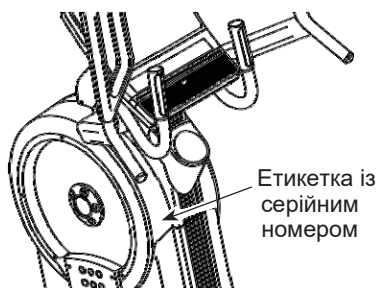


PRO-FORM®

PRO-FIT H14

Модель № PFEL01420-INT.0
Серія № _____

Впишіть серійний номер у від-
веденому вище місці



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії: 053 92 36102

Вебсайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
UNITED KINGDOM

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

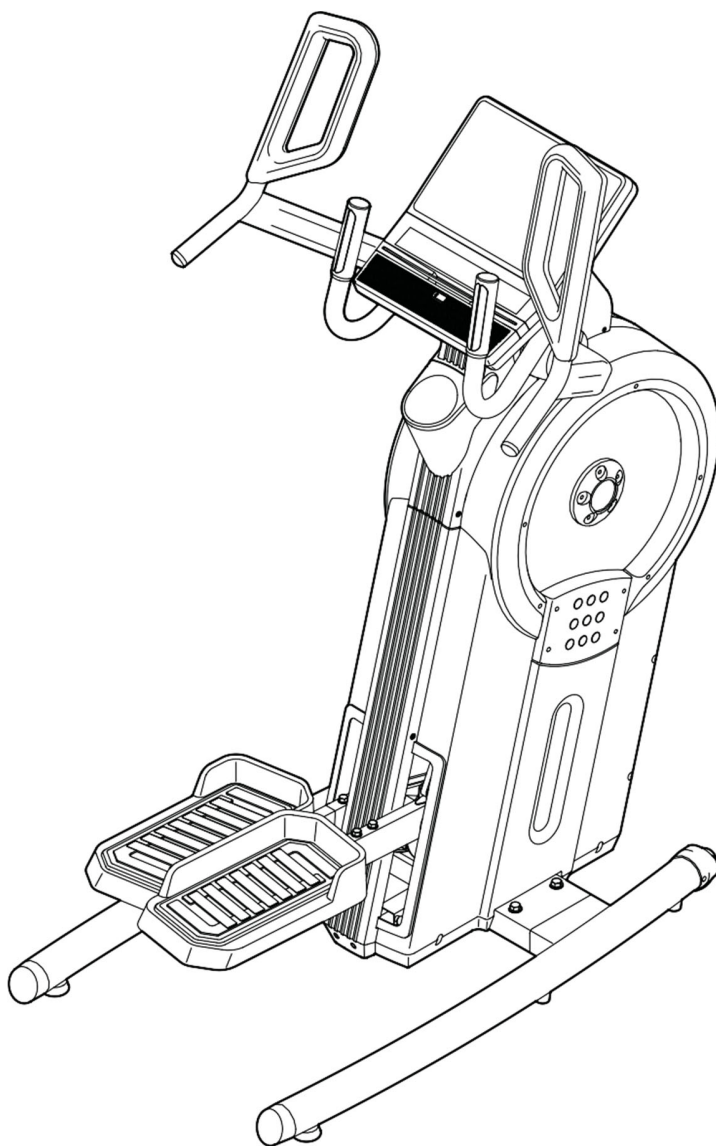
Адреса:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

УВАГА

Перед використанням тренажера
ознайомтеся з інструкціями та за-
ходами безпеки, викладеними в
цьому посібнику. Збережіть дану
інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



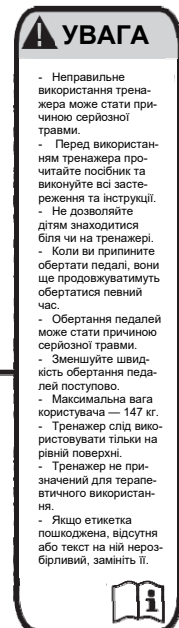
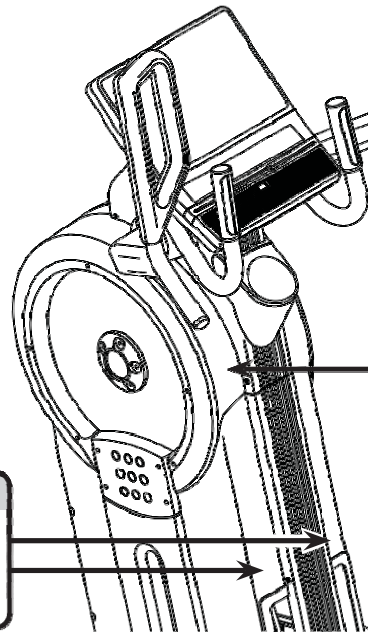
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ОРБІТРЕК-СТЕППЕРОМ	12
ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ.....	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	27
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	30
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	32
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	34
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

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



PROFORM та IFIT — зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. Bluetooth® міжнародна марка та логотип — зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc. і використовуються на умовах ліцензії. Google Maps — торгові марки Google LLC. Wi-Fi — зареєстрована торгова марка Wi-Fi Alliance. WPA та WPA2 — торгові марки Wi-Fi Alliance.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

▲ УВАГА: Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на орбітреці-степпері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі орбітрек-степпера 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 або не отримують вказівок про використання орбітрек-степпера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек-степпер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати орбітрек-степпер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек-степпер в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду нього залишалось 1,2м вільного простору, позаду нього — 1,8м вільного простору, а також 0,6м вільного простору з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек-степпер мат.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі. Використовуйте запчастини лише від виробника.
9. Не підпускайте дітей віком до 16 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. На орбітреці-степпері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 147 кг.
11. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань, завжди носіть спортивне взуття.
12. Під час монтажу, демонтажу та використання орбітрек-степпера тримайтеся за поручні. Перед тим як збирати чи розбирати тренажер, зупиніть педаль у її найнижчому положенні на боці з яким будете працювати.
13. Пульсометр — це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсометр лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
18. Орбітрек-степпер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
19. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно, не вигинайте її.
20. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми чи смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість або біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір революційного тренажера PROFORM®PRO HIIT H14. Орбітрек-степпер HIIT H14 пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

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

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

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

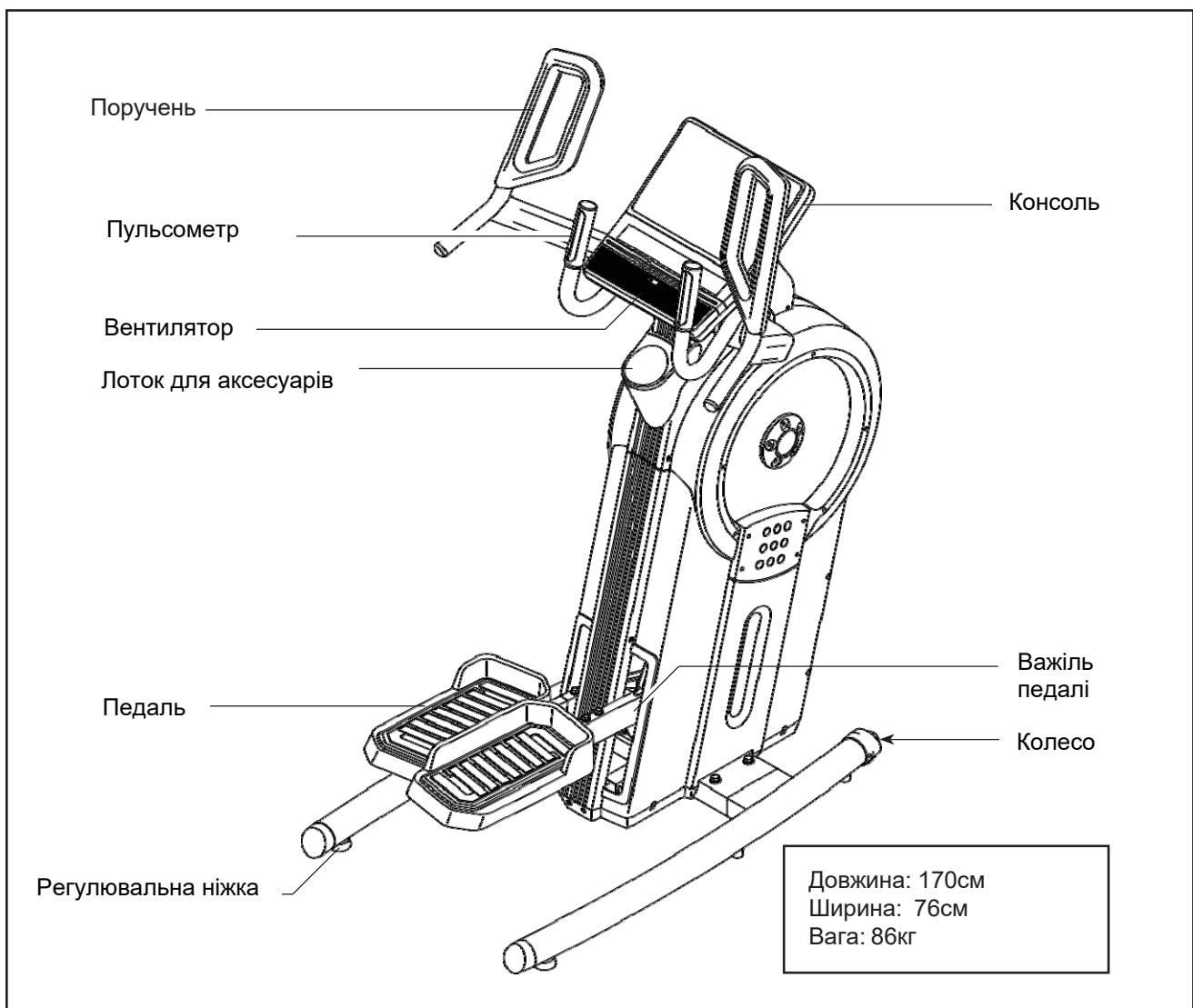
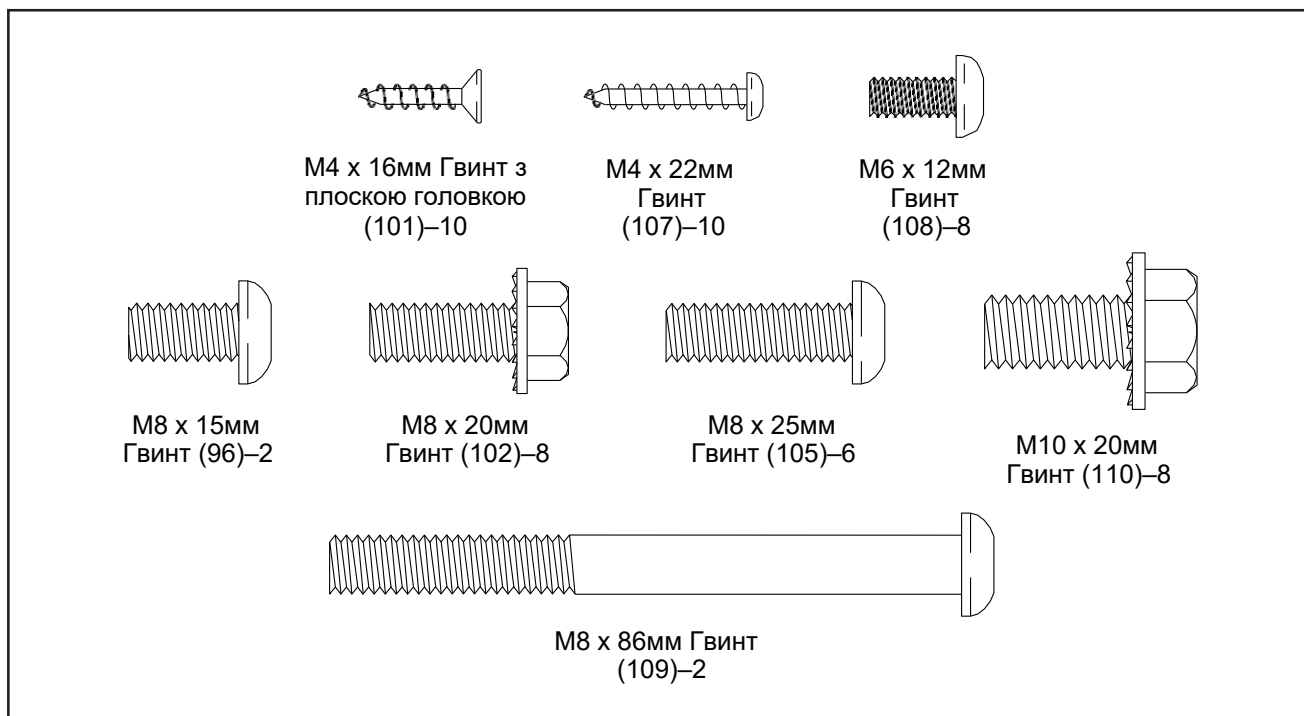


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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.**

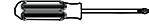


МОНТАЖ

- Монтаж тренажера мають виконувати 2 людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені "L" або "Left", а правої сторони — "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі, дивіться стор. 5.

- Для монтажу необхідні наступні інструменти:

хрестова викрутка



розвідний ключ

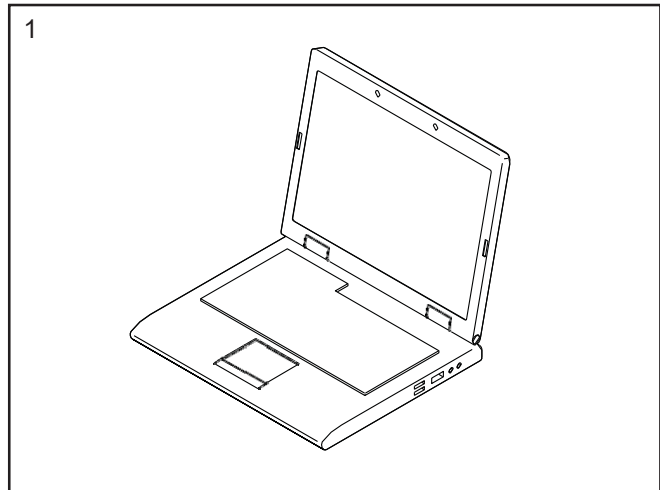


Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу чи 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. Визначте Правий і Лівий стабілізатори (8, 9) і розташуйте їх, як показано.

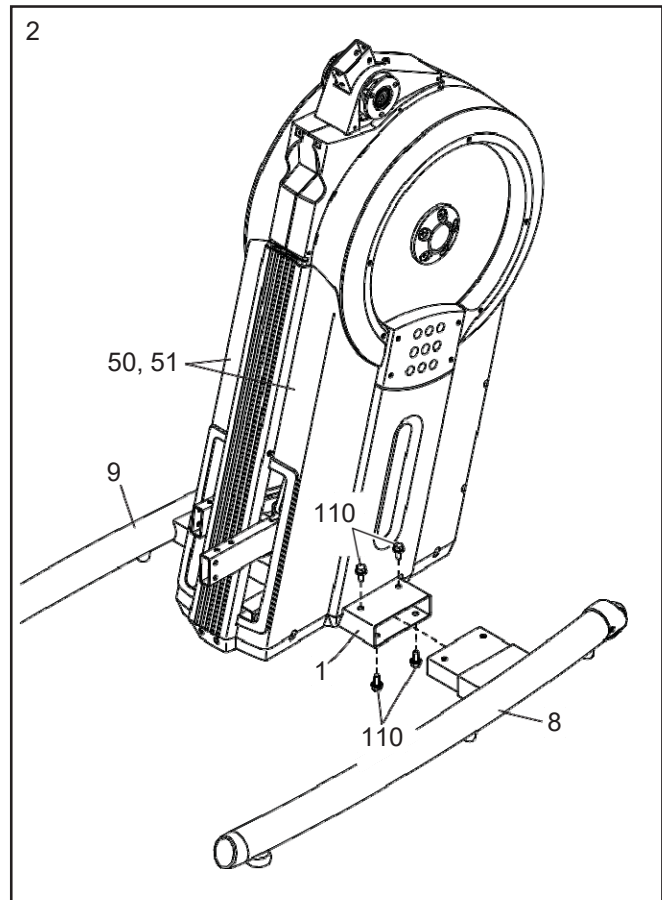
Попросіть іншу людину тримати Раму (1) та нахилити її ліворуч. **ВАЖЛИВО: Будьте обережні, щоб не пошкодити щитки (50, 51).**

Закріпіть Правий стабілізатор (8) на Рамі (1) за допомогою чотирьох М10 х 20мм Гвинтів (110); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.** Примітка: Не звертайте уваги на два отвори без різьби в нижній частині рами.

ВАЖЛИВО: Переконайтеся, що М10 х 20мм Гвинти (110) затягнуті міцно й повністю.

Нехай друга людина опустить Раму (1) на підлогу. **ВАЖЛИВО: Будьте обережні, щоб не пошкодити щитки (50, 51).**

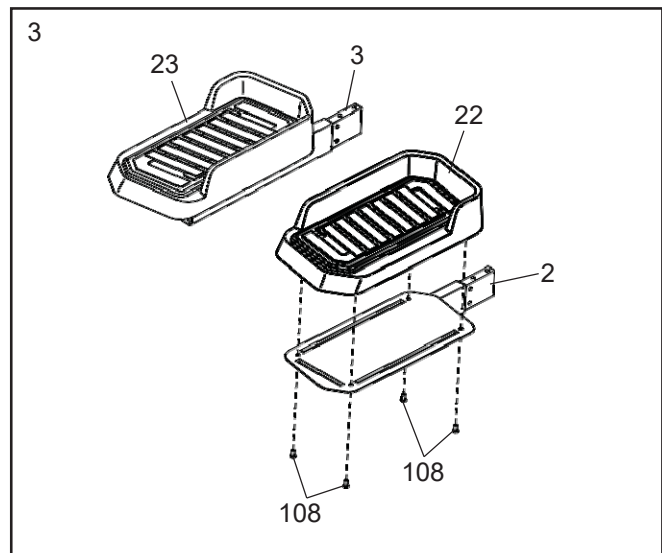
Аналогічно прикріпіть Лівий стабілізатор (9).



3. Віднайдіть Праву та Ліву основи педалей (2, 3), а також Праву та Ліву педалі (22, 23) та розташуйте їх, як показано на малюнку.

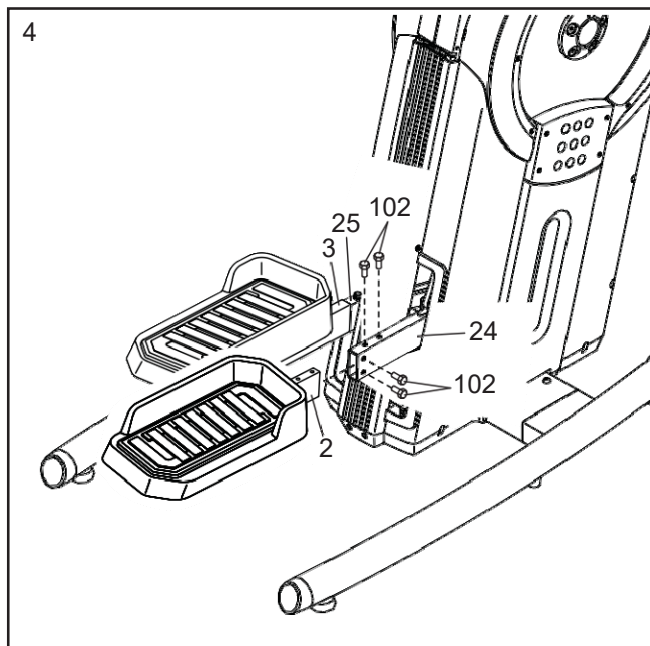
Закріпіть Праву педаль (22) на Основі правої педалі (2) трьома М8 х 10мм Гвинтами (108); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Аналогічно закріпіть Ліву педаль (23) на Лівій основі педалі (3).



4. Закріпіть Основу правої педалі (2) на Правому важелі педалі (24) чотирма М8 х 20мм Гвинтами (102); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

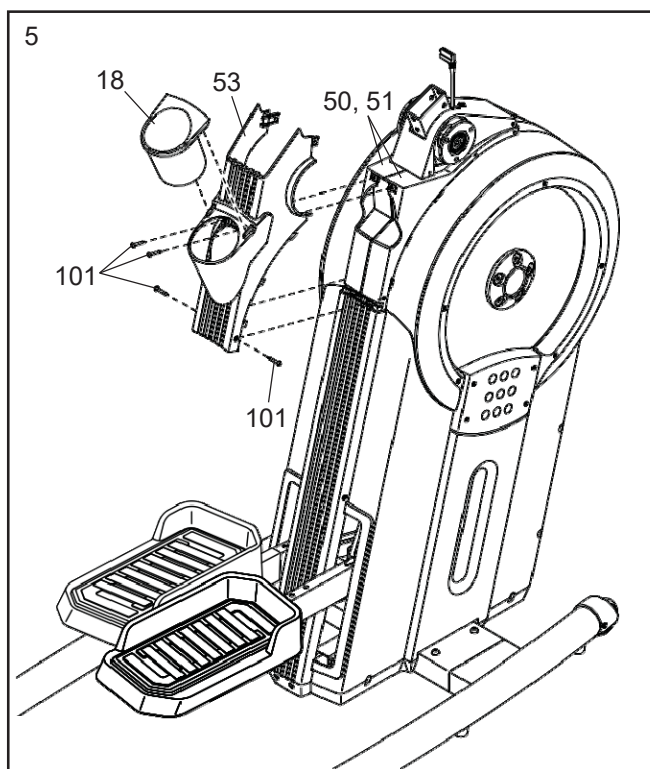
Аналогічно закріпіть Основу лівої педалі (3) на Лівому важелі педалі (25).



5. Притисніть Задню кришку (53) до Лівого та Правого щитків (50, 51).

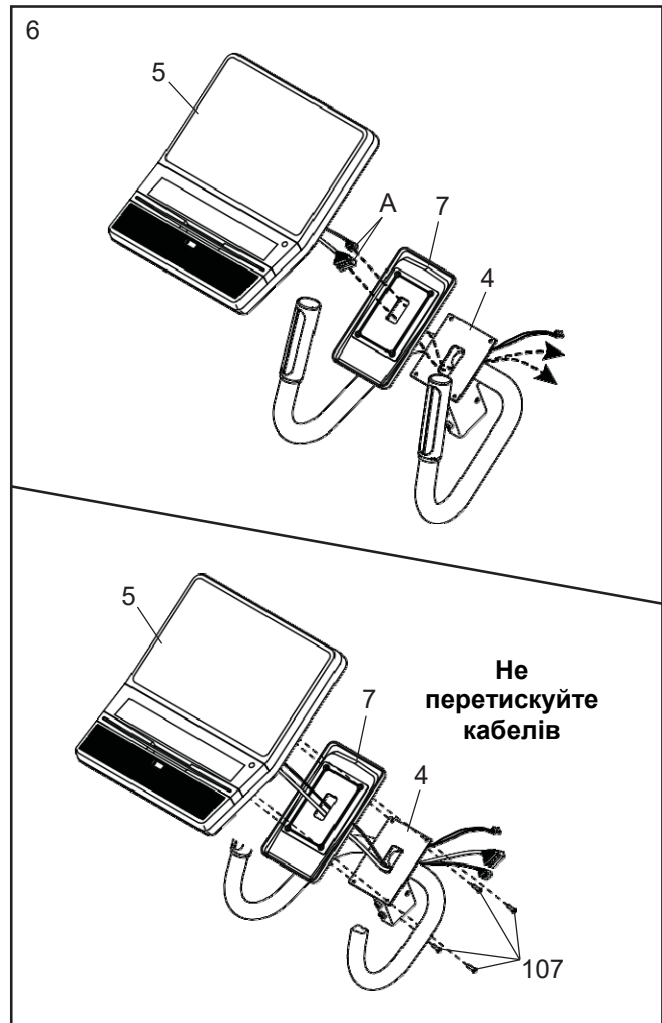
Закріпіть Задню кришку (53) за допомогою чотирьох М4 х 16мм Гвинтів з плоскою головкою (101); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Далі, вставте Лоток для аксесуарів (18) до Задньої кришки (53).



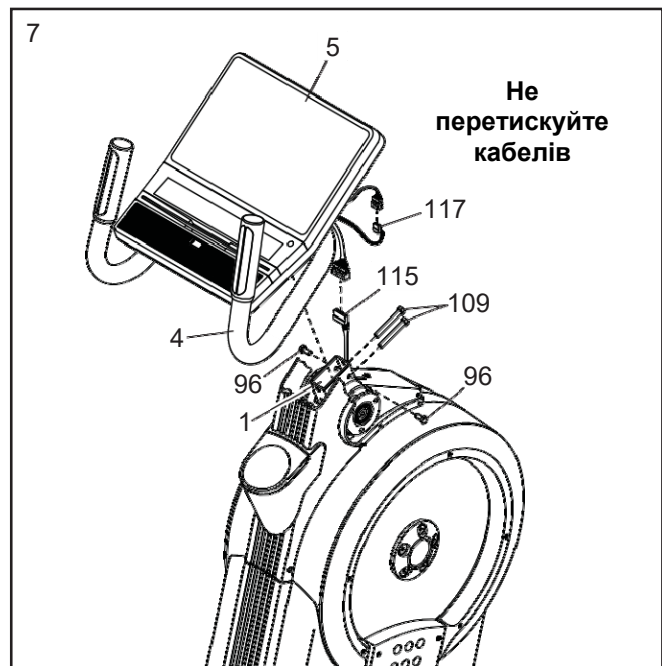
6. **Дивіться малюнок зверху.** Разом із помічником розташуйте Консоль (5), Кришку консолі (7) і Кронштейн консолі (4), як показано на малюнку. Прокладіть кабелі (А) на Консолі через Кришку консолі та Кронштейн консолі

Дивіться малюнок знизу. Порада: Не перетискуйте кабелів. Прикріпіть Консоль (5) і Кришку консолі (7) до Кронштейна консолі (4) за допомогою чотирьох М4 x 22мм Гвинтів (107); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



7. Поки друга людина тримає Кронштейн консолі (4) біля Рами (1), під'єднайте кабелі консолі до Головного кабелю (115), а також Імпульсного кабелю (117).

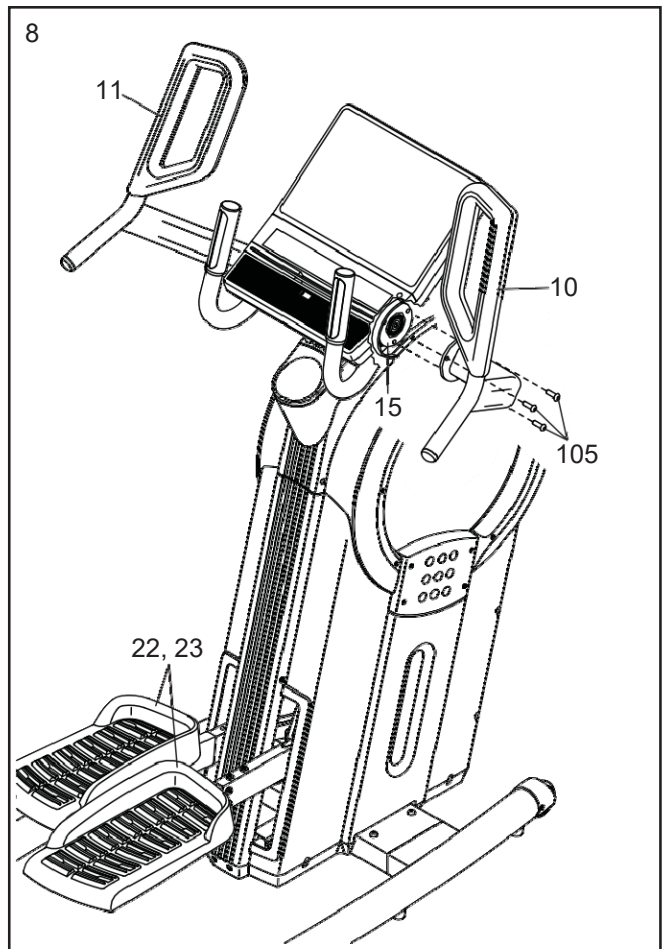
Порада: Не перетискуйте кабелів. Прикріпіть Кронштейн консолі (4) до Рами (1) за допомогою двох М8 x 86мм Гвинтів (109) і двох М8 x 15мм Гвинтів (96); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



8. Віднайдіть Правий і Лівий поручні (10, 11).

Переконайтеся, що Педалі (22, 23) розташовані рівно. Закріпіть Правий поручень (10) на Важелі правого поручня (15) за допомогою трьох М8 x 10мм Гвинтів (105); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.** Порада: Затягнути гвинти буде легше, якщо повернути правий поручень.

Аналогічно прикріпіть Лівий поручень (11).

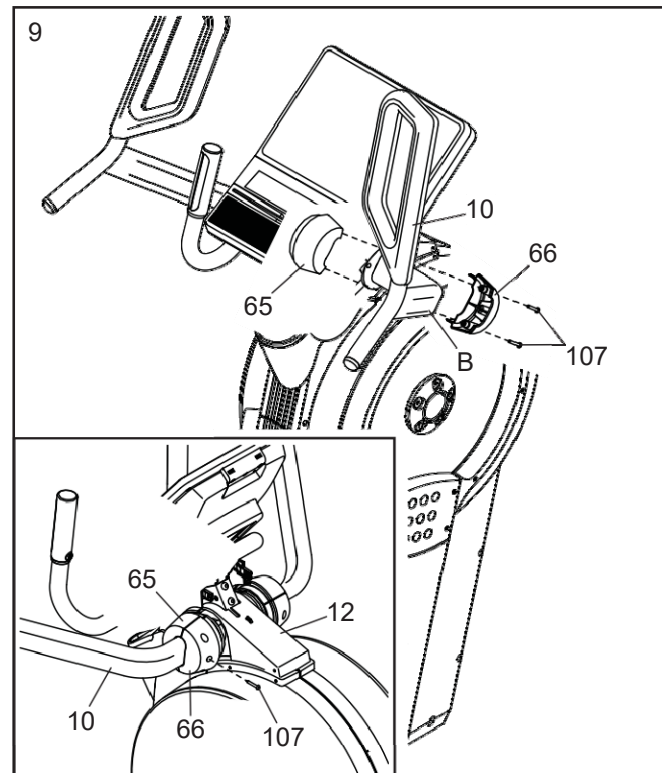


9. Віднайдіть Задню та Передню накладки ноги з шарніром (65, 66).

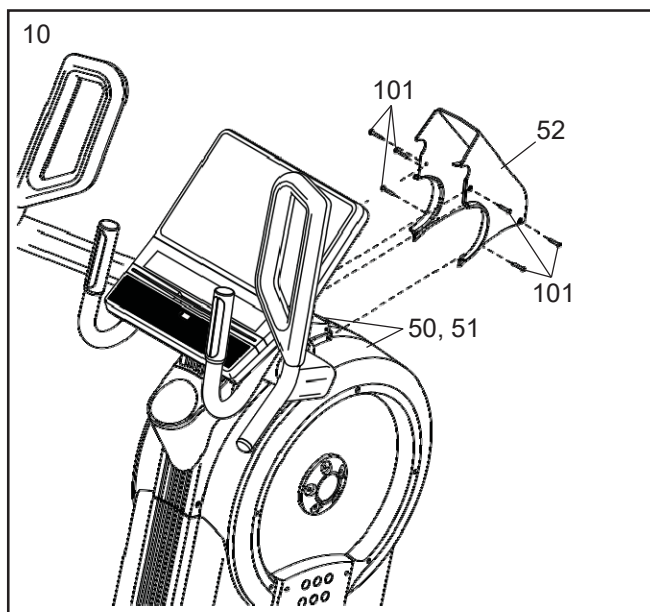
Притисніть їх (65, 66) до Правого поручня (10) біля згину (В). Далі, з'єднайте ці накладки за допомогою двох М4 x 22мм Гвинтів (107).

Дивіться вставку малюнку. Перемістіть Задню та Передню накладки ноги з шарніром (65, 66) в сторону Щитка-накладки (12). Прикріпіть Передню накладку ноги з шарніром до Правого поручня (10) за допомогою М4 x 22мм Гвинта (107).

Повторіть процедуру з іншої сторони тренажера.

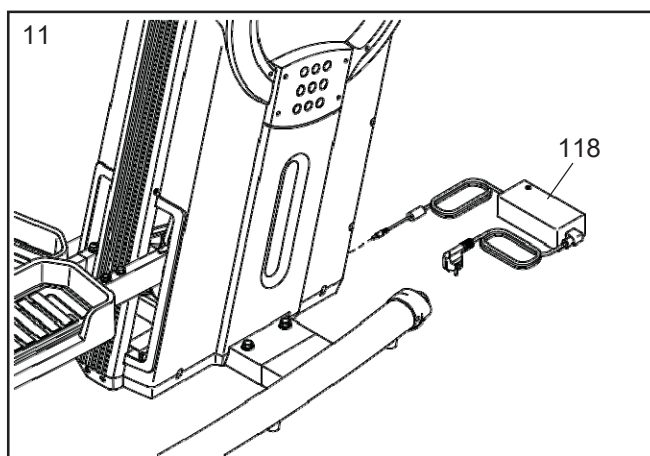


10. Прикріпіть Передню кришку (52) до Лівого та Правого щитків (50, 51) за допомогою шістьох М4 x 16мм Гвинтів з плоскою голівкою (101); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



11. Підключіть Адаптер живлення (118) у розетку на передній частині тренажера.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити Адаптер живлення (118), ознайомтеся з розділом «ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 12.



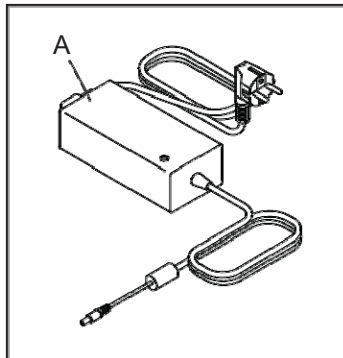
12. **Перед використанням орбітрек-степпера необхідно переконатися, що всі деталі надійно закріплені.** Може комплектуватися додатковими деталями. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер мат.

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ОРБІТРЕК-СТЕППЕРОМ

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

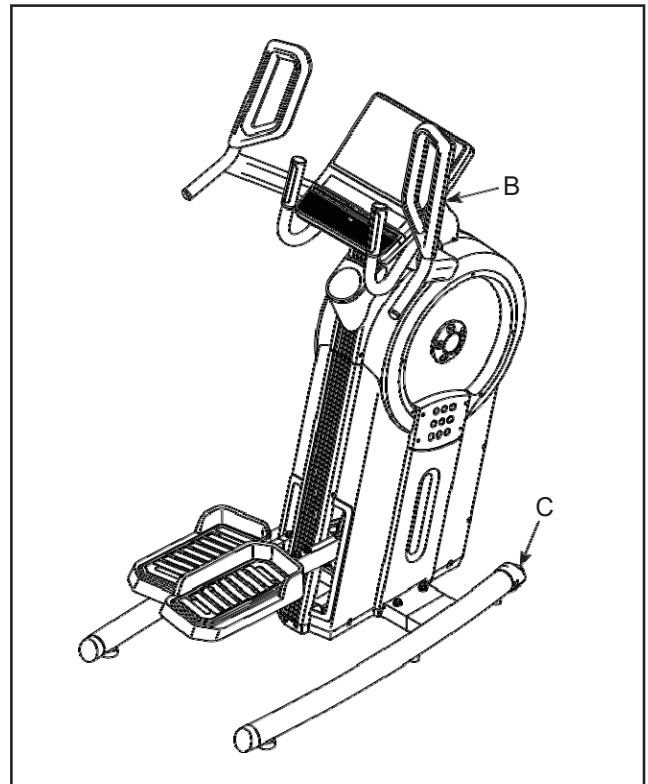
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Увімкніть кабель живлення (А) в роз'єм на передній частині тренажера. Підключіть інший кінець кабелю живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.



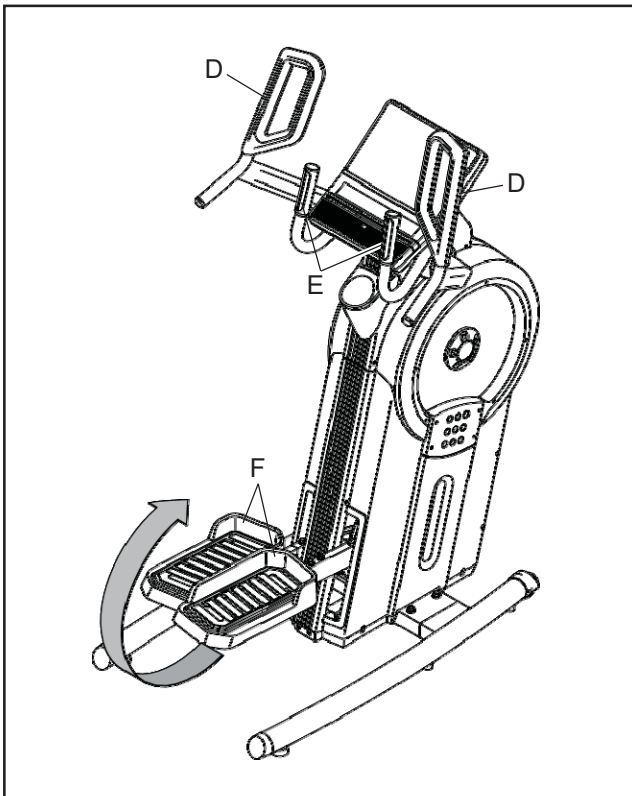
ПЕРЕМІЩЕННЯ ОРБІТРЕК-СТЕППЕРА

З огляду на розмір і вагу орбітрек-степпера переміщувати його повинні 2 людини. Станьте попереду тренажера, візьміться за Кронштейн консолі (В) і поставте одну ногу на одне з колес (С). Ваш помічник повинен допомогти вам потягнути тренажер за Кронштейн консолі на себе, доки тренажер не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в необхідне місце та опустіть на підлогу.



ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕК-СТЕППЕРІ

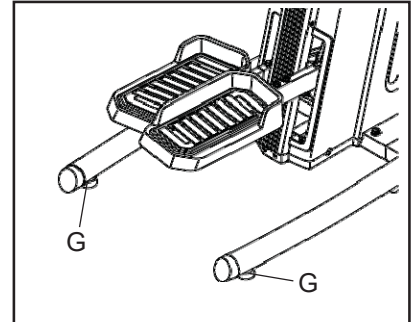
Щоб стати на тренажер, візьміться руками за Поручні (D) чи Ручки пульсометра (E) та поставте ногу на педаль (F), яка знаходиться в найнижчому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль. Крутіть педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка: Педалі можуть обертатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати педалі в напрямку, вказаному на малюнку стрілкою; але обертати їх у протилежному напрямку також не забороняється.**



Щоб зійти з тренажера, дочекайтеся, коли педалі (F) перестануть обертатися. **Примітка: Орбітрек-степпер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі, а потім — з нижчої педалі.

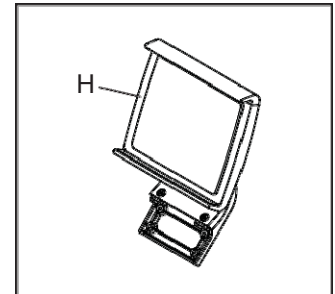
ВИРІВНЮВАННЯ ОРБІТРЕК-СТЕППЕРА

Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну чи обидві направляючі ніжки (G) під стабілізаторами доти, доки проблема не буде вирішена.



ОПЦІОНАЛЬНИЙ ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Додатковий тримач для планшета (H) надійно тримає ваш планшет на місці та дозволяє вам використовувати його під час тренування. Опціональний тримач для планшета може утримувати більшість повнорозмірних планшетів. **Щоб дізнатись як можна придбати опціональний тримач для планшета, дивіться інформацію на передній обкладинці цього посібника.**



УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Для роботи з тренажером необхідно використувати кабель живлення, що входить до комплекту. Дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 12. Коли кабель живлення підключено до мережі, щоб увімкнути консоль, торкніться екрана чи натисніть будь-яку кнопку.

УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ

Якщо педалі не рухаються протягом кількох секунд, консоль призупиниться.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох хвилин, екрана не торкаються, а кнопки не натискаються — консоль вимкнеться.

Закінчивши тренування, від'єднайте кабель живлення. **ВАЖЛИВО: Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження деталей тренажера.**

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНА

Консоль має повнокольоровий сенсорний екран. Наведена нижче інформація допоможе в використанні планшета:

- Консоль працює так само, як інші планшети. Ви можете переміщати або проводити пальцем по екрану, щоб перемістити певні зображення.
- Торкніться текстового поля, щоб ввести інформацію. Щоб використовувати цифри чи інші символи, торкніться на клавіатурі кнопки «?123». Щоб переглянути більше символів, торкніться кнопки «~[<». Торкніться кнопки «?123» ще раз, щоб повернутися до цифрової клавіатури. Щоб повернутися до літерної клавіатури, торкніться кнопки «ABC». Щоб зробити велику літеру, торкніться кнопки зі стрілкою вгору. Щоб використати кілька великих літер, натисніть і утримуйте кнопку зі стрілкою. Щоб повернутись до маленьких літер, знову торкніться кнопки зі стрілкою. Щоб видалити останній символ, торкніться кнопки зі стрілкою, спрямованою назад і «X».

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед тим як вперше використовувати тренажер, необхідно налаштувати консоль:

1. Підключіться до бездротової мережі.

Щоб отримати доступ до Інтернету, завантажити тренування iFit і використовувати деякі інші функції консолі, тренажер повинен бути підключений до бездротової мережі. Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб підключити консоль.

2. Налаштування параметрів.

Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб встановити потрібну одиницю вимірювання та свій часовий пояс.

Примітка: Якщо пізніше вам буде потрібно змінити ці налаштування, дивіться розділ «ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ» на стор. 23.

3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

Дотримуйтеся підказок на екрані, щоб зареєструватися або увійти в обліковий запис iFit.

4. Знайомство з консоллю.

Коли ви вперше вмикаєте орбітрек-степпер, діалогові вікна на екрані допоможуть вам ознайомитися з функціями консолі.

5. Перевірте наявність оновлень прошивки.

Спочатку, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Settings" (Налаштування), потім натисніть "Maintenance" (Обслуговування) та натисніть "Update" (Оновити). Консоль перевірить наявність оновлень програмного забезпечення. Для отримання додаткової інформації дивіться розділ «ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ» на стор. 23.

Тепер консоль готова до використання. На наступних сторінках пояснюється тренування та інші функції, які пропонує консоль.

Використання ручного режиму — дивіться нижче.
Використання рекомендованого тренування чи вбудованої програми тренування — дивіться стор. 18.

Створення власної мапи тренування — дивіться стор. 20.

Використання програми тренування iFit — дивіться стор. 21.

Зміна налаштувань консолі — дивіться стор. 23.

Підключення до бездротової мережі — дивіться стор. 24.

Використання аудіосистеми — дивіться стор. 25.

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

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 15. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

3. При потребі змініть значення опору педалей тренажера.

Натисніть кнопку "Manual Start" (Ручний старт) і почніть обертати педалі.

Ви можете змінити опір педалей, натискаючи на консолі кнопки збільшення та зменшення опору.

Примітка: Після натиснення кнопки має минути певний час, поки педалі почнуть обертатися з обраним значенням опору.

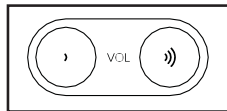
4. Слідкуйте за прогресом.

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

Щоб увійти в повноекранний режим відображення, проведіть по екрану пальцем вгору. Щоб переглянути дисплей з інформацією про тренування, проведіть по екрану пальцем вниз.

Щоб переглянути додаткові параметри, торкніться різних дисплеїв з інформацією. Щоб переглянути статистику чи графіки, натисніть кнопку більше (символ «+»). Щоб переглянути більше параметрів режиму відображення, торкніться центру екрана.

При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі кнопки збільшення та зменшення гучності.



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

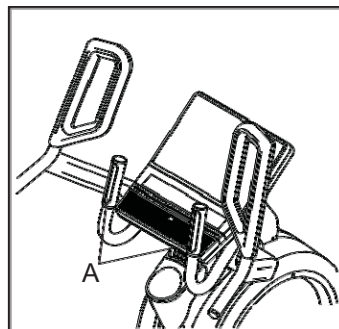
Для завершення програми тренування, доторкніться до екрану. Далі слідує підказкам на екрані, щоб завершити тренування та повернутися до головного меню.

5. При потребі виміряйте свій пульс.

Ви можете дізнатися свій серцевий ритм за допомогою пульсометра на рукоятці чи сумісного пульсометра. Примітка: Консоль сумісна з усіма пульсометрами Bluetooth® Smart.

Пульсометр на рукоятці. Використовуйте пульсометр, дотримуючись інструкцій наданих нижче. **Примітка: Якщо ви використовуєте обидва пульсометра одночасно, сумісний пульсометр матиме пріоритет.**

Якщо на металевих контактах (А) пульсометра на рукоятці залишився захисний пластик, зніміть його. Щоб виміряти пульс, візьміться долонями за пульсометр на рукоятці дотор-



каючись контактів. **Намагайтеся не рухати руками та міцно не стискати контакти.**

Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. Для найбільш точного вимірювання частоти серцевих скорочень утримуйте контакти принаймні 15 секунд.

Якщо на дисплеї не відображається частота серцевих скорочень, переконайтеся, що ваші руки розташовані так, як описано. Будьте обережні, надмірно не рухайте руками та не стискайте контакти. Для оптимальної роботи очищайте контакти м'якою тканиною; **для очищення контактів ніколи не використовуйте спирт, абразивні речовини чи хімікати.**

Сумісний пульсометр. Він входить в комплект до деяких моделей. Якщо в комплект входить пульсометр, дивіться розділ «ОПЦІОНАЛЬНИЙ ПУЛЬСОМЕТР» на стор. 26, щоб дізнатися, як ним користуватись.

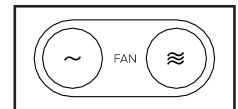
Якщо в комплект цієї моделі не включено сумісний пульсометр, дивіться стор. 26, щоб отримати інформацію про його замовлення.

Консоль автоматично з'єднається з вашим сумісним пульсометром. Коли пульс буде визначено, він буде показан.

6. При потребі увімкніть вентилятор.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим.

Після вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися чи зменшуватися в залежності від збільшення чи зменшення швидкості обертання педалей. Натискайте кнопки регулювання потужності вентилятора, щоб самостійно вибрати його швидкість чи вимкнути.



Примітка: Якщо на консолі відкрите головне меню, а педалі якийсь час не обертаються, вентилятор автоматично вимкнеться.

7. Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться.

Як вимкнути консоль, дивіться на стор. 15.

ВИКОРИСТАННЯ РЕКОМЕНДОВАНОГО ТРЕНУВАННЯ ЧИ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 18. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Виберіть головне меню чи бібліотеку програм тренування.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Торкніться кнопок у нижній частині екрана. Щоб вибрати головне меню, натисніть "Home" (Додому); щоб вибрати бібліотеку тренувань, натисніть "Browse" (Браузер).

3. Виберіть тренування.

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

Примітка: Для використання рекомендованого тренування консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ» на стор. 24).

Рекомендовані тренування на консолі періодично змінюватимуться. Якщо ви хочете зберегти одне з запропонованих тренувань для подальшого використання, треба додати його як улюблене, торкнувшись значка серця на екрані. Щоб зберегти рекомендоване тренування, ви повинні увійти у свій обліковий запис iFit (дивіться крок 3 на стор. 21).

Для створення власної програми тренування дивіться розділ «СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ МАПИ ТРЕНУВАННЯ» на стор. 20.

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

4. Почніть тренування.

Щоб почати тренування натисніть кнопку "Start Workout" (Почати тренування).

Тренування працюватиме так само як і ручний режим (дивіться стор. 16).

Під час деяких тренувань, через відеотренування вас направлятиме тренер iFit. натисніть кнопку звуку (символ музичних нот), щоб вибрати музику, голос тренера та параметри звуку.

Під час виконання деяких програм тренування дисплей буде показувати карту маршруту та маркер, що визначає ваш прогрес. Щоб вибрати потрібні параметри мапи, використовуйте кнопки на екрані.

Під час тренування на екрані буде відображатися цільове значення швидкості. Під час вправ притримуйтеся того значення швидкості обертання педалей, яке відображається на екрані. На екрані може з'явитися повідомлення, яке буде оповіщати 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 комфортна для вас.

Якщо рівень опору надто високий або низький, ви можете самостійно змінити налаштування, натискаючи кнопки регулювання опору. **Натискаючи кнопку “Resistance” (Нахил)**, ви можете вручну змінювати значення опору (дивіться крок 3 на стор. 16). **Щоб повернутися до запрограмованого значення опору**, натисніть кнопку “Follow Workout” (Слідкувати за тренуванням).

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

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

Для завершення програми тренування, доторкніться до екрану, щоб призупинити тренування. Далі слідуйте підказкам на екрані, щоб завершити тренування та повернутися до головного меню.

Після закінчення програми тренування на екрані з'являться результати. При потребі ви можете опублікувати свої результати (дивіться розділ «ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ IFIT» на стор. 21) чи додати тренування до списку своїх улюблених. Щоб повернутися до головного меню, натисніть кнопку “Save Workout” (Зберегти тренування).

5. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 17.

6. При потребі виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 17.

8. Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться.

Як вимкнути консоль, дивіться на стор. 15.

СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ МАПИ ТРЕНУВАННЯ

1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 15. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Виберіть “Draw your own map workout” (Створення власної мапи тренування).

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань і повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Для створення власної мапи тренування натисніть кнопку “Create” (Створити) у нижній частині екрану

3. Створіть власну мапу.

Ковзаючи пальцями по екрану, перейдіть до області на карті чи надрукуйте у вікні пошуку, де ви хочете зробити своє тренування. Торкніться екрана, щоб додати точку початку тренування. Потім торкніться екрана, щоб додати кінцеву точку тренування.

Якщо ви хочете почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтеся параметрами “Close Loop” (Замкнуте коло) чи “Out & Back” (Початок та повернення). Також можете вибрати, чи хочете ви, щоб тренування прив’язувалося до дороги.

Якщо ви зробили помилку, натисніть “Undo” (Скасувати).

На екрані з'являться дані щодо висоти та відстані вашого тренування.

4. Збережіть тренування.

Натисніть на екрані “Save New Workout” (Зберегти нове тренування). За бажанням змініть назву тренування чи додайте опис, а потім натисніть символ «>».

5. Почніть тренування.

Щоб запустити тренування, натисніть кнопку “Start Workout” (Почати тренування). Вона буде функціонувати так само, як програма мапи тренування чи вбудована програма тренування (дивіться стор. 18).

6. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 17.

7. При потребі виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 17.

9. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Як вимкнути консоль, дивіться на стор. 15.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFIT

Для використання тренування iFit ви маєте увійти до свого облікового запису (дивіться крок 3 нижче). Також консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ» на стор. 24).

1. Щоб увімкнути консоль, доторкніться до екрану чи натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 15. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі відкриється головне меню.

Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

3. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо ви цього ще не зробили, натисніть на екрані кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть "Log in" (Увійти). Дотримуйтеся підказок на екрані, коли вводите логін і пароль.

Для зміни користувача облікового запису iFit натисніть кнопку меню, далі натисніть "Settings" (Налаштування), а потім — "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. Виберіть тренування iFit з головного екрана чи бібліотеки тренувань.

Торкніться кнопки у нижній частині екрана. Щоб вибрати головний екран натисніть "Home" (Додому) чи натисніть "Browse" (Браузер), щоб обрати бібліотеку тренувань.

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

Рекомендовані тренування на консолі періодично змінюватимуться.

Бібліотека тренувань містить усі тренування iFit, доступні для орбітрек-степперів, упорядковані за категоріями. Щоб здійснити пошук у бібліотеці тренувань, торкніться кнопки пошуку (символ лупи) та виберіть потрібні параметри пошуку.

Коли ви виберете тренування iFit, на екрані відобразиться опис, який містить такі деталі, як тривалість тренування та приблизна кількість калорій, які ви спалите під час тренування.

Ви також можете вибрати такі параметри, як додати тренування до свого розкладу (дивіться крок 5) або позначити тренування як улюблене (дивіться крок 6).

5. При потребі заплануйте тренування iFit у календарі.

При потребі ви можете запланувати тренування iFit на наступну дату. Просто перегляньте опис або підсумок обраного тренування iFit, натисніть "Schedule" (Розклад), а потім виберіть потрібну дату в календарі.

Коли настане вибрана дата, на головному екрані з'явиться заплановане вами тренування iFit.

6. При потребі створить список улюблених тренувань iFit.

Щоб позначити обране тренування iFit як улюблене, лише перегляньте огляд або підсумок тренування та торкніться значка серця на екрані.

Щоб переглянути список тренувань iFit, які ви позначили як улюблені, виберіть бібліотеку тренувань "Browse" (Огляд), а потім торкніться "My Favorites" (Мої улюблені).

7. Почніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть кнопку "Start Workout" (Почати тренування). Вона буде функціонувати так само, як вбудована програма тренування (дивіться стор. 18).

8. Слідкуйте за прогресом.

Дивіться крок 4 на стор. 17.

9. При виміряйте свій пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

10. При потребі увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 6 на стор. 17.

10. Від'єднайте кабель живлення після закінчення тренування.

Як вимкнути консоль, дивіться на стор. 15.

Більше інформації про iFit ви можете знайти на сайті iFit.com.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

ВАЖЛИВО: Деякі налаштування та функції можуть бути неактивними. Іноді оновлення програмного забезпечення може спричинити зміни в роботі консолі.

1. Виберіть налаштування головного меню.

Спершу увімкніть живлення (дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ» на стор. 15). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Далі, натисніть кнопку "Home" (Головне меню). Коли ви увімкнете консоль, після її завантаження, на екрані з'явиться головне меню. Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

Далі, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній) на екрані, потім натисніть "Settings" (Налаштування). На екрані відкриється меню налаштувань.

2. При потребі переміщайтеся по меню та змінійте налаштування.

Проведіть по екрану чи гортайте його, якщо необхідно, прокрутити вгору чи вниз. Щоб переглянути меню налаштувань, просто торкніться назви меню. Щоб повернутися назад, торкніться кнопки назад (символ стрілки). Ви можете переглянути та змінити налаштування у наступних розділах:

Account (Обліковий запис)

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

Equipment (Обладнання)

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

About (Про нас)

- Legal (Юридична інформація)

3. Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.

Щоб настроїти одиницю вимірювання, часовий пояс або інші налаштування, торкніться "Equipment Settings" (Налаштування обладнання) чи "Equipment Info" (Інформація про обладнання), а потім виберіть потрібні налаштування.

Консоль може відображати швидкість і відстань у стандартних або метричних одиницях вимірювання.

4. Ознайомтеся з інформацією про тренажер або програмним забезпеченням.

Щоб переглянути інформацію про орбітрек-степпер або консоль, натисніть "Equipment Info" (Інформація про обладнання), потім натисніть "Machine Info" (Інформація про тренажер) або "App Info" (Інформація про програмне забезпечення).

5. Оновіть програмне забезпечення.

Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність оновлень програмного забезпечення. Щоб перевірити наявність оновлень за допомогою бездротової мережі, натисніть "Maintenance" (Технічне обслуговування), а потім — "Update" (Оновити). Оновлення розпочнеться автоматично. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, не вимикайте та не від'єднуйте кабель живлення орбітрек-степпера під час оновлення програм.

На екрані буде відобразитися процес оновлення. Після завершення, орбітрек-степпер вимкнеться, а потім знову увімкнеться. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач живлення у положення «вимкнено». Зачекайте кілька секунд, а потім увімкніть його знову. Примітка: Може знадобитися деякий час, перш ніж консоль буде готова до використання.

Примітка: Іноді оновлення програмного забезпечення може спричинити зміни в роботі консолі. Ці оновлення завжди призначені для покращення вашого досвіду тренувань.

6. Вихід з меню налаштувань.

Якщо ви знаходитесь у меню налаштувань, натисніть стрілку повернення. Потім натисніть кнопку закриття (символ «X»), щоб повернутися до головного меню.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

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

1. Виберіть головне меню.

Спершу увімкніть живлення (дивіться розділ «УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ» на стор. 15). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти трохи часу.

Далі, натисніть кнопку “Home” (Головне меню). Коли ви увімкнете консоль, після її завантаження, на екрані з’явиться головне меню. Якщо ви знаходитесь у режимі тренування, торкніться екрана та слідуйте підказкам на екрані, щоб повернутися до головного меню. Щоб вийти з меню налаштувань та повернутися до головного меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки), а потім натисніть кнопку закрити (символ «X»).

2. Виберіть меню бездротової мережі.

Щоб обрати меню бездротової мережі, натисніть кнопку меню (символ трьох горизонтальних ліній), далі натисніть “Wi-Fi” (символ бездротової мережі).

3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що Wi-Fi увімкнено. Якщо це не так, торкніться перемикача, щоб увімкнути бездротове з’єднання.

4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли Wi-Fi буде увімкнено, на екрані з’явиться список доступних мереж. Примітка: Може знадобитися кілька секунд, перш ніж він з’явиться.

Примітка: У вас повинні бути роутер, що підтримує стандарти 802.11b/g/n і налаштована бездротова мережа. Широкомовлення SSID повинно бути увімкнено в роутері, адже скриті мережі не підтримуються програмним забезпеченням.

Коли з’явиться список мереж, виберіть потрібну. Примітка: Вам потрібно знати назву своєї мережі (SSID). Якщо у мережі є пароль, вам також потрібно знати його.

Під час введення паролю та підключення до обраної бездротової мережі дотримуйтеся підказок на екрані (як користуватися клавіатурою дивіться в розділі «ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНА» на стор. 15).

Коли консоль підключена до вашої бездротової мережі, біля її назви з’явиться галочка.

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтеся, що пароль правильний. Примітка: Паролі чутливі до регістру символів.

Примітка: Консоль підтримує незахищене та захищене (WEP, WPA™ та WPA2™) шифрування. Рекомендується широкосмугове підключення; продуктивність залежить від швидкості з’єднання.

Примітка: Якщо у вас виникли запитання після виконання цих інструкцій, зверніться за допомогою до support.iFit.com.

5. Вийдіть з меню бездротової мережі.

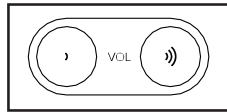
Щоб вийти з меню, натисніть кнопку назад (символ стрілки).

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Підключення за допомогою аудіокабелю

Для відтворення музики чи аудіокниг через аудіо-систему консолі під час тренування треба підключити аудіокабель 3.5мм папа-папа (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на вашому аудіоплеєрі; **переконайтеся, що аудіокабель повністю вставлений до гнізда. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Далі, натисніть кнопку "Play" (Грати) вашому пристрої. Налаштувати рівень гучності можна за допомогою кнопок збільшення/зменшення гучності на консолі чи на вашому аудіопристрої.



Підключіть свій пристрій за допомогою Bluetooth

Якщо на консолі є кнопка Bluetooth Audio, ви можете підключити свій Bluetooth-сумісний пристрій для відтворення аудіо через звукову систему консолі.

1. **Покладіть або тримайте свій Bluetooth-сумісний пристрій біля консолі.**
2. **Увімкніть на своєму пристрої налаштування Bluetooth.**
3. **Підключіть пристрій до консолі.**

Натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth Audio на консолі протягом 3 секунд. Вона почне блимати, та консоль перейде в режим з'єднання. Коли ваш пристрій і консоль успішно з'єднуються, аудіо з вашого пристрою відтворюватиметься через звукову систему консолі.



Примітка: консоль може зберігати у своїй пам'яті 8 пристроїв. Якщо ви раніше підключали свій пристрій до консолі, ви можете лише натиснути кнопку Bluetooth Audio, щоб підключити його.

4. При потребі очистіть пам'ять консолі.

Якщо вам потрібно видалити всі пристрої з підтримкою Bluetooth, збережені в пам'яті консолі, натисніть і утримуйте кнопку "Bluetooth Audio" протягом 10 секунд.

Підключіть навушники

Якщо на консолі є роз'єм для навушників, ви можете під'єднати їх до гнізда для навушників, щоб слухати через них аудіо з консолі.

Підключіть навушники за допомогою Bluetooth

Якщо на консолі ввімкнено цю функцію, ви можете підключити Bluetooth-сумісні навушники, щоб слухати через них аудіо з консолі.

Щоб підключити навушники до консолі, спершу увімкніть їх і розташуйте біля консолі. Далі виберіть рекомендоване тренування (дивіться стор. 18) або тренування iFit (дивіться стор. 21). Потім, коли на екрані з'явиться ця опція, торкніться "Connect Bluetooth Headphones" (Підключити Bluetooth-навушники).

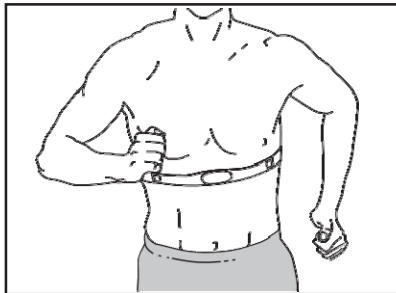
Щоб підключити навушники до консолі, виберіть навушники зі списку на екрані. Коли навушники та консоль успішно з'єднуються, аудіо з консолі відтворюватиметься у ваших навушниках.

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 info@interatletika.com

ОПЦІОНАЛЬНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Неважливо чи ваша мета полягає в тому, щоб спалювати калорії або в тому, щоб зміцнювати серцево-судинну систему, ключем досягнення най-



кращих результатів є належне рахування серцевих скорочень під час тренування. Опційний пульсометр дозволяє безперервно контролювати частоту серцевих скорочень, в той час, як ви тренуєтеся, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей. **Щоб дізнатися де можна придбати опційний пульсометр, будь ласка, подивіться, передню обкладинку цього посібника.**

Примітка: Консоль сумісна з усіма пульсометрами Bluetooth Smart.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення оптимальної роботи та зменшення зносу. Перевіряйте та ретельно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується тренажер. Негайно замініть будь-яку зношену деталь. Використовуйте лише запчастини, надані виробником.

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину та невелику кількість миючого засобу.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

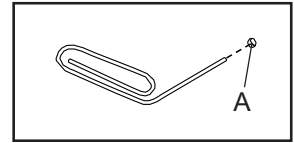
Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що кабель живлення повністю підключений.

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання пульсометра на рукоятці чи відображає занадто високий або низький пульс, дивіться крок 5 на стор. 17.

Якщо необхідно замінити кабель живлення, дивіться інформацію на обкладинці цього посібника.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише запчастини, надані виробником.

Якщо консоль належним чином не завантажується чи консоль замерзає та не відповідає, виконайте скидання параметрів консолі до заводських налаштувань.



ВАЖЛИВО: В результаті цього всі налаштування, встановлені на консолі, будуть видалені.

Процедуру переналаштування консолі мають виконувати 2 людини. По перше, від'єднайте кабель живлення. Далі знайдіть невеликий отвір скидання (A) на боковій стороні чи позаду консолі. За допомогою вигнутої скріпки натисніть та утримуйте кнопку "Reset" (Скидання) в середині отвору. Тим часом, помічник повинен підключити кабель живлення до розетки. Продовжуйте утримувати кнопку "Reset" (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання вона має перезавантажитися. Якщо цього не сталося, знову від'єднайте та під'єднайте кабель живлення. Після увімкнення консолі перевірте наявність оновлення програмного забезпечення (дивіться крок 5 на стор. 23). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

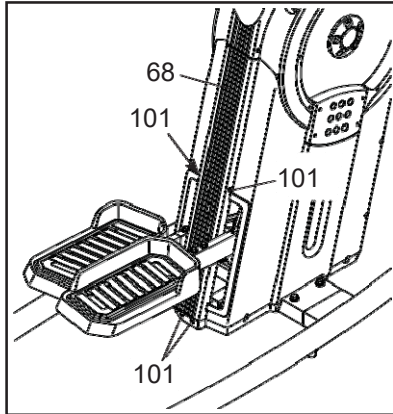
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК ПЕДАЛЕЙ

Якщо під час тренування педалі опускаються вниз і вам важко рухатися, переміщуйте свою вагу на педалях вперед і назад, поки педалі не звільняться, а маховик всередині орбітрек-степпера знову не почне обертатися.

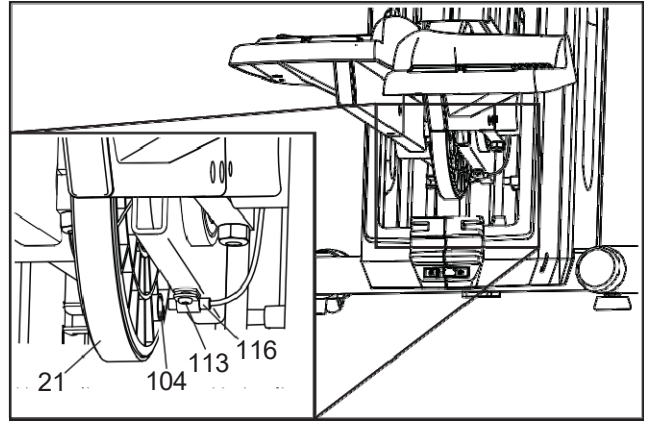
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

Далі відгвинтіть чотири вказані М4 х 16мм Гвинти з плоскою головкою (101) і демонтуйте Нижній задній щиток-накладку (68).



Тепер повертайте Великий шків (21) доти, доки Магніт шківу (121) не зрівняється з Герконовим перемикачем (116). Потім, трохи послабте М4 х 19мм Гвинт (113), посуньте Герконовий перемикач трохи ближче до Магніту шківу та затягніть Гвинт.

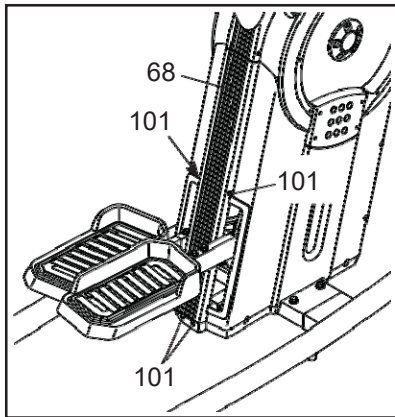


Підключіть адаптер живлення та поверніть на мить Великий шків (21). Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування. Встановіть назад Нижній задній щиток-накладку.

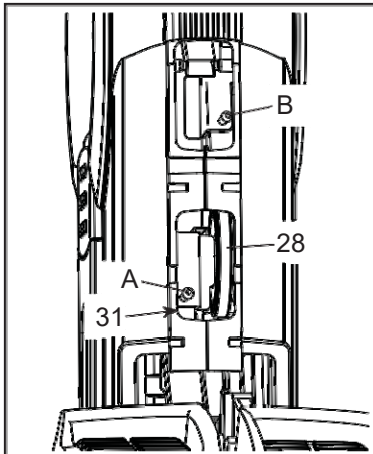
РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли значення їхнього опору налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремені приводу. Перед тим, як відрегулювати ремені приводу, **відключіть адаптер живлення**.

Далі відгвинтіть чотири вказані М4 x 16мм Гвинти з плоскою головкою (101) і демонтуйте Нижній задній щиток-накладку (68).



Тепер знайдіть Нижній регулювальний гвинт (А). Затягніть його на чотири оберти, щоб натягнути Великий ремень приводу (31).



Станьте на тренажер і оберніть кілька раз педалі. Якщо педалі і далі проковзують, зійдіть з орбітрек-степпера та знайдіть верхній регулювальний гвинт (В). Затягніть його на два оберти, щоб натягнути малий ремень приводу (28).

Станьте на тренажер знову та оберніть кілька раз педалі. Якщо педалі й далі проковзують, зійдіть з орбітрек-степпера та затягніть нижній регулювальний гвинт (А) на чотири оберти, щоб ще раз натягнути великий ремень приводу (31).

Коли ремені приводу будуть відрегульовані, встановіть назад Нижню задню кришку захисного щитка.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

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

Пульсометр не є медичним пристроєм. На точність вимірювання серцевого ритму можуть вплинути різні фактори. Пульсометр є лише допоміжним засобом для визначення загальних тенденцій серцевого ритму.

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 дотримуватися 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 фізичних вправ.

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 інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, 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, сердечний ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ. Якщо ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ ваш пульс має знаходитися в межах найвищої цифри у вашій зоні навантаження

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

Тренування. Тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (під час перших декількох тижнів, не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри таблиці довші 20 хвилин). Дихайте регулярно та глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева заминка. Закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної заминки. Вона 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 на тиждень. Пам'ятайте, що для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

На малюнку вказано декілька основних вправ на розминку. Поки ви розтягуєтеся рухайтесь наскільки можливо повільно; ніколи не робіть різкі рухи.

1. Доторкаємося до пальців ніг.

Стоячи, трохи зігніть коліна та повільно нахиліться вперед, починаючи від стегон. Дозвольте спині та плечам розслабитися після того як ви дотягнетесь до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Розтяжка: підколінні сухожилля, задня частина колін і спина.

2. Розтягуємо підколінне сухожилля.

Сядьте витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу іншої ноги до себе та залиште її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Дотягніться до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу.

Розтяжка: підколінні сухожилля, поперек і пахова частина тіла

3. Розтягуємо ахіллове сухожилля та ікри.

Одна нога стоїть перед іншою. Потягніться вперед і упріться руками в стіну. Тримайте спину прямо, а задню ногу повністю опустіть на підлогу. Зігніть передню ногу, нахиліться вперед і перемістите стегна до стіни. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу. Для розминки ахіллового сухожилля зігніть ногу, що знаходиться ззаду.

Розтяжка: ікри, ахіллове сухожилля та щиколотки.

4. Розтягуємо чотириголовий м'яз.

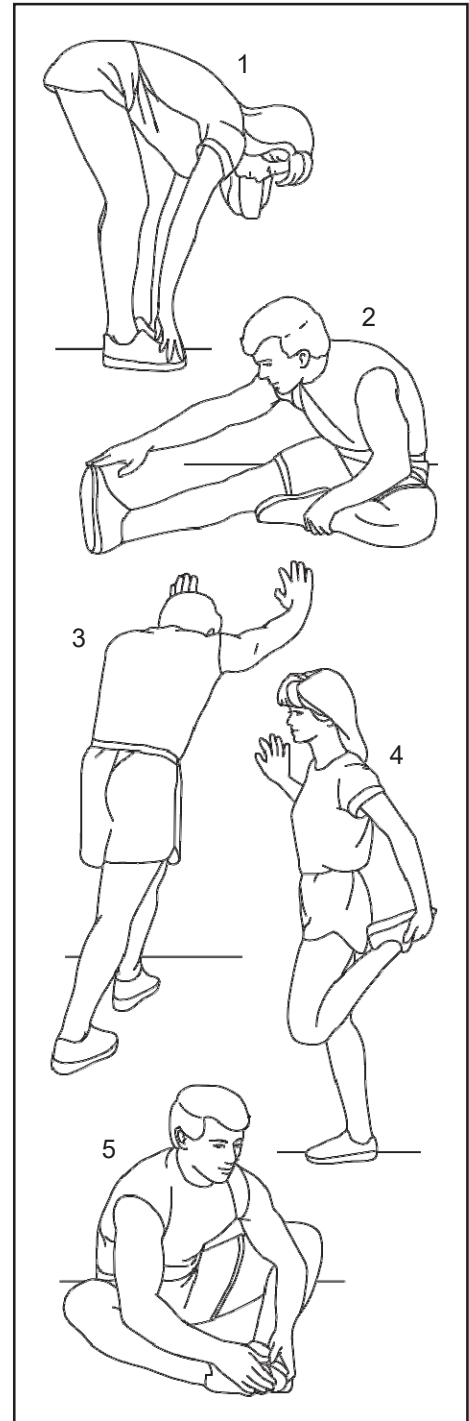
Обіпріться однією рукою до стіни для балансу. Потягніться назад та захватіть ступню іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожну ногу.

Розтяжка: чотириголові м'язи стегна та бокові м'язи.

5. Розтягуємо внутрішню частину стегна.

Сядьте на підлогу, зведіть разом ступні, а коліна розведіть. Підтягніть ноги до області паху наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 рахунків, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Розтяжка: чотириголові м'язи та внутрішня частина стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEL01420-INT.0 R0321A

№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
1	1	Рама	51	1	Правий щиток
2	1	Основа правої педалі	52	1	Передня кришка
3	1	Основа лівої педалі	53	1	Задня кришка
4	1	Кронштейн консолі	54	1	Основа лотка для аксесуарів
5	1	Консоль	55	2	Кришка стабілізатора
6	2	Стопорне кільце	56	4	Ніжки
7	1	Кришка консолі	57	2	Колесо
8	1	Правий стабілізатор	58	1	Кришка правого колеса
9	1	Лівий стабілізатор	59	2	Кришка поручня
10	1	Правий поручень	60	2	Дисковий підшипник осі
11	1	Лівий поручень	61	1	Ліва задня накладка поручня
12	1	Щиток-накладка	62	1	Ліва передня накладка поручня
13	2	Пульсометр	63	1	Права задня накладка поручня
14	1	Важіль лівого поручня	64	1	Права передня накладка поручня
15	1	Важіль правого поручня	65	2	Задня накладка ноги з шарніром
16	1	Кронштейн магніта	66	2	Передня накладка ноги з шарніром
17	2	Холостий шків	67	1	Пружина
18	1	Лоток для аксесуарів	68	1	Нижній задній щиток-накладка
19	1	Вісь	69	2	Регульовальна ніжка
20	1	Середній шків	70	10	Маленький підшипник
21	1	Великий шків	71	4	Середній підшипник
22	1	Права педаль	72	2	Великий підшипник
23	1	Ліва педаль	73	8	Втулка
24	1	Правий важіль педалі	74	2	Велика вставка
25	1	Лівий важіль педалі	75	2	Маленька вставка
26	2	Зона з'єднання важелю	76	2	М10 Контргайка
27	1	Диск осі	77	2	Шайба кривошипа
28	1	Малий привідний ремінь	78	6	М8 Шайба
29	2	Шатун важелю	79	4	М6 Шайба
30	1	Кривошип	80	2	М5 Гайка
31	1	Великий привідний ремінь	81	2	М10 Плечовий болт
32	2	Диск	82	5	М4 x 42мм Болт
33	2	Втулка диска	83	8	Кліпса
34	1	Зубчасте колесо	84	4	М6 x 14мм Гвинт
35	2	Розкіс важелю	85	4	М5 x 16мм Гвинт
36	1	Мотор опору	86	1	М3.5 x 12мм Гвинт
37	1	Диск опору	87	8	М8 x 16мм Гвинт
38	1	Важіль опору	88	10	Гвинт диска
39	1	Блок опору	89	2	М10 Контргайка
40	1	Силовий кабель/Дріт	90	2	М10 x 55мм Болт з шестигранною головкою
41	1	Малий шків	91	2	Гвинт осі
42	1	Затискач	92	2	Фланець
43	3	Ключ	93	2	Штифт
44	2	Кришка магніта	94	2	М10 x 55мм Болт
45	2	М8 Маленька шайба	95	2	Регульовальний гвинт
46	1	Кришка лівого колеса	96	2	М8 x 15мм Гвинт
47	2	Самовирівнюючий підшипник	97	2	М8 Плечовий гвинт
48	2	Втулка осі диска	98	1	М8 x 30мм Болт
49	2	Кільце диску	99	3	М8 Контргайка
50	1	Лівий щиток	100	6	М8 x 23мм Гвинт

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 info@interatletika.com

№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
101	14	М4 х 16мм Гвинт з плоскою головкою	112	1	М10 Гвинт
102	8	М8 х 20мм Гвинт	113	25	М4 х 19мм Гвинт
103	18	Ковпачковий гвинт	114	3	М4 х 12мм Гвинт
104	2	Магніт шківу	115	1	Головний кабель
105	6	М8 х 25мм Гвинт	116	1	Герконовий перемикач / Кабель
106	10	М4 х 16мм Гвинт	117	1	Імпульсний кабель
107	20	М4 х 22мм Гвинт	118	1	Адаптер живлення
108	8	М6 х 12мм Гвинт	119	2	Кришка шатуна
109	2	М8 х 86мм Гвинт	*	–	Інструкція з експлуатації
110	8	М10 х 20мм Гвинт	*	–	Набір інструментів
111	2	Похла заглушка	*	–	Мастило

Примітка: Специфікація може бути змінена без попередження. Інформацію про порядок замовлення запчастин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника.

* Ці деталі не зображені на схемі.

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

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

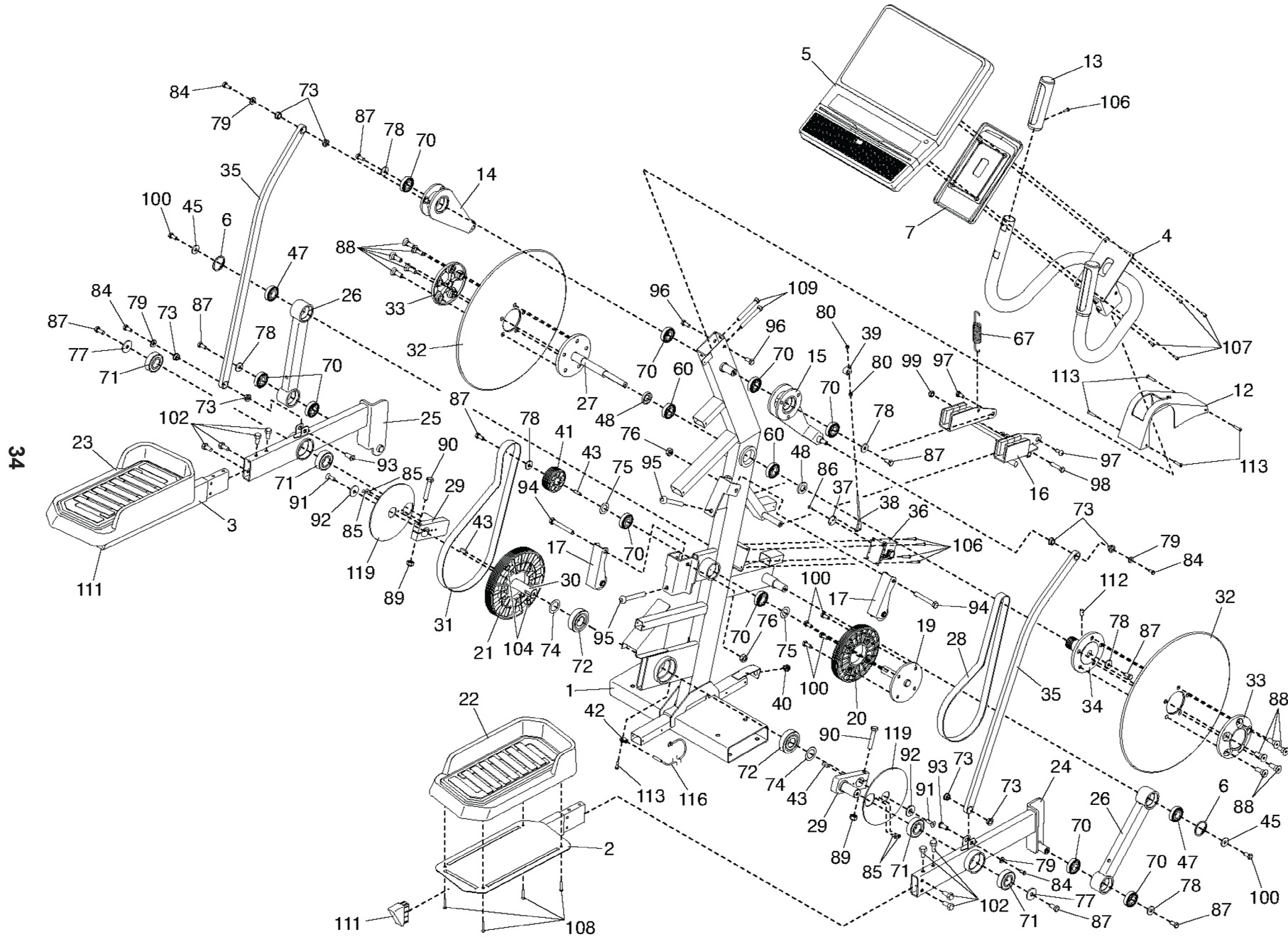


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PFEEL01420-INT.0 R0321A

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

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

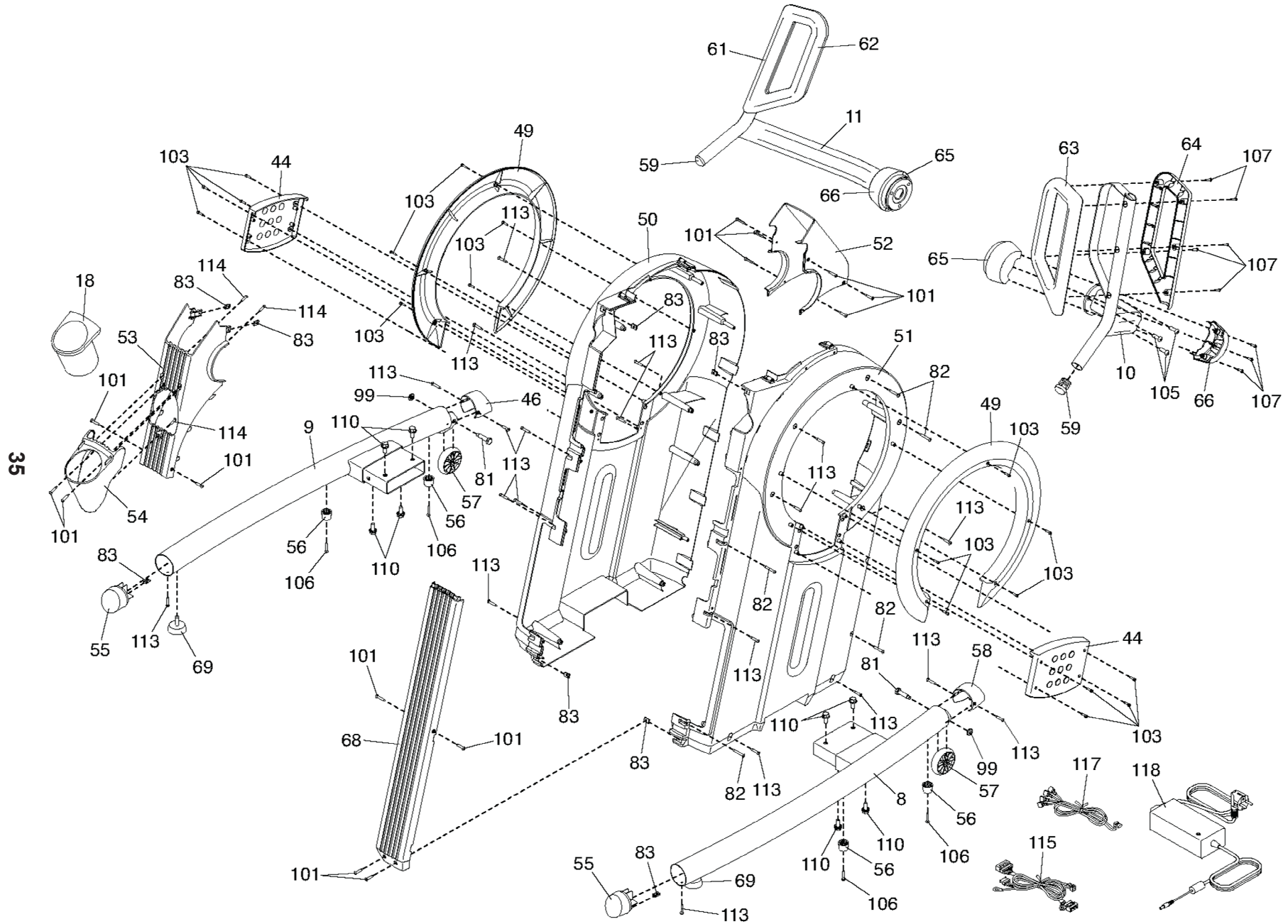


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № PFEEL01420-INT.0 R0321A

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 та серійний номер орбітрек-степпера (вказані на передній обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (дивіться передню обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (дивіться розділи «СПИСОК 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, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у вашому регіоні. 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 або організацією, де ви придбали цей тренажер.

