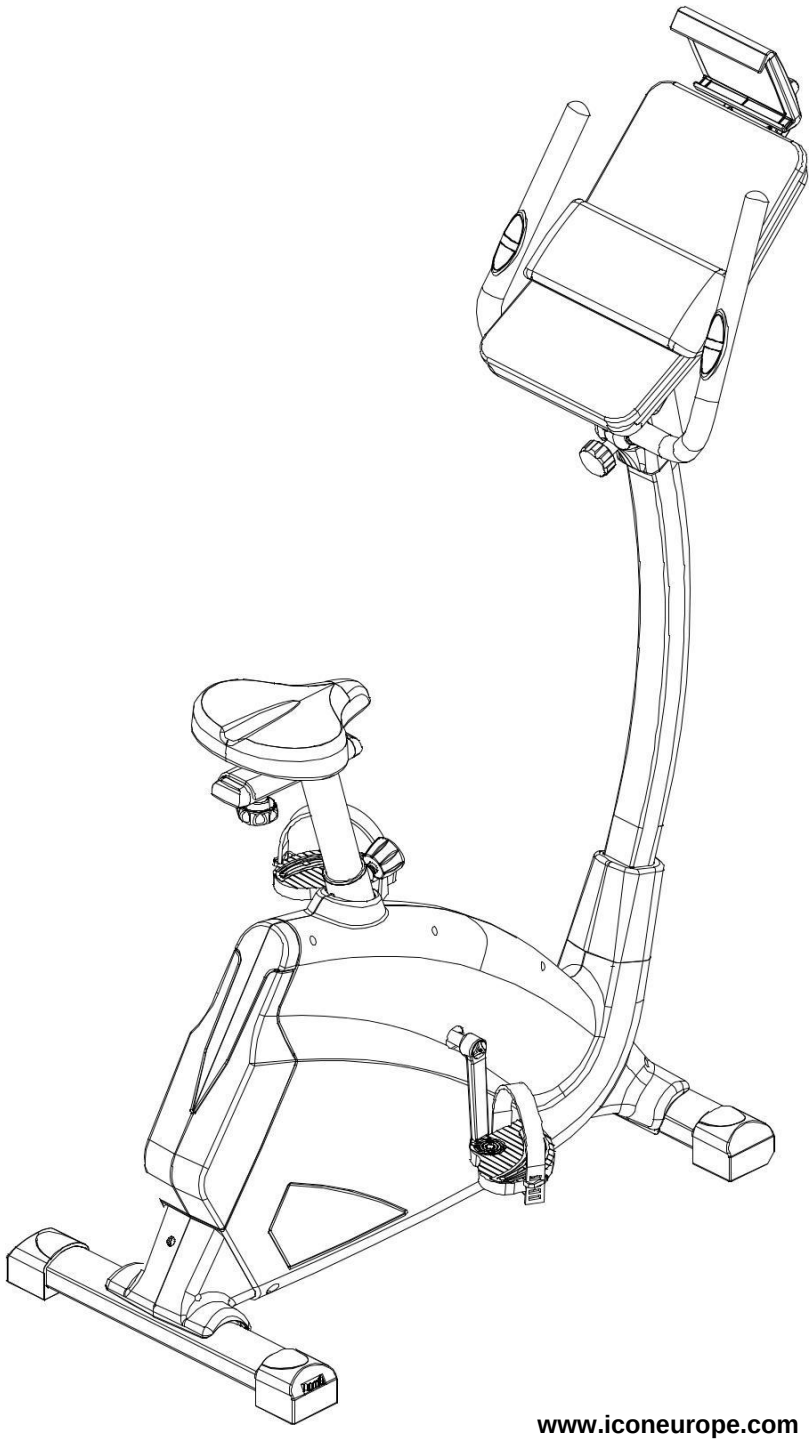
СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ
Телефон: 0330 123 1045
З Ірландії 053 92 36102
Веб-сайт: www.iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com
Адреса:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



www.iconeurope.com

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

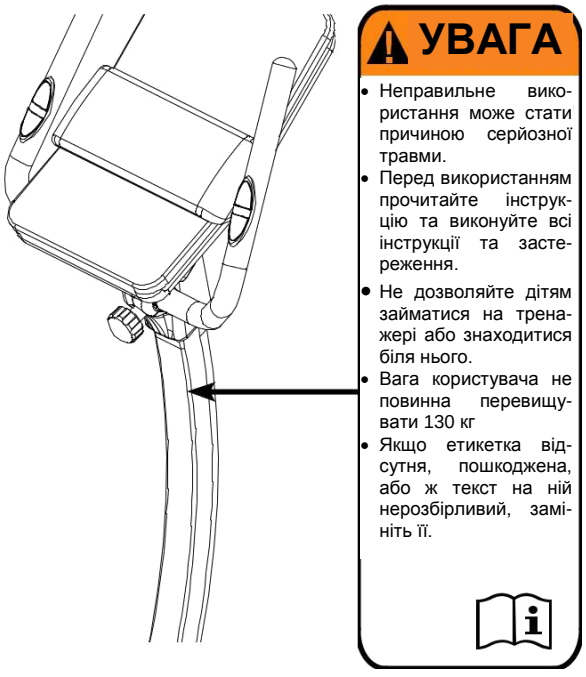
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ....2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ 3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ 4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА 5
СКЛАДАННЯ 6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ? 10
ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ 11
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК 15
ПОСІБНИК З ВПРАВ 16
РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ 17
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 18
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ 19
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ .... Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.... Задня обкладинка
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ .... Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. **Якщо етикетка відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.** Примітка: розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її фактичним розмірам.



IFIT та PROFORM – 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 Inc. 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.

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

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

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 проконсультуйтесь у свого лікаря. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.
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 з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено 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, підстиліть під велотренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте 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 одягайте спортивне взуття.
11. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 130 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. Велотренажер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
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.

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

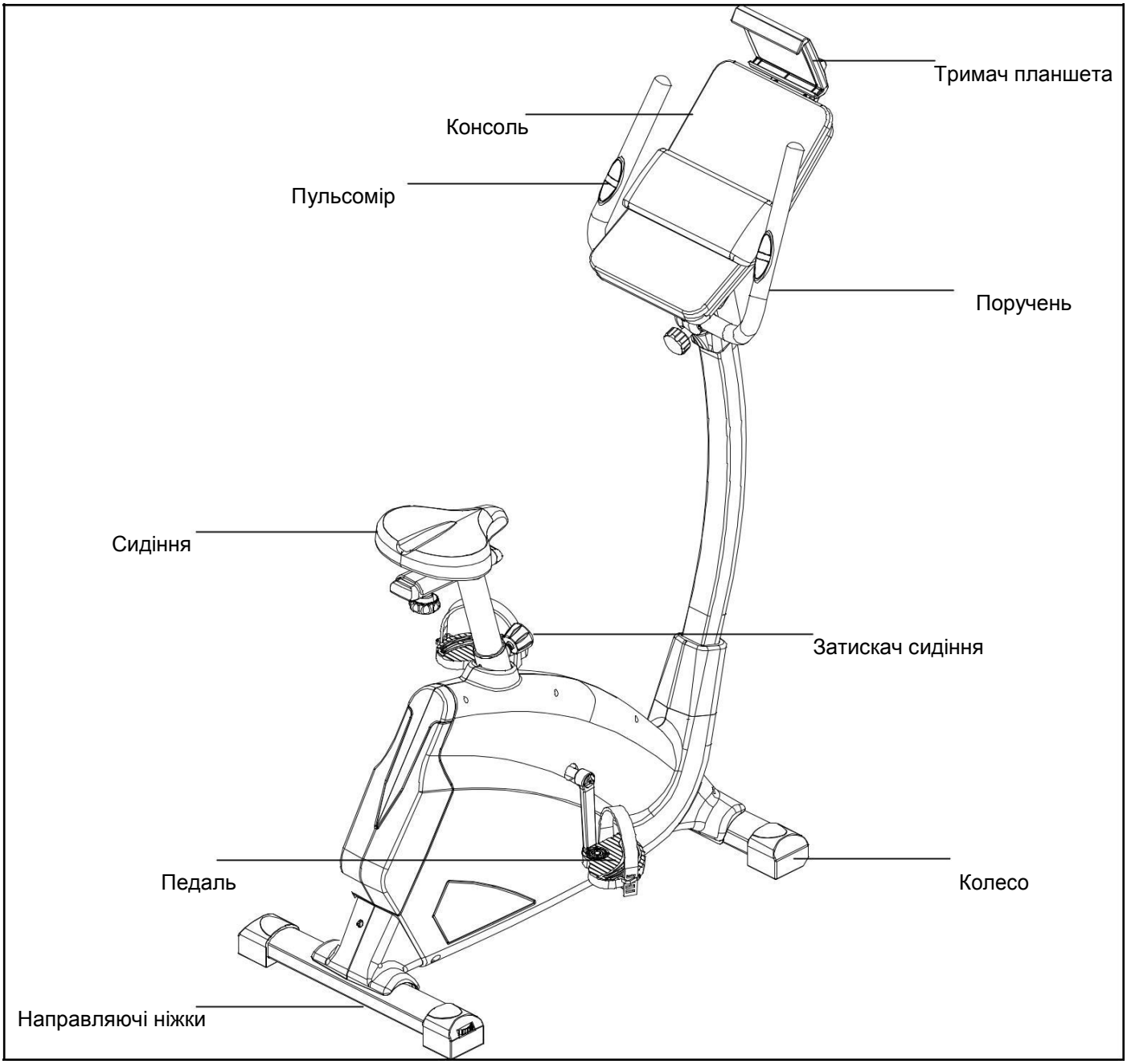
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір нового велотренажера NORDICTRACK® VX550. Велотренажер VX550 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 прочитання інструкції у вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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

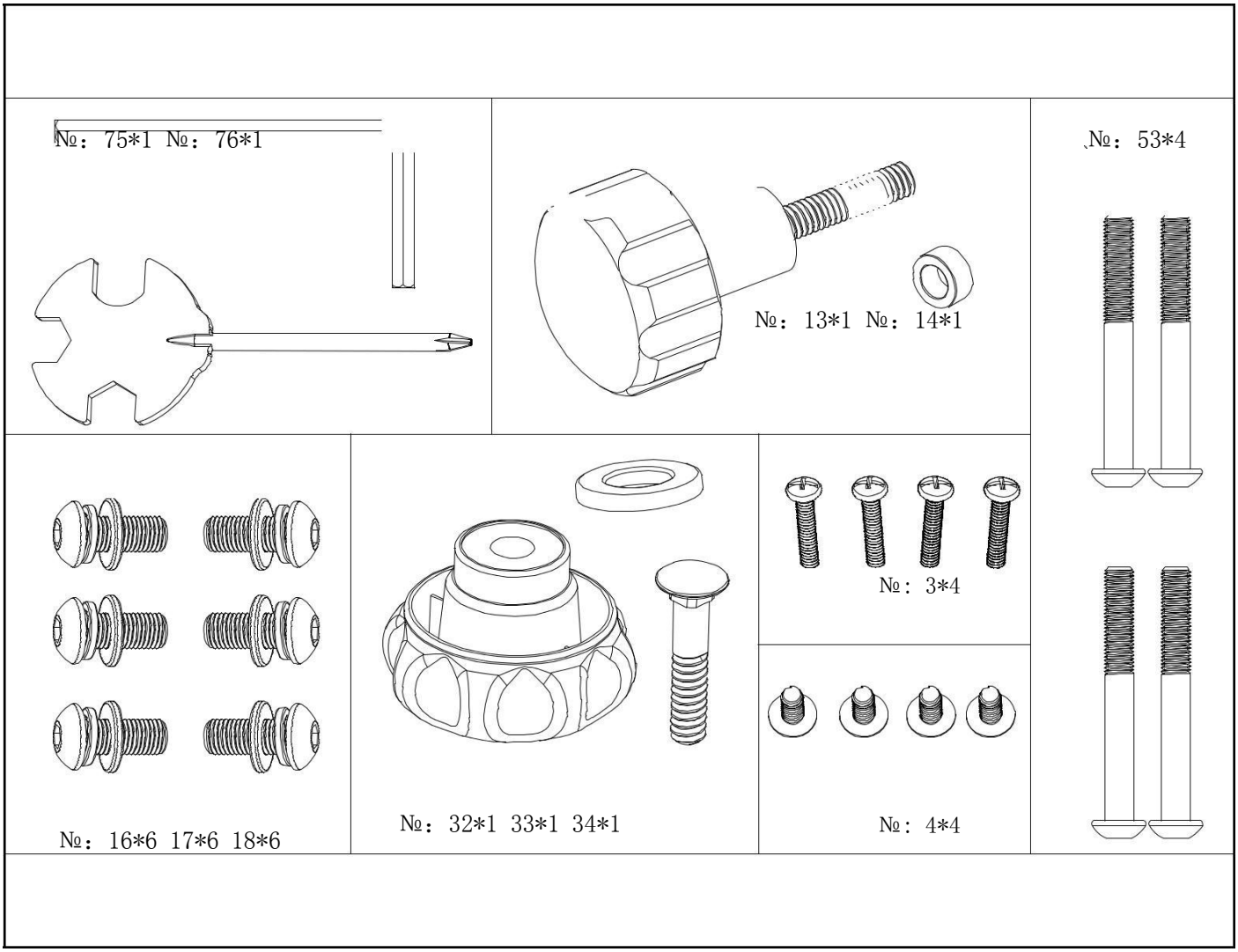


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в СПИСКУ 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.**



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

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

СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі орбітрека на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: “L” або “Left”, а правої сторони позначені: “R” або “Right.”
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 18.
- Під час складання велотренажера користуйтесь малюнками, що нижче, щоб визначити дрібні деталі. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання.
- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

  розвідний ключ

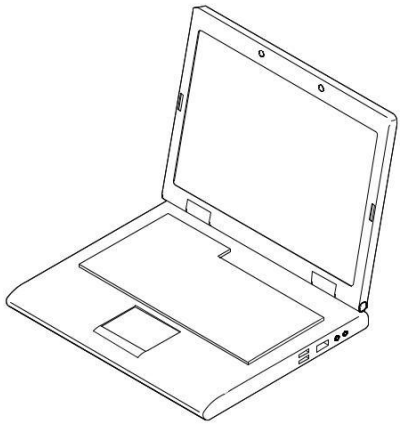
  викрутка Phillips

- Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері.

Перейдіть на своєму комп’ютері на веб-сайт www.iconservice.ca/CustomerService/ та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію свого тренажера;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також дозволить нам повідомляти вас про удосконалення та пропозиції.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

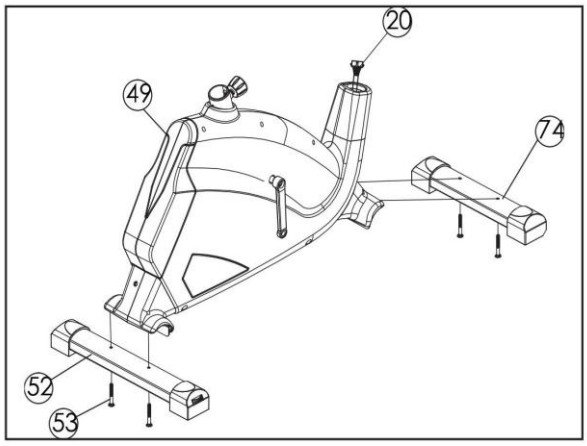


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

КРОК 1

З'єднайте передній стабілізатор (74) і раму (49) болтами (53), а потім прикріпіть задній стабілізатор (52) до рами (49) болтами (53), як показано на малюнку.

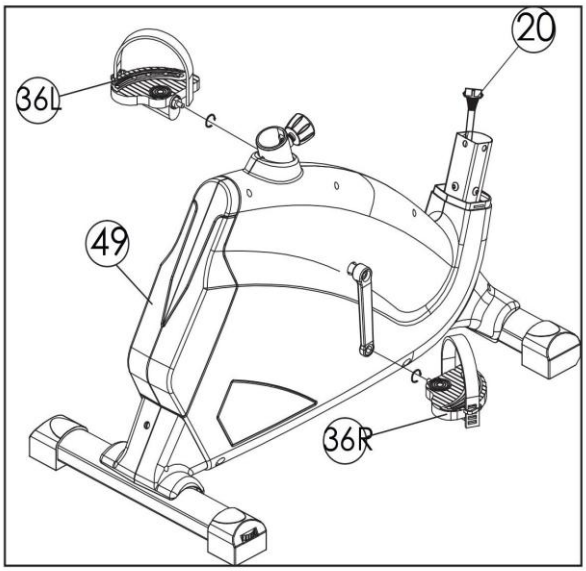


КРОК 2

Закріпіть педалі (36L/R) на відповідних шатунах (39L/R), оцінюючи положення педалей з позиції користувача.

Перед початком тренування завжди перевіряйте, наскільки надійно закріплені педалі.

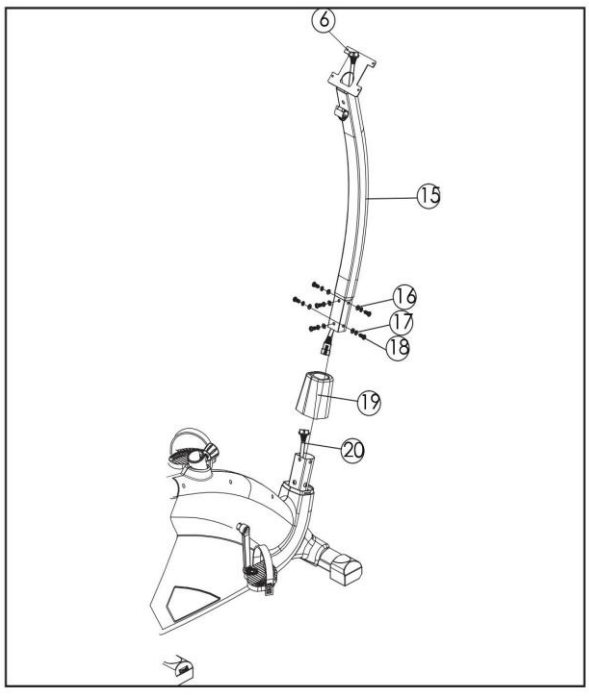
Примітка: Педалі мають маркування: ЛІВА позначена літерою L, а ПРАВА – R. Ліву педаль затягуйте ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТРІЛКИ, а праву – ЗА ГОДИННИКОВОЮ СТРІЛКОЮ.



КРОК 3

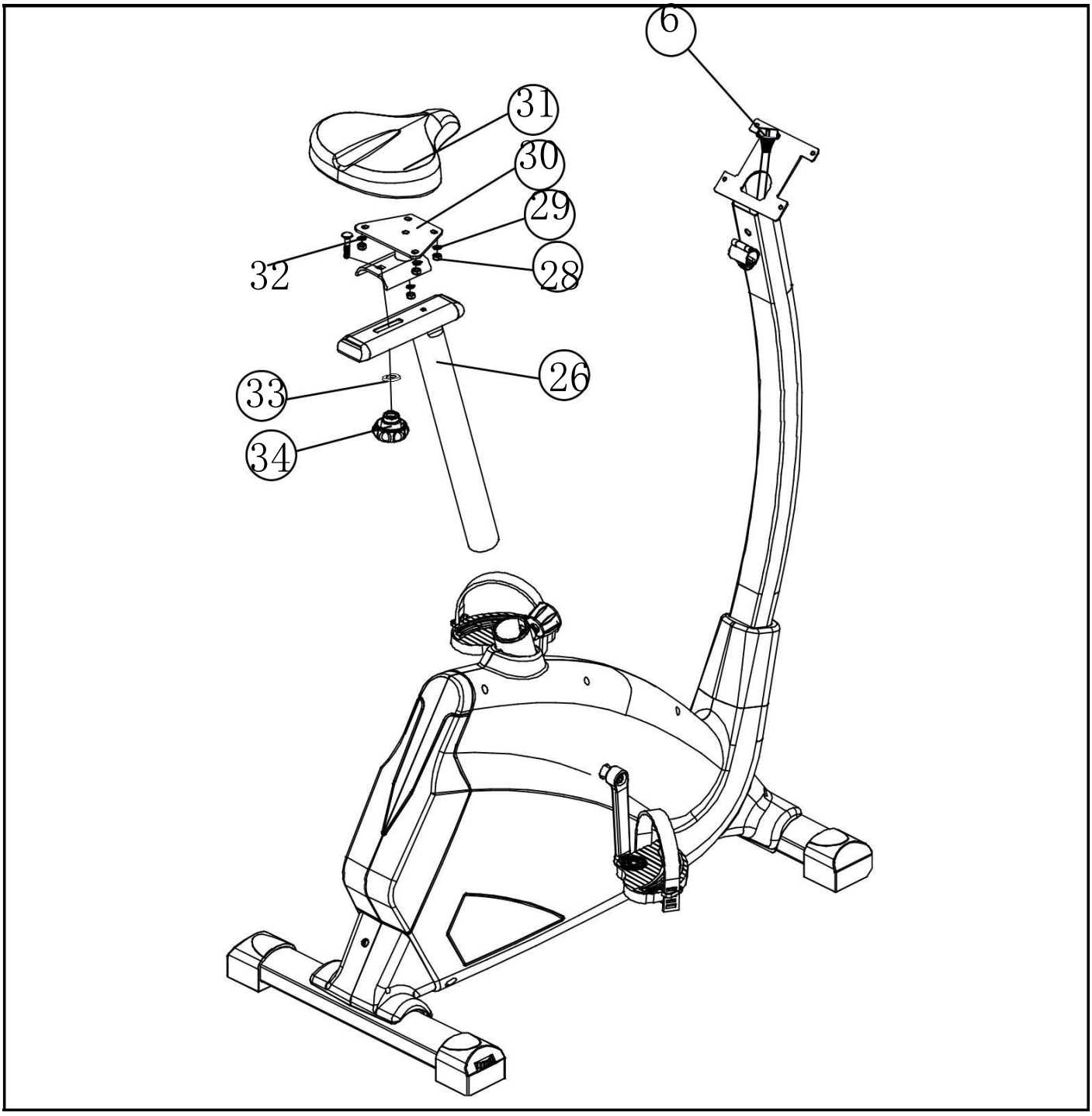
А. Закріпіть передню пластикову кришку (19) на стійці поручнів (15), а потім з'єднайте нижній кабель комп'ютера (20) та верхній кабель комп'ютера (6).

Б. Закріпіть стійку поручнів (15) до опорної стійки рами шестигранним болтом (18), пружиною (17) та шайбою (16). Після цього опустіть передню пластикову кришку (19).



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

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



КРОК 4

А. Встановіть сидіння (31) на пластині кріплення (30), а потім зафіксуйте його пружинами (29) і гайками (28).

Б. Закріпіть пластину кріплення (30) на опорній стійці сидіння (26) болтом (32), затискачом (34) та шайбою (33).

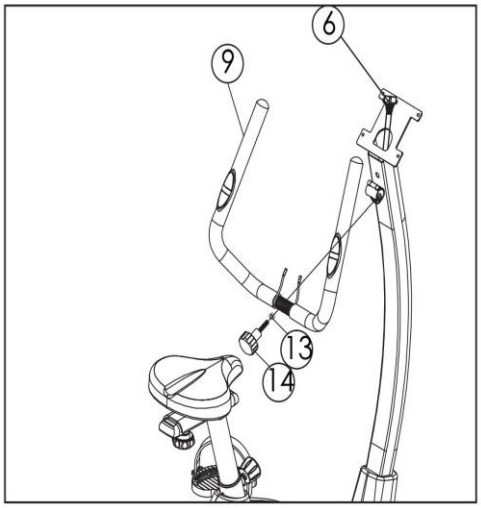
Примітка: Сидіння (31) має бути щільно притиснутим до пластини кріплення (30).

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

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

КРОК 5

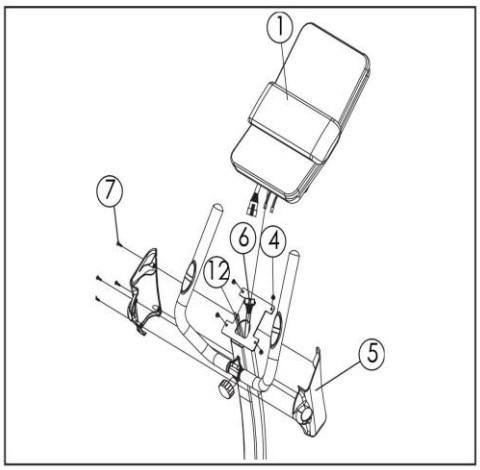
Прокладіть верхній кабель комп'ютера (6) через отвір опорної стійки поручнів, а потім витягніть його наверх. Закріпіть поручні (9) на опорній стійці поручнів за допомогою затискача (14) і трубки (13), але перед цим відрегулюйте їх положення, яке буде зручним для користувача.



КРОК 6

Підключіть верхній кабель комп'ютера (6) та кабель пульсоміра (12) на комп'ютері (1). Далі зафіксуйте комп'ютер (1) на опорній стійці поручнів самонарізним гвинтом (4).

Щільно зафіксуйте кришки комп'ютера (5) гвинтами (7).

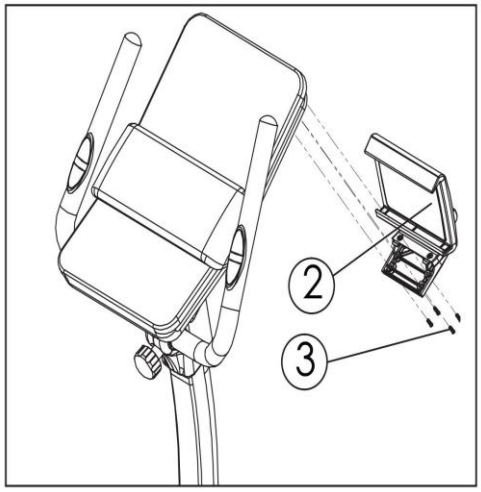


КРОК 7

Закріпіть тримач планшета (2) до консолі 4 гвинтами (3); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.

Вставте один кінець шнура живлення в задню частину велотренажера, а інший кінець – в розетку.

Тепер велотренажер готовий до експлуатації.



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

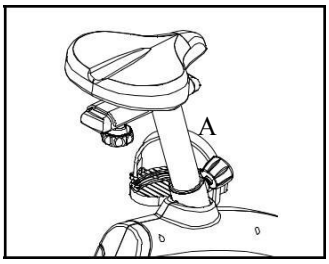
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

НАЛАШТУВАННЯ ВИСОТИ СИДІННЯ

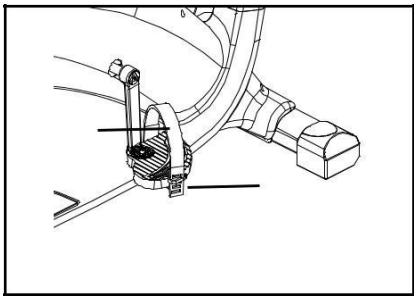
Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидіння на належну висоту. Під час тренування ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні.

Щоб відрегулювати висоту, дещо ослабте затискач опорної стійки (A) на кілька обертів. Далі потягніть затискач до себе, опустіть або підніміть сидіння на потрібну висоту, а після цього вставте затискач в один із отворів регулювання в опорній стійці сидіння. **Спробуйте підняти або опустити опорну стійку сидіння, щоб переконатися, що затискач потрапив в один із отворів.** Зафіксуйте затискач сидіння.



РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНІВ ПЕДАЛЕЙ

Щоб відрегулювати ремені педалей, витягніть кінці ременів (B) із вкладок (C) на педалях. Далі відрегулюйте ремені в потрібне положення, а після цього затисніть кінці ременів у вкладках.



ремені
кінці

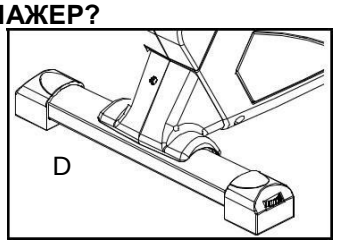
B

відрегулюйте положення,

C

ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

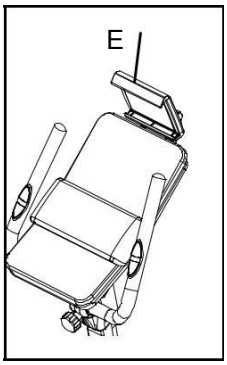
Якщо велотренажер дещо похитується на підлозі під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки (D) під заднім стабілізатором доти, доки похитування не припиняться.



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета призначений для використання повнорозмірних планшетів. Не розміщуйте в ньому будь-яких інших електронних пристроїв або об'єктів.

Щоб вставити планшет у тримач для планшетів (E), встановіть нижній кінець планшета в лоток. **Переконайтесь, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет із тримача, виконайте ці дії у зворотньому порядку.

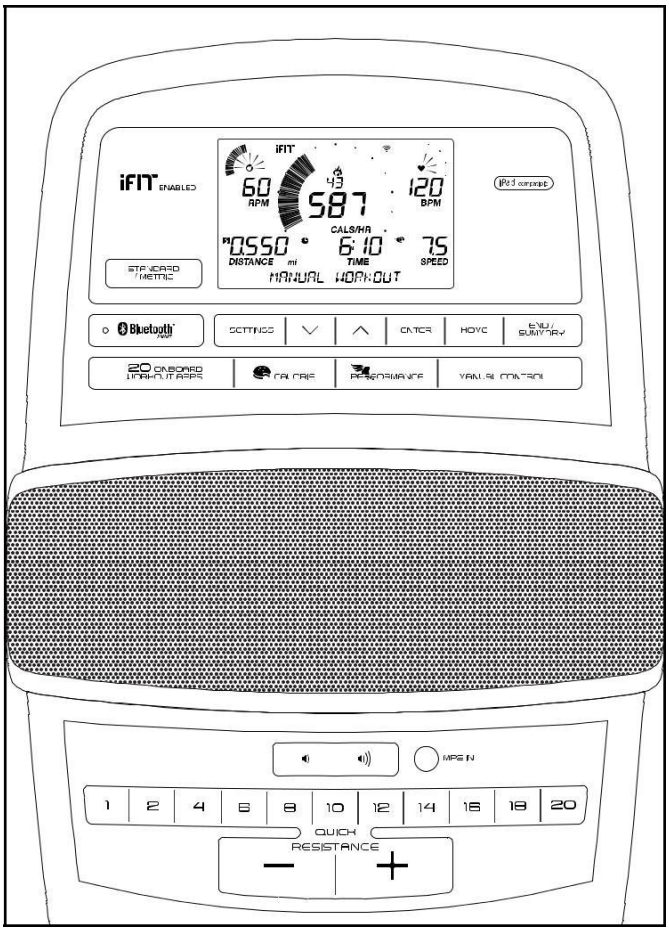


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ

Контакти



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати значення опору педалей, натиснувши лише одну клавішу.

Під час тренування на консолі будуть відображатися вашу результати на даний момент. Ви також можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на тренажері або нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра ви знайдете на передній обкладинці цієї інструкції.**

Крім того, до консолі можна підключати свої смартпристрої та використовувати додаток iFit®, щоб записувати та відстежувати результати тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна програма тренування автоматично встановлює значення опору педалей, визначаючи ефективний режим тренування.

Ви можете підключати до консолі аудіоплеєр, щоб прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час тренування.

Використання ручного режиму – див. ст. 12. **Використання попередньо встановленого тренування –** див. ст. 13. **Підключення до консолі смартпристрою –** див. ст. 13. **Підключення до консолі пульсоміра –** див. ст. 14. **Використання звукової системи –** див. ст. 14. **Зміна налаштувань консолі** – див. ст. 14.

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

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне). Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в милях.

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

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

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.**

   Для вибору ручного режиму натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль).

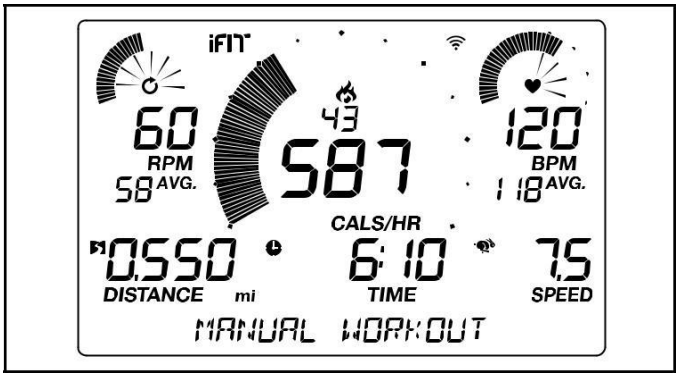
3. **При потребі змініть опір педалей.**

   Якщо ви хочете змінити значення опору, коли крутите педалі, натисніть клавіші Quick Resistance increase/decrease (Збільшення/зменшення опору) або натисніть одну із пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидке налаштування 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 (символ вогню) – відображається приблизна кількість спалених калорій. Під час деяких попередньо встановлених тренувань на дисплеї буде відображатися кількість калорій, що залишилось спалити до завершення тренування.

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

Відстань (DISTANCE) – відображається відстань, яку ви проїхали, в милях (милі/год.) чи кілометрах (км/год.).

Пульс (BPM) – відображається частота пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

Середнє значення пульсу (BPM AVG) – відображається середнє значення пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

Опір (Resistance) – рівень опору педалей з'являється на кілька секунд перед тим, як змінюється рівень опору.

Об./хв. (RPM) – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

Середнє значення оборотів за хвилину (RPM AVG) – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

Швидкість (SPEED) – відображається швидкість обертання педалей в милях на годину чи кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

Час (TIME) – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Під час деяких попередньо встановленних тренувань дисплей відображає, скільки часу залишилось до закінчення тренування.

Значення ват (Watts) – відображається приблизна вихідна потужність у ватах.

Середнє значення ват (AVG) – відображається приблизна середня вихідна потужність у ватах.

Режим сканування і режим пріоритету – значення калорій та значення ват відображається на дисплеї в змінному циклі (режим сканування). Якщо ви бажаєте, щоб на дисплеї постійно відображалось значення калорій або значення ват (режим пріоритету), натискайте клавішу Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), що поруч із клавішею Enter (Ввід) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібне значення. Щоб повернутися до режиму сканування, натискайте клавішу Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) доти, доки на дисплеї не з'явиться слово SCAN (СКАНУВАННЯ).

Натисніть клавішу Home (Додому), щоб завершити тренування і повернутися до головного меню. При потребі натисніть клавішу Home (Додому).

Натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка), щоб завершити тренування та переглянути інформацію про тренування. Інформація про тренування відобразиться на дисплеї через кілька секунд. Змініть рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).

5. **Виміряйте серцевий ритм при потребі.**

   Ви можете зміряти свій пульс, використовуючи пульсомір на тренажері або нагрудний пульсомір **(більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 13)**. Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

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

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

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

Якщо на металевих контактах пульсоміра наклеєна захисна плівка, то зніміть її. Щоб виміряти серцевий ритм, притуліть свої долоні до металевих пластин навпроти контактів. **Намагайтесь не рухати руками або не стискати контактів надто сильно.**

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.**

6. **Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.**

   Якщо протягом кількох секунд не обертати педалей, прозвучить звуковий сигнал, 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.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

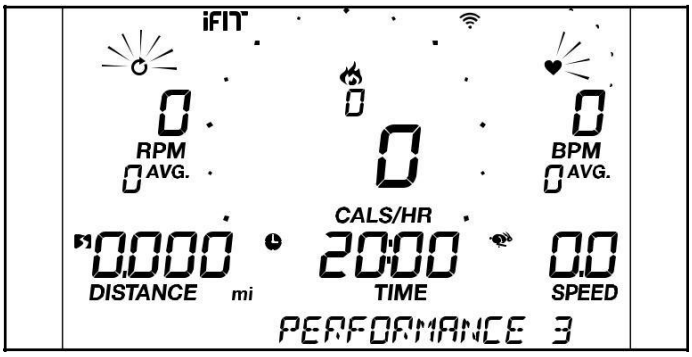
1. **Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.**

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

2. **Виберіть попередньо встановлену програму тренування.**

   Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте клавішу Calorie (Калорії) або клавішу Performance (Продуктивність) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

   Під час вибору тренування на дисплеї буде відображатися назва і тривалість програми або кількість калорій, що будуть спалені.



   На дисплеї також будуть відображені максимальне значення швидкості та максимальний рівень опору.

3. **Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.** Кожна програма тренування ділиться на однохвилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Однакові налаштування опору і/або цільової швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

   В кінці кожного сегменту тренування буде звучати серія звукових сигналів. Якщо для наступного сегменту запрограмовано інший рівень опору і/або цільове значення швидкості, то на декілька секунд на дисплеї з'явиться новий рівень опору і/або цільове значення швидкості. 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 GO FASTER (ШВИДШЕ),** збільште свій темп. **Коли на дисплеї з'являться слова SLOW DOWN (ПОВІЛЬНІШЕ),** уповільніть свій темп. **Коли на дисплеї з'являться слова IN RANGE TARGET (В ЦІЛЬОВ. ДІАПАЗ.),** притримуйтесь поточного темпу.

   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 кнопки Quick Resistance (Швидка зміна опору). **ВАЖЛИВО: Після закінчення поточного сегменту, педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту опір.**

   Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Щоб призупинити тренування, просто перестаньте обертати педалі. На дисплеї мигатиме час. Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі.

   Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка). Інформація про тренування відобразиться на дисплеї через кілька секунд.

4. **Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.**

   Див. крок 4 на ст. 12.

5. **Виміряйте серцевий ритм при потребі.**

   Див. крок 5 на ст. 11.

6. **Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.**

   Див. крок 6 на ст. 13.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ СМАРТПРИСТРОЮ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до смартпристроїв через додаток iFit та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

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

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

1. **Завантажте та встановіть додаток iFit на свій смартпристрій.**

   На своєму смартпристрої iOS® або Android™ зайдіть в App Store℠ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit та встановіть його. **Переконайтеся, що на вашому пристрої увімкнена функція BLUETOOTH.**

   Далі відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. **Підключіть смартпристрій до консолі.**

   Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб підключити смартпристрій до консолі.

   Після підключення на консолі загориться світлодіод синім кольором. Натисніть клавішу Bluetooth Smart, щоб підтвердити підключення; після цього світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

3. **Записуйте і відстежуйте результати тренування.**

   Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб записати і відслікувати результати тренування.

4. **При потребі відключіть смартпристрій від консолі.**

   Щоб відключити смартпристрій від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart протягом 5 секунд.

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ ПУЛЬСОМІРА

Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart. Після підключення на консолі світлодіод блимне два рази червоним кольором.

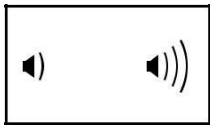
Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Щоб відключити пульсомір від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart протягом 5 секунд.

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

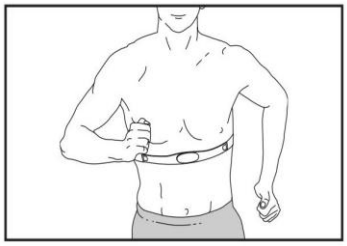
ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Щоб відтворити музику чи аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, підключіть аудіокабель (не входить до комплекту) зі штекером 3,5 мм до гнізда консолі та аудіоплеєра; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**



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

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР



Якщо ваша ціль полягає у спалені жирів або укріплені серцево-судинної системи, то досягти її можна, якщо виконувати тренування із правильною частотою пульсу. Нагрудний пульсомір дає змогу постійно контролювати пульс під час тренувань, що допомагає вам досягти поставлених фітнес-цілей. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH ® Smart.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. **Виберіть режим налаштування.**

   Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Інформація про налаштування буде доступна на дисплеї.

2. **Перейдіть до режиму налаштування.**

   Після вибору режиму налаштувань на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Для вибору потрібного додаткового вікна натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), що знаходяться біля клавіші Enter (Ввід).

   У нижній частині дисплею будуть відображатися інструкції по роботі з обраним вікном. **Виконуйте інструкції, подані у нижній частині дисплею.**

3. **При потребі змініть налаштування.**

   Одиниці виміру – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Щоб її змінити, натисніть кілька раз клавішу Enter (Ввід). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у кілометрах, виберіть METRIC (МЕТРИЧНА).

   Рівень контрасту – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натисніть клавіші Quick Resistance

increase/decrease (Шв. збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.

Інформація про користувача – відображається загальна кількість годин використання велотренажера, а також загальна відстань (в милях або кілометрах), яку було подолано.

4. **Вийдіть із режиму налаштування.**

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

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не 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. 11.

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.

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

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

ПОСІБНИК З ВПРАВ

ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтесь 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 проконсультуйтесь 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 рискою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра — це рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату сердечний ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці навпроти 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 до верхньої цифри таблиці, довше ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

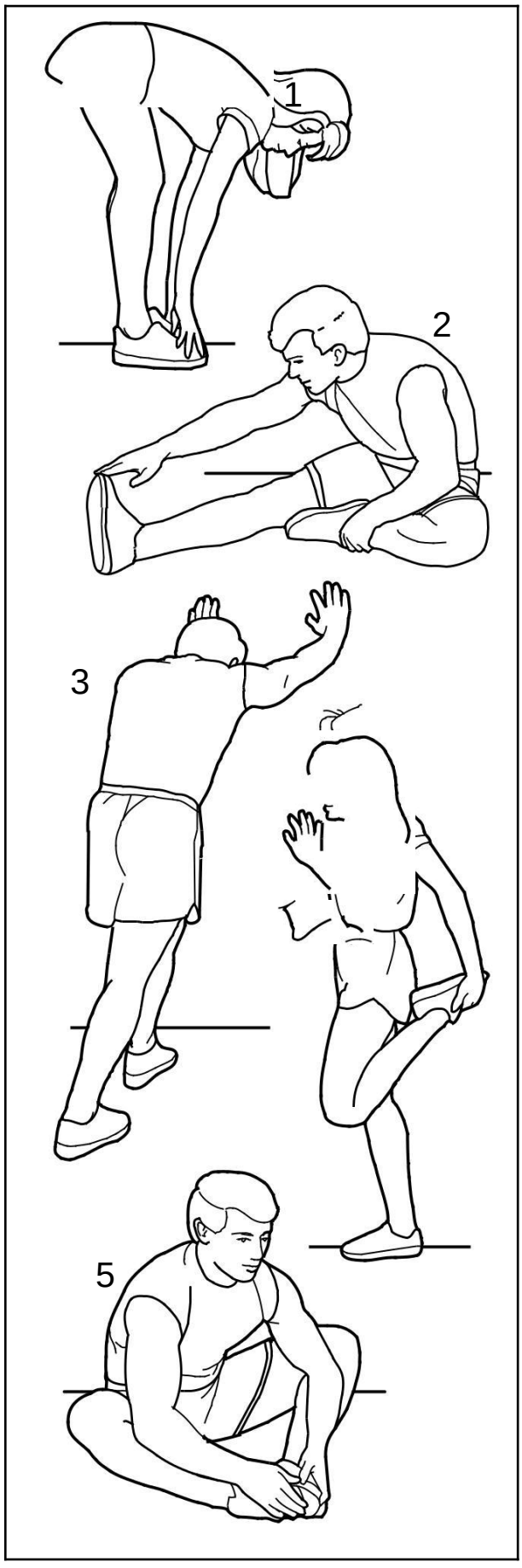
Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одноденний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.



1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги, наскільки це можливо. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахіллесового сухожилля

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

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі для кожної ноги. 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 Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Кіл.	Назва
1	1	Комп'ютер
2	1	Тримач планшета
3	4	Гвинт M4-0,7*15
4	4	Самонарізний гвинт M4*16
5	1	Кришка комп'ютера
6	1	Верхній комп'ютерний кабель 1000 мм
7	4	Гвинт M4-0,7*15
8	2	Заглушка Ф25
9	1	Поручень
10	2	Прокладка Ф25*5t
11	2	Пульсоміри
12	2	Кабель пульсоміра 720 мм
13	1	Трубка 8*13*6
14	1	Затискач
15	1	Опорна стійка поручнів
16	6	Шайба 8*19*2
17	6	Пружина Ф8 ucp
18	9	Шестигранний болт M8-1,25*20
19	1	Передня пластмасова кришка
20	1	Нижній кабель комп'ютера 700 мм
21	4	Гвинт M5*20
22	1	Мотор
23	1	Датчик 420 мм
24	1	Штифт M16-1,5*22
25	1	Внутрішня пластикова кришка Ф50
26	1	Опорна стійка сидіння
27	2	Овальна заглушка 30*60
28	4	Гайка M8
29	4	Пружина Ф8
30	1	Пластина кріплення сидіння
31	1	Сидіння 383026
32	1	Болт M10-1,5*45
33	1	Шайба 10*25*3T
34	1	Затискач M10-1,5
35	4	Спінені кришки 20*40*3
36L	1	Педаль L
36R	1	Педаль R
37	2	Кришка шатуна
38	2	Гвинт із шестикутною голівкою M8-1,25*25
39L	1	Шатун L
39R	1	Шатун R
40	1	Пластиковий гвинт
41	1	Пластикова кришка
42L	1	Кришка L
42R	1	Кришка R
43	9	Гвинт M5*15
44	1	С-подібний затискач Ф15
45	1	Шайба 17*22*2T
46	2	Підшипник 6003 2RS
47	2	Заглушка осі
48	1	Гайка M10*1,25*10T
49	1	Рама
50	1	Адаптер
51	2	Задня заглушка
52	1	Задній стабілізатор
53	4	Болт M8-1,25*55
54	1	Кабель пост. струму 650 мм
55	1	Провід 400 мм
56	1	Маховик Ф292*125 9 кг
57	1	Шестигранний болт M6-1*12
58	1	Шайба 6*14*1,2T
59	1	Гайка M8-1,25
60	1	Шайба 8*24*2
61	1	Пружина 2,0*28
62	1	Опора направляючого ролика
63	1	Шестигранний болт M8-1,25*20
64	1	Хвилеподібна шайба 10*15*0,5
65	1	Напр. ролик Ф24*Ф37*20,5
66	1	Шайба 17*22*1T
67	1	Хвилеп. шайба 17,5*22*0,5
68	1	Шків прив. ременю Ф232*17,1
69	1	Вал
70	3	Гвинт M8-1,25*12
71	1	Ремінь 400J6
72	7	Самонарізний гвинт M4,5*25
73L	1	Передня заглушка L
73R	1	Передня заглушка R
74	1	Передній стабілізатор
75	1	Плоский гайковий ключ 5 мм
76	1	Комбінований ключ

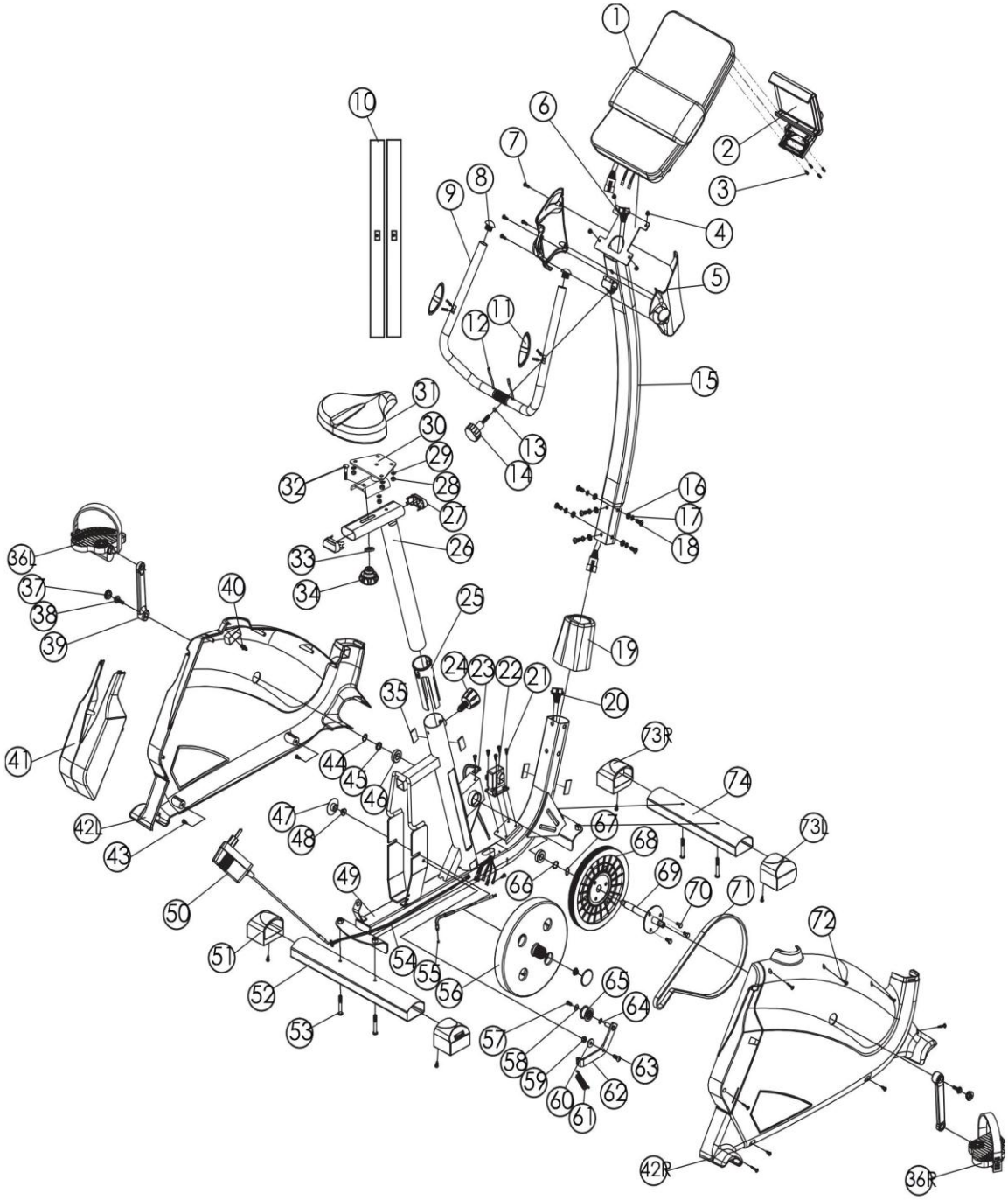
Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника.

Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

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

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



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

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

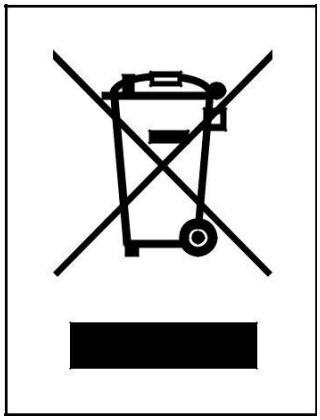
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Розміри товару: (Д x Ш x В): 118 x 60,5 x 148 см
Вага товару: Маса брутто/Маса нетто: 43,5/38,5 кг

Надруковано в Китаї © 2016 ICON Health & Fitness, Inc.