

# NordicTrack<sup>®</sup> VXR 475

Модель № NTEVEX84916.0  
Серійний номер \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.



## ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів

### Контактні телефони:

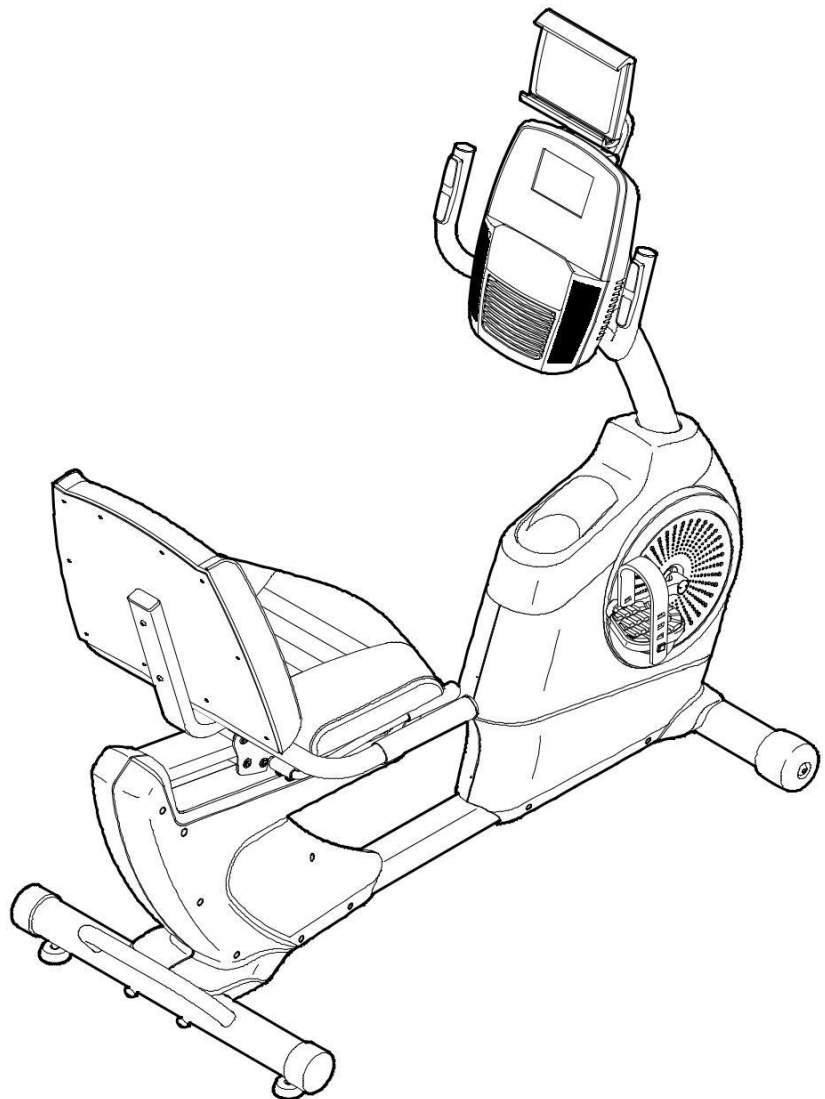
+38(044) 391-31-21  
+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: [www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com)  
E-mail: [prof.service@interatletika.com](mailto:prof.service@interatletika.com)

## УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.

## ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



## ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК .....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ .....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.....	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА.....	13
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ .....	22
ПОСІБНИК З ВПРАВ .....	23
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ .....	25
ДЕТАЛЬНІ СХЕМИ .....	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ. ....	Остання сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ. ....	Остання сторінка

## РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК



NORDICTRACK та IFIT – зареєстровані товарні знаки компанії ICON Health & Fitness, Inc. App Store - торгова марка компанії Apple Inc., зареєстрована в США та інших країнах. Android і Google Play - торгові марки компанії Google Inc., BLUETOOTH® текстова марка та логотипи - зареєстровані товарні знаки компанії Bluetooth SIG, Inc., і використовуються за ліцензією. IOS - торгова марка або зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах і використовується за ліцензією.

## ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням тренажера необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. 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 за вказівками використання тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте тренажер виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
5. Тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте тренажер в комерційних, орендних приміщеннях.
6. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 3 фути (0.9 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
8. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується тренажер. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.
9. Тримайте дітей до 13 років та тварин подалі від тренажера.
10. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який. Завжди одягайте атлетичне взуття.
11. Максимальна припустима вага користувача для тренажера становить 130 кг.
12. Будьте обережні при монтажі, демонтажі тренажера.
13. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
14. Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад
15. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

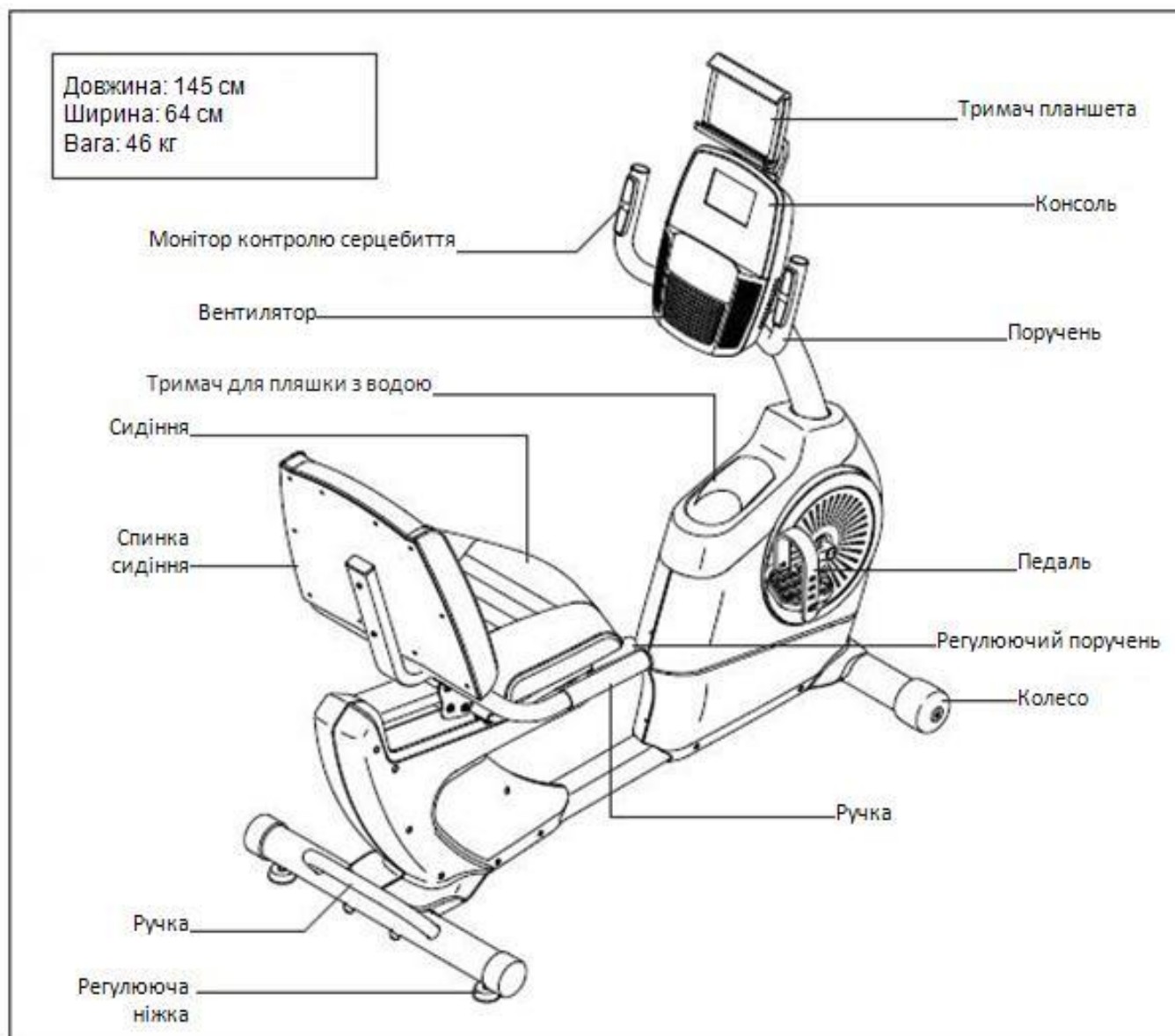
Дякуємо, що Ви обрали тренажер NORDICTRACK® VXR 475. Сайкл є ефективним засобом для посилення серцево-судинної підготовленості, витривалості та тону організму. Велотренажер пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.

**Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.**

Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів.

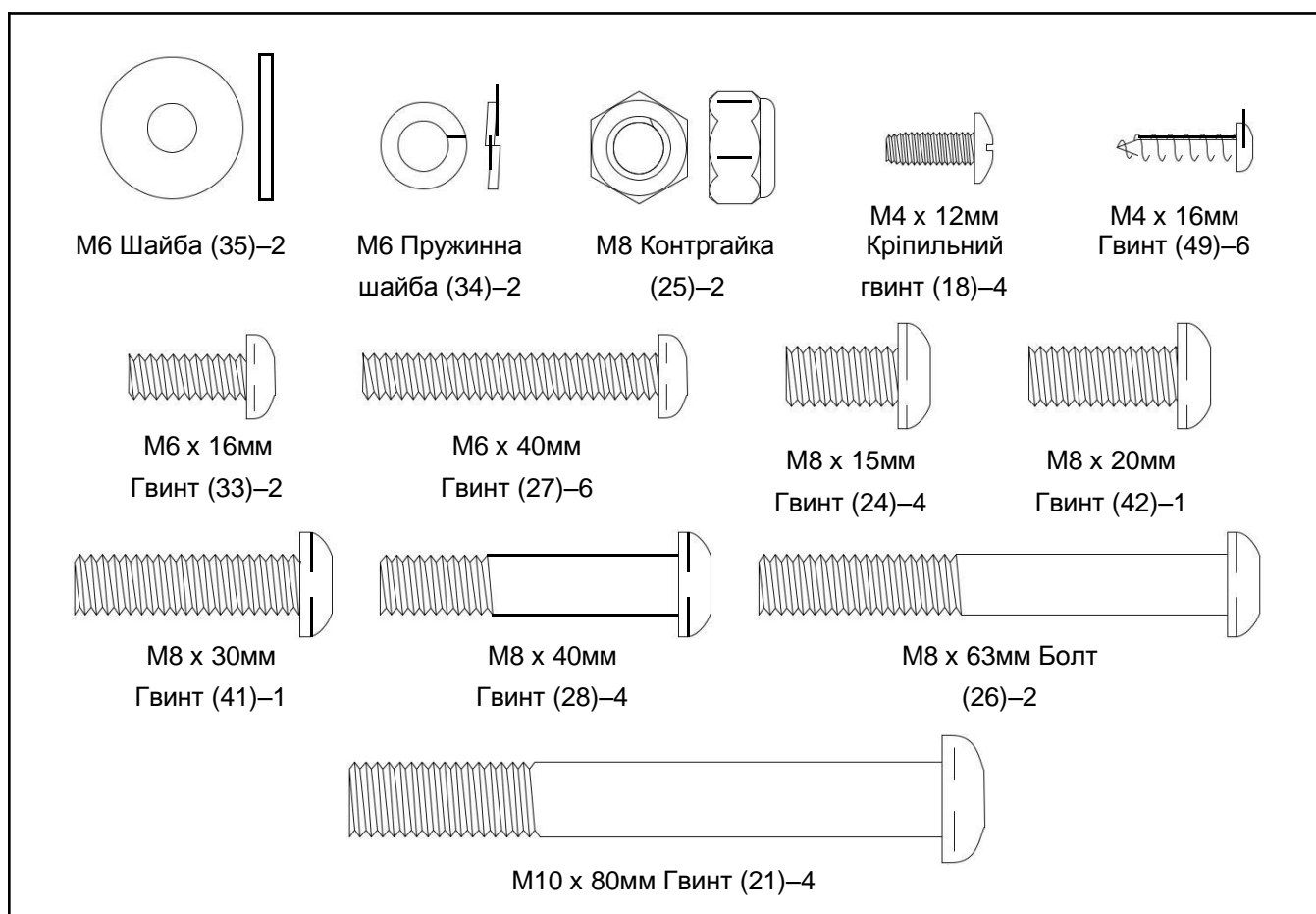
Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче та ознайомтесь з позначеними частинами.



## СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які необхідні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які необхідні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у комплекті, перевірте, може вона вже приєднана. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**




## МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажеру.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.
- Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:

1 хрестова викрутка 

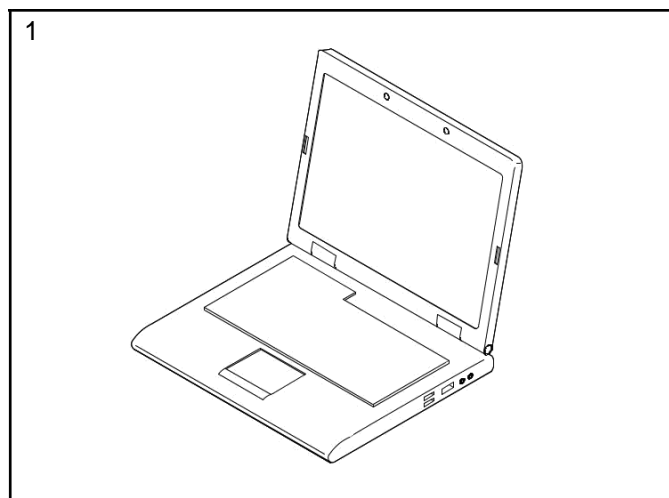
1 регульований гайковий ключ 

Щоб уникнути пошкодження деталей, не користуйтеся електроприладами.

### 1. Зайдіть на сайт [www.interatletika.com](http://www.interatletika.com) на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.

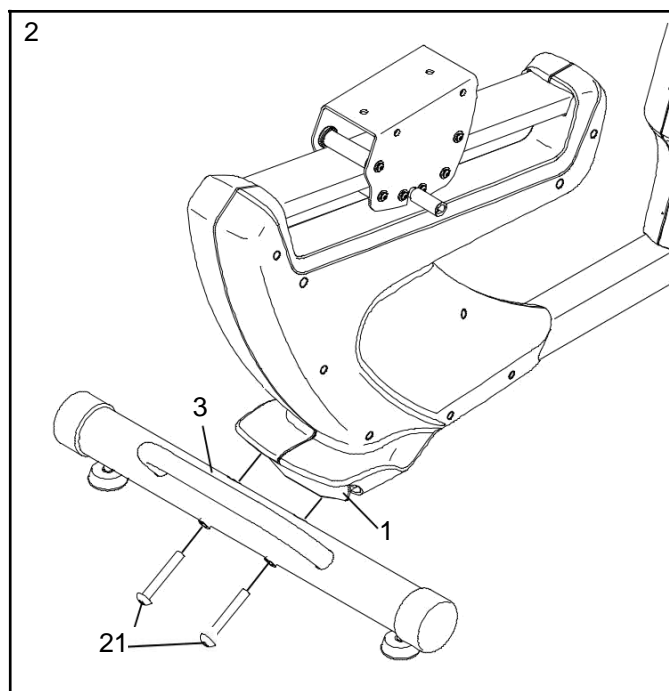
- активується гарантія вашого тренажеру;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте в службу підтримки (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.



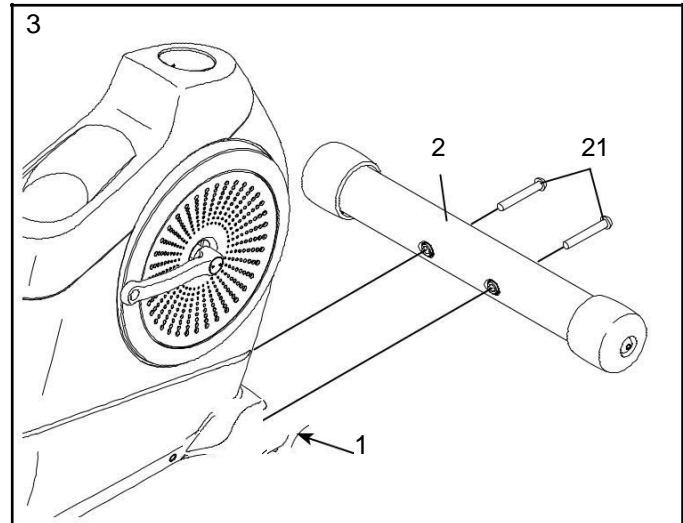
### 2. Розмістіть задній стабілізатор (3), як показано на малюнку.

У той час як друга людина піднімає задню частину рами (1), прикріпіть задній стабілізатор (3) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 80мм (21).



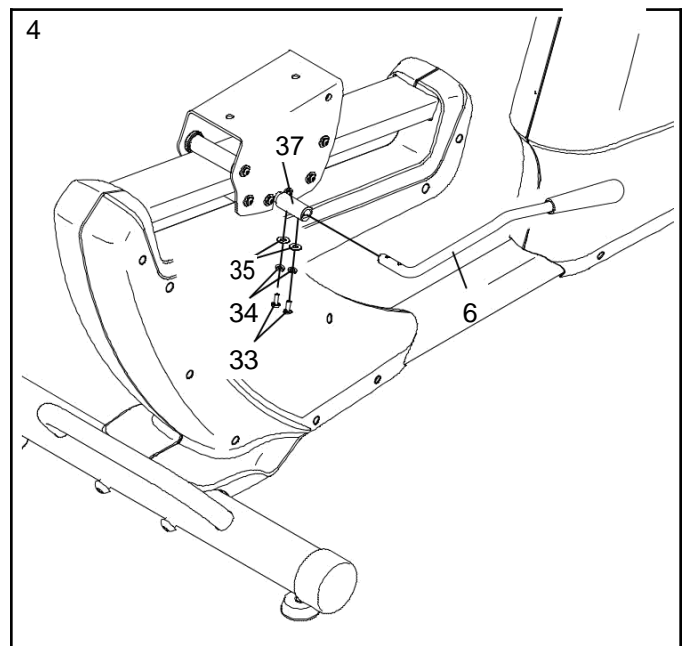
3. Розмістіть передній стабілізатор (2), як показано на малюнку.

У той час як друга людина піднімає передню частину рами (1), прикріпіть передній стабілізатор (3) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 80мм (21).



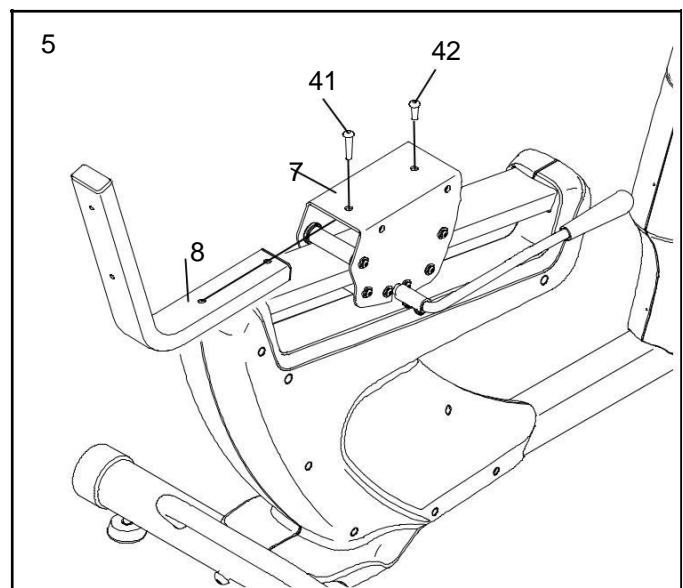
4. Розмістіть регулятор (6), як показано на малюнку.

Приєднайте регулятор (6) до гальмівної осі (37) за допомогою двох гвинтів M6 x 16мм (33), двох шайб M6 (34) та двох шайб M6 (35).



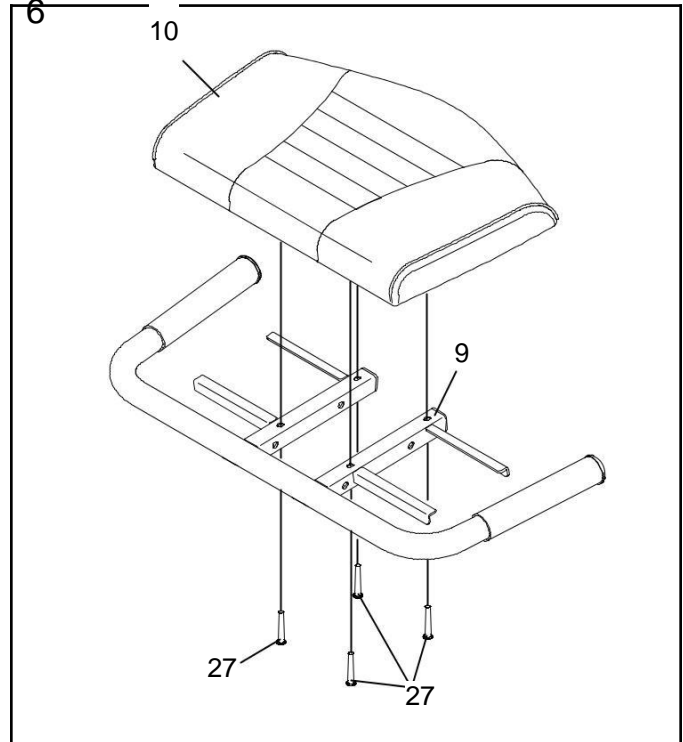
5. Розмістіть раму для спинки сидіння (8), як показано на малюнку.

Прикріпіть раму для спинки сидіння (8) за допомогою гвинта M8 x 20мм (42) та гвинта M8 x 30мм (41).

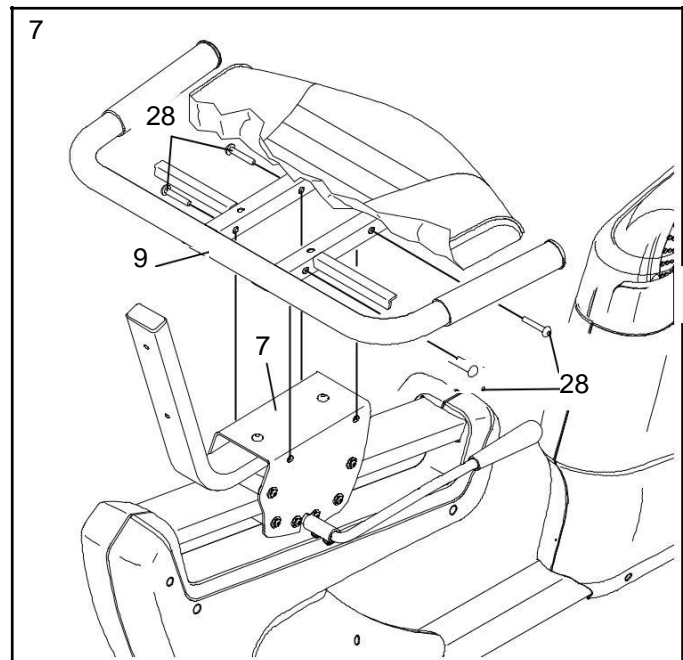


6. Розмістіть сидіння (10) та раму сидіння (9), як показано на малюнку.

Прикріпіть сидіння (10) до рами сидіння (9) чотирма гвинтами М6 х 40мм (27); **спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.**



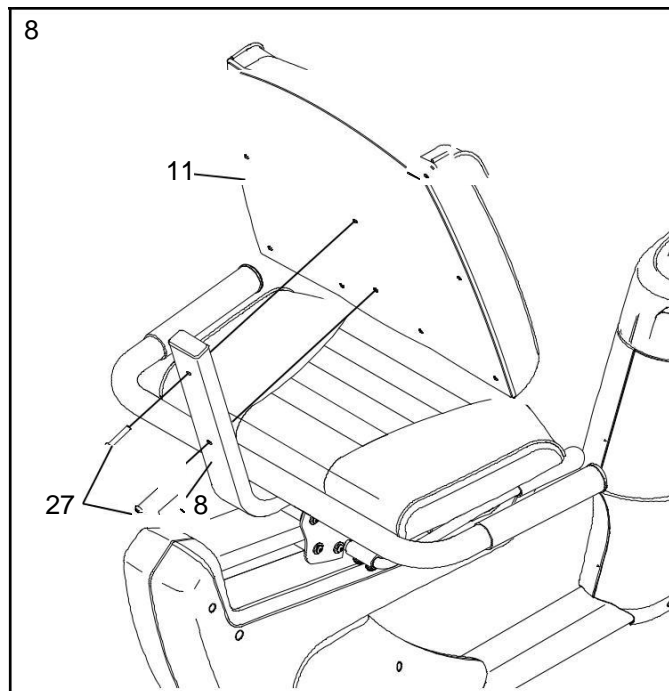
7. Прикріпіть раму сидіння (9) чотирма гвинтами М8 х 40мм (28); **спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.**





8. Розмістіть спинку для сидіння (11), як показано на малюнку.

Прикріпіть спинку для сидіння (11) до корпусу спинки (8) за допомогою двох гвинтів М6 х 40мм (27).

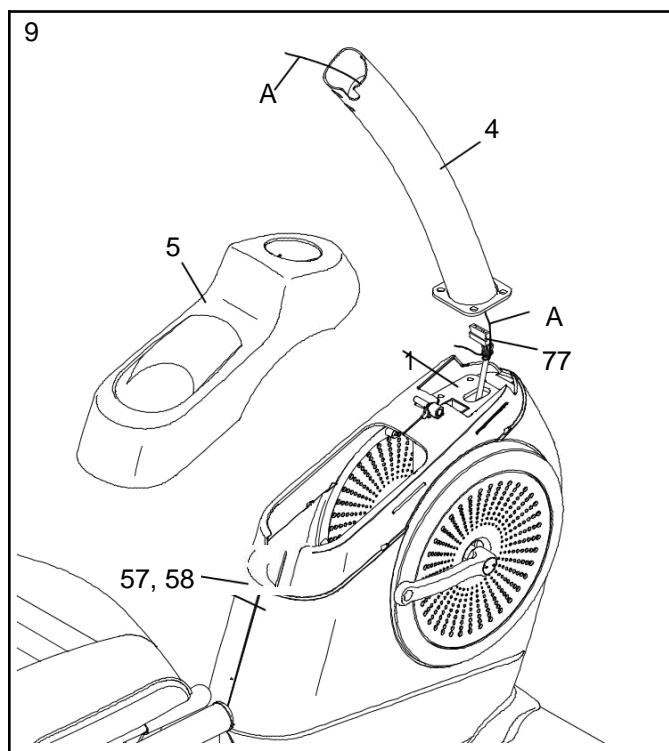


9. Вийміть тримач для аксесуарів (5) з лівого та правого передніх планок (57, 58). Встановіть додатковий тримач збоку. **Порада. Для встановлення тримача для аксесуарів може знадобитися використання стандартної викрутки.**

Попросіть помічника утримувати стійку (4) поблизу рами (1).

Розташуйте дротяну обв'язку (А) всередині стійки (4). Зв'яжіть нижній кінець дротяної обв'язки з основним дротом (77). Потім потягніть інший кінець дротяної обв'язки вгору, поки основний дріт не пройде через стійку.

**Порада: Щоб запобігти потраплянню головного дроту (77) до стійки (4), закріпіть його за допомогою проводів (А) на стійці.**

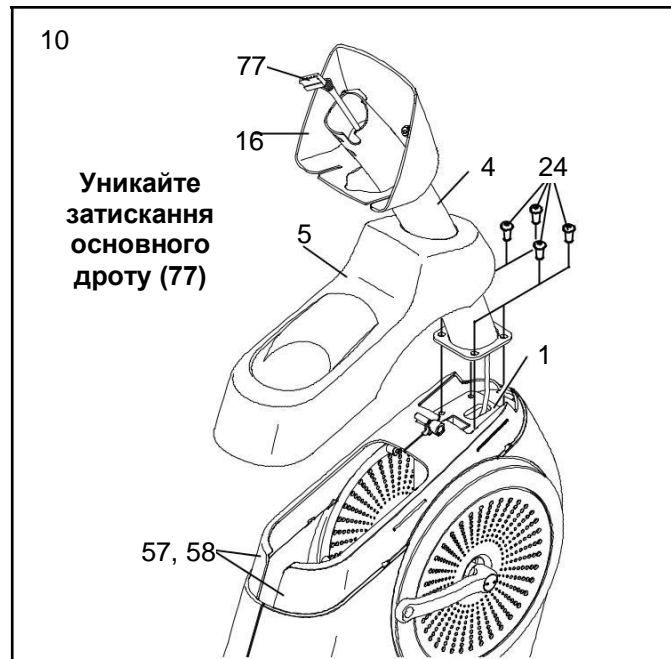


10. **Порада: уникайте затискання основного дроту (77).** Тримайте стійку (4) на рамі (1). Прикріпіть стійку чотирма гвинтами М8 х 15мм (24); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.

Розмістіть тримач для аксесуарів (5) та кришку консолі (16), як показано на малюнку.

- Порада: уникайте затискання основного дроту (77).**

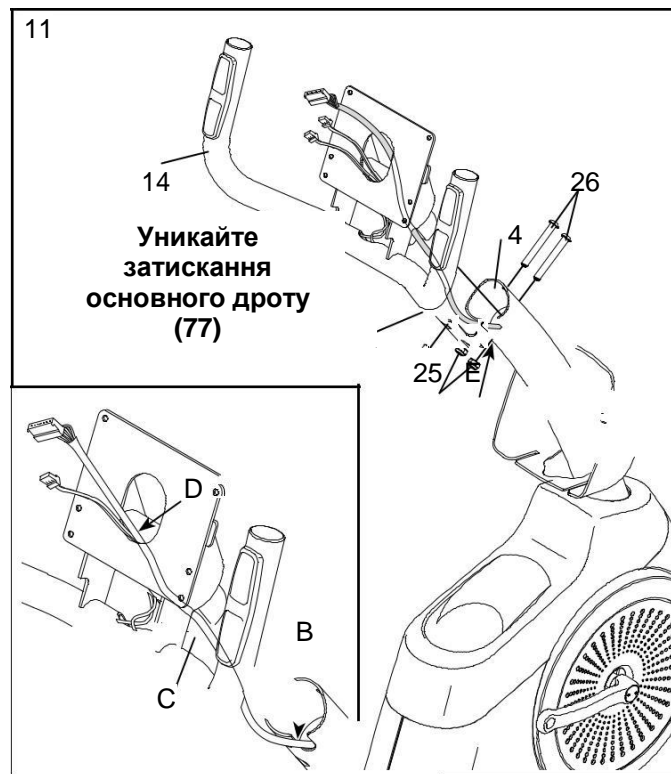
Встановіть тримач для аксесуарів (5) та кришку консолі (16) на стійку (4).



11. Від'єднайте та зніміть дротяну обв'язку на головному дроті (77).

У той час як друга людина тримає ручку (14) біля стійки (4), прокладіть основний дрот (77) через отвір (В) у стійці, через паз (С) у ручці та через отвір (D) у центрі поручня (див. малюнок).

- Порада: уникайте затискання основного дроту (77).** Встановіть ручку (14) у стійку (4). Прикріпіть ручку за допомогою двох болтів М8 х 63мм (26) та двох контргайок М8 (25). Переконайтеся, що контргайки розташовані в гексагональних отворах (Е).

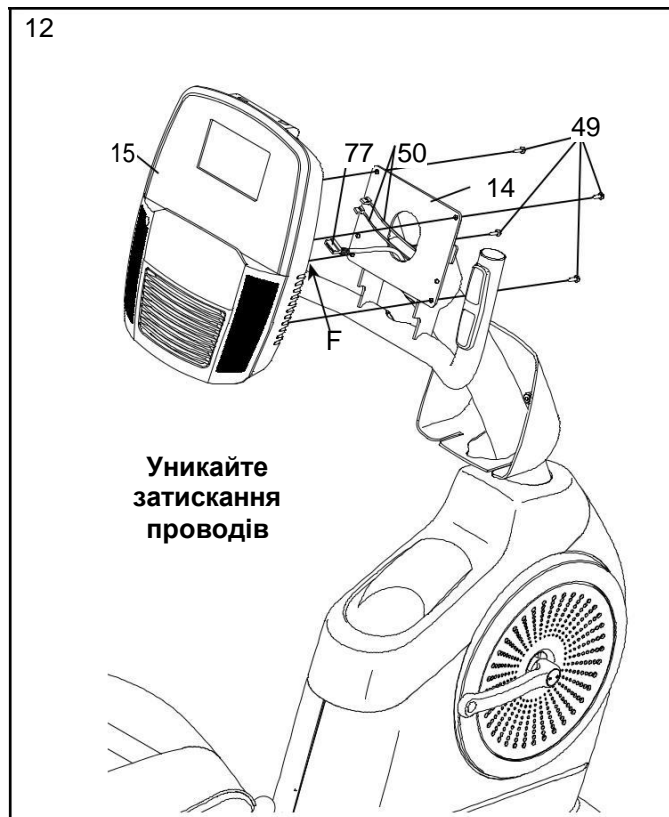


12. У той час як друга людина тримає консоль (15) біля ручки (14), підключіть основний дріт (77) та імпульсні дроти (50) до консолі.

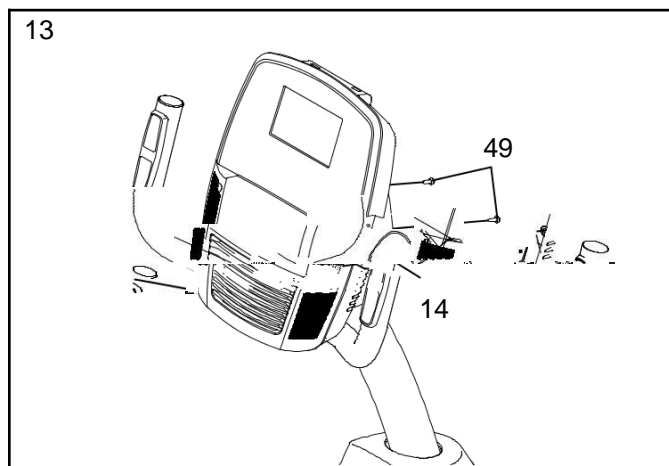
**Роз'єми на основному дроті (77) та імпульсні дроти (50) повинні бути зафіксованими на місці. Якщо роз'єм не легко ковзає, перетягніть його і повторіть спробу. Якщо ви не підключите відповідні роз'єми, консоль (15) може пошкодитися, коли ви використовуєте велотренажер.**

Потім вставте надлишок дроту у ручку (14).

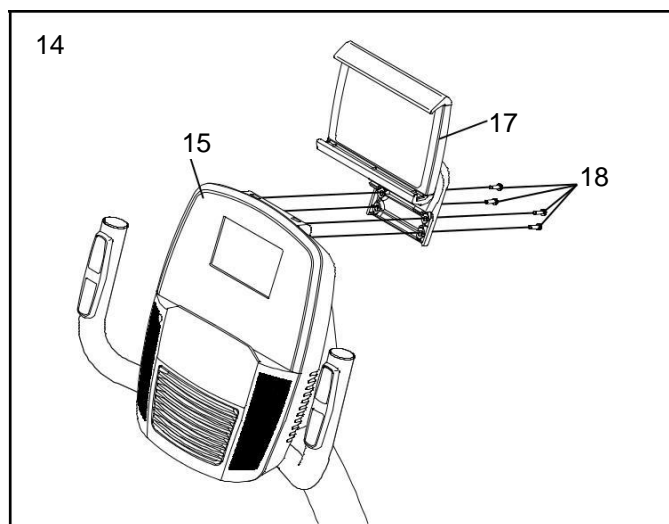
**Порада: уникайте затиснення проводів. Прикріпіть консоль (15) до ручки (14) чотирма гвинтами М4 х 16мм (49); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.**



13. Вставте кришку консолі (16) вгору до ручки (14). Прикріпіть кришку двома гвинтами М4 х 16мм (49).



14. Прикріпіть тримач для планшета (17) до консолі (15) чотирма гвинтами М4 х 12мм (18); спочатку вставте всі гвинти, а потім затягніть їх.

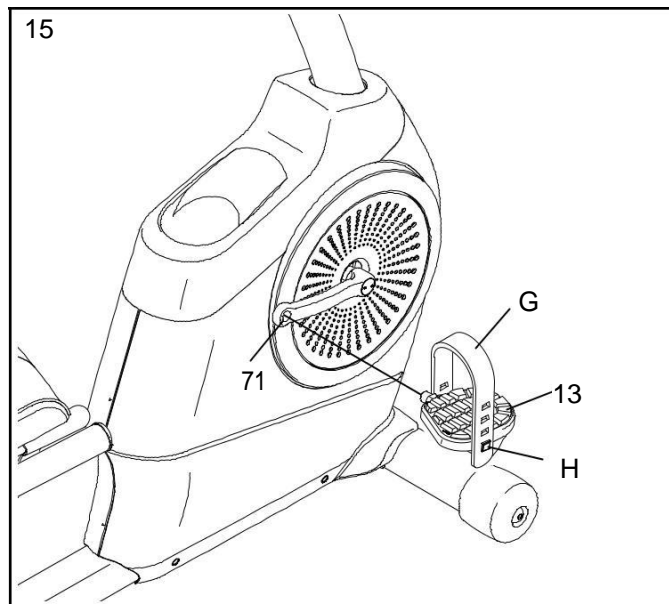


15. Визначте праву педаль (13). За допомогою регульованого гайкового ключа **щільно затягніть** праву педаль за **годинниковою стрілкою** у праву рукоятку (71).

**Щільно затягніть ліву педаль (не показана на малюнку) проти годинникової стрілки в ліву рукоятку (не показана на малюнку). ВАЖЛИВО. Щоб встановити, потрібно повернути ліву педаль проти годинникової стрілки.**

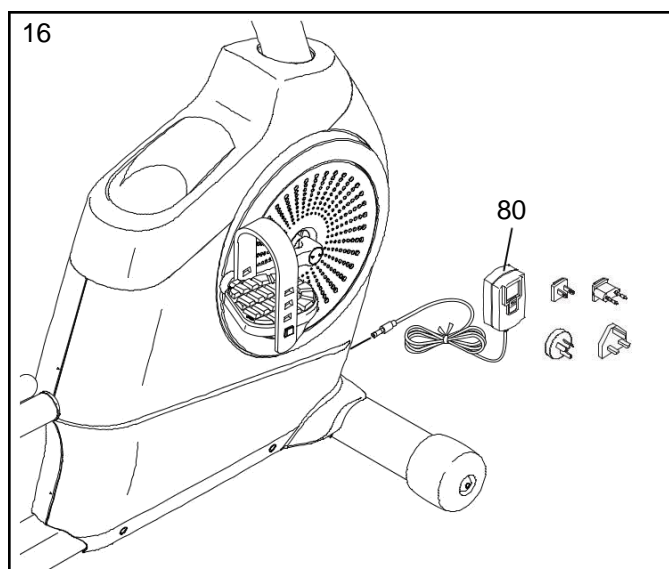
Відрегулюйте правий ремінь (G) у потрібне положення та натисніть на кінці ременя на вкладки (H) на правій педалі (13).

**Відрегулюйте ремінь на лівій педалі (не показаний на малюнку) таким самим способом.**



16. Вставте адаптер живлення (80) в розетку на рамі тренажера.

Примітка. Щоб підключити адаптер живлення (80) до розетки, див. розділ ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ на стор. 13



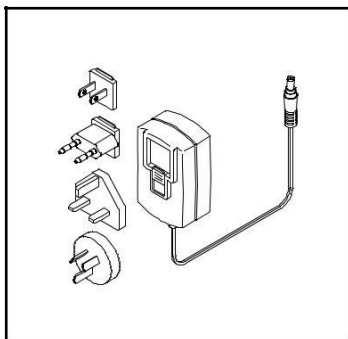
17. Після того, як монтаж велотренажера виконано, перевірте його, щоб він був правильно зібраний і правильно працював. Перш ніж використовувати велотренажер, переконайтеся, що всі частини були правильно затягнуті. До комплекту деталей тренажера можуть входити додаткові деталі. Покладіть мат під велотренажер, щоб захистити підлогу.

## ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

### ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

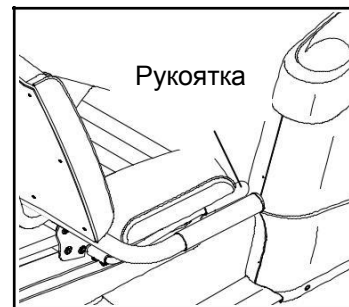
**ВАЖЛИВО:** Якщо тренажер схильний до впливу низьких температур, дайте йому прогрітися до кімнатної температури перед підключенням адаптера. Якщо ви не зробите цього, ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.

Вставте адаптер живлення в розетку на рамі тренажера. Вставте відповідний перехідник у блок живлення, якщо це необхідно. Потім підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.



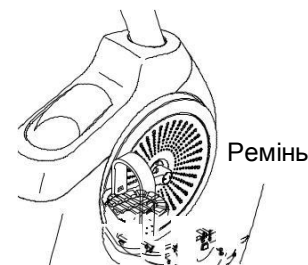
### РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ

Сидіння можна відрегулювати вперед або назад до положення, яка є найбільш зручним за допомогою рукоятки. Щоб відрегулювати сидіння, натискайте вниз на ручку регулювання, посувайте сидіння у потрібне положення, а потім потягніть вгору на рукоятку регулювання, щоб зафіксувати сидіння на місці



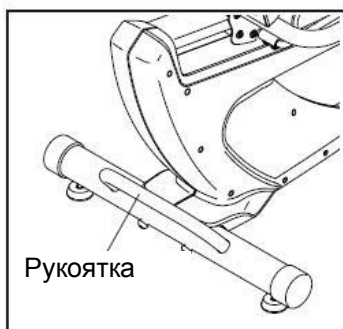
### РЕГУЛЮВАННЯ ПЕДАЛЬНИХ РЕМЕНІВ

Щоб відрегулювати педальні ремені, спершу витягніть кінчики ремінця з вкладок на педалях. Налаштуйте ремінці на потрібну позицію, а потім натисніть кінці ремінця на вкладки.



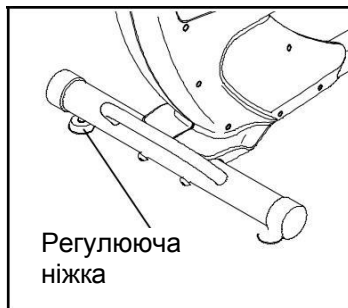
### ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити велотренажер, тримайте рукоятку на задньому стабілізаторі та підніміть, поки велосипед не буде переміщений на передні колеса. Обережно перемістіть велотренажер до потрібного місця, а потім опустіть його



## ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

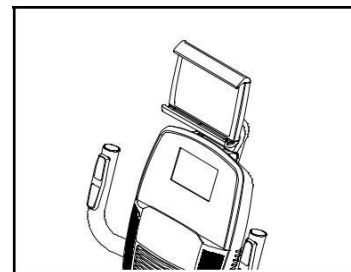
Якщо тренажер похитується злегка на підлозі під час використання, використовуйте одну або обидві регулювальні ніжки під заднім стабілізатором, щоб зупинити погойдування.



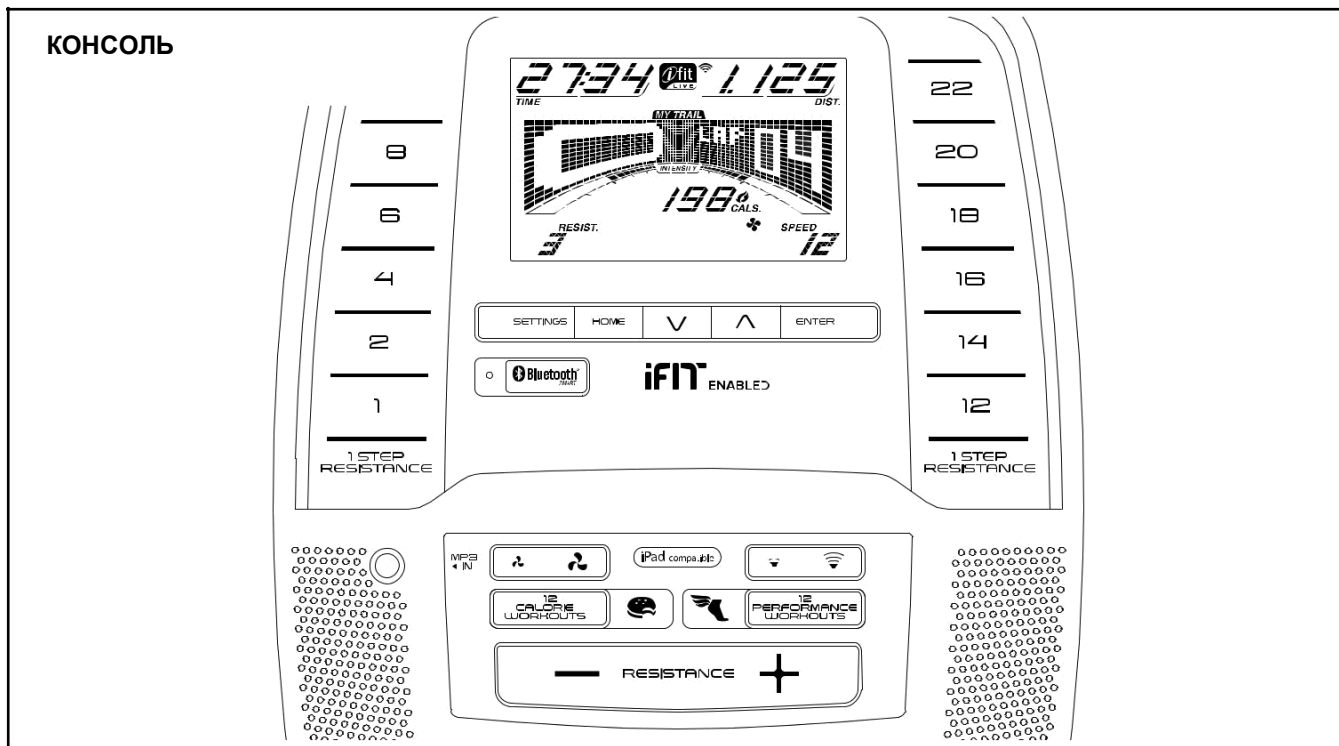
## ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

**ВАЖЛИВО:** Тримач планшета призначений для використання повнорозмірних планшетів і смарт-пристроїв. Не ставте будь-який інший електронний пристрій або об'єкт в тримач планшета.

Щоб вставити планшет або смартфон в тримач планшета, встановіть нижній край планшета або смартфона в лотку. **Переконайтеся, що планшет або смартфон надійно закріплений в тримачі планшета.** Виконайте ці дії для видалення планшета або смартфона з тримача.



Поверніть тримач для планшета на потрібний кут.



## ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними.

Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити опір педалей, натиснувши відповідну кнопку.

Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Див. сторінку 19 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму.**

Ви також можете підключити ваш смарт-пристрій до консолі і використовувати додаток iFit® для запису й відслідковування інформації про тренування.

Крім того, консоль пропонує широкий вибір встановлених тренувань. Кожна встановлена програма автоматично змінює опір педалей і запропонує вам зберегти цільову швидкість.

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

**Щоб увімкнути ручний режим**, дивіться сторінку 16. **Щоб використовувати встановлену програму тренування**, дивіться сторінку 18. **Щоб використовувати звукову стерео систему**, дивіться сторінку 19. **Щоб підключити смарт-пристрій до консолі**, дивіться сторінку 20. **Щоб підключити монітор серцевого ритму до консолі**, дивіться сторінку 20. **Щоб змінити налаштування консолі**, дивіться сторінку 21.

Якщо на дисплеї є плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати швидкість і відстань або в милях або в кілометрах. Для того, щоб знайти вибрані одиниці вимірювання, див. крок 3 на сторінці 21.

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Увімкніть консоль.

Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

### 2. Виберіть ручний режим.

Коли ви вмикаєте консоль, ручний режим буде вибрано автоматично.

Натисніть на кнопку Home або натисніть на одну з кнопок Calorie Workouts або Performance Workouts, щоб вибрати ручний режим.

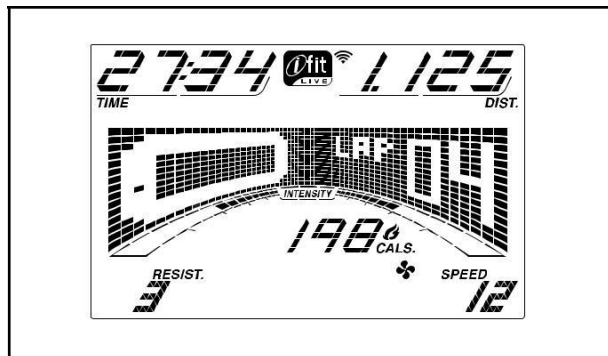
### 3. Змініть опір педалей.

Щоб змінити опір педалей, натисніть кнопку збільшення/зменшення опору

Примітка: Після того, як ви натиснете кнопку, потрібен певний час для педалі, щоб досягти обраного рівня опору.

### 4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дисплей може показати наступну інформацію тренування:



**Калорії (Cals.)** - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили.

**Калорії за годину (Cals./Hr)** - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалите за годину.

**Відстань (Dist.)** – Цей дисплей покаже відстань, яку ви подолаєте в милях (мили) або в кілометрах (км).

**Пультс (уд/хв)** – Цей дисплей покаже частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину, коли ви використовуєте монітор серцевого ритму або додатковий монітор серцевого ритму грудної клітини (див. крок 5).

**Опір (Resist.)** – Цей дисплей покаже рівень опору педалей протягом декількох секунд, коли відбувається зміна рівня опору.

**Об/хв.** – Цей дисплей буде показувати швидкість обертання педалей в обертах за хвилину.

**Швидкість** — Цей дисплей буде показувати швидкість обертання педалей в милях за годину або в кілометрах за годину.

**Час** — Коли обраний ручний режим, дисплей покаже час, що минув. При виборі запрограмованого тренування, цей дисплей буде показувати час, що залишився до кінця тренування.

Матриця пропонує кілька вкладок для відображення. Натискайте кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою Enter, доки не відобразиться потрібна вкладка.

**Вкладка Speed (Швидкість)** - Ця вкладка покаже профіль налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини.

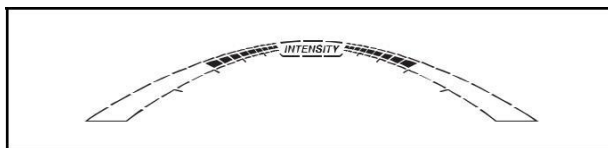
**Вкладка My Trail** покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтеся, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.



**Вкладка Calorie (Калорії)** покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента

**Вкладка Resistance (Опір)** - на цій вкладці буде показано профіль приблизних налаштувань опору тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Примітка. текстовий заголовок цієї вкладки не відображатиметься у матриці.

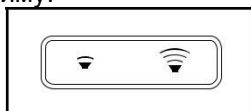
Коли ви тренуєтеся, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням. Коли консоль призупинено, на дисплеї мигатиме час. Щоб продовжити тренування, просто відновіть крутити педалі.

Натисніть кнопку Home кілька разів, щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування та вийти з тренувань та повернутися до ручного режиму.

Щоб змінити рівень гучності на консолі, натисніть кнопку збільшення/зменшення гучності.



## 5. Виміряйте ваш пульс.

Ви можете виміряти частоту серцебиття, використовуючи монітор серцевого ритму на поручні тренажеру або нагрудний пульсометр. (див. сторінку 19 для отримання інформації про покупку опційного нагрудного монітора серцевого ритму). Примітка: Консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH®.

**Примітка: Якщо ви використовуєте обидва монітора серцевого ритму, монітор BLUETOOTH Smart heart rate матиме пріоритет.**

**Якщо на металевих контактах є пластикові пластини, зніміть.** Щоб виміряти частоту серцевих скорочень, тримайте монітор серцевого ритму долонями, тримаючись за контакти. **Не слід рухати руками або міцно затиснути контакти.**



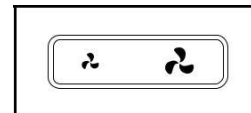
Контакти

Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти протягом 15 секунд.**

Якщо на дисплеї не відображається частота серцевих скорочень, переконайтеся, що ваші руки розташовані, як описано нижче. Будьте обережні, щоб не надмірно рухати свої руки або жорстко стискати контакти. Для оптимальної роботи очистіть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте абразивні матеріали або хімікати для очищення контактів.**

## 6. Turn on/Вімкніть вентилятор.

Вентилятор має кілька параметрів швидкості. Натисніть клавіші збільшення/зменшення, для вибору швидкості обертання вентилятора, або вимкніть вентилятор.



Примітка: Якщо не крутити педалі протягом приблизно 30 секунд, вентилятор вимикається автоматично.

## 7. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Якщо не крутити педалі протягом декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, консоль включить режим паузи.

Якщо не крутити педалі протягом декількох хвилин, консоль вимкнеться, дисплеї будуть скинуті.

## ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

### 1. Увімкніть консоль.

Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

### 2. Виберіть програму.

Для вибору тренування, натисніть кнопку Calorie Workouts або Performance Workouts кілька разів, поки потрібне тренування не з'явиться на дисплеї.

Коли ви вибираєте тренування, на дисплеї буде показано тривалість тренування або приблизну кількість калорій, які потрібно спалити під час тренування. Профіль параметрів швидкості роботи буде відображено в матриці.

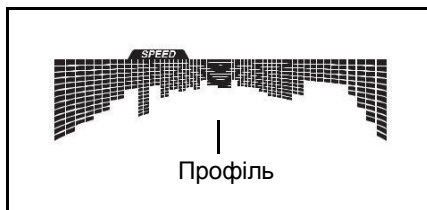
### 3. Розпочніть тренування.

Почніть крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Кожна тренування ділиться на сегменти. Один рівень опору та одна цільова швидкість запрограмовані для кожного сегмента. Примітка: Такий же рівень опору та / або цільова швидкість можуть бути запрограмовані для наступних сегментів.

Рівень опору та цільова швидкість для першого сегмента з'являться на дисплеї та в матриці.

Під час роботи на профілі на вкладці швидкості буде показано ваш прогрес.



У кінці кожного сегмента тренування звучить серія тонів, і наступний відрізок профілю починає блимати.

Якщо для наступного сегмента запрограмований інший рівень опору, на дисплеї на кілька секунд з'явиться рівень опору, щоб сповістити вас про зміну опору педалей.

Якщо для наступного сегмента запрограмована інша цільова швидкість, цільова швидкість з'явиться в матриці на кілька секунд, щоб сповістити вас.

Під час тренування, зберігайте швидкість обертання педалей в межах цільової зони швидкості для поточного сегмента шляхом збільшення або зменшення швидкості обертання педалей або шляхом збільшення або зменшення опору педалей.

**ВАЖЛИВО:** Цільова швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Переконайтеся в тому, що ви крутите педалі зі швидкістю та рівнем опору, який зручний для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегмента занадто високий або занадто низький, ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки Resistance. **ВАЖЛИВО:** Якщо поточний сегмент тренування закінчується, педалі автоматично пристосовуються до рівня опору, запрограмованого для наступного сегмента.

Тренування триватиме таким чином, доки останній сегмент не закінчиться.

Щоб призупинити тренування, натисніть кнопку Home або просто зупиніть крутити педалі. Коли тренування призупинено, на дисплеї мигатиме час. Щоб продовжити тренування, просто відновіть крутити педалі.

Натисніть кнопку Home кілька разів, щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування і вийти з тренувань, повернутися до меню за замовчуванням.

#### 4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 16.

#### 5. Виміряйте ваш пульс.

Дивіться крок 5 на сторінці 17.

#### 6. Увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на сторінці 17.

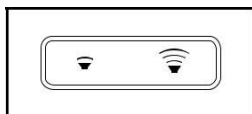
#### 7. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 7 на сторінці 17.

### ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

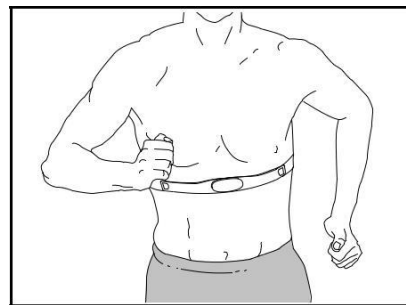
Для відтворення музики або аудіокниг через консоль звукової стерео системи, підключіть 3,5 мм аудіо кабель (не входить в комплект) в роз'єм на консолі та в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра, або інших пристроїв; **переконайтеся, що аудіо кабель добре під'єднаний. Примітка: Для того, щоб придбати аудіо кабель, зверніться в місцевий магазин електроніки.**

Натисніть кнопку Play на персональному аудіо-плеєрі. Налаштуйте рівень гучності за допомогою кнопки збільшення або зменшення гучності на консолі або регулятора гучності на персональному аудіо-плеєрі.



### ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної



частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. Щоб придбати монітор серцевого ритму, будь-ласка, перегляньте першу сторінку даної інструкції.

Примітка. Консоль сумісна з усіма моніторами серцевого ритму BLUETOOTH.

## **ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ**

Консоль підтримує BLUETOOTH підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit і сумісні монітори серцевого ритму. Примітка: Інші підключення BLUETOOTH не підтримуються.

### **1. Завантажте та встановіть додаток iFit на смарт-пристрої.**

На вашому смарт-пристрої IOS® або Android™, відкрийте App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit, а потім встановіть додаток на смарт-пристрої. **Переконайтеся, що опція BLUETOOTH включена на смарт-пристрої.**

Відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій, щоб налаштувати обліковий запис iFit й налаштувати параметри.

### **2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.**

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб підключити ваш смарт-пристрій до консолі.

Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати синім. Натисніть кнопку Bluetooth на консолі, щоб підтвердити з'єднання; Світлодіод на консолі потім загориться синім кольором.

### **3. Записуйте та відстежуйте інформацію тренування.**

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб записувати й відстежувати інформацію тренування.

### **4. Відключіть старт-пристрій від консолі.**

Щоб відключити смарт-пристрої натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які старт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

## **ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМЕТРА ДО КОНСОЛІ**

Консоль сумісна з усіма моніторами BLUETOOTH Smart heart rate.

Для підключення вашого монітору, натисніть кнопку Bluetooth на консолі. Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати червоним два рази.

Примітка: Якщо є більше ніж один сумісний монітор серцевого ритму біля консолі, консоль буде з'єднуватися з монітором серцевого ритму з найсильнішим сигналом.

Щоб відключити пульсометр натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які старт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

## ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

### 1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштувань, натисніть кнопку Settings. На дисплеї буде відображатися інформація з налаштувань.

Примітка: якщо ви вибрали тренування, ви повинні вийти з тренування, перш ніж вибрати режим налаштування.

### 2. Перейдіть в режим налаштувань.

Якщо обраний режим налаштувань, на дисплеї з'явиться кілька додаткових екранів.

**Натисніть кнопку збільшення/зменшення поруч з кнопкою Enter кілька разів, щоб вибрати потрібний додатковий екран.**

У нижній частині дисплея буде відображатися інформація для обраного екрану. **Переконайтеся в тому, щоб слідувати інструкціям, наведеним в нижній частині дисплея.**

### 3. Зміна налаштувань.

**Одиниці виміру** - На дисплеї буде відображатися вибрана одиниця виміру. Щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку Enter кілька разів. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах виберіть METRIC.

Примітка. Номер версії консольного програмного забезпечення також з'явиться на цьому додатковому екрані.

**Корисна інформація** – На дисплеї буде відображатися загальна кількість годин, загальна відстань (в милях або в кілометрах).

**Рівень контрастності** - На дисплеї буде відображатися рівень контрастності. Натисніть кнопки збільшення і зменшення опору для регулювання рівня контрастності.

### 4. Вихід з режиму налаштувань.

Натисніть кнопку Settings, щоб вийти з режиму налаштувань.

Ви також можете натиснути кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою Enter, щоб вийти з режиму налаштування.

## ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

### ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для забезпечення оптимальної продуктивності й зменшення зносу. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі, коли використовується еліптичний тренажер.

Щоб очистити тренажер, **використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого мила. ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі та тримайте пульт від прямих сонячних променів.

### НЕСПРАВНОСТІ КОНСОЛІ

Якщо консоль не відображує частоту серцевих скорочень, коли ви тримаєте монітор серцевого ритму, див. крок 5 на сторінці 17.

**Якщо необхідна заміна адаптера живлення, зателефонуйте за номером телефону на останній сторінці цього посібника.**

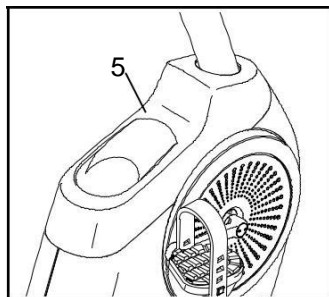
**ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте тільки блок живлення, що поставляється виробником.

### РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

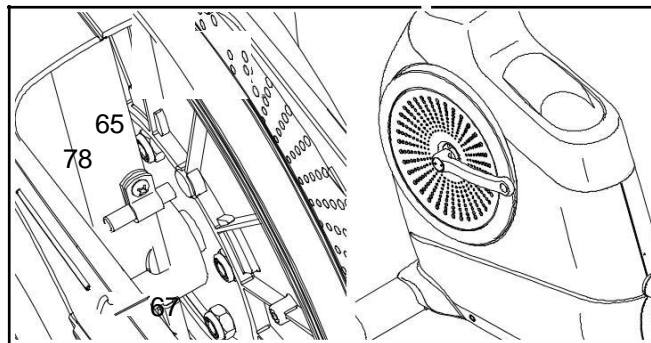
Якщо консоль не відображає правильний зворотний зв'язок, герконове реле повинно бути відрегульоване.

Перед тим, як налаштувати, **від'єднайте адаптер живлення**

За допомогою стандартної викрутки, акуратно відкрутіть тримач для аксесуарів (5). Потім підніміть тримач подалі від рами.



Знайдіть герконове реле (78). Трохи ослабте гвинт головки шайби М4 x 12мм (65).



Потім розташуйте герконове реле (75). Перемістіть педалі, поки один з магнітів (67) не вирівняється з реле. Потім послабте М5 x 16 мм з гвинт з плоскою головкою (65), підніміть герконове реле в сторону або в сторону від магніту, і затягніть гвинт з плоскою головкою.

Підключіть адаптер і перемістіть педалі вперед і назад, так що магніт (67) пройшов через герконове реле (75) кілька разів. Повторіть ці дії до тих пір, поки консоль не почне відображати правильний зворотний зв'язок.

Коли герконове реле правильно відрегульоване, вимкніть адаптер живлення.

## ПОСІБНИК З ВПРАВ

**⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

### ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

**Програма зниження ваги.** Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

**Програма «аеробіки».** Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитися у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

### ПОСІБНИК З ВПРАВ

**Розминка** – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові. .

**Тренування** – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

**Заминка** – закінчіть Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

### ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

## РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

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 і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

### 2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

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

### 3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

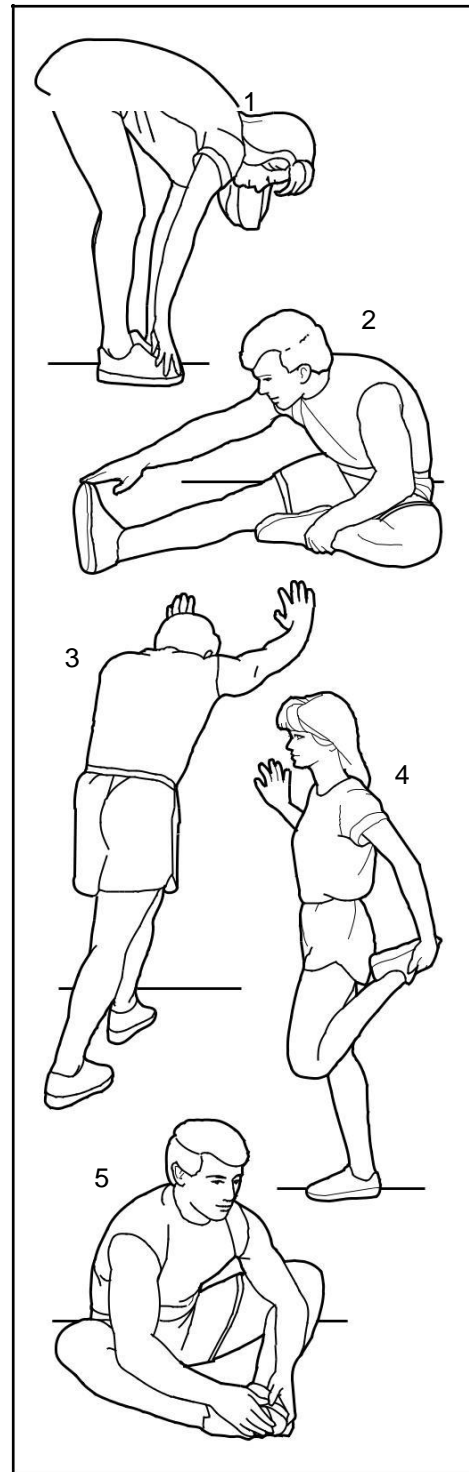
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожил' злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

### 4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

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 з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві мускули, мускули 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 потім розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві мускули та мускули стегна.





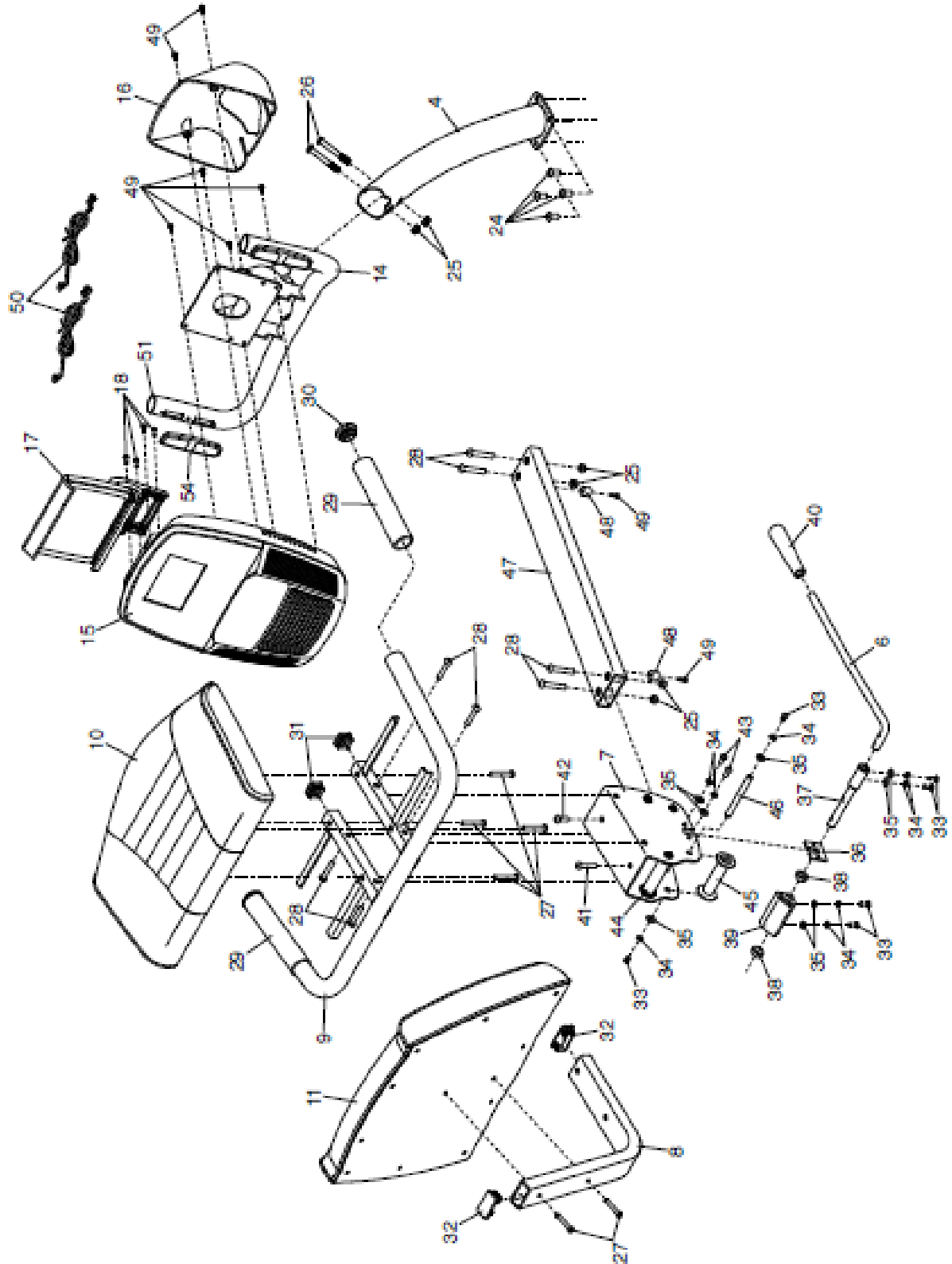
## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель №. NTEVEX84916.0 R0416A

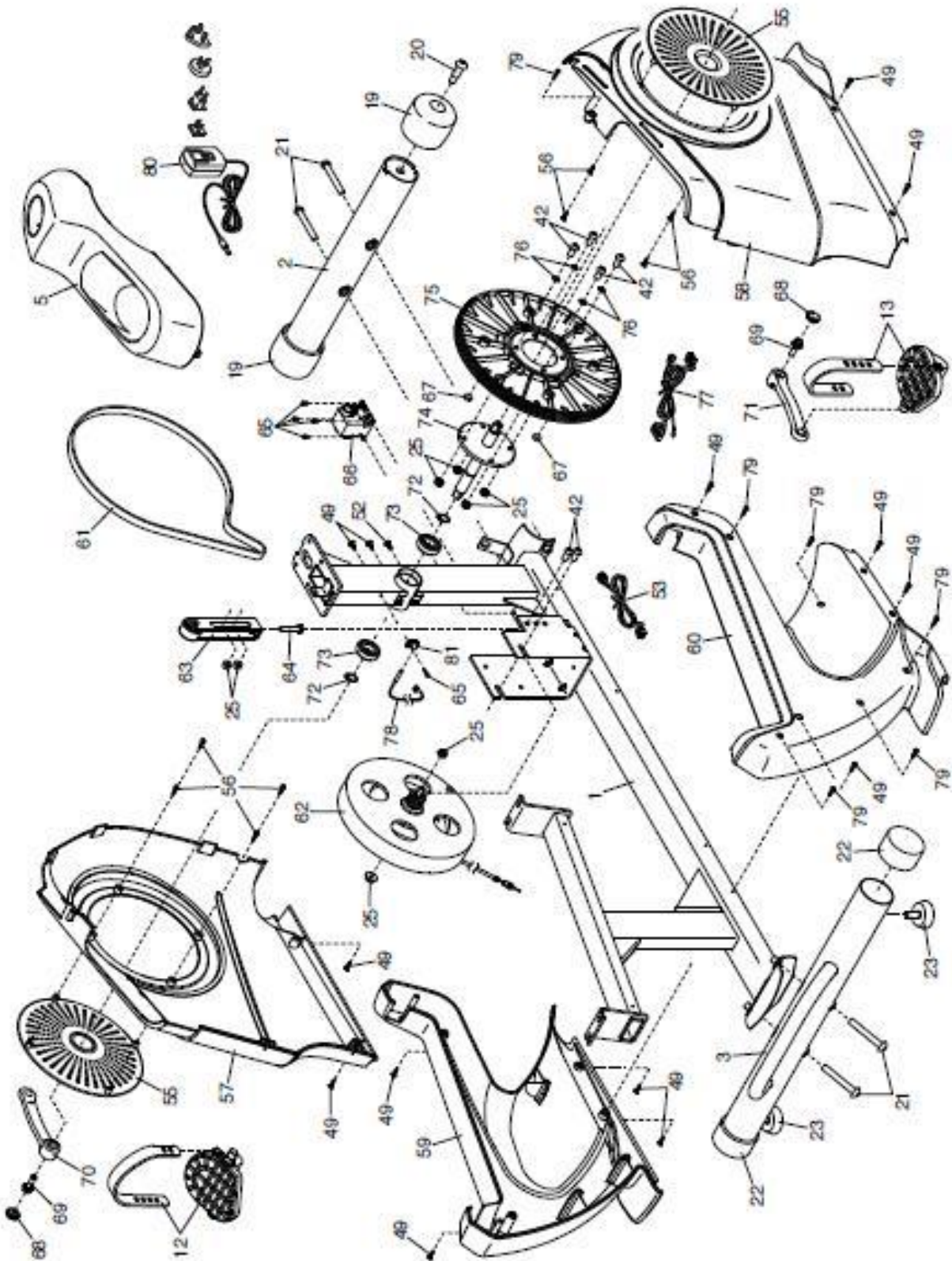
№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
1	1	Рама	43	2	М6 х 13мм гвинт
2	1	Передній стабілізатор	44	2	Верхній ролик
3	1	Задній стабілізатор	45	2	Нижній ролик
4	1	Стійка	46	4	Вісь ролика
5	1	Тримач аксесуарів	47	1	Направляюча сидіння
6	1	Регулятор	48	2	Направляюча сидіння
7	1	Підставка для сидіння	49	22	М4 х 16мм гвинт
8	1	Рама спинки сидіння	50	2	Імпульсний провід
9	1	Рама сидіння	51	2	Ковпачок для ручки
10	1	Сидіння	52	1	М4 х 16мм гвинт
11	1	Спинка сидіння	53	1	Провід
12	1	Ремінь лівої педалі	54	2	Датчик пульсу
13	1	Ремінь правої педалі	55	2	Диск
14	1	Рукоятка	56	8	М4 х 12мм гвинт
15	1	Консоль	57	1	Ліва передня пластина
16	1	Кришка консолі	58	1	Права передня пластина
17	1	Тримач планшета	59	1	Ліва задня пластина
18	4	М4 х 12мм кріпильний гвинт	60	1	Права задня пластина
19	2	Колесо	61	1	Привідний ремінь
20	2	М10 х 41мм гвинт	62	1	Вихорний механізм
21	4	М10 х 80мм гвинт	63	1	Холостий гвинт
22	2	Ковпачок для стабілізатора	64	1	Холостий гвинт
23	2	Регулююча ніжка	65	5	М4 х 12мм гвинт
24	4	М8 х 15мм гвинт	66	1	Мотор
25	14	М8 контргайка	67	2	Магніт
26	2	М8 х 63мм болт	68	2	Кришниковий ковпачок
27	6	М6 х 40мм гвинт	69	2	Гвинт кришникового ковпачка
28	8	М8 х 40мм гвинт	70	1	Лівий шатун
29	2	Рукоятка	71	1	Правий шатун
30	2	Кришка рукоятки сидіння	72	2	Стопорне кільце
31	2	Кришка сидіння	73	2	Підшипник рами
32	2	Кришка спинки сидіння	74	1	Кривошип
33	12	М6 х 16мм гвинт	75	1	Шків
34	14	М6 пружинна шайба	76	4	М8 шайба
35	14	М6 шайба	77	1	Основний провід
36	1	Гальмівна пластина	78	1	Герконове реле
37	1	Гальмівна вісь	79	6	М4 х 25мм гвинт
38	2	Гальмівний проміжник	80	1	Адаптер живлення
39	1	Гальмо	81	1	Затиск
40	1	Важіль ручки	*	—	Монтажні інструменти
41	1	М8 х 30мм гвинт	*	—	Інструкція користувача
42	7	М8 х 20мм гвинт			

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки даної інструкції. Позначені зірочкою (\*) частини тренажеру - не зображені на малюнках.

## ДЕТАЛЬНА СХЕМА А — Модель № NTEVEX84916.0 R0416A



## ДЕТАЛЬНА СХЕМА В — Модель № NTEVEX84916.0 R0416A



## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

## ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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

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.

