

# NordicTrack®

## COMMERCIAL 9.9

Модель № NTEL79820-INT.0  
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

#### ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії Телефон: 053 92 36102

Вебсайт: [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto: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](mailto:australiacc@iconfitness.com)

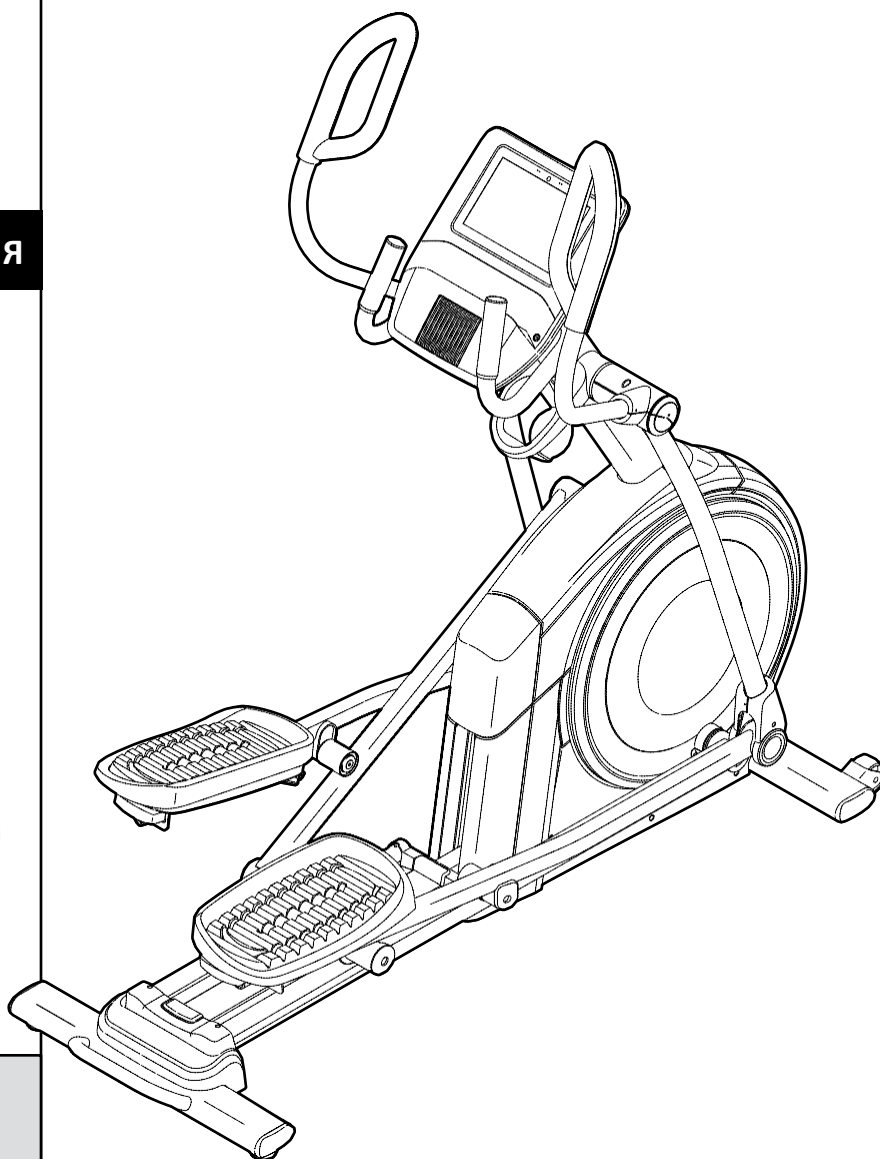
#### Адреса:

ICON Health & Fitness, Inc.

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ



### УВАГА

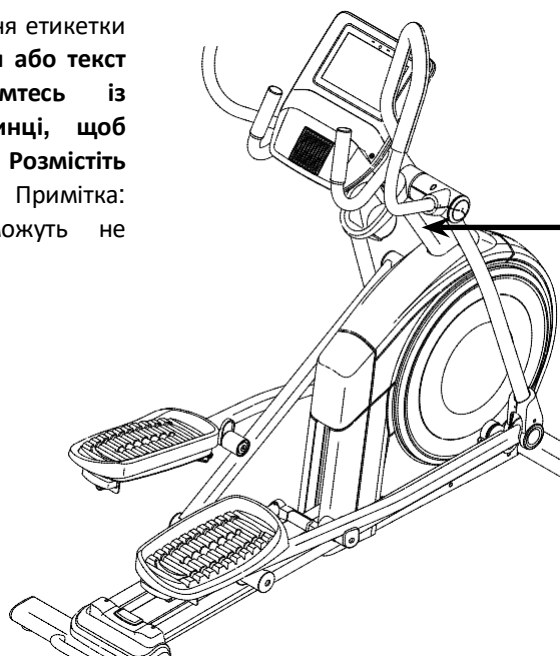
Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

## ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ .....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ .....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ .....	7
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ.....	17
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?.....	18
ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ.....	20
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК .....	34
ПОСІБНИК З ВПРАВ .....	37
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	39
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ .....	41
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.



**УВАГА**

- Неправильне використання може стати причиною серйозної травми.
- Перед використанням прочитайте посібник користувача і дотримуйтесь всіх попереджень.
- Не підпускайте до тренажера дітей.
- Коли ви припините обертати педалі, вони ще певний час будуть рухатися.
- Обертання педалей може стати причиною травмування.
- Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
- Вага користувача не повинна перевищувати 159 кг.
- Користуйтеся тренажером на рівній поверхні.
- Тренажер не призначено для терапевтичних цілей.
- Якщо етикетка відсутня, пошкоджена чи текст на ній нерозбірливий, замініть її.



## ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання орбітрека від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек в гаражі, на відкритій терасі чи біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі. Встановлюйте лише ті деталі, які рекомендовані виробником.
9. Підключайте кабель живлення тренажера лише до заземленої мережі.
10. Не замініюйте кабель живлення або ж використовуйте перехідник для підключення кабелю живлення до необхідної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь. Не використовуйте подовжувач.
11. Не використовуйте орбітрек, якщо кабель живлення або штепсельна вилка пошкоджені або ж неправильно функціонує сам тренажер.
12. **УВАГА:** Коли тренажер не використовується або ви збираєтесь займатися його очищенням, відключіть кабель живлення від мережі та переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
13. Не підпускайте дітей віком до 16 років і домашніх улюбленців до тренажера.
14. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 159 кг.
15. 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.
16. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі. Перед тим, як сісти на орбітрек чи зійти з нього, переконайтеся, що педаль на стороні, з якої ви хочете сідати чи сходити, розташована у найнижчому положенні.

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) 483-1367  
www.interatletika.com  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

17. На орбітреці не встановлено механізм вільного ходу; педалі будуть обертатися до повної зупинки маховика. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.

18. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.

19. 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.

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ**

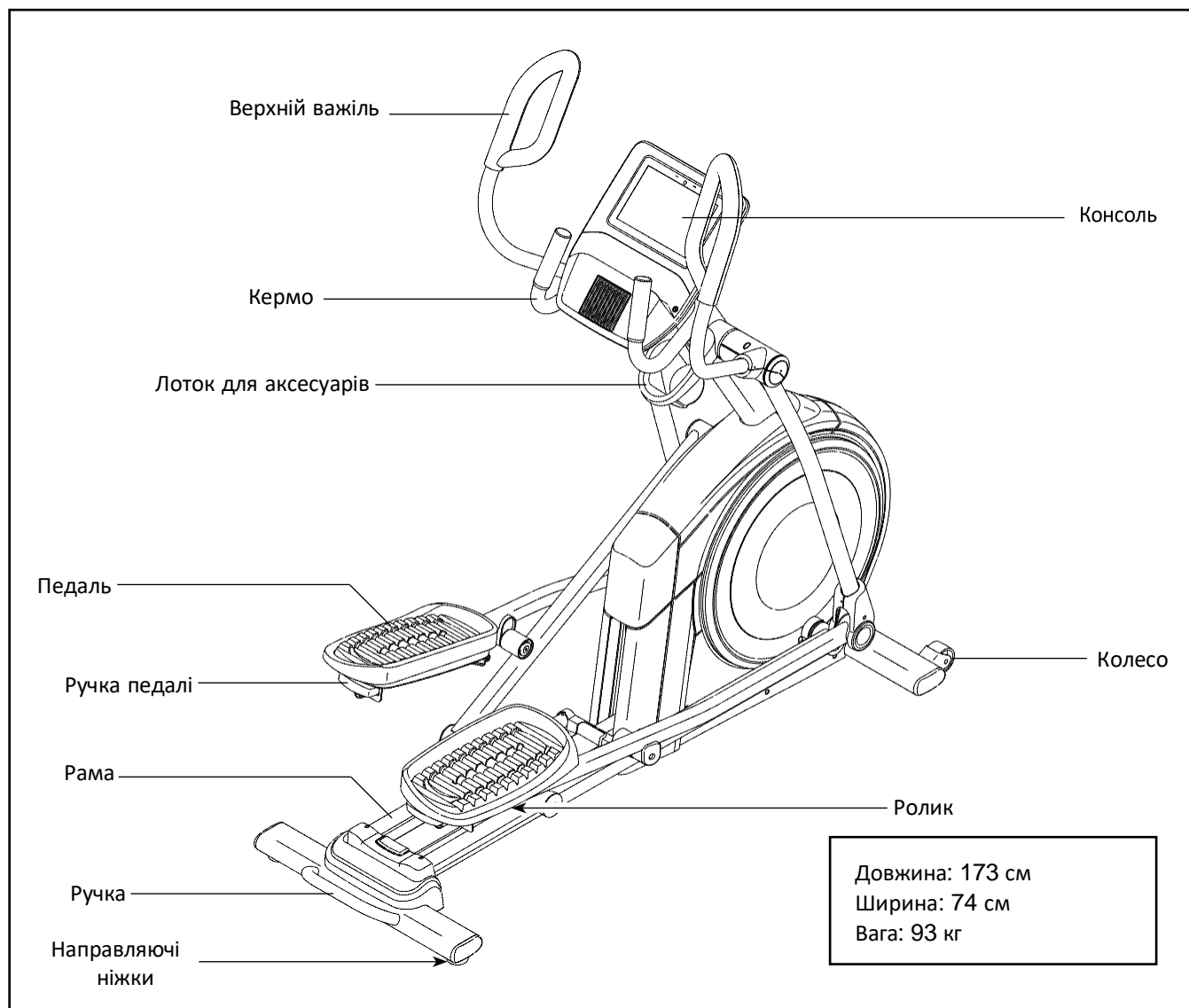
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного тренажера NORDICTRACK® COMMERCIAL 9.9. Орбітрек COMMERCIAL 9.9 володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування у дома більш ефективними і приємними.

**Задля вашої безпеки рекомендуємо перед тренуванням уважно прочитати цю інструкцію.** Якщо після її прочитання у вас виникли запитання, радимо

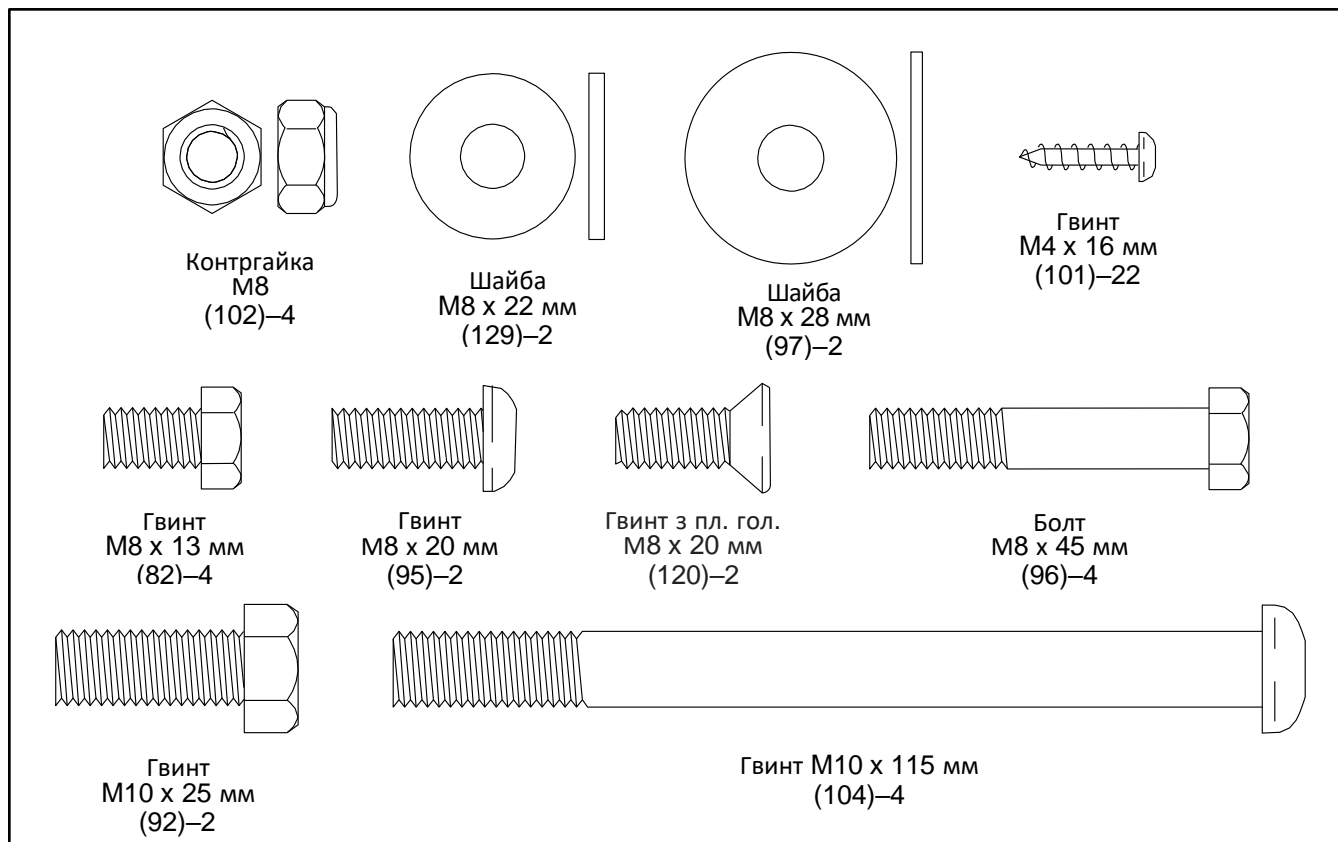
ознайомитися з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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



## СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



## МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.
- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

хрестоподібна викрутка



2 ключі для регулювання



гумовий молоток

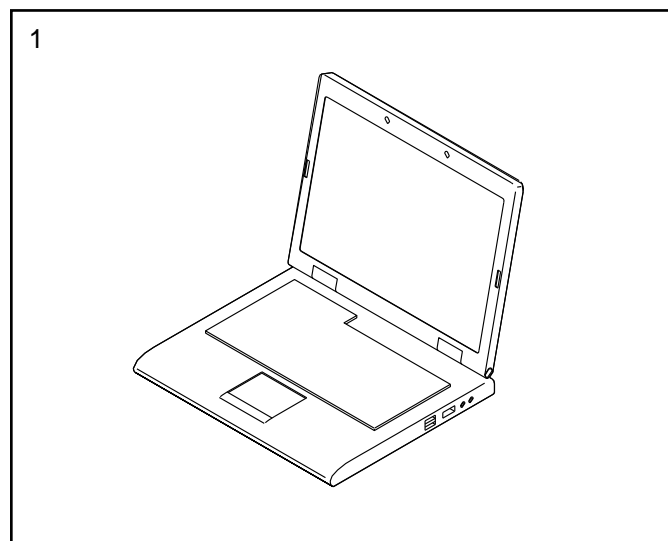


Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в **Великобританії** перейдіть на вебсайт [iconsupport.eu](http://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).

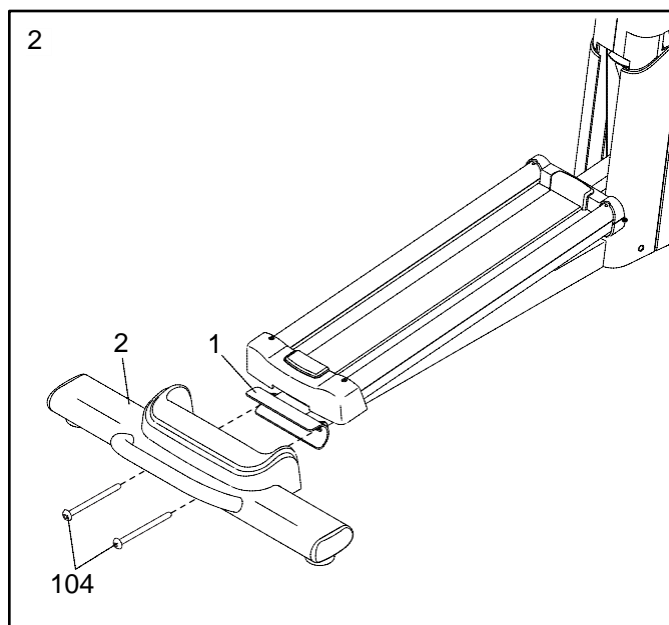


2. Попросіть помічника підкласти під задню частину рами (1) пакувальні матеріали (не показані). **Виконуючи цей крок, попросіть помічника притримувати раму тренажера, щоб уникнути його падіння.**

Якщо опори для транспортування закріплені на задній частині рами (1), відгвинтіть гвинти на опорах для транспортування, а потім викиньте гвинти та опори для транспортування.

Закріпіть задній стабілізатор (2) на рамі (1) 2 гвинтами М10 х 115 мм (104).

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

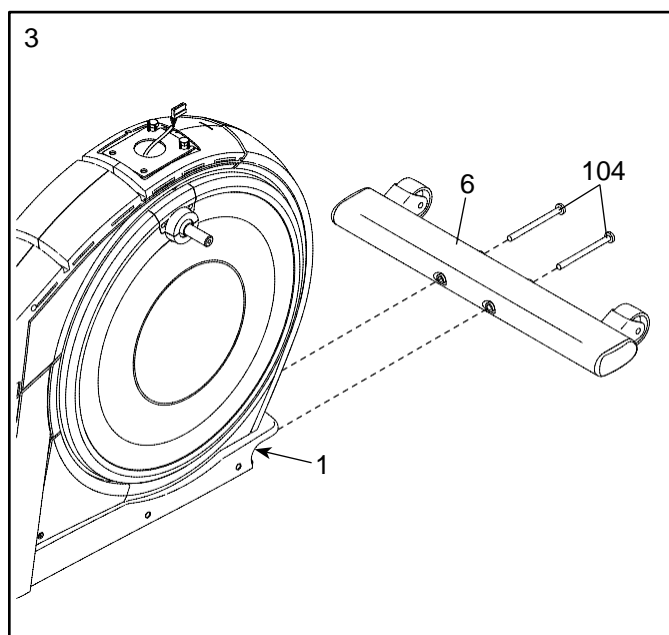


3. Попросіть помічника підкласти під передню частину рами (1) пакувальні матеріали (не показані). **Виконуючи цей крок, попросіть помічника притримувати раму тренажера, щоб уникнути його падіння.**

Якщо опори для транспортування закріплені на передній частині рами (1), відгвинтіть гвинти на опорах для транспортування, а потім викиньте гвинти та опори для транспортування.

Закріпіть передній стабілізатор (6) на рамі (1) 2 гвинтами М10 х 115 мм (104).

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

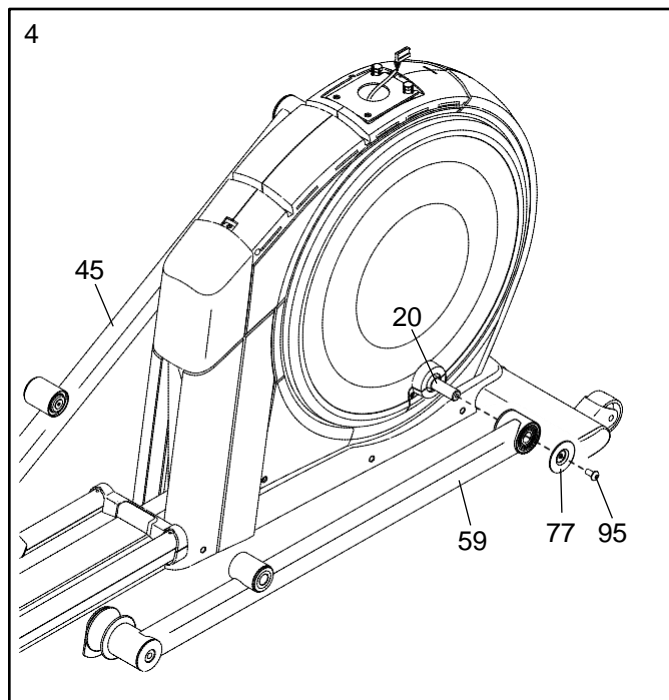




4. Визначте правий важіль ролика (59), розташуйте його, як показано на малюнку, перемістіть його на правий важіль шатуна (20).

Закріпіть правий важіль ролика (59) гвинтом М8 х 20 мм (95) та кришкою шатуна (77).

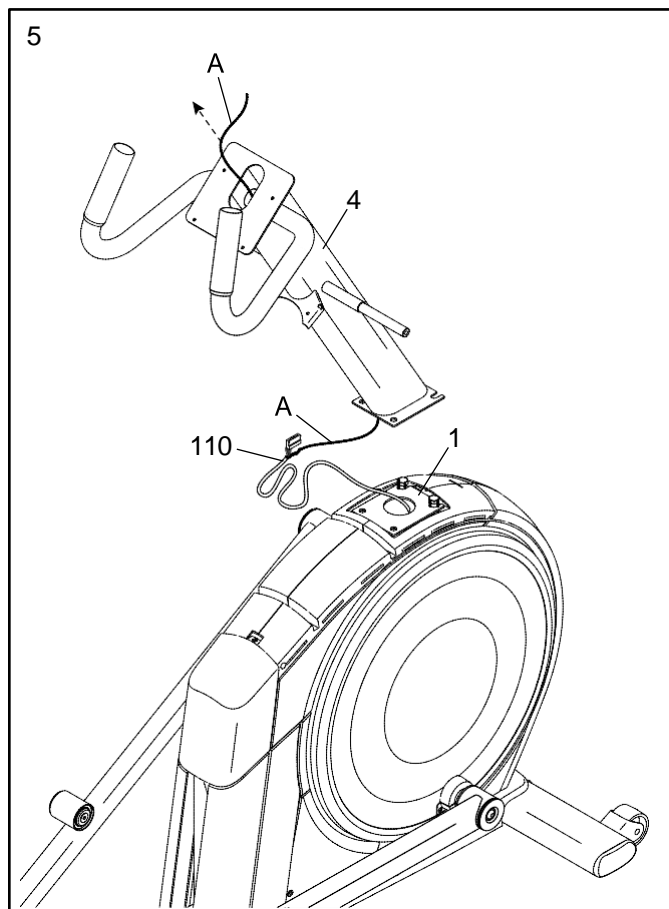
**Аналогічно встановіть лівий важіль ролика (45).**



5. Розташуйте опорну стійку (4), як показано на малюнку. Попросіть помічника потримати опорну стійку біля рами (1).

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

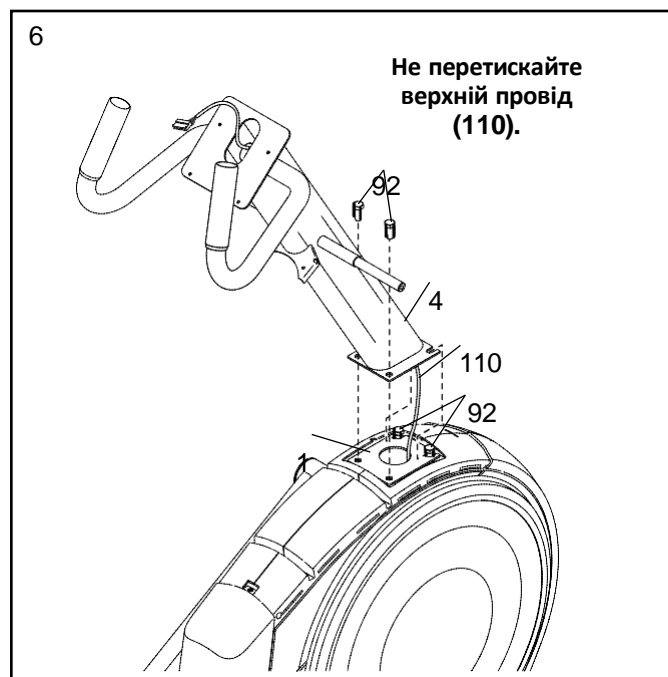
**Примітка: Щоб верхній провід (110) не падав в опорну стійку (4), закріпіть його кріпленням для проводів (А).**



6. Примітка: Не перетискайте верхній провід (110).  
Попросіть помічника потримати опорну стійку (4)  
на рамі (1).

**Примітка: 2 гвинти M10 x 25 мм (92) вже  
загвинчені на рамі (1).**

Закріпіть опорну стійку (4) 2 додатковими  
гвинтами M10 x 25 мм (92); **поки не затягнете  
повністю гвинтів.**



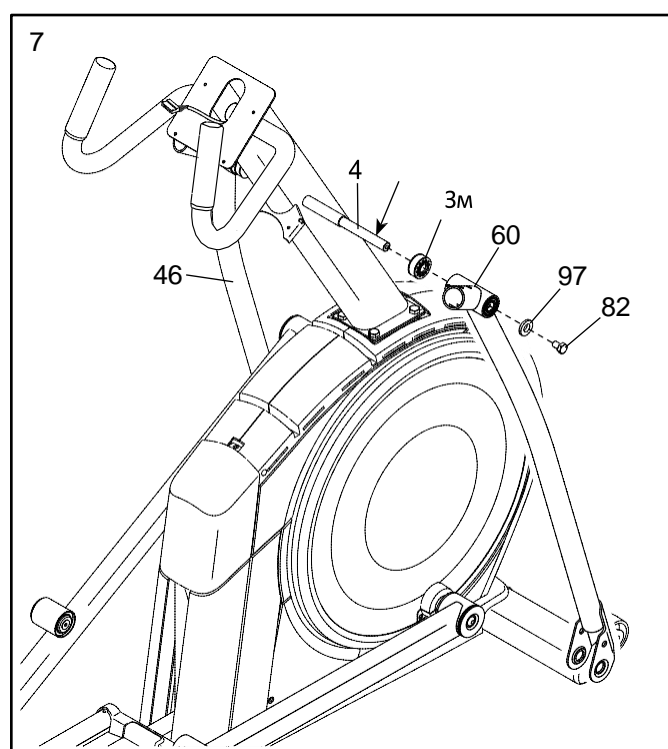
7. Нанесіть мастило на вісь на правій стороні  
опорної стійки (4).

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

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

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

**Аналогічно встановіть лівий верхній  
рухомий поручень (46).**

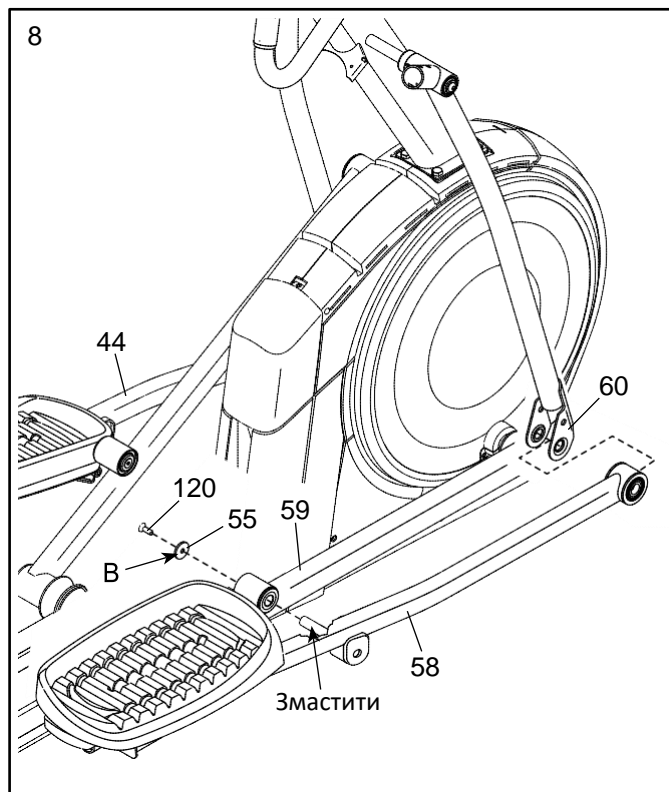


8. Розташуйте правий важіль педалі (58), як показано на малюнку, та нанесіть мастило на вісь.

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

Закріпіть правий важіль педалі (58) на правому важелі ролика (59) за допомогою гвинта з плоскою голівкою М8 х 20 мм (120) та фіксатора (55); **переконайтеся, що плоска сторона (В) фіксатора повернута до правого важелю ролика.**

**Аналогічно встановіть лівий важіль педалі (44).**



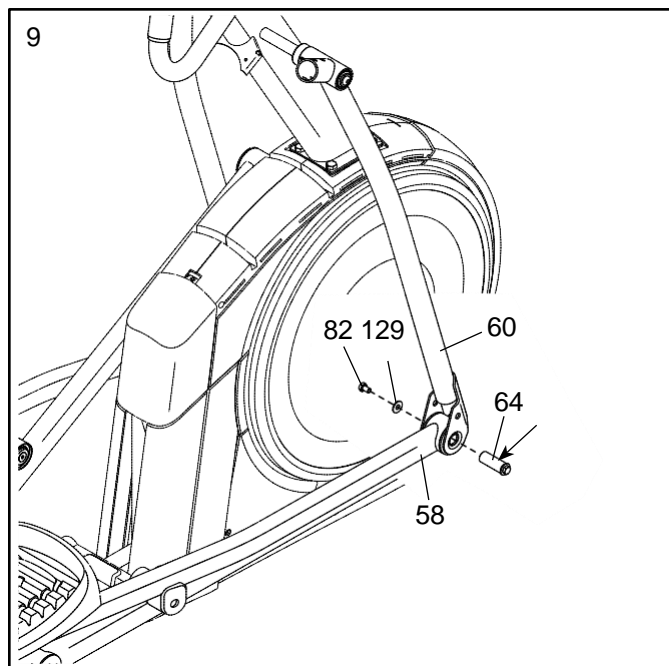
9. Змастіть одну з осей важелю педалі (64).

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

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

**Далі одночасно затягніть вісь важелю педалі (64) та гвинт М8 х 13 мм (82).**

**Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**



10. Див. крок 6. Затягніть 4 гвинти М10 х 25 мм (92).

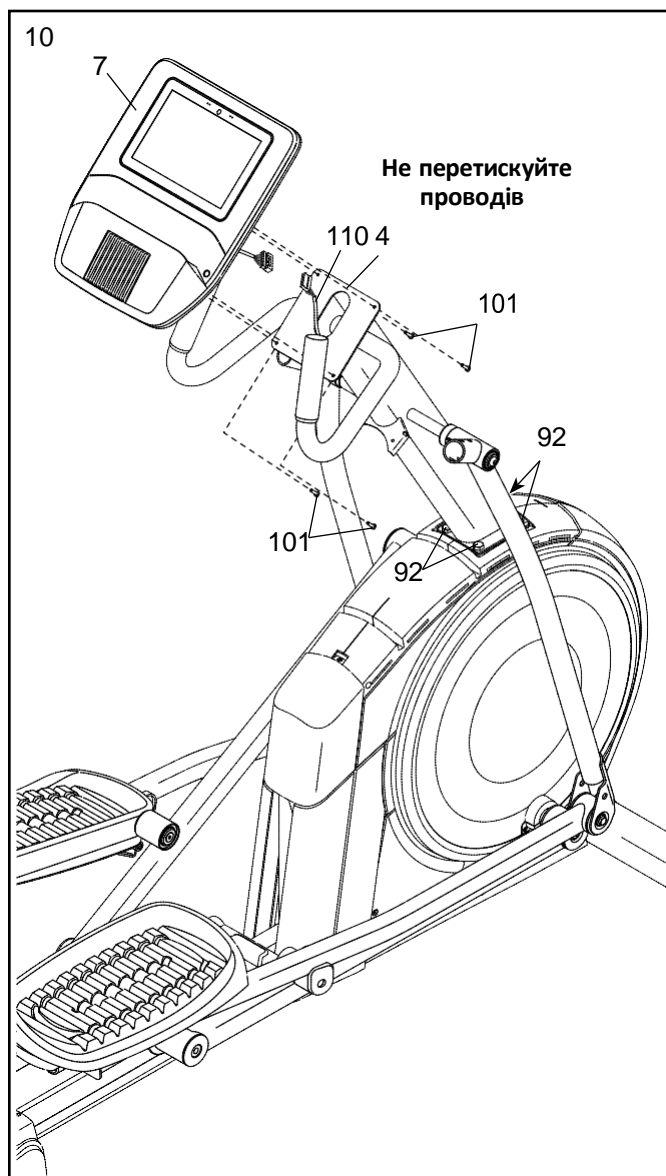
Відв'яжіть та викиньте кріплення на верхньому проводі (110).

Попросіть помічника потримати консоль (7) біля опорної стійки (4). Підключіть верхній провід (110) на опорній стійці до відповідного проводу чи гнізда, розташованого на задній стороні консолі.

Якщо верхній провід (110) підключено неправильно, консоль (7) може вийти із ладу під час вмикання живлення. Якщо ж з'єднувач на верхньому проводі не вставляється, переверніть з'єднувач іншою стороною та спробуйте підключити знову.

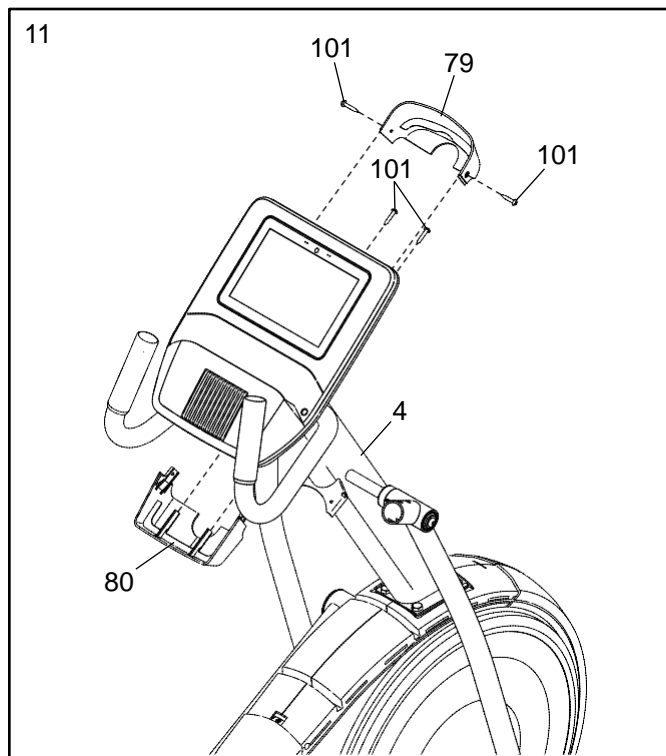
Сховайте зайвий провід в опорній стійці (4).

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

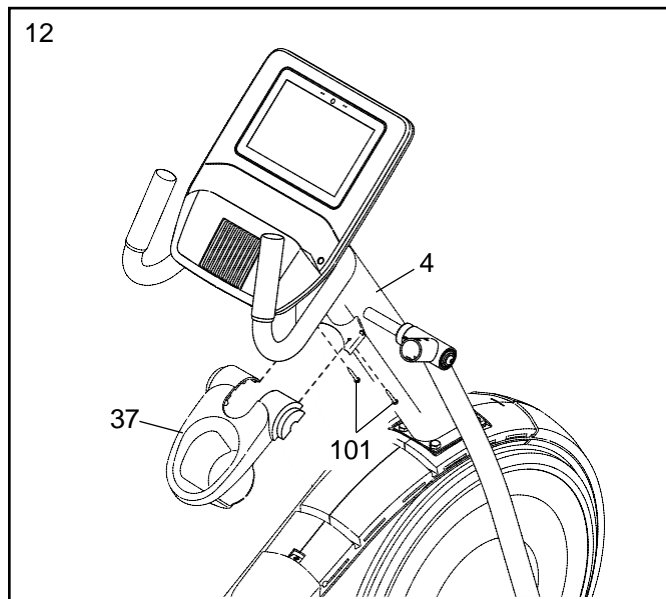


11. Розташуйте задню кришку консолі (80), як показано на малюнку, та прикріпіть її до опорної стійки (4) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).

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

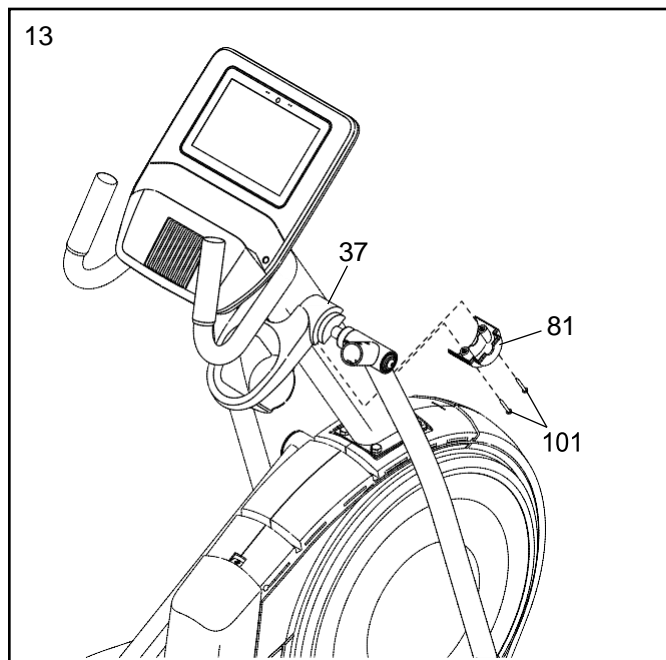


12. Розташуйте лоток для аксесуарів (37), як показано на малюнку, та закріпіть її на опорній стійці (4) 2 гвинтами М4 х 16 мм (101).



13. Розташуйте нижню кришку лотка (81), як показано на малюнку, а потім закріпіть її на (37) лотку для аксесуарів із правого боку за допомогою 2 гвинтів M4 x 16 мм (101).

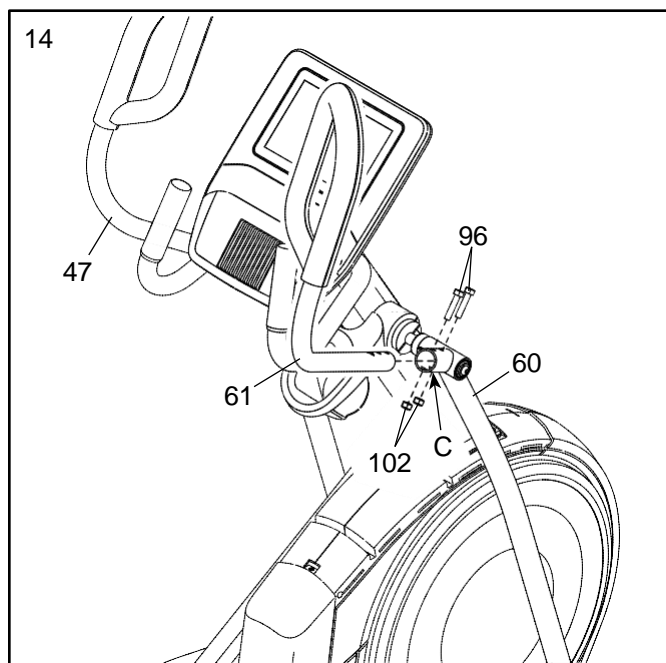
**Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**



14. Визначте правий верхній важіль (61), розташуйте його, як показано на малюнку, та вставте його у правий верхній рухомий поручень (60).

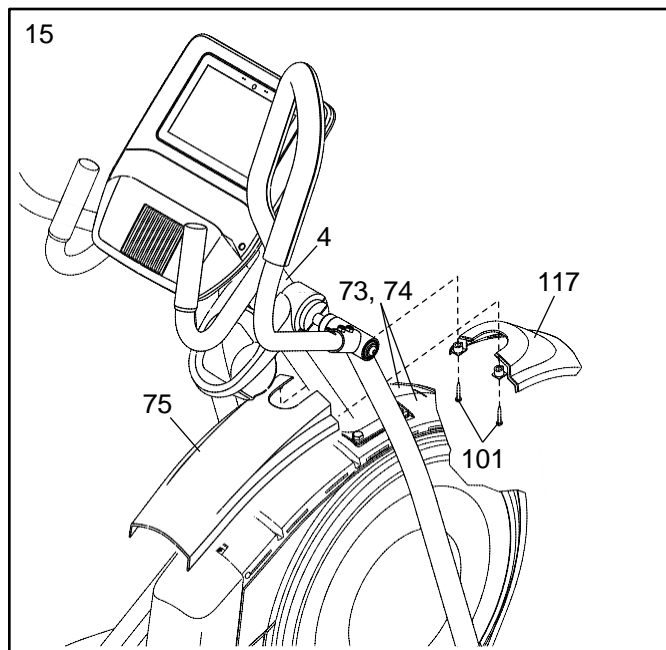
Закріпіть правий верхній важіль (61) 2 болтами M8 x 45 мм (96) та 2 контргайками M8 (102); переконайтеся, що контргайки вставлені в шестигранні отвори (C).

**Аналогічно встановіть лівий верхній важіль (47).**



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

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

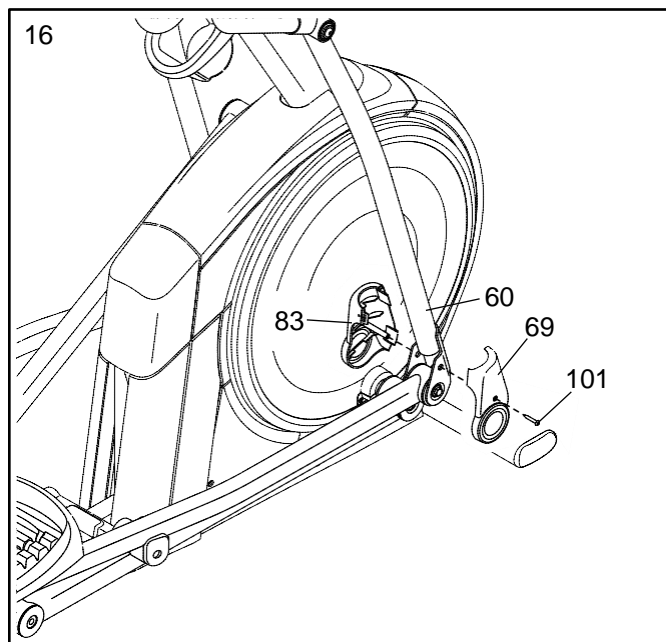


16. Визначте внутрішню кришку правого рухомого поручня (83), розташуйте її, як показано на малюнку, та вставте у правий верхній рухомий поручень (60).

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

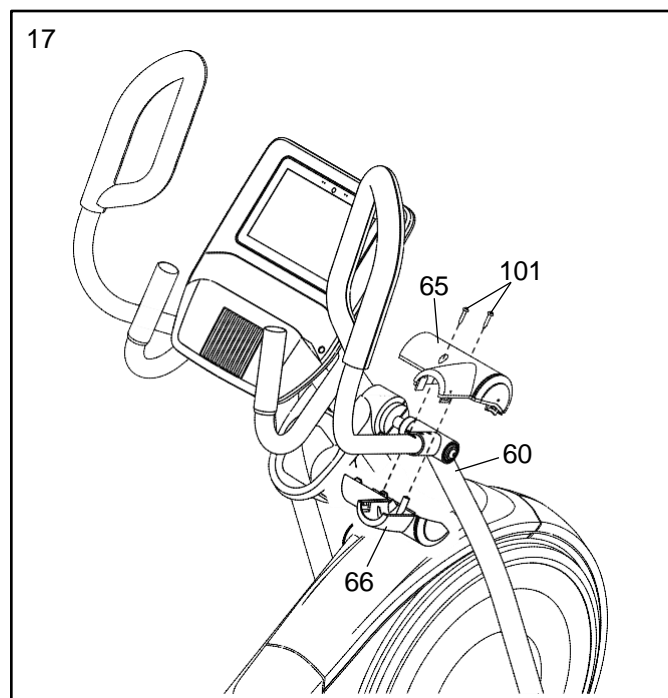
З'єднайте зовнішню кришку правого рухомого поручня та внутрішню кришку правого рухомого поручня (69, 83) гвинтом М4 х 16 мм (101).

**Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**



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

**Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**



18. **Переконайтесь, що всі деталі тренажера затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, підстеліть під тренажер килимок.



## ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземлений. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення тренажера включає в себе заземлений провід з роз'ємом.

**ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

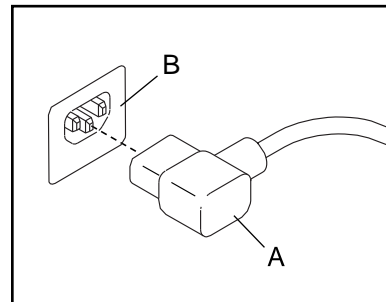


### НЕБЕЗПЕЧНО:

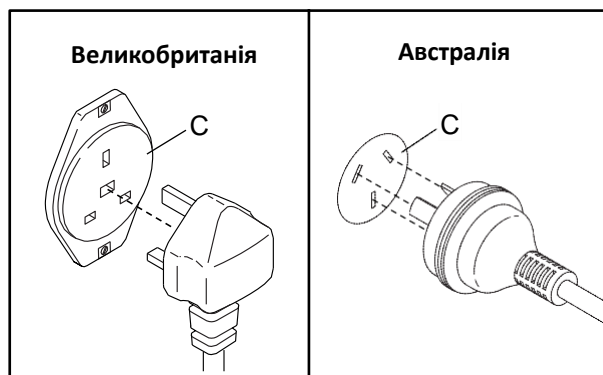
Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не замінюйте вилку, встановлену виробником. Якщо ж вона не вставляється в розетку, зверніться до кваліфікованого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

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Підключіть потрібний кінець кабелю живлення (А) у розетку (В) на передній стороні рами тренажера.



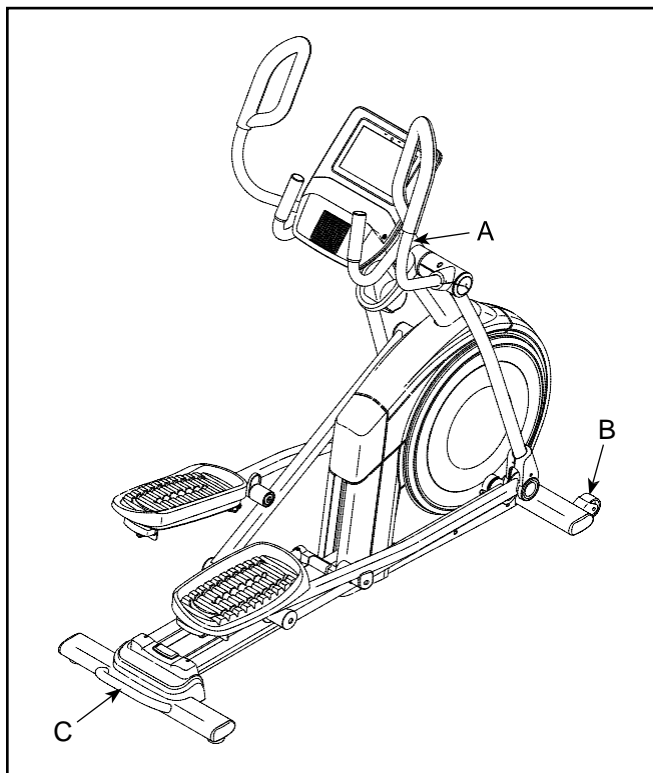
2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку (С), встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

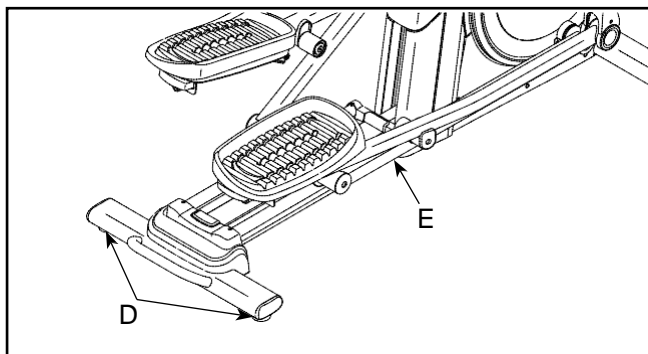
### ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

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



### ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

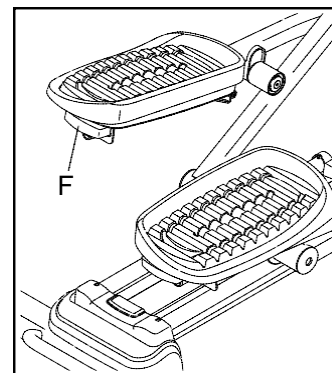
Якщо орбітрек трохи похитується на підлозі під час тренування, повертайте одну чи дві направляючі ніжки (D) під заднім стабілізатором чи направляючу ніжку (E) під центральною частиною рами доти, поки тренажер не перестане похитуватися.



### НАЛАШТУВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ПЕДАЛЕЙ

Кожну педаль можна встановлювати в різні положення. Щоб відрегулювати положення кожної педалі, просто потягніть ручку педалі (F) назовні, перемістіть педаль в потрібне положення, а потім відпустіть ручку педалі в отворі регулювання під педаллю.

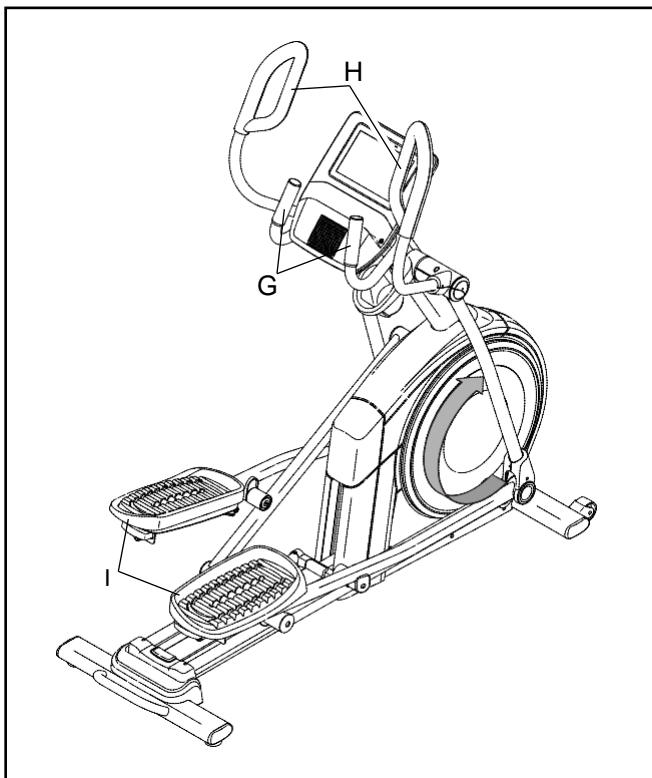
**Переконайтеся, що обидві педалі встановлені в однаковому положенні.**



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

## ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

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



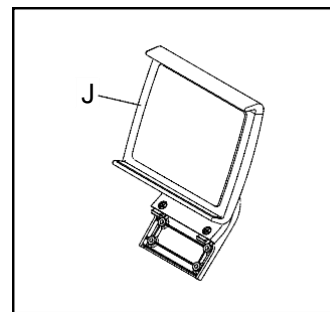
Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педалі (I) перестануть обертатися. **Примітка: Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися доти, доки не зупиниться маховик.** Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ноги спочатку з верхньої педалі, а потім – з нижньої педалі.

Виставковий центр:  
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48  
тел./факс: +38 (044) 483-1367  
www.interatletika.com  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

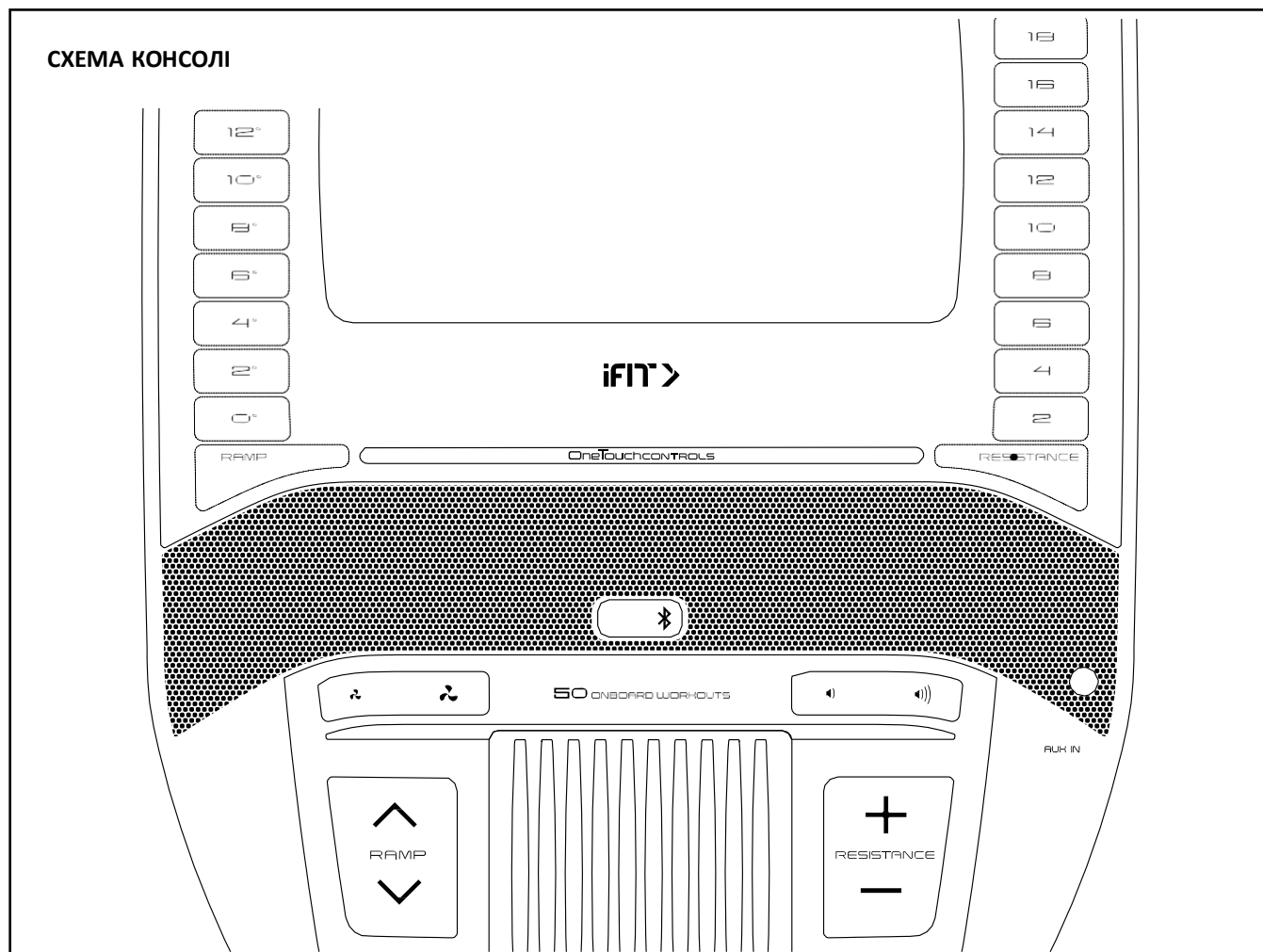
## ДОДАТКОВИЙ ТРИМАЧ ПЛАНШЕТА

Додатковий тримач планшета (J) дозволяє надійно зафіксувати планшет і користуватися ним під час тренування. Він підходить для використання більшістю повнорозмірних планшетів.

**Більше інформації про те, як придбати такий планшет див. передню обкладинку цієї інструкції.**



## ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ



### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

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

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

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

Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши сумісний пульсомір. **Більше інформації про нагрудний пульсомір ви знайдете на ст. 33.**

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

**Увімкнення живлення** – див. ст. 21. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 21. **Налаштування консолі** – див. ст. 22.

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

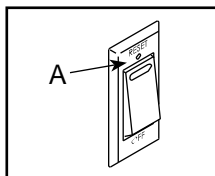
## УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

Підключіть кабель живлення (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ"

на ст. 17). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення.

Перемістіть перемикач живлення у вимкнене положення (А).



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

**ВАЖЛИВО:** Якщо не виконується автоматичне калібрування системи нахилу, ознайомтеся з кроком 6 на ст. 30 та виконайте ручне калібрування системи нахилу.

Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 483-1367

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

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

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

## НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням тренажера слід виконати налаштування консолі.

### 1. Підключіться до бездротової мережі.

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

### 2. Користувацькі налаштування.

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

Примітка: Для зміни цих налаштувань пізніше див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 29.

### 3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

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

### 4. Ознайомлення з роботою консолі.

Після першого увімкнення тренажера на дисплеї розпочнеться відтворення презентації, яка допоможе вам ознайомитися з особливостями консолі.

### 5. Перевіряйте наявність ПЗ.

Спершу натисніть на екрані клавішу Menu (Меню) у вигляді трьох горизонтальних ліній, а потім натисніть клавішу *Settings* (Налаштування), клавішу *Maintenance* (Технічне обслуговування) та клавішу *Update* (Оновити). Після цього розпочнеться перевірка наявності нової версії ПЗ. Більше інформації див. у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 29.

### 6. Виконайте калібрування системи.

Спершу натисніть на екрані клавішу Menu (Меню) у вигляді трьох горизонтальних ліній, а потім натисніть клавішу *Settings* (Налаштування), клавішу *Maintenance* (Технічне обслуговування) та клавішу *Calibrate Incline* (Калібрування нахилу). Під час цієї процедури тренажер буде рухатися вгору та вниз. Більше інформації див. у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 29.

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

**Використання ручного режиму** – див. ст. 23.  
**Використання попередньо встановленої програми тренування** – див. ст. 25. **Створення власної карти тренування** — див. ст. 27.  
**Використання програми тренування iFit** – див. ст. 28.

**Зміна налаштувань консолі** – див. ст. 29.  
**Підключення до бездротової мережі** – див. ст. 31.  
**Використання звукової системи** – див. ст. 32.

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

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21.  
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

### 2. Оберіть головний екран.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран.

Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтесь рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

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

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

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

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

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

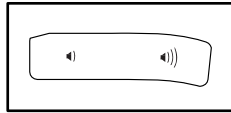
### 4. Стежте за прогресом.

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

Щоб активувати повноекранний режим відображення, просто проведіть пальцем вгору по екрану. Для перегляду інформації про тренування проведіть пальцем вниз по екрану.

Щоб переглянути додаткові параметри, доторкніться пальцем на екрані до бажаного інформаційного вікна. Натисніть кнопку зі знаком "+", щоб переглянути статистику та графіку. Для активації додаткових параметрів відображення доторкніться пальцем до центру екрану.

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



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

Якщо ви бажаєте завершити заняття, доторкніться пальцем до центральної частини екрану. Програма тренування буде призупинена. Дотримуйтеся рекомендацій, поданих на екрані, щоб завершити заняття та повернутися до головного екрану.

#### 5. При потребі одягніть нагрудний пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

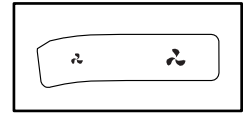
Деякі моделі тренажерів продаються з нагрудним пульсоміром. Якщо до комплектації вашого тренажера входить нагрудний пульсомір, то з правилами його використання можна ознайомитися в розділі "Нагрудний пульсомір".

**У випадку, коли нагрудний пульсомір не входить до комплекту, ви можете придбати його окремо. Більше інформації про це див. на ст. 33.**

Консоль тренажера автоматично синхронізується з нагрудним пульсоміром. Після того, як пульс буде виміряно, його значення з'явиться на екрані.

#### 6. При потребі увімкніть вентилятор.

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



Примітка: Якщо на консолі обрано головний екран, а педалі якийсь час не обертаються, вентилятор автоматично вимкнеться.

#### 7. Після завершення тренування витягніть кабель живлення.

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



## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21.  
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

### 2. Оберіть головний екран чи бібліотеку програм тренування.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран.

Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтесь рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

Натисніть клавіші в нижній частині екрану, щоб обрати головний екран (кнопка Home (Додому)) чи бібліотеку програм тренування (кнопка Browse (Бібліотека)).

### 3. Виберіть програму тренування.

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

Примітка: Для використання рекомендованих програм тренування консоль має бути підключена до бездротової мережі (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 31).

Періодично перелік рекомендованих програм тренувань на консолі буде змінюватися. Щоб зберегти одну з рекомендованих програм тренувань для майбутнього використання, ви можете додати її до переліку улюблених, натиснувши клавішу Favorites (Улюблені) (символ серця). Для цього необхідно авторизуватися в обліковому записі iFit (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ IFIT" на ст. 28).

Для створення власної карти програми тренування див. розділ "ЯК НАМАЛЮВАТИ ВЛАСНУ КАРТУ ТРЕНУВАННЯ" на ст. 27.

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

### 4. Розпочніть тренування.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 23).

У деяких програмах ви можете отримувати вказівки відеотренера iFit під час тренування. Доторкніться пальцем до екрану за межами відкритих вікон, щоб налаштувати голос тренера, музику та гучність.

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

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

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

Якщо рівень опору та/або рівень нахилу надто високий чи низький, ви можете самостійно змінити налаштування, натискаючи клавіші Resistance (Опір) або клавіші Ramp (Нахил). **Натиснувши клавішу Resistance (Опір)**, ви можете вручну змінювати значення опору (див. крок 3 на ст. 23). **Натиснувши клавішу Ramp (Нахил)**, ви можете вручну змінювати рівень нахилу (див. крок 3 на ст. 23). **Щоб повернутися до запрограмованого налаштованого значення опору та/або нахилу**, натисніть клавішу *Follow Workout* (Наступне тренування).

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

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

Якщо ви бажаєте завершити заняття, доторкніться пальцем до центральної частини екрану. Програма тренування буде призупинена. Дотримуйтеся рекомендацій, поданих на екрані, щоб завершити заняття та повернутися до головного екрану.

Після закінчення програми тренування на екрані з'являться результати тренування. При потребі ви можете додати програму тренування до свого графіку занять (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ IFIT" на ст. 28) чи додати програму тренування до переліку улюблених. Натисніть кнопку *Save Workout* (Зберегти програму тренування), щоб повернутися до головного екрану.

**5. Стежте за прогресом.**

Див. крок 4 на ст. 23.

**6. При потребі одягніть нагрудний пульсомір та виміряйте свій пульс.**

Див. крок 5 на ст. 24.

**7. При потребі увімкніть вентилятор.**

Див. крок 6 на ст. 24.

**8. Після завершення тренування витягніть кабель живлення.**

Див. крок 7 на ст. 24.

## СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21.  
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

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

Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран.

Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтесь рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

Для створення власної карти тренування натисніть кнопку в нижній частині екрану.

### 3. Створіть власну карту.

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

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

Якщо під час створення карти було допущено помилку, натисніть кнопку *Undo* (Скасувати).

На екрані буде відображатися статистика значень висоти та відстані тренування.

### 4. Збережіть своє тренування.

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

### 5. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу *Start* (Старт). Тренування відбувається аналогічно до тренування у рекомендованій програмі тренування (див. ст. 25).

### 6. Стежте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 25.

### 7. При потребі одягніть нагрудний пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 24.

### 8. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 24.

### 9. Після завершення тренування витягніть кабель живлення.

Див. крок 7 на ст. 24.

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFit

Щоб скористатися програмою тренування iFit, авторизуйтеся у своєму обліковому записі iFit (див. крок 3) та переконайтеся, що консоль підключена до бездротової мережі (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 31).

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

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21.  
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

### 2. Оберіть головний екран.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран.

Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтеся рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

### 3. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо ви ще цього не зробили, натисніть на екрані кнопку меню (з трьома горизонтальними лініями), а потім натисніть кнопку *Log in* (Авторизуватися), щоб увійти до свого облікового запису. Дотримуйтеся підказок на екрані, коли вводите логін і пароль.

Для зміни користувача облікового запису iFit натисніть кнопку меню (з трьома горизонтальними лініями), кнопку *Settings* (Налаштування), а потім натисніть кнопку *Manage Accounts* (Менеджер акаунтів). Якщо обліковий запис зв'язаний з декількома користувачами, на екрані з'явиться перелік цих користувачів. Натисніть на ім'я потрібного користувача.

### 4. Оберіть бажану програму тренування iFit на головному екрані чи в бібліотеці.

Натисніть клавіші в нижній частині екрану, щоб обрати головний екран (кнопка Home (Додому)) чи бібліотеку програм тренування (кнопка Browse (Бібліотека)).

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

Перелік рекомендованих програм тренування iFit на головному екрані буде періодично змінюватися.

У бібліотеці програм тренування всі програми тренування iFit, які доступні для орбітрека, розділені по категоріях. Щоб віднайти програму тренування у бібліотеці, скористайтеся полем пошуку (символ збільшувального скла) і вкажіть бажані параметри фільтру.

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

Крім того, у бібліотеці доступна можливість додавання програми тренування до свого графіку занять (див. крок 5) та позначення певних програм тренування як улюблених (див. крок 6).

### 5. При потребі вкажіть у календарі дату виконання програми тренування iFit.

Якщо потрібно, ви можете планувати виконання програм тренування iFit. Для цього перегляньте короткий опис потрібної програми, натисніть кнопку *Schedule* (Графік), а потім оберіть бажану дату на календарі.

У вказану дату запланована програма тренування iFit з'явиться на головному екрані.

## 6. При потребі створіть перелік улюблених програм тренування iFit.

Щоб додати бажану програму тренування iFit до переліку улюблених, перегляньте короткий опис потрібної програми, а потім натисніть кнопку з символом серця.

Для перегляду переліку улюблених програм тренування, перейдіть до бібліотеки програм тренування (кнопка Browse (Бібліотека)), а потім натисніть кнопку *My Favorites (Мої улюблені)*.

## 7. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу *Start Workout (Почати тренування)*. Тренування відбувається аналогічно до тренування у рекомендованій програмі тренування (див. ст. 25).

## 8. Стежте за прогресом.

Див. крок 4 на ст. 23.

## 9. При потребі одягніть нагрудний пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 24.

## 10. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 6 на ст. 24.

## 11. Після завершення тренування витягніть кабель живлення.

Див. крок 7 на ст. 24.

Більше інформації про сервіс iFit ви знайдете на сайті [iFit.com](http://iFit.com).

## ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

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

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

Спершу увімкніть живлення (див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Оберіть головний екран (кнопка Home (Додому)). Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран. Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтесь рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

Натисніть на екрані кнопку меню (з трьома горизонтальними лініями), а потім натисніть кнопку *Settings (Налаштування)*. На екрані з'явиться меню налаштувань.

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

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

Account (Акаунт)

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

Equipment (Обладнання)

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

About (Про нас)

- Legal (Юридична інформація)

### 3. Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.

Для налаштування одиниці вимірювання, часового поясу чи інших параметрів натисніть *Equipment Info* (Інформація про обладнання) чи *Equipment Settings* (Налаштування обладнання), а потім оберіть потрібний пункт налаштувань.

Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання.

### 4. Перегляньте інформацію про тренажер і прошивку консолі.

Натисніть *Equipment Info* (Інформація про обладнання), потім натисніть *Machine Info* (Інформація про тренажер) чи *App Info* (Інформація про прошивку).

### 5. Оновіть ПЗ консолі.

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

На екрані буде відобразитися прогрес оновлення. Після завершення оновлення тренажер має перезавантажитися. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач у вимкнене положення, зачекайте декілька секунд, а потім переведіть перемикач в увімкнене положення. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

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

### 6. Виконайте калібрування системи.

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

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

### 7. Вихід з налаштувань головного меню.

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

## ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

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

### 1. Оберіть головний екран.

Спершу увімкніть живлення (див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 21). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Оберіть головний екран (кнопка Home (Додому)). Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головний екран. Щоб повернутися до головного екрану під час тренування, просто доторкніться до дисплею та дотримуйтеся рекомендацій про завершення заняття. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного екрану, натисніть клавішу Back (Назад) (символ стрілки), а потім натисніть клавішу Close (Закрити) (символ X).

### 2. Виберіть меню бездротової мережі.

Натисніть кнопку меню (з трьома горизонтальними лініями), а потім натисніть кнопку *Wi-Fi*, щоб перейти до меню бездротової мережі.

### 3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що функція Wi-Fi<sup>®</sup> є активованою. Якщо ця функція деактивована, переведіть перемикач *Wi-Fi* в увімкнене положення.

### 4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

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

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

Коли перелік буде доступний, оберіть необхідну бездротову мережу. Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID), а також пароль, якщо мережа захищена.

Під час введення паролю та підключення до обраної бездротової мережі дотримуйтеся підказок на екрані (Використання клавіатури – див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 21).

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

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

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

**Примітка: Якщо у вас залишилися запитання після виконання цих інструкцій, перейдіть на вебсайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com).**

### 5. Вихід із меню бездротової мережі.

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

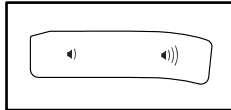
## ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

### Підключення аудіокабелю

Якщо консоль оснащена роз'ємом, підключіть до нього аудіокабель з роз'ємами на кінцях 3,5 мм (не входить до комплекту). Підключіть один кінець аудіокабелю до консолі, а інший – до аудіоплеєра; **переконайтеся, що обидва кінці кабелю повністю вставлені. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Далі натисніть на своєму аудіоплеєрі клавішу Play (Відтворити).

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



### Bluetooth-підключення

Якщо консоль оснащена кнопкою Bluetooth Audio, це означає, що доступна можливість підключення пристрою, сумісного з Bluetooth, для відтворення аудіофайлів через звукову систему консолі.

1. Розташуйте чи утримуйте біля консолі сумісний з Bluetooth пристрій.
2. На своєму пристрої увімкніть налаштування Bluetooth.
3. Підключіть пристрій до консолі.

Затисніть на консолі протягом 3 секунд клавішу Bluetooth Audio. Кнопка почне блимати, а консоль перейде до режиму підключення. Після підключення пристрою до консолі аудіофайли на вашому пристрої будуть відтворюватися через звукову систему консолі.

Примітка: У своїй пам'яті консоль може зберігати 8 пристроїв. Якщо раніше ваш пристрій уже підключався до консолі, то для його повторного підключення до консолі достатньо натиснути клавішу Bluetooth Audio.

4. При потребі видаліть пристрій з пам'яті консолі.

Щоб видалити всі Bluetooth-пристрої, що збережені у пам'яті консолі, затисніть клавішу Bluetooth Audio протягом 10 секунд.

### Підключення навушників

Якщо консоль оснащена роз'ємом для навушників, це означає, що ви можете прослуховувати аудіо з консолі через навушники.

### Підключення навушників через Bluetooth

Якщо на консолі увімкнена ця функція, ви можете підключити до звукової системи консолі навушники, сумісні з Bluetooth, та прослуховувати аудіо з консолі через навушники.

Щоб підключити навушники до консолі, спершу увімкніть їх і розташуйте їх поруч із консоллю. Далі оберіть рекомендовану програму тренування (див. ст. 25) чи програму тренування iFit (див. ст. 28). Потім натисніть кнопку *Connect Bluetooth Headphones* (Підключити Bluetooth-навушники).

На екрані консолі з'явиться перелік доступних підключень. Оберіть свої навушники. Після підключення аудіо з консолі буде відтворюватися через ваші навушники.



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

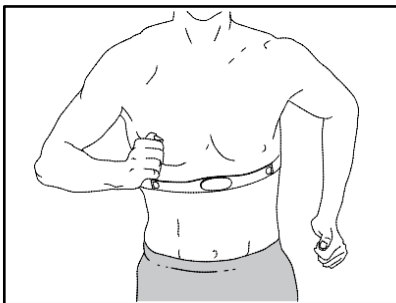
Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

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

## НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних



Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 483-1367

[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відстежувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами Bluetooth Smart.

## 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. Встановлюйте деталі, рекомендовані виробником.

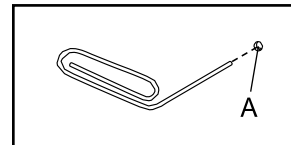
Для очищення тренажера використовуйте тканину, змочену у мильний розчин. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

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

У випадку виникнення проблем із підключенням консолі до бездротової мережі, авторизацією в обліковий запис iFit чи використанням програм тренування перейдіть за веб-адресою [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

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



**В результаті цього всі налаштування на консолі, будуть видалені.** Процедуру переналаштування консолі мають виконувати 2 особи. Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (A) на задній чи боковій стороні консолі. За допомогою вигнутої скріпки натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай підключить кабель живлення до розетки і переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо орбітрек не перезавантажився, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім в увімкнене положення. Після увімкнення консолі перевірте оновлення програмного забезпечення (див. крок 5 на ст. 30). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

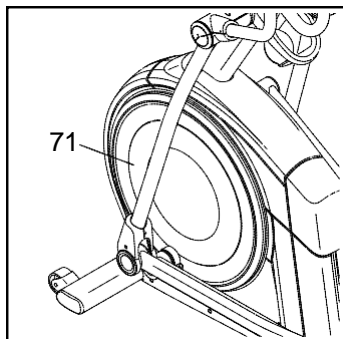
### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК СИСТЕМИ НАХИЛУ

Якщо на тренажері не встановлено потрібний рівень нахилу, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 29 і відкалібруйте систему нахилу.

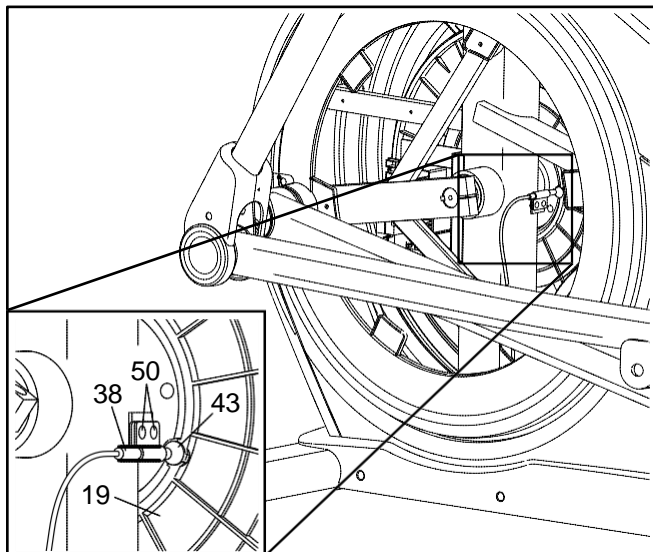
## РЕГУЛЮВАННЯ GERKONОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

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



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



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

Після цього підключіть кабель живлення, переведіть перемикач живлення в увімкнене положення та порушайте шків (19) вперед і назад, щоб магніт (43) кілька раз (37) просковзнув. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть назад лівий диск, підключіть кабель живлення та переведіть перемикач живлення в увімкнене положення.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

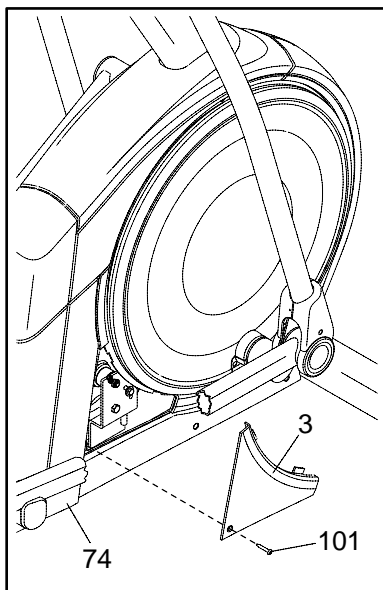
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

## РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

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

Віднайдіть кришку для доступу (3) на правому захисному щитку (74).

Відгвинтіть гвинт М4 x 16 мм (101), а потім демонтуйте кришку для доступу.



Виставковий центр:

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

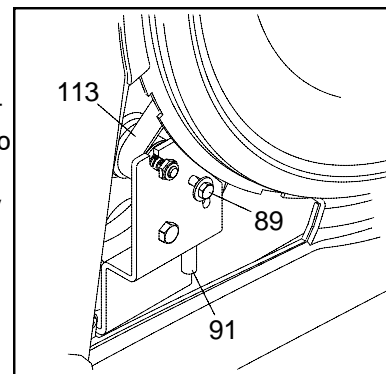
тел./факс: +38 (044) 483-1367

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

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



Встановіть назад всі демонтовані раніше деталі. Підключіть кабель живлення та переведіть перемикач живлення в увімкнене положення.

## ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

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

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

### ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. У наведеній нижче таблиці показані 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	

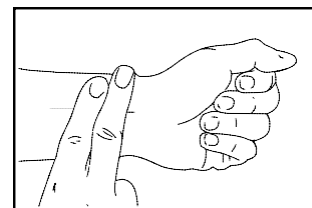
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над рискою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – на 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 витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин організм почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

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

### ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

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



### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

## 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 три рази. Розтяжка: 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. Розтяжка: Підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

### 3. Розтяжка литок/ахілесового сухожилля

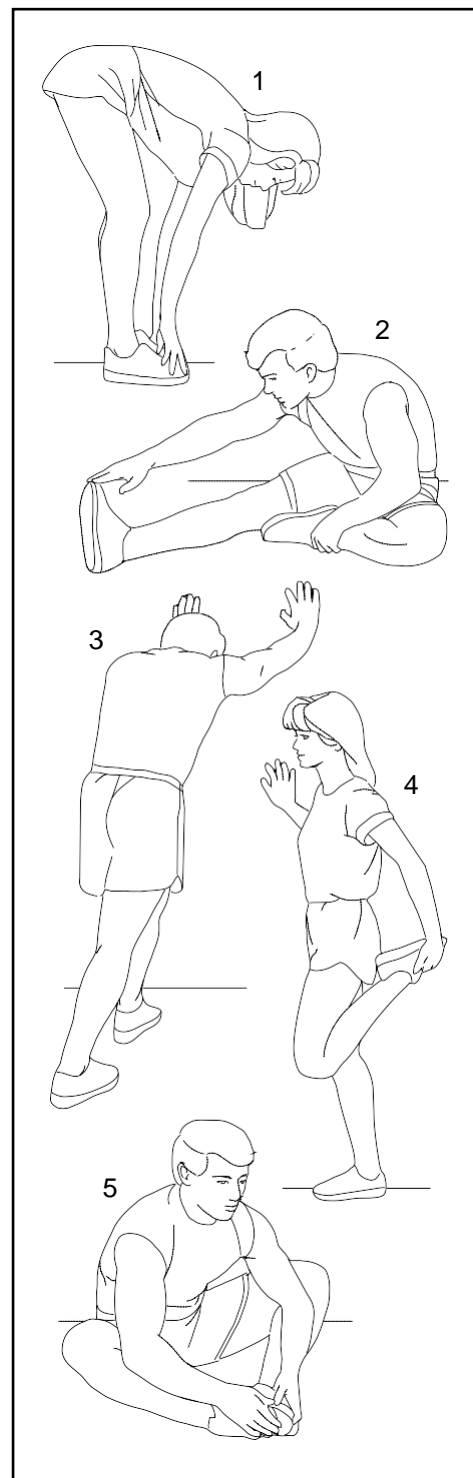
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближаючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових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

### 4. Розтяжка чотириглавих м'язів

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



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEL79820-INT.0 R0321B

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задній стабілізатор	52	1	Ліва ручка педалі
3	1	Кришка доступу	53	2	Кришка вісі
4	1	Опорна стійка	54	2	Прокладка шарніра
5	6	Гвинт М4 х 19 мм	55	2	Фіксатор
6	1	Передній стабілізатор	56	4	Втулка важеля ролика
7	1	Консоль	57	4	Підшипник важеля педалі
8	2	Направляючий ролик	58	1	Правий важіль педалі
9	2	Втулка підшипника шатуну	59	1	Правий важіль ролика
10	1	Задня кришка рами	60	1	Правий верхній рухомий поручень
11	1	Двигун нахилу	61	1	Правий верхній важіль
12	1	Важіль двигуна нахилу	62	1	Лівий верхній поручень
13	1	Важіль рами	63	2	Рукоятка
14	2	Прокладка важелю рами	64	2	Вісь важеля педалі
15	1	Кришка заднього стабілізатора	65	1	Передня кришка правого важеля
16	2	Колія	66	1	Задня кришка правого важеля
17	1	Перемикач живлення	67	1	Передня кришка лівого важеля
18	1	Шатун	68	1	Задня кришка лівого важеля
19	1	Шків	69	1	Зовнішня кришка правого рухомого поручня
20	2	Шатун важеля	70	1	Зовнішня кришка лівого рухомого поручня
21	1	Лівий нижній поручень	71	2	Диск
22	1	Колесо натягу	72	1	Внутрішня кришка лівого рухомого поручня
23	2	Короткий буфер	73	1	Лівий захисний щиток
24	1	Маленькі направляючі ролики	74	1	Правий захисний щиток
25	1	Двигун опору	75	1	Центральна кришка захисного щитка
26	7	Контргайка М10	76	1	Бокова накладка лівого важеля педалі
27	2	Шайба М10	77	2	Кришка шатуну
28	1	Вихорний механізм	78	2	Ключ
29	1	Права педаль	79	1	Передня кришка консолі
30	4	Кришка стабілізатора	80	1	Задня кришка консолі
31	3	Гвинт М10 х 19 мм	81	2	Нижня кришка лотка
32	4	Прокладка підшипника важелю ролика	82	8	Гвинт М8 х 13 мм
33	2	Великі направляючі ролики	83	1	Внутрішня кришка правого рухомого поручня
34	2	Колесо	84	1	Гвинт заземлення М4 х 12 мм
35	2	Затискач	85	2	Роздільна шайба М10
36	1	Шайба колеса натягу	86	2	Болт із шест. гол. М10 х 58 мм
37	1	Лоток для аксесуарів	87	1	Бокова накладка правого важеля педалі
38	1	Герконовий перемикач/Провід	88	1	Осьовий гвинт колеса натягу
39	1	Скоба герконового перемикача	89	1	Гвинт колеса натягу
40	2	Підшипник рами	90	3	Шайба М6 х 19 мм
41	1	Верхня передня кришка рами	91	1	Гвинт регулювання ременю приводу
42	1	Втулка	92	4	Гвинт М10 х 25 мм
43	2	Магніт	93	4	Фланцевий гвинт М4 х 12 мм
44	1	Лівий важіль педалі	94	1	Прокладка важелю двигуна
45	1	Лівий важіль ролика	95	8	Гвинт М8 х 20 мм
46	1	Лівий верхній рухомий поручень	96	4	Болт М8 х 45 мм
47	1	Лівий верхній важіль	97	2	Шайба М8 х 28 мм
48	1	Розетка живлення	98	2	Шайба М8 х 18 мм
49	1	Ліва педаль	99	2	Внутрішній підшипник важелю
50	6	Самонарізний гвинт М4 х 12 мм	100	4	Підшипник рухомого поручня

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

Виставковий центр:  
 04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48  
 тел./факс: +38 (044) 483-1367  
 www.interatletika.com  
 e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

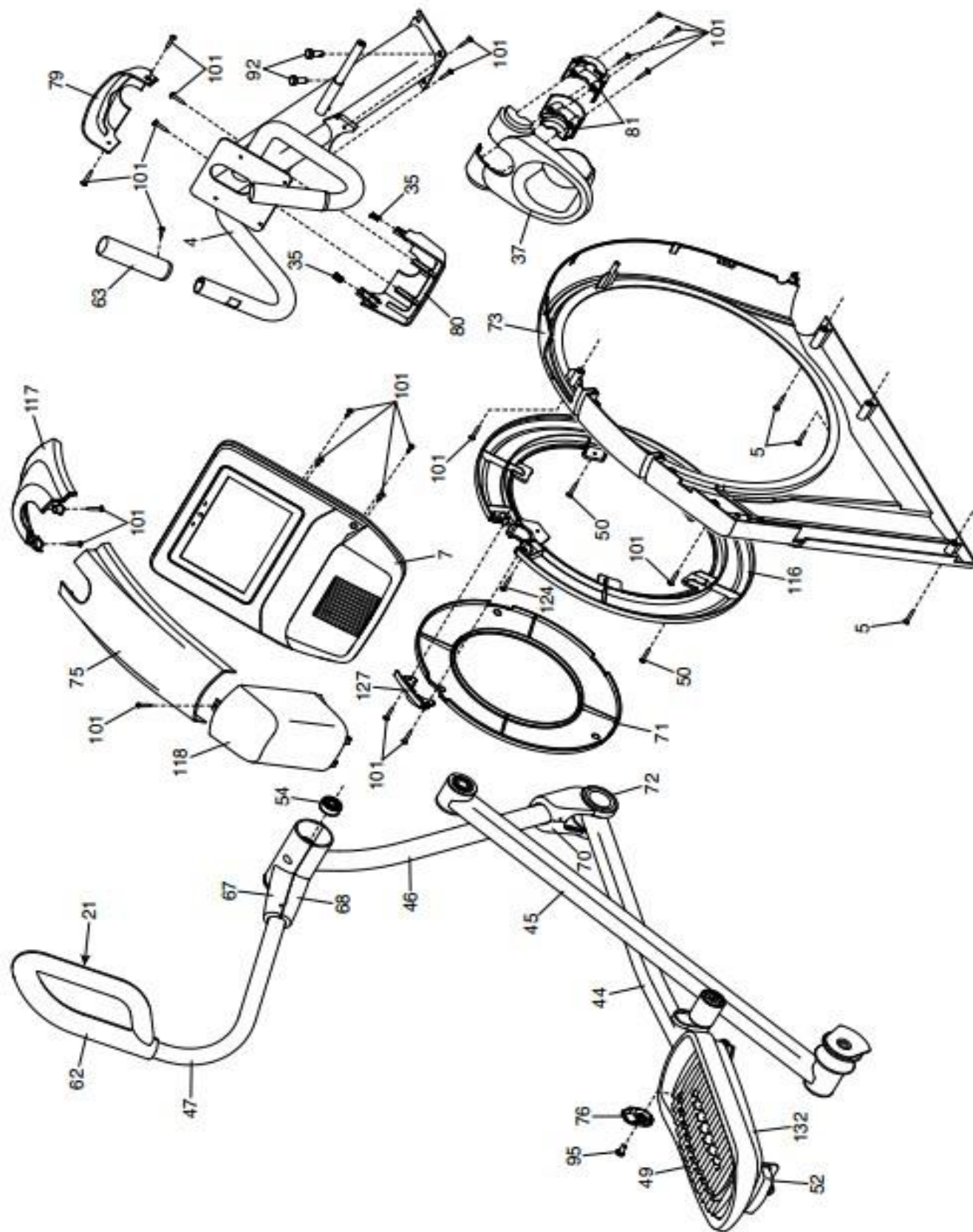
№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	53	Гвинт М4 х 16 мм	124	2	Гвинт кріплення М4 х 16 мм
102	6	Контргайка М8	125	1	Правий верхній поручень
103	11	Гвинт М6 х 12 мм	126	2	Гвинт М4 х 25 мм
104	4	Гвинт М10 х 115 мм	127	2	Кронштейн диска
105	1	Фланцевий гвинт М4 х 25 мм	128	1	Довгий буфер
106	1	Нижня кришка рами	129	2	Шайба М8 х 22 мм
107	1	Втулка шатуна	130	4	Гвинт М4 х 12 мм
108	2	Гвинт М6 х 13 мм	131	2	Клейка стрічка
109	2	Болт М10 х 58 мм	132	1	Ліва пластина педалі
110	1	Верхній провід	133	2	Болт М10 х 158 мм
111	1	Нижній провід	134	1	Правий нижній поручень
112	2	Самонарізний гвинт М4 х 19 мм	135	2	Шайба М6 х 26 мм
113	1	Ремінь приводу	136	1	Шайба М10 х 28 мм
114	1	Контролер	137	1	Права ручка педалі
115	4	Проставка	138	2	Штифт педалі
116	2	Кільце диску	139	2	Пружина педалі
117	1	Кришка переднього захисного щитка	140	2	Ковпачкова гайка М6
118	1	Кришка заднього захисного щитка	141	4	Шайба М6
119	1	Кабель живлення	142	1	Права пластина педалі
120	2	Гвинт з пл. гол. М8 х 20 мм	*	–	Набір інструментів
121	2	Втулка рами	*	–	Мастило
122	1	Болт М10 х 47 мм	*	–	Інструкція з експлуатації
123	2	Зовнішній підшипник важелю			

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.



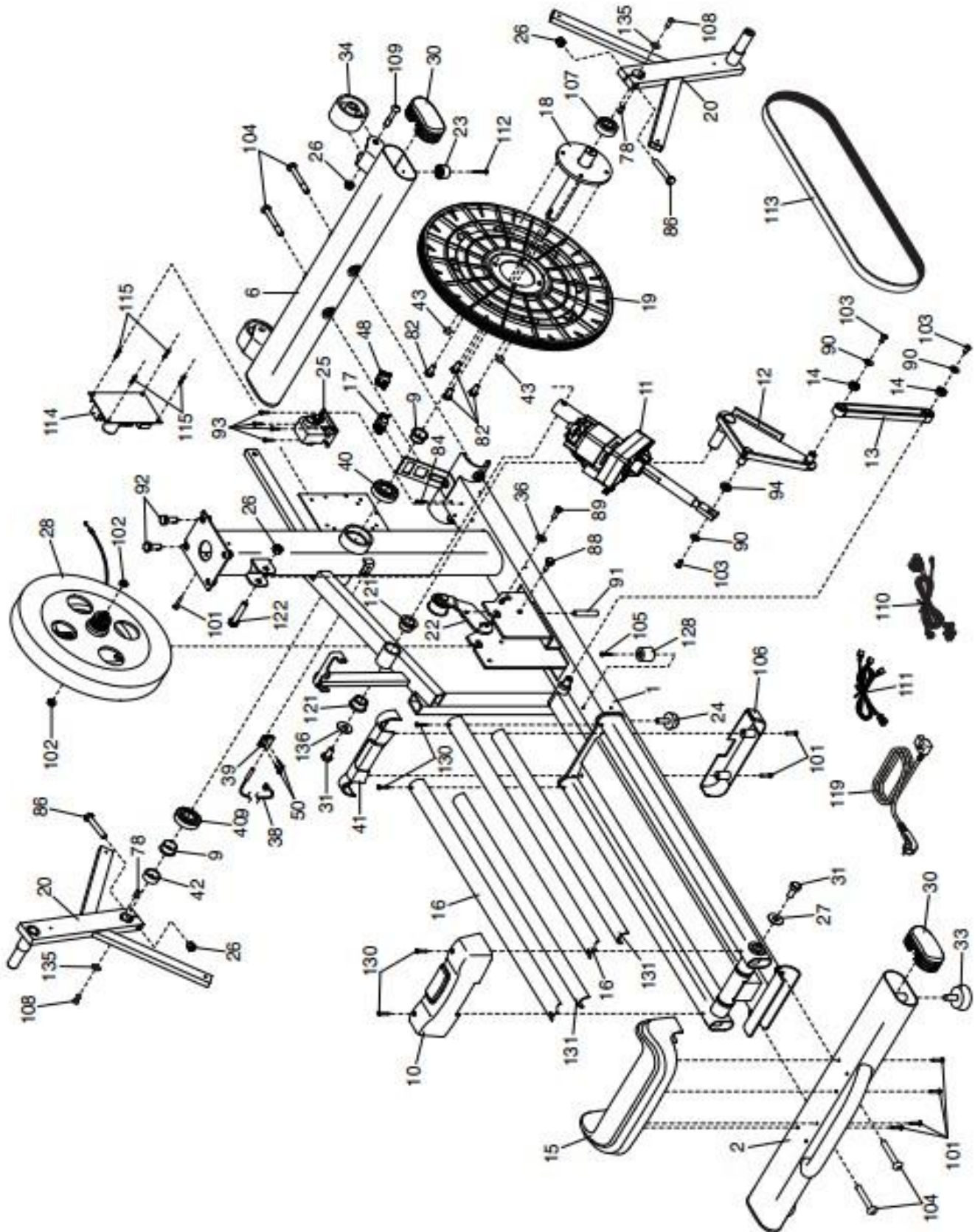
## СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEL79820-INT.0



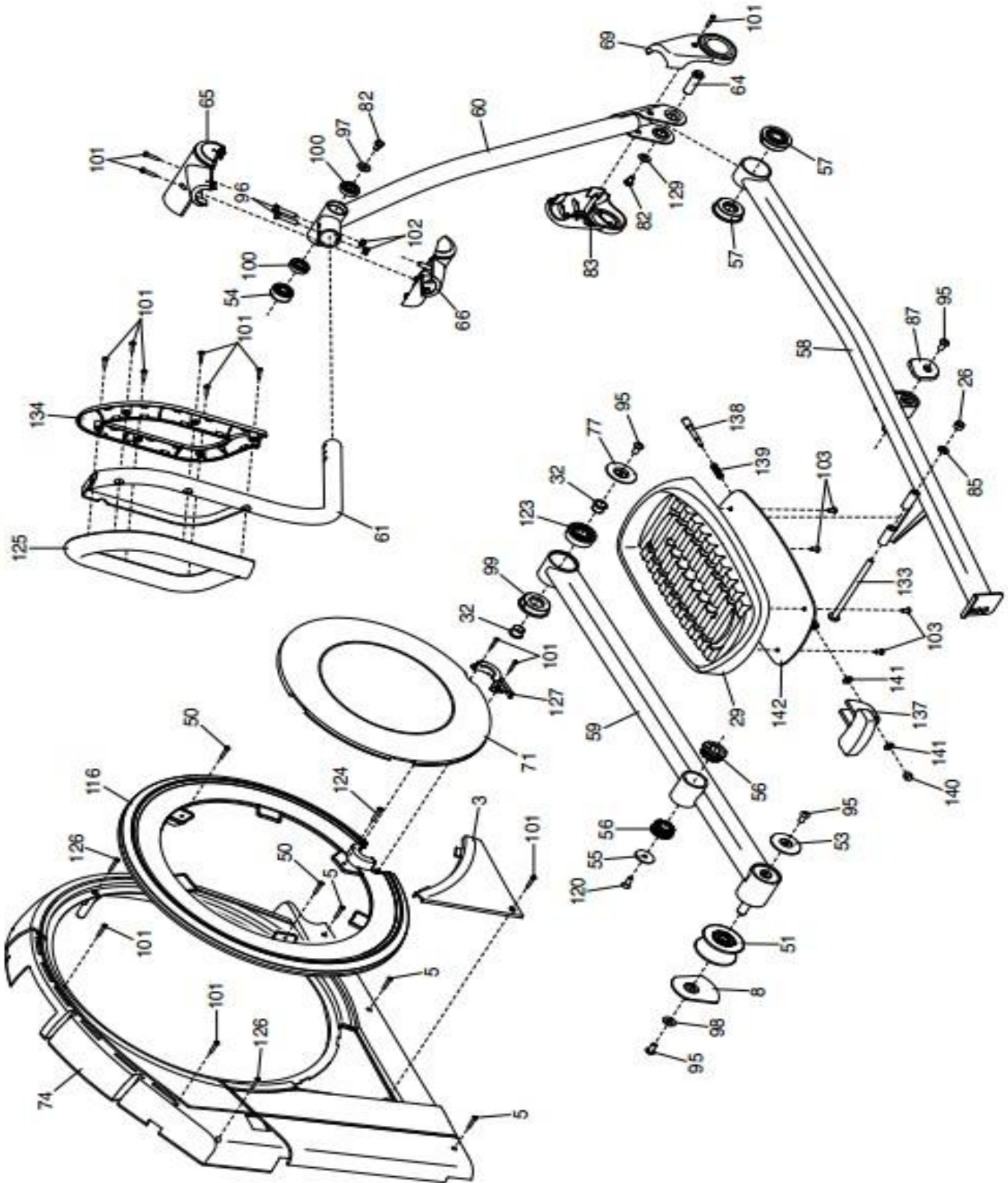
## СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEL79820-INT.0



## СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NTEL79820-INT.0



## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією на передній 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 передній обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (див. передню 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 відповідно до 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.

