

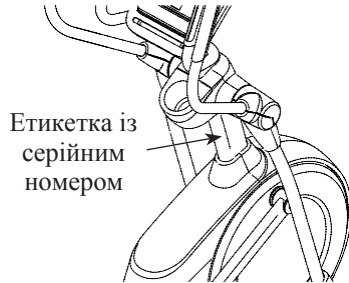
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 420 E

Модель № PFEVEL49717.2

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

Е-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

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

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

Е-mail: australiacc@iconfitness.com

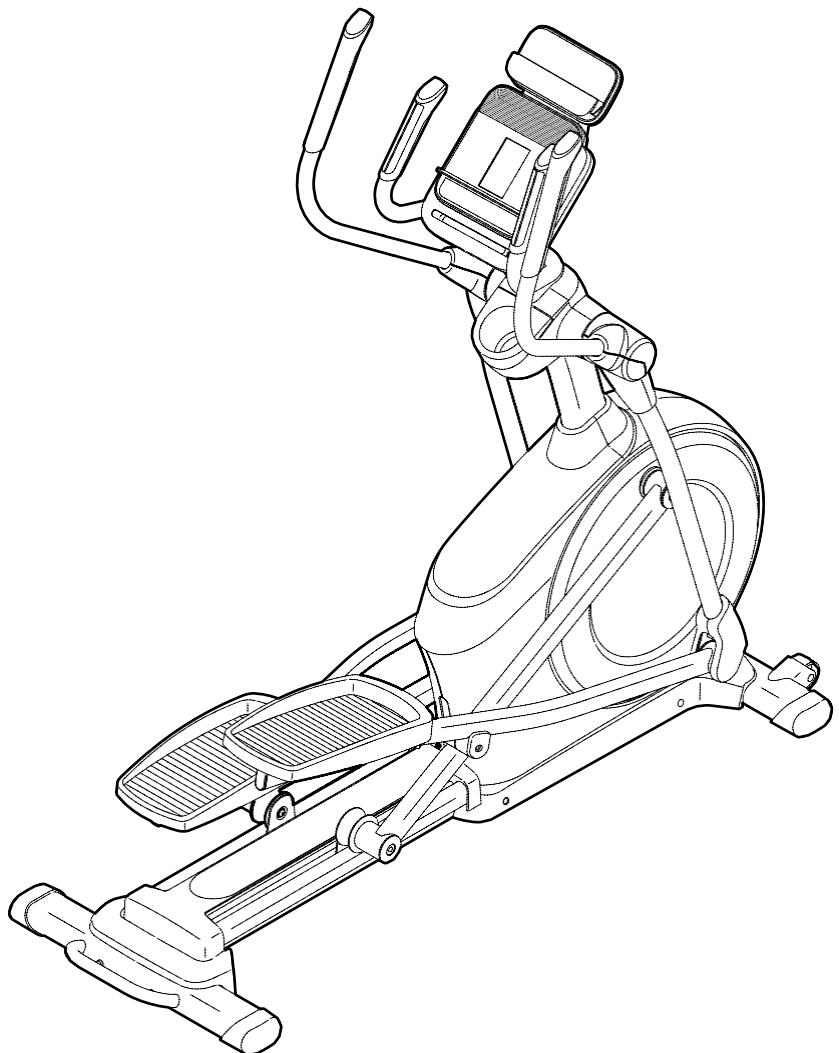
Адреса:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153,
АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

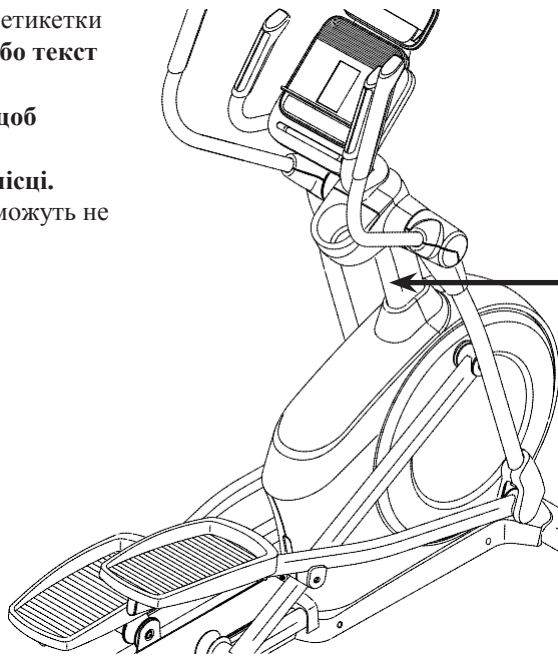


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБИТРЕКОМ?	15
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	23
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	25
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	27
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

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



УВАГА

- Неправильне використання може стати причиною травми.
- Перед використанням прочитайте інструкцію та виконуйте всі рекомендації та застереження.
- Не дозволяйте дітям займатися на тренажері або знаходитися біля нього.
- Коли ви припините обернути педалі, вони ще продовжуватимуть обертатися певний час.
- Обертання педалей може стати причиною серйозної травми.
- Зменшуйте швидкість педалей поступово.
- Вага користувача не повинна перевищувати 125 кг.
- Тренажер слід експлуатувати тільки на рівній поверхні.
- Тренажер не призначений для використання у терапевтичних цілях.
- Якщо етикетка відсутня, пошкоджена, або ж текст на ній не розбірливий, замініть її.



PROFORM та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google LLC. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та рекомендації в цій інструкції, а також всі попередження на орбітреці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання орбітрека від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 125 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 одягайте спортивне взуття.
12. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
16. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нового орбітрека PROFORM® ENDURANCE 420 E. Орбітрек ENDURANCE 420 E володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші домашні тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо перед тренуванням уважно прочитати цю інструкцію. Якщо після її прочитання у Вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці

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

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

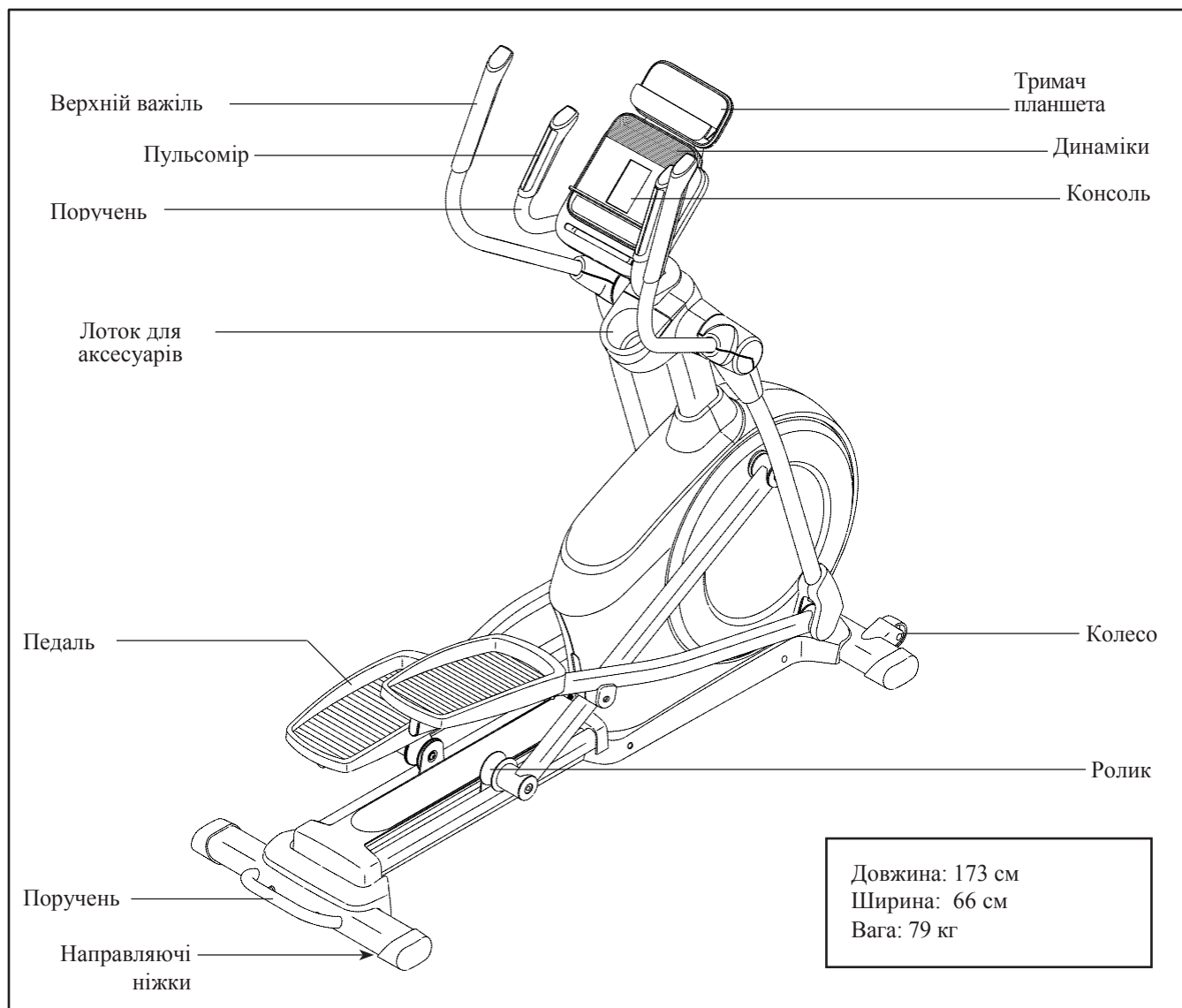
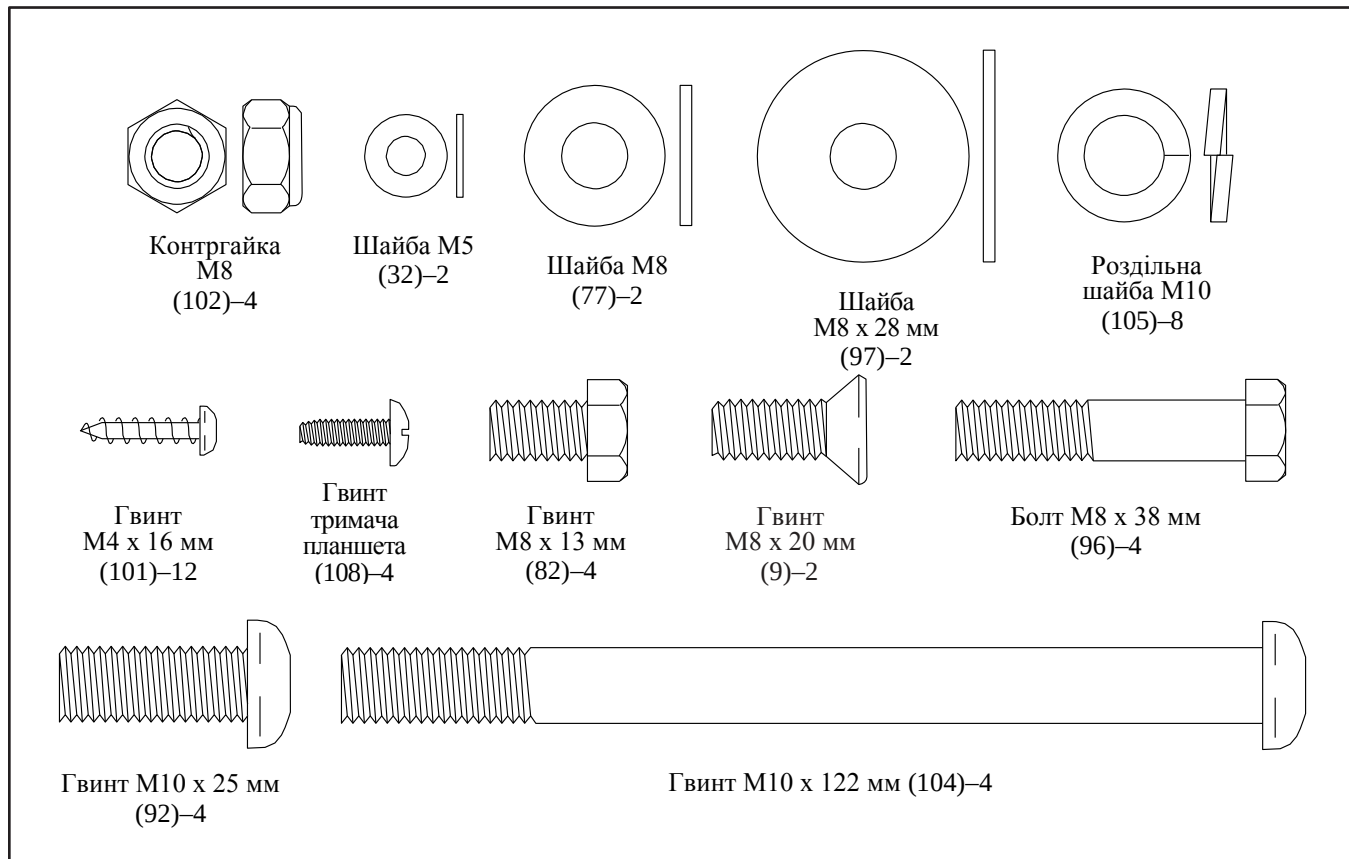


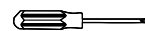
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.
- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться наступні інструменти:
 - викрутка Phillips
 - 2 розвідних ключа
 - гумовий молоток
- Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.



- 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 (див. передню обкладинку цієї інструкції).

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

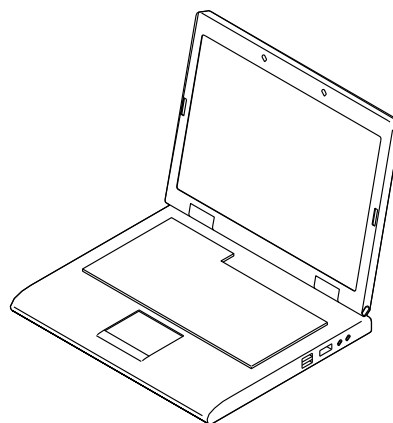
- квитанцію (зробіть копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

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

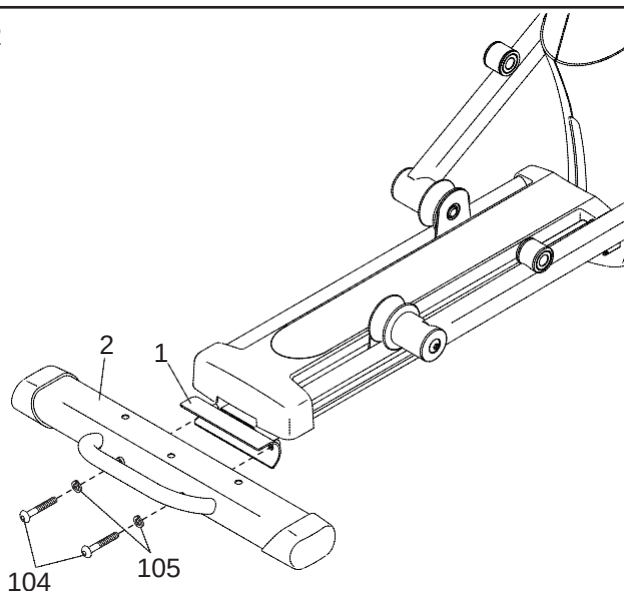
Закріпіть задній стабілізатор (2) на рамі (1) за допомогою 2 гвинтів M10 x 122 мм (104) і 2 роздільних шайб (105).

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

1



2



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. Мельникова, 48

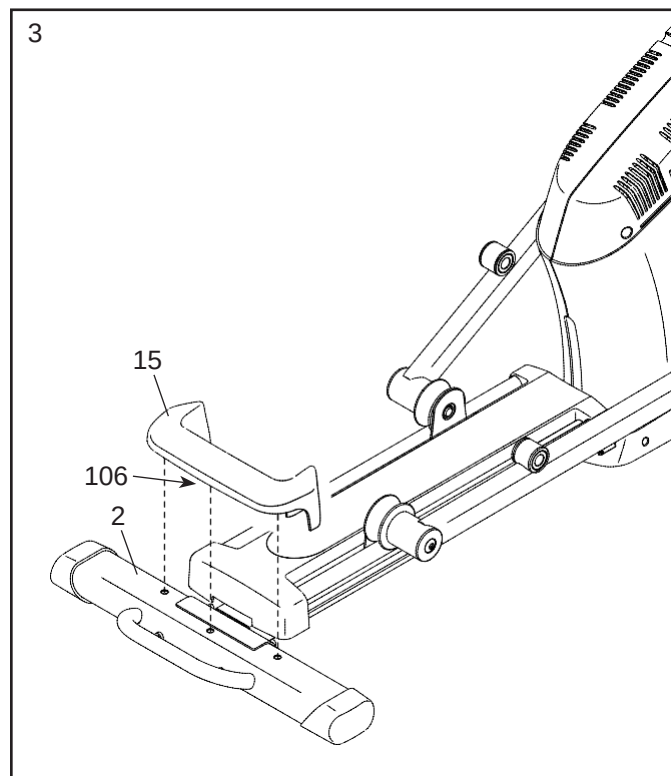
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

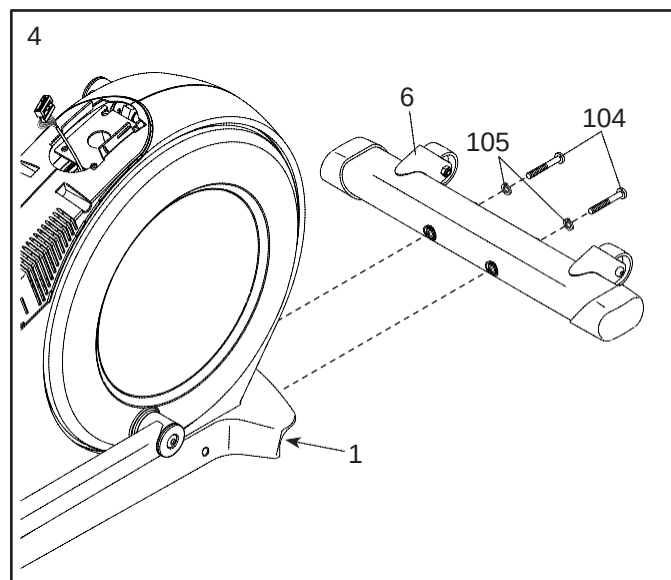
3. Притисніть кріплення накладки (106) до нижньої сторони кришки заднього стабілізатора (15) в задньому стабілізаторі (2).



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

Закріпіть передній стабілізатор (6) на рамі (1) за допомогою 2 гвинтів M10 x 122 мм (104) і 2 роздільних шайб M10 (105).

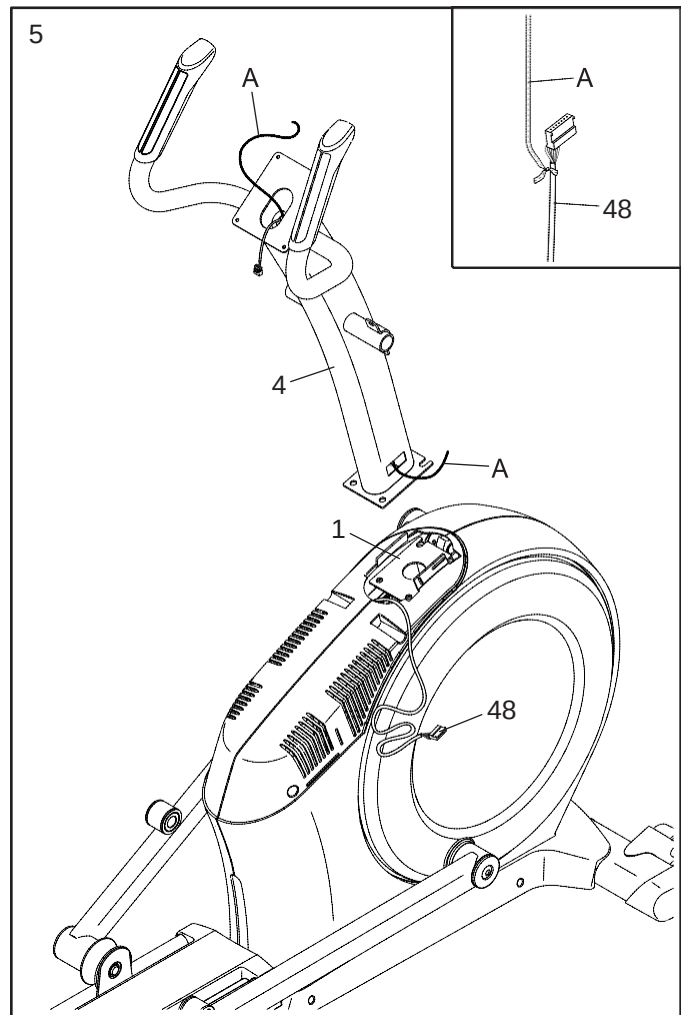
Тепер приберіть пакувальні матеріали з-під передньої частини рами (1).



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

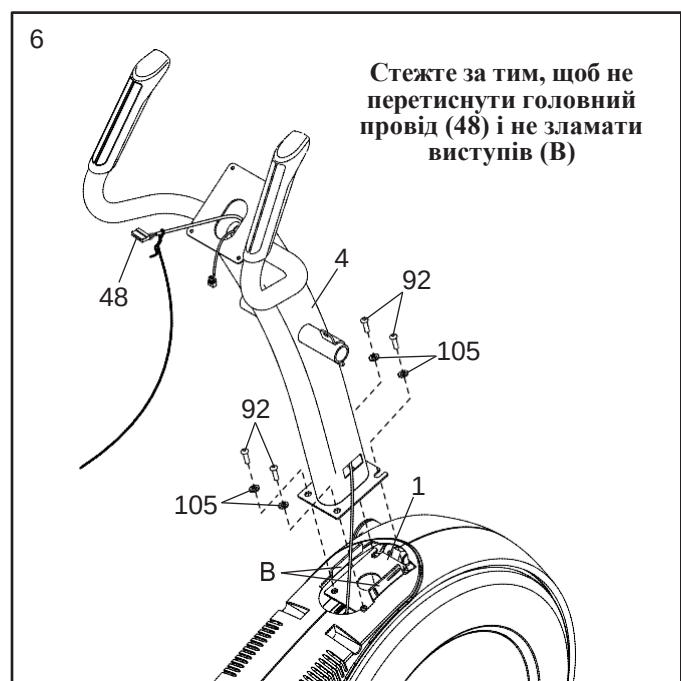
Знайдіть кріплення для проводів (A) у нижній частині опорної стійки (4). Прикріпіть кріплення для проводів до головного проводу (48), як показано на вставці малюнку. Тягніть верхній кінець кріплення для проводів вгору доти, доки головний провід не буде протягнутий через опорну стійку.

Порада: Щоб головний провід (48) не падав в опорній стійці (4), закріпіть його за допомогою кріплення для проводів (A).



6. **Порада:** Не перетискайте головного проводу (48). Стежте за тим, щоб не зламати вказаних пластмасових виступів (B). Встановіть опорну стійку (4) на рамі (1).

Закріпіть опорну стійку (4) за допомогою 4 гвинтів M10 x 25 мм (92) і 4 роздільних шайб (105); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.



7. Одягніть пластиковий пакет, щоб зберегти руки чистими, нанесіть трохи мастила на вісь шарніра (35).

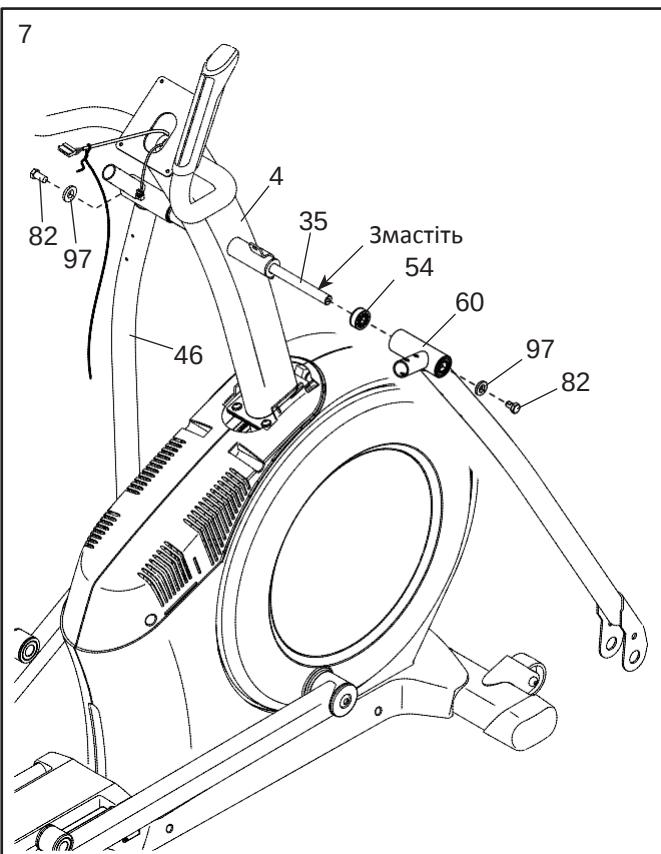
Вставте вісь шарніра (35) через опорну стійку (4) і відцентруйте її. **Порада: Виконати цей крок буде простіше, якщо скористатися гумовим молоточком.**

Одягніть прокладку шарніра (54) на праву сторону вісі шарніра (35).

Віднайдіть правий верхній рухомий поручень (60), розташуйте його, як показано на малюнку, одягніть на праву сторону вісі шарніра (35).

Аналогічно встановіть лівий верхній рухомий поручень (46).

Потім **одночасно** затягніть гвинт M8 x 13 мм (82) і шайбу M8 (97) з кожної сторони вісі шарніра (35).

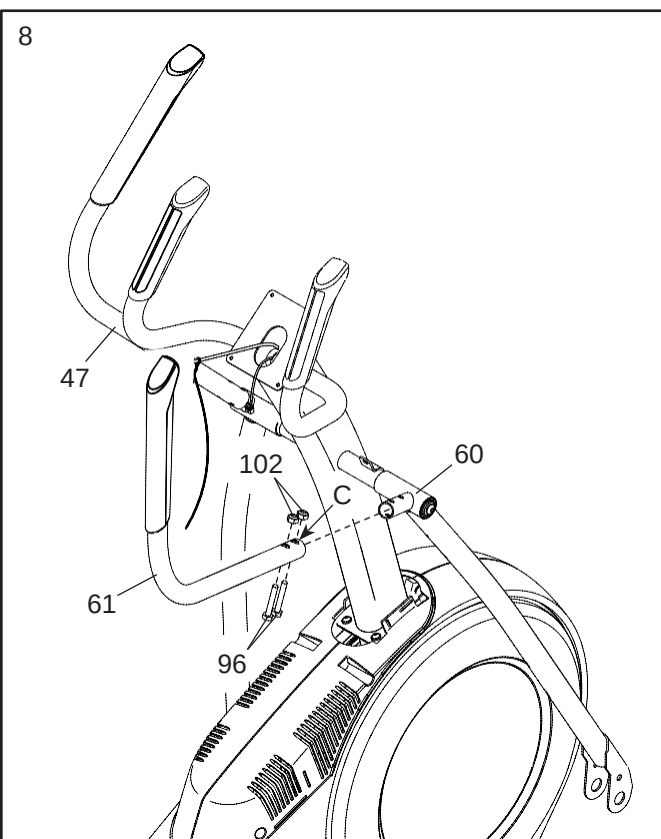


8. Віднайдіть правий верхній важіль (61) і розташуйте його, як показано на малюнку.

Вставте правий верхній важіль (61) у правий верхній рухомий поручень (60).

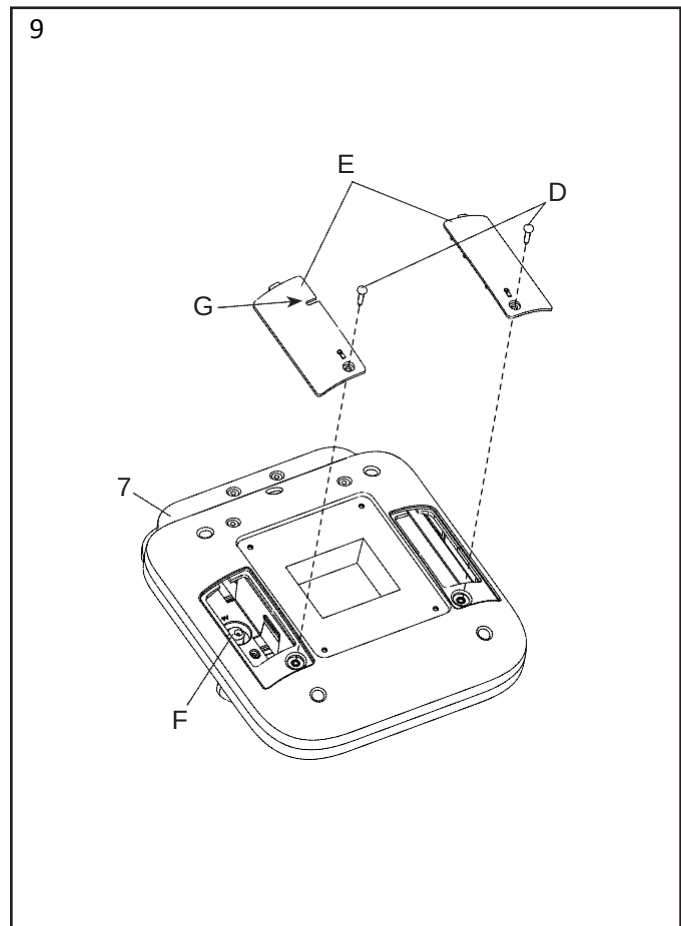
Закріпіть правий верхній важіль (61) за допомогою 2 болтів M8 x 38 мм (96) і 2 контргайок M8 (102). **Переконайтесь, що контргайки потрапили в шестигранні отвори (C).**

Аналогічно встановіть лівий верхній важіль (47).



9. В консоль (7) можна вставляти 4 батарейки D (не входять до комплекту); рекомендуємо використовувати алкалінові батарейки. Не використовуйте разом старі та нові батарейки чи алкалінові, звичайні або акумуляторні батарейки. **ВАЖЛИВО:** Якщо консоль знаходилась під впливом низьких температур, зачекайте поки вона нагріється до кімнатної температури, а тоді вставляйте батарейки. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплеїв консолі чи інших електронних компонентів. Відгвинтіть гвинти (D) і демонтуйте кришки акумуляторного відсіку (E), вставте батарейки, а потім встановіть кришки акумуляторного відсіку назад. **Переконайтесь, що батарейки вставлені так, як показано на діаграмах в акумуляторному відсіку.**

Для покупки додаткового адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на обкладинці цієї інструкції. Щоб уникнути пошкодження консолі (7), використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником. Один кінець адаптера живлення підключіть в роз'єм (F) всередині вказаного акумуляторного відсіку, а потім протягніть адаптер живлення через паз (G) у кришці акумуляторного відсіку. Інший кінець адаптера живлення підключіть до розетки, встановленої і заземленої згідно з нормами місцевого законодавства.

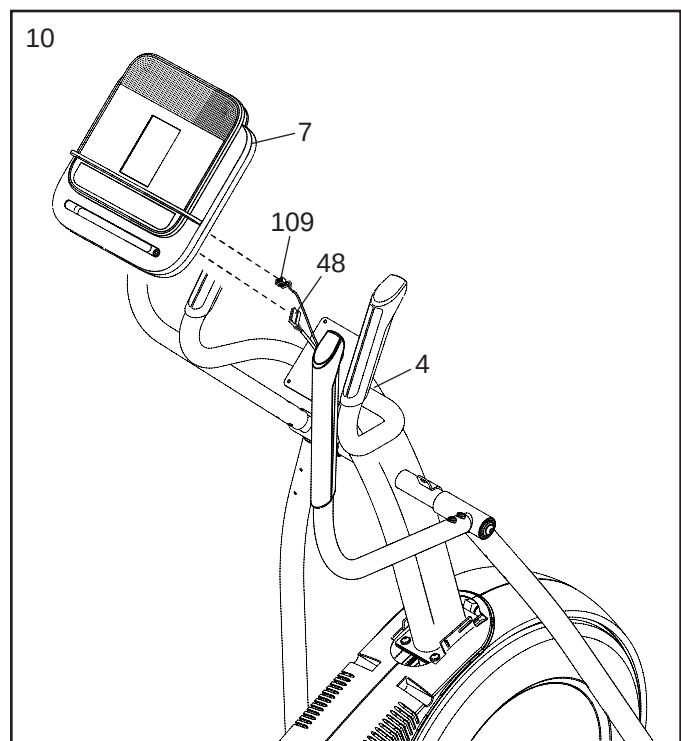


10. Відв'яжіть та викиньте кріплення на головному проводі (48).

Поки помічник притримує консоль (7) біля опорної стійки (4) підключіть головний провід (48) та імпульсний провід (109) у відповідні роз'єми на задній стороні консолі.

З'єднувачі на головному проводі (48) та імпульсних проводах (109) повинні легко входити в роз'єми та фіксуватися в них. Якщо з'єднувач важко входить в роз'єм, переверніть його і спробуйте вставити знову. **Неправильне підключення з'єднувачів може стати причиною пошкодження консолі.**

Сховайте зайвий провід в опорну стійку (4) або консоль (7).



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. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

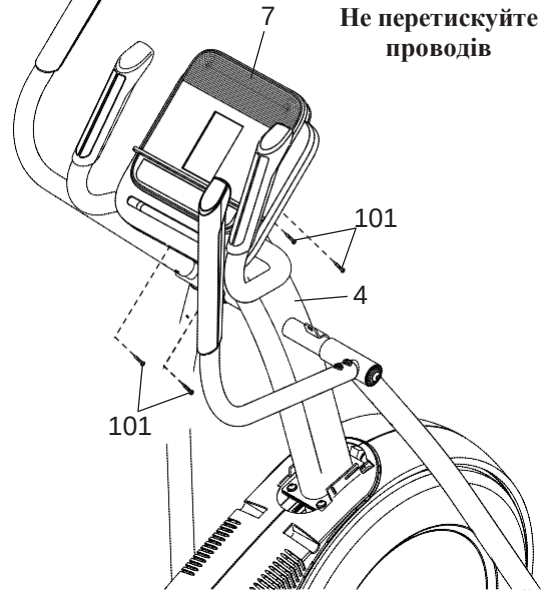
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

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

11

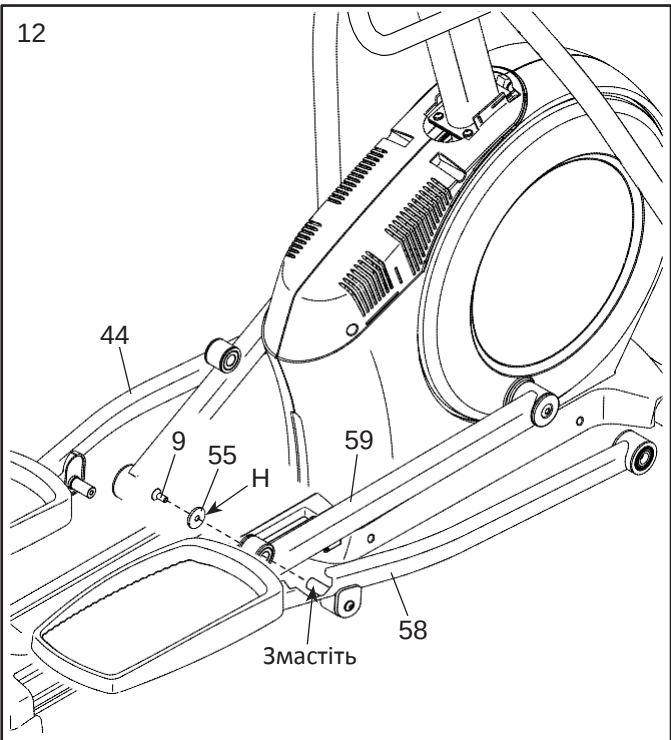


12. Розташуйте правий важіль педалі (58), як показано на малюнку, та нанесіть мастило на вісь.

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

Аналогічно встановіть лівий важіль педалі (44).

12

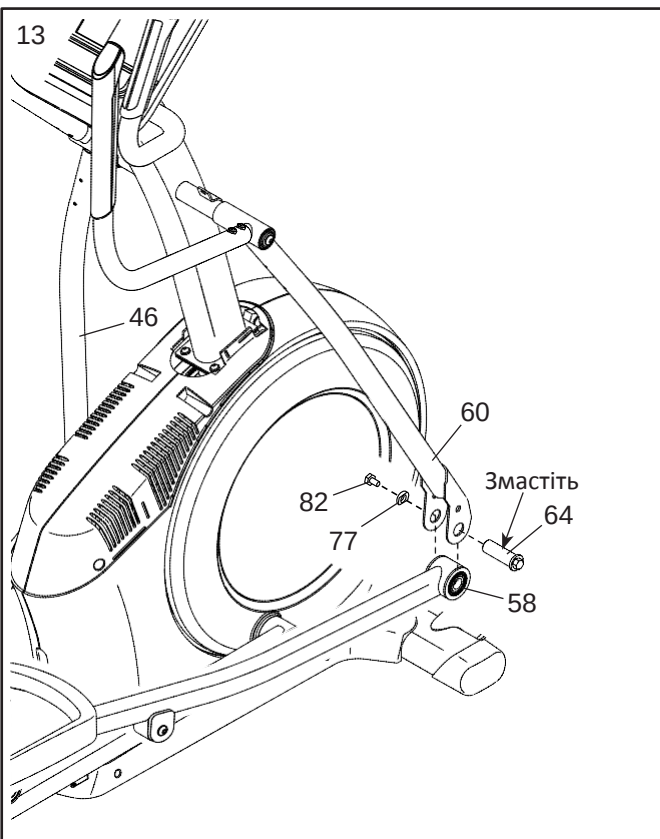


13. Нанесіть невелику кількість мастила на одну з осей важеля педалі (64).

Поки помічник утримує передній кінець правого важеля педалі (58) у кронштейні на правому верхньому рухомому поручні (60); вставте вісь важеля педалі (64) в обидві деталі.

Потім одягніть шайбу M8 (77) на гвинт M8 x 13 мм (82) і затягніть гвинт на кілька обертів у вісь важеля педалі (64). Після цього одночасно затягніть гвинт і вісь.

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.

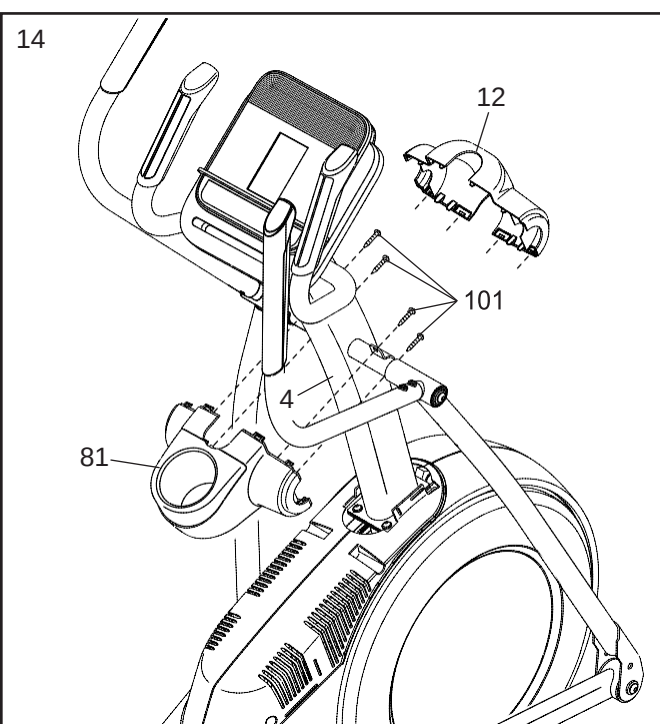


14. Розташуйте задню кришку опорної стійки (81), як показано на малюнку.

Закріпіть задню кришку опорної стійки (81) на опорній стійці (4) за допомогою 4 гвинтів M4 x 16 мм (101); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**

Потім розташуйте передню кришку опорної стійки (12), як показано на малюнку.

Зафіксуйте передню кришку опорної стійки (12) на опорній стійці (4), притиснувши її до задньої кришки опорної стійки (81).



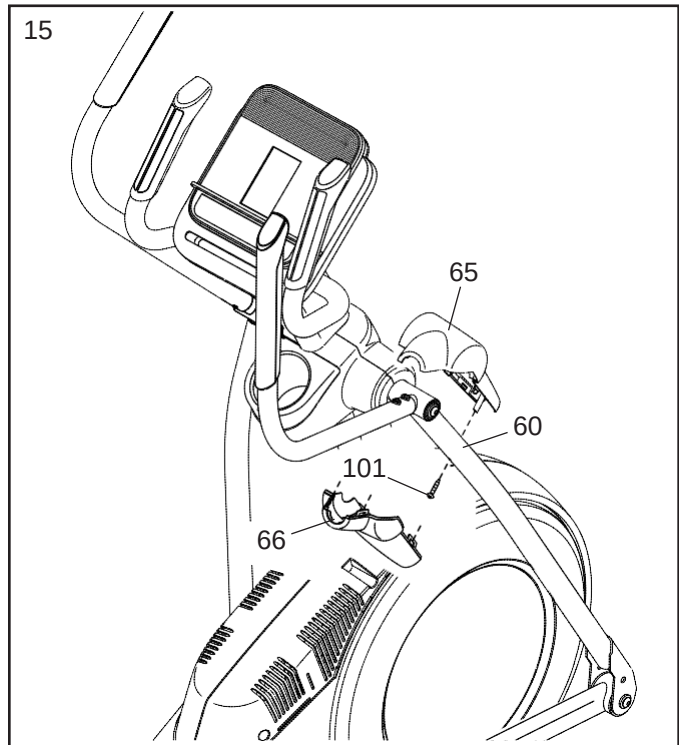
15. Віднайдіть передню кришку правого важеля (65) і розмістіть її, як показано на малюнку.

Закріпіть передню кришку правого важеля (65) на правому верхньому рухомому поручні (60) за допомогою гвинта М4 х 16 мм (101).

Віднайдіть задню кришку правого важеля (66) і розмістіть її, як показано на малюнку.

Зафіксуйте задню кришку правого важеля (66) на правому верхньому рухомому поручні (60), притиснувши її до передньої кришки правого важеля (65).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



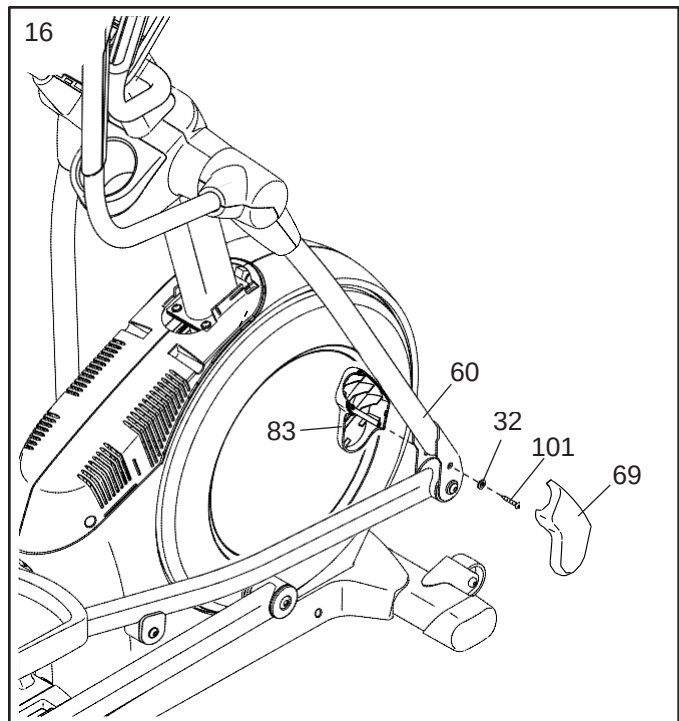
16. Віднайдіть внутрішню кришку правого рухомого поручня (83) і розмістіть її, як показано на малюнку.

Закріпіть внутрішню кришку правого рухомого поручня (83) на правому верхньому рухомому поручні (60) за допомогою гвинта М4 х 16 мм (101) і шайби М5 (32).

Віднайдіть зовнішню кришку правого рухомого поручня (69) і розмістіть її, як показано на малюнку.

Зафіксуйте зовнішню кришку правого рухомого поручня (69) на правому верхньому рухомому поручні (60), притиснувши її до внутрішньої кришки правого рухомого поручня (83).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



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. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

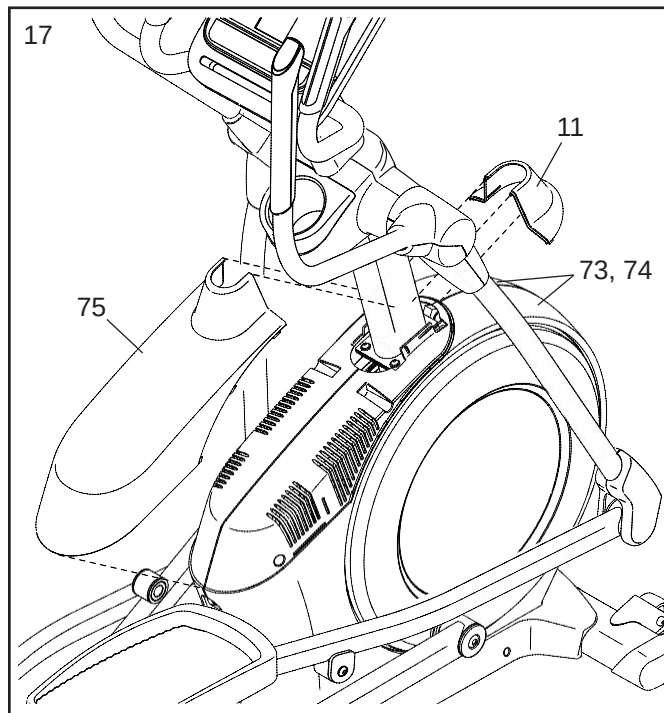
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

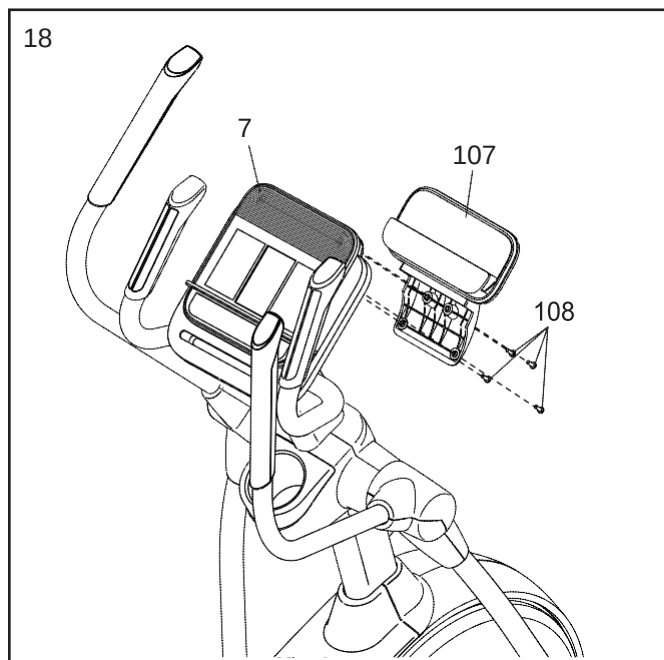
17. Розташуйте накладку кришки захисного щитка (11) і кришку захисного щитка (75), як показано на малюнку.

Зафіксуйте накладку кришки захисного щитка (11) на лівому і правому захисних щитках (73, 74).

Потім зафіксуйте кришку захисного щитка (75) на лівому і правому захисних щитках (73, 74).



18. Закріпіть тримач планшета (107) на консолі (7) 4 гвинтами тримача планшета (108); **наживіть всі гвинти тримача планшета, а потім затягніть їх.**

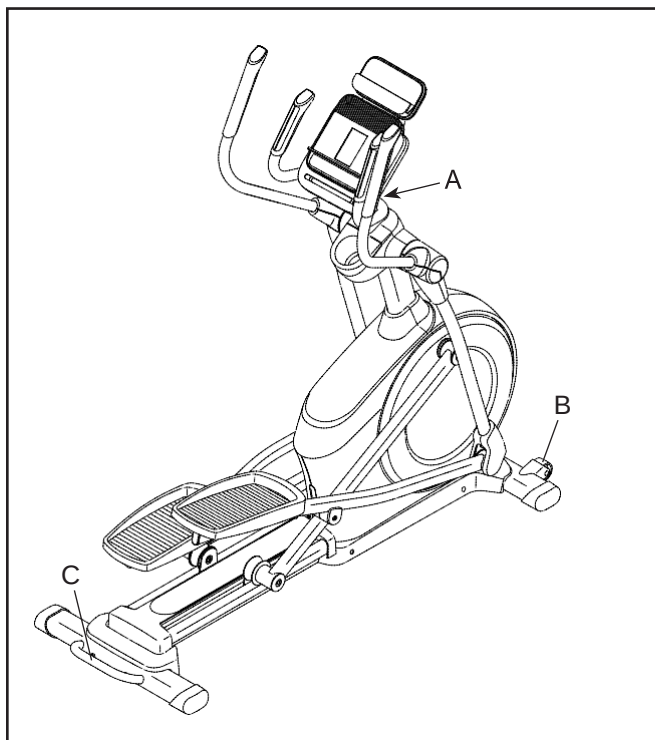


19. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, підстеліть під тренажер килимок.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

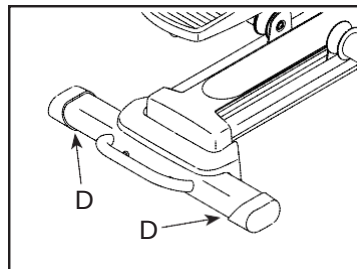
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

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



ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

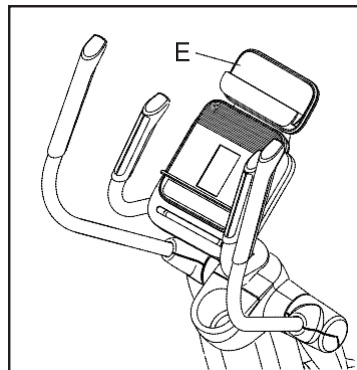
Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки (D) під задньою частиною рами доти, доки проблема не буде вирішена.



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої чи об'єкти.

Щоб вставити планшет у тримач планшета (Е), встановіть нижній край планшета у лоток. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.



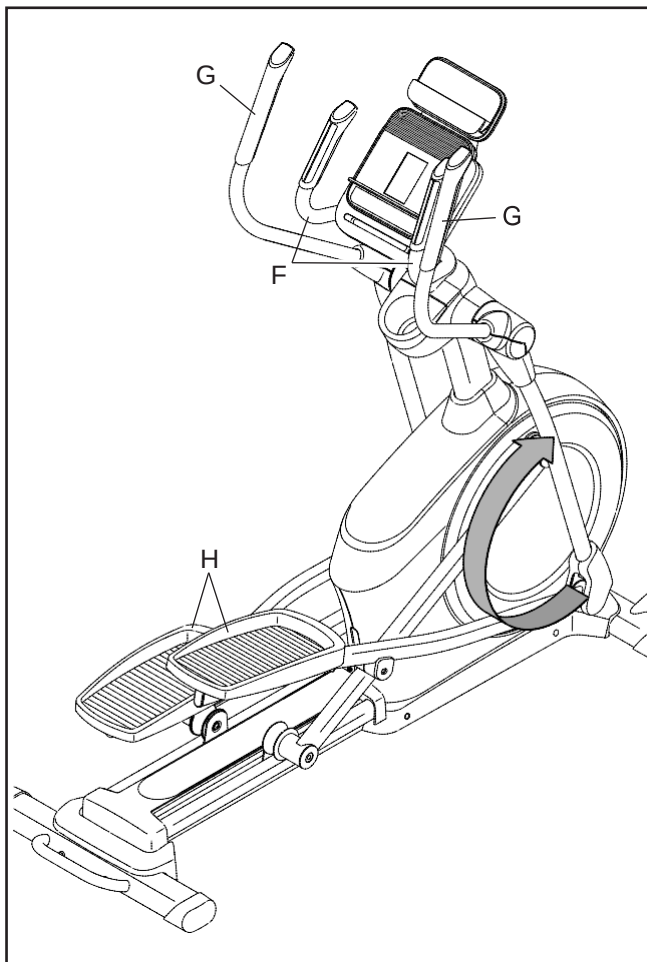
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

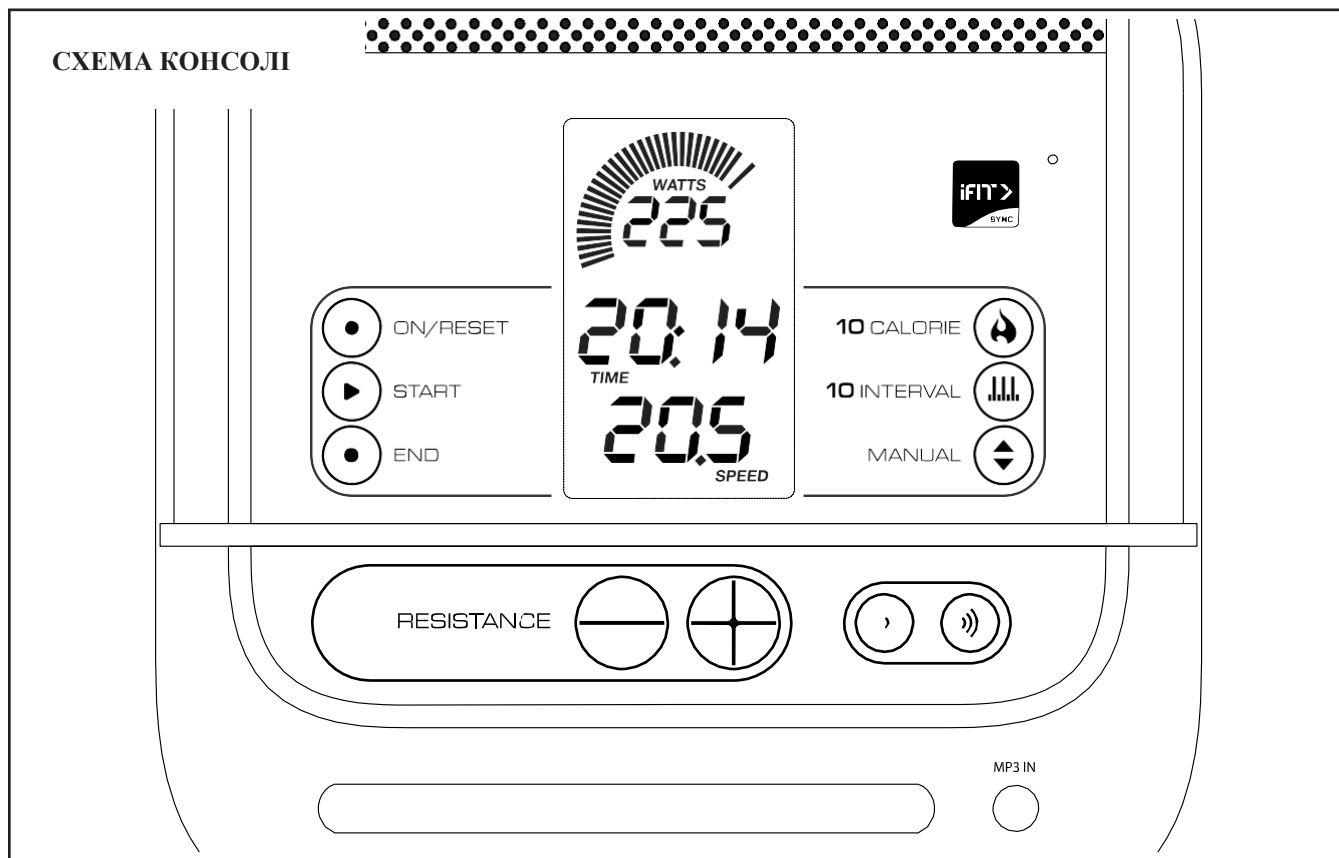
ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб зійти на орбітрек, візьміться за поручні (F) чи верхні важелі (G) і поставте ногу на педаль (H), яка знаходиться у найнижчому положенні. Потім поставте іншу ногу на другу педаль. Обертайте педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка: Педалі можуть обертатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати їх у напрямі, показаному на малюнку стрілкою. Все ж обертати педалі в протилежному напрямі також не забороняється.**

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

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





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра Ви знайдете на ст. 21.**

Ви можете підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Bluetooth Tablet для запису та відстежування інформації про тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм тренування. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює значення опору педалей та стимулює користувача притримуватися цільового значення швидкості, заданого ефективною програмою тренування.

Ви можете підключити до звукової системи консолі свій плеєр та прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час заняття.

Використання ручного режиму – див. ст. 18.
Використання попередньо встановленої програми – див. ст. 20.
Використання звукової системи – див. ст. 21.
Підключення планшета до консолі – див. ст. 21.
Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 22.
Використання режиму налаштувань – див. ст. 22.

Примітка: Перед використанням консолі переконайтеся, що в неї вставлені батарейки (див. крок складання 9 на ст. 10). Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

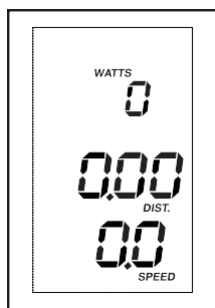
Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи почніть обертати педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

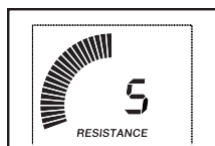
Після увімкнення консолі буде автоматично обрано ручний режим.

Якщо Ви обрали програму тренування, оберіть знову ручний режим, натиснувши клавішу Manual (Ручний режим).



3. Почніть обертати педалі та при потребі змініть значення опору педалей.

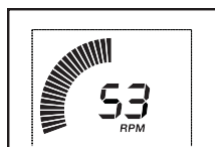
Натисніть клавішу Start (Старт) і почніть обертати педалі. Ви можете змінити значення опору педалей перед початком тренування, натискаючи клавіші Resistance increase/decrease (Збільш./Зменш. опору).



Примітка: Після натиснення клавіш має минути трохи часу, перш ніж педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

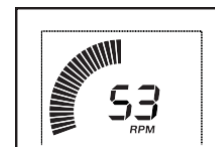
4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Спідометр – дисплей показує швидкість обертання педалей. Якщо Ви збільшуєте чи зменшуєте швидкість обертання педалей, на дисплеї з'являються або зникають риси.



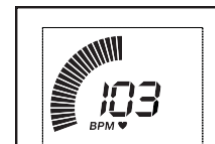
Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на цьому дисплеї буде також відображатися цільова зона швидкості для кожного сегменту тренування.

Верхній дисплей — дисплей показує швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.) та вихідну потужність у ватах. Значення на дисплеї буде оновлюватися кожні кілька секунд.



Перед зміною рівня опору цей дисплей протягом кількох секунд відображає поточний рівень опору педалей.

На ньому також відображається значення Вашого серцевого ритму, якщо використовується нагрудний пульсомір чи пульсомір на поручнях (див. крок 5).



Центральний дисплей – відображається подолана відстань в милях чи кілометрах і затрачений час. Значення на дисплеї буде оновлюватися кожні кілька секунд.

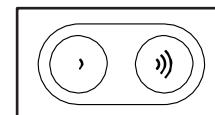


Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на дисплеї буде відображатися час, що залишився до закінчення тренування, а не затрачений час.

Нижній дисплей – показує швидкість обертання педалей у милях на годину чи кілометрах на годину та приблизну кількість калорій, що були спалені. Значення на дисплеї буде оновлюватися кожні кілька секунд.



Змініть рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).



Щоб призупинити роботу консолі, припиніть обертати педалі. В такому режимі робота дисплею також призупиниться. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End (Завершити). Щоб скинути значення дисплеїв, натисніть клавішу On/Reset (Увімкнути/Скинути).

Примітка: Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, ознайомтесь з інформацією в розділі "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 22.

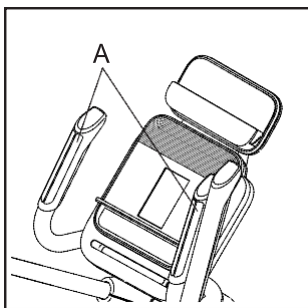
5. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 10.

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. на ст. 22.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір BLUETOOTH Smart буде пріоритетним.

Якщо на металевих контактах пульсоміра (А) наклеєна захисна плівка, зніміть її. Також переконайтесь, що Ваші руки чисті. Щоб виміряти серцевий ритм,



прикладіть долоні до пульсоміра на тренажері, вперши їх в контакти. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискувати надто сильно контактів.**

Після того, як Ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на верхньому дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

Якщо значення серцевого ритму не з'явилося, переконайтесь, що Ваші руки розміщені так, як описано вище. Намагайтесь не робити зайвих рухів і не стискати надто сильно контактів. Для оптимальної роботи протріть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте для протирання металевих контактів спиртовмісні засоби, абразиви чи хімікати.**

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обертати педалей, прозвучить серія звукових сигналів, консоль перейде в режим сну, а дисплеї погаснуть.

Якщо протягом кількох хвилин не обертати педалей, консоль вимкнеться, а дисплеї обнулять всі значення.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

1. Увімкніть консоль.

Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи почніть обертати педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть попередньо встановлену програму.

Щоб обрати попередньо встановлену програму, натискайте клавішу Calorie (Калорії) чи клавішу Interval (Інтервал) доти, доки на нижньому дисплеї не з'явиться номер потрібної програми тренування.



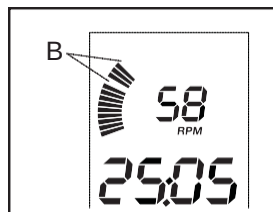
3. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму, натисніть клавішу Start (Старт) або почніть обертати педалі.

Кожна програма ділиться на однохвилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування опору і/або цільової швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

В кінці кожного сегменту тренування буде звучати серія звукових сигналів. Протягом кількох секунд на верхньому дисплеї буде відображатися рівень опору, що налаштований для наступного сегменту. Після цього опір педалей буде змінено.

На спідометрі будуть з'являтися 2 миготливі смуги, що вказують на цільову зону швидкості (B) сегмента; цільова зона швидкості включає діапазон швидкостей



в межах декількох оборотів цільового значення швидкості для сегменту за хвилину. Суцільні риси вказують на фактичну швидкість обертання педалей.

Під час тренування намагайтесь притримуватися значення швидкості обертання педалей для поточного сегмента, збільшуючи або зменшуючи швидкість обертання педалей чи збільшуючи або зменшуючи опір педалей.

ВАЖЛИВО: Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Переконайтесь, що швидкість руху педалей і рівень опору є комфортними для Вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, Ви можете вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Resistance (Опір). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Якщо Ви перестанете обертати педалі, то через кілька секунд прозвучить серія звукових сигналів, а програма тренування буде призупинена.

Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі. Тренування буде продовжуватися доти, доки не завершиться останній сегмент програми. Щоб вийти з програми тренування в будь-який момент, натисніть клавішу End (Кінець).

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 18.

5. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Див. крок 5 на ст. 19.

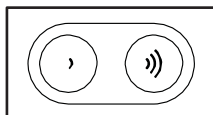
6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на ст. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

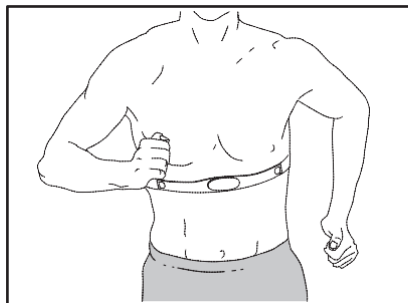
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.**
Примітка: Придбати аудіокабель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

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) на консолі чи регулятором гучності на своєму аудіоплеєрі.



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

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



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

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

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

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit Bluetooth Tablet.

На своєму планшеті iOS® або Android™ перейдіть до App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на власному пристрої. **Переконайтеся, що на Вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

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

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі Ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім – планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 22.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб записати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit Bluetooth Tablet функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

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

Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

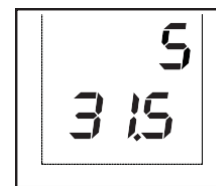
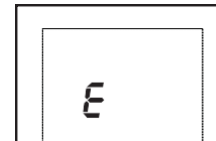
Консоль підтримує режим налаштувань, що дозволяє Вам вибирати одиницю вимірювання консолі та переглядати інформацію про користувача.

Щоб вибрати режим налаштувань, натисніть та утримуйте клавішу Op/Reset (Увімкнути/Скинути) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація про режим налаштувань.

Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань як в милях, так і в кілометрах. Обрана одиниця вимірювання відображається у верхньому дисплеї. Буква "E" вказує на вимірювання в англійських милях, а буква "M" – в кілометрах.

Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Interval (Інтервал).

Примітка: Якщо батарейки у консолі були замінені, необхідно повторно вибрати одиницю вимірювання.



Натисніть клавішу Calorie (Калорії), щоб переглянути загальну відстань та загальний час. В центральному дисплеї буде відображатися загальний час (в годинах) використання консолі після покупки орбітрека. Нижній дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що були подолані на тренажері.

Для виходу із режиму налаштування натискайте клавішу Calorie (Калорії).

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Більшість неполадок консолі пов'язані із слабким зарядом батарейок. Інформацію про те, як замінити батарейки, див. у кроці складання 9 на ст. 10. У випадку наявності зовнішніх проводів на консолі переконайтеся, що з'єднувачі на проводах правильно розташовані та міцно зафіксовані в роз'ємах на консолі.

Якщо консоль не показує серцевий ритм, коли Ви тримаєтесь за контакти пульсоміра на тренажері, або якщо відображається надто високе чи низьке значення серцевого ритму, ознайомтеся з інформацією в кроці 5 на ст. 19.

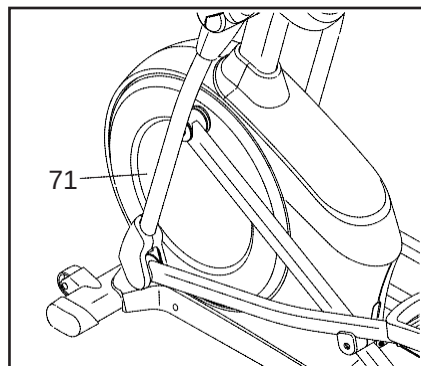
ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

Якщо орбітрек дещо похитується під час тренування, ознайомтеся з інформацією "ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?" на ст. 15.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

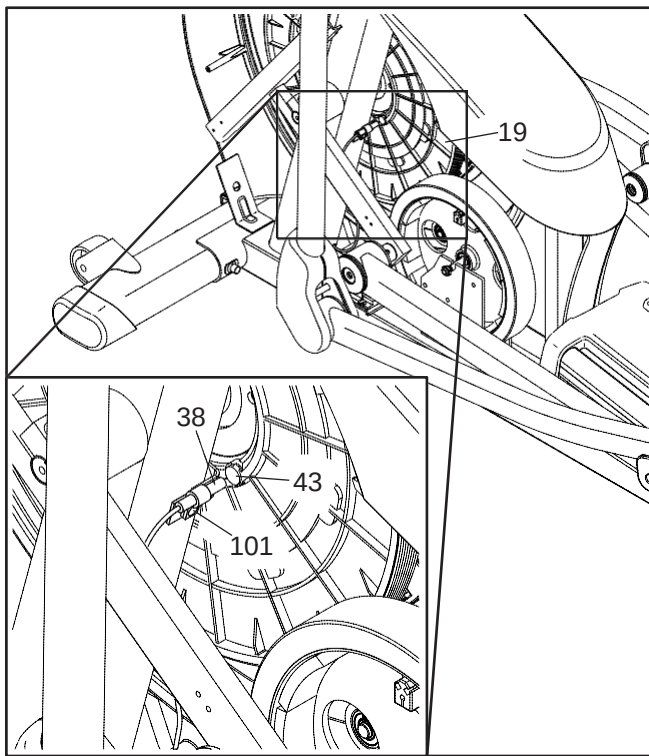
Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач.

Для цього за допомогою звичайної викрутки припідніміть лівий диск (71).



Примітка: Для більшого розуміння на малюнку, що нижче, показано демонтований лівий захисний щиток.

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



Потім злегка ослабте вказаний гвинт М4 х 16 мм (101). Перемістіть герконовий перемикач (38) трохи ближче або далі від магніту (43), а потім затягніть гвинти, які були відгвинчені.

Похитайте шків (19) вперед і назад доти, доки магніт (43) не просковзне повз герконовий перемикач (38) кілька разів. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть лівий диск назад.

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

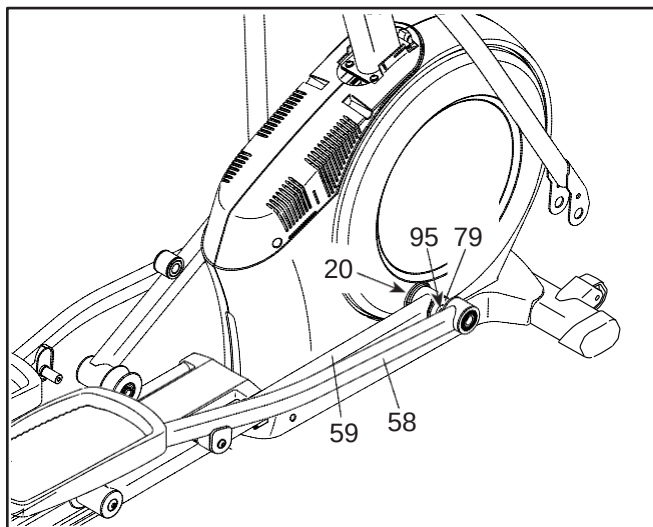
Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремені приводу.

Більше інформації про те, як відрегулювати ремінь приводу, див. у кроці складання 17 на ст. 14. За допомогою звичайної викрутки припідніміть кришку захисного щитка (75) і накладку кришки захисного щитка (11).

Див. крок складання 16 на ст. 13. Демонтуйте зовнішню і внутрішню кришки правого верхнього рухомого поручня (69, 83).

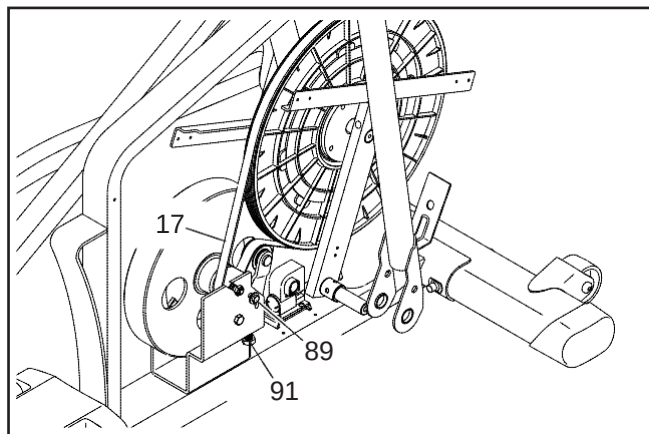
Див. крок складання 13 на ст. 12. Демонтуйте правий важіль педалі (58) із правого верхнього рухомого поручня (60).

Потім відгвинтіть гвинт М8 х 16 мм (95), демонтуйте верхню кришку важеля ролика (79) і зніміть шайбу М8 (не показано) з шатуну важеля (20). Обережно демонтуйте правий важіль ролика (59) і правий важіль педалі (58).



Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В" на ст. 31. Віднайдіть лівий і правий захисні щитки (73, 74). Відгвинтіть гвинти М4 х 19 мм (5) і гвинт М4 х 48 мм (31) на лівому і правому захисних щитках; **переконайтеся, що запам'ятали місце розташування кожного гвинта.** Демонтуйте праву захисну кришку.

Віднайдіть і ослабте гвинт колеса натягу (89). Затягуйте гвинт регулювання приводу (91) доти, доки ремінь приводу (17) не буде натягнутий. Затягніть гвинт колеса натягу.



Встановіть назад всі демонтовані раніше деталі.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
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, – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

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

Програма фізичних вправ – якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень Вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у Вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

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

1. Торкання пальців ніг

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

2. Розтяжка підколінного сухожилля

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

3. Розтяжка литок/ахілесового сухожилля

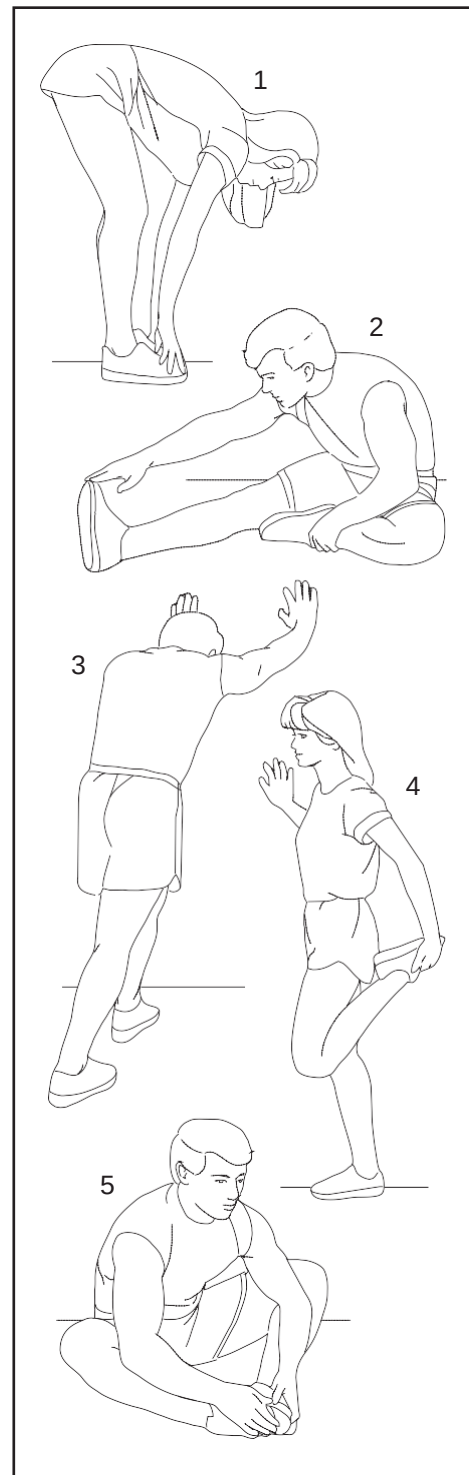
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових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

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

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

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть три рази. Розтягуються: Чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEL49717.2 R0918A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задній стабілізатор	52	2	Задня накладка важеля педалі
3	2	Фланцева гайка M10	53	2	Нижня кришка важеля ролика
4	1	Опорна стійка	54	2	Прокладка шарніра
5	8	Гвинт M4 x 19 мм	55	2	Фіксатор
6	1	Передній стабілізатор	56	4	Втулка важеля ролика
7	1	Консоль	57	6	Великий підшипник важеля
8	2	Направляючий ролик	58	1	Правий важіль педалі
9	2	Гвинт M8 x 20 мм	59	1	Правий важіль ролика
10	1	Кришка колії	60	1	Правий верхній рухомий поручень
11	1	Накладка кришки захисного щитка	61	1	Правий верхній важіль
12	1	Передня кришка опорної стійки	62	2	Рукоятка
13	2	Кільце диску	63	2	Пульсомір
14	4	Гвинт M4 x 40 мм	64	2	Вісь важеля педалі
15	1	Кришка заднього стабілізатора	65	1	Передня кришка правого важеля
16	2	Колія	66	1	Задня кришка правого важеля
17	1	Ремінь приводу	67	1	Передня кришка лівого важеля
18	1	Шатун	68	1	Задня кришка лівого важеля
19	1	Шків	69	1	Зовнішня кришка правого рухомого поручня
20	2	Шатун важеля	70	1	Зовнішня кришка лівого рухомого поручня
21	4	Гвинт M4 x 10 мм	71	2	Диск
22	1	Колесо натягу	72	1	Внутрішня кришка лівого рухомого поручня
23	2	Амортизатор	73	1	Лівий захисний щиток
24	1	Маленькі направляючі ролики	74	1	Правий захисний щиток
25	1	Двигун опору	75	1	Кришка захисного щитка
26	4	Контргайка M10	76	1	Бокова накладка лівого важеля педалі
27	2	Самонарізний гвинт M4 x 19 мм	77	2	Шайба M8
28	1	Вихорний механізм	78	2	Ключ
29	1	Вісь механізму	79	2	Верхня кришка важеля ролика
30	4	Кришка стабілізатора	80	2	Прокладка підшипника
31	3	Гвинт M4 x 48 мм	81	1	Задня кришка опорної стійки
32	2	Шайба M5	82	8	Гвинт M8 x 13 мм
33	2	Направляючі ніжки	83	1	Внутрішня кришка правого рухомого поручня
34	2	Колесо	84	2	Болт M10 x 60 мм
35	1	Вісь шарніра	85	2	Гвинт M4 x 14 мм
36	2	Втулка опорної стійки	86	2	Болт M10 x 58 мм
37	1	Лоток для аксесуарів	87	1	Бокова накладка правого важеля педалі
38	1	Герконовий перемикач/Провід	88	1	Осьовий гвинт колеса натягу
39	1	Скоба герконового перемикача	89	1	Гвинт колеса натягу
40	2	Підшипник рами	90	2	Шайба M6
41	1	Стопорне кільце	91	1	Гвинт регулювання приводу
42	1	Втулка	92	4	Гвинт M10 x 25 мм
43	2	Магніт	93	4	Гвинт #8 x 12 мм
44	1	Лівий важіль педалі	94	2	Гвинт M6 x 13 мм
45	1	Лівий важіль ролика	95	8	Гвинт M8 x 16 мм
46	1	Лівий верхній рухомий поручень	96	4	Болт M8 x 38 мм
47	1	Лівий верхній важіль	97	2	Шайба M8 x 28 мм
48	1	Головний провід	98	2	Шайба M8 x 18 мм
49	2	Педаль	99	1	Пластмасова проставка
50	2	Маленький підшипник важеля	100	4	Підшипник рухомого поручня

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

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

№	Кіл.	Назва
101	27	Гвинт М4 х 16 мм
102	4	Контргайка М8
103	8	Гвинт М6 х 12 мм
104	4	Гвинт М10 х 122 мм
105	8	Роздільна шайба М10
106	3	Кріплення накладки
107	1	Тримач планшета

№	Кіл.	Назва
108	4	Гвинт тримача планшета
109	1	Імпульсний провід
110	1	Ізоляційна втулка
*	—	Набір інструментів
*	—	Мастило
*	—	Інструкція з експлуатації

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PFEVEL49717.2 R0918A

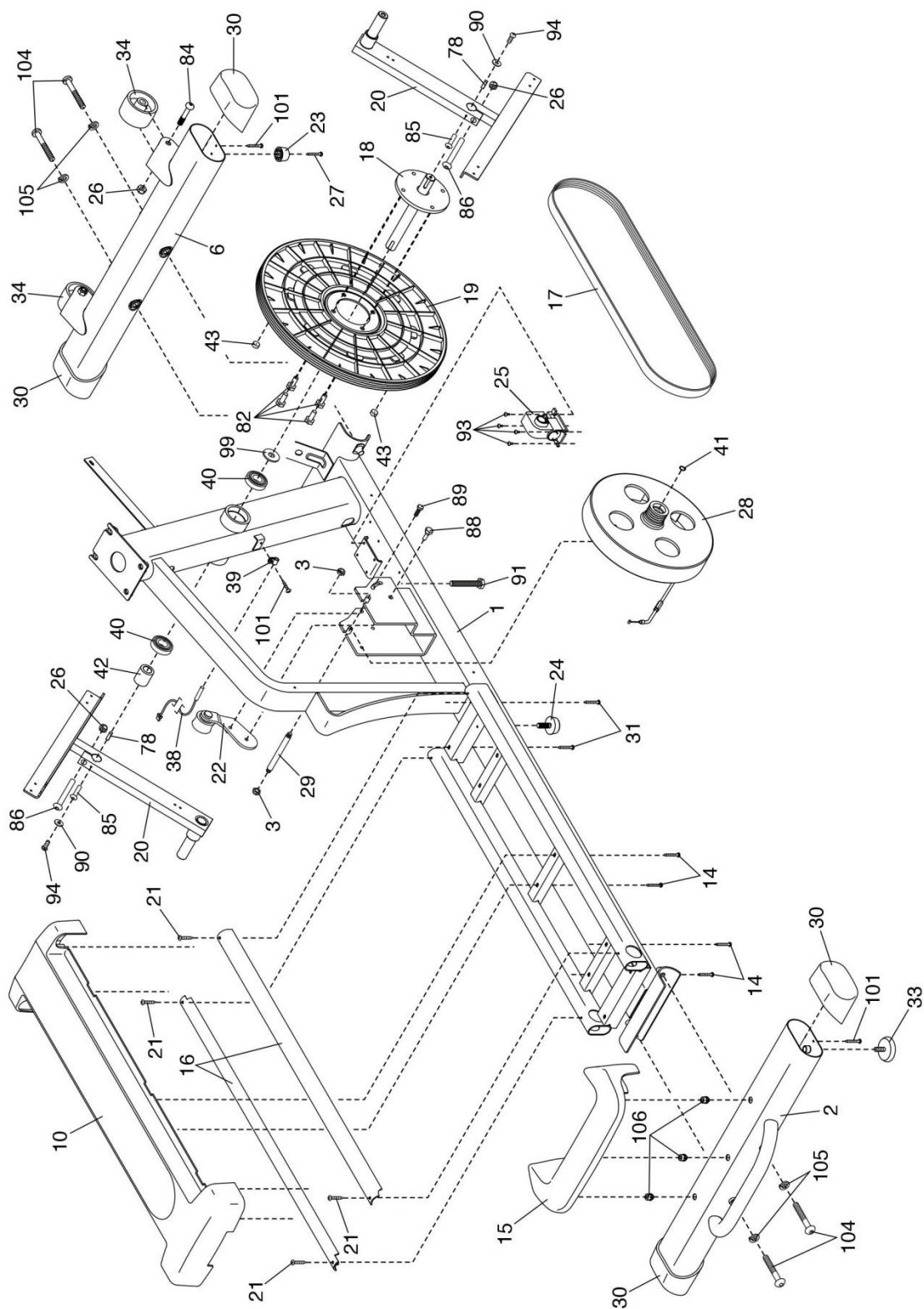


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PFEVEL49717.2 R0918A

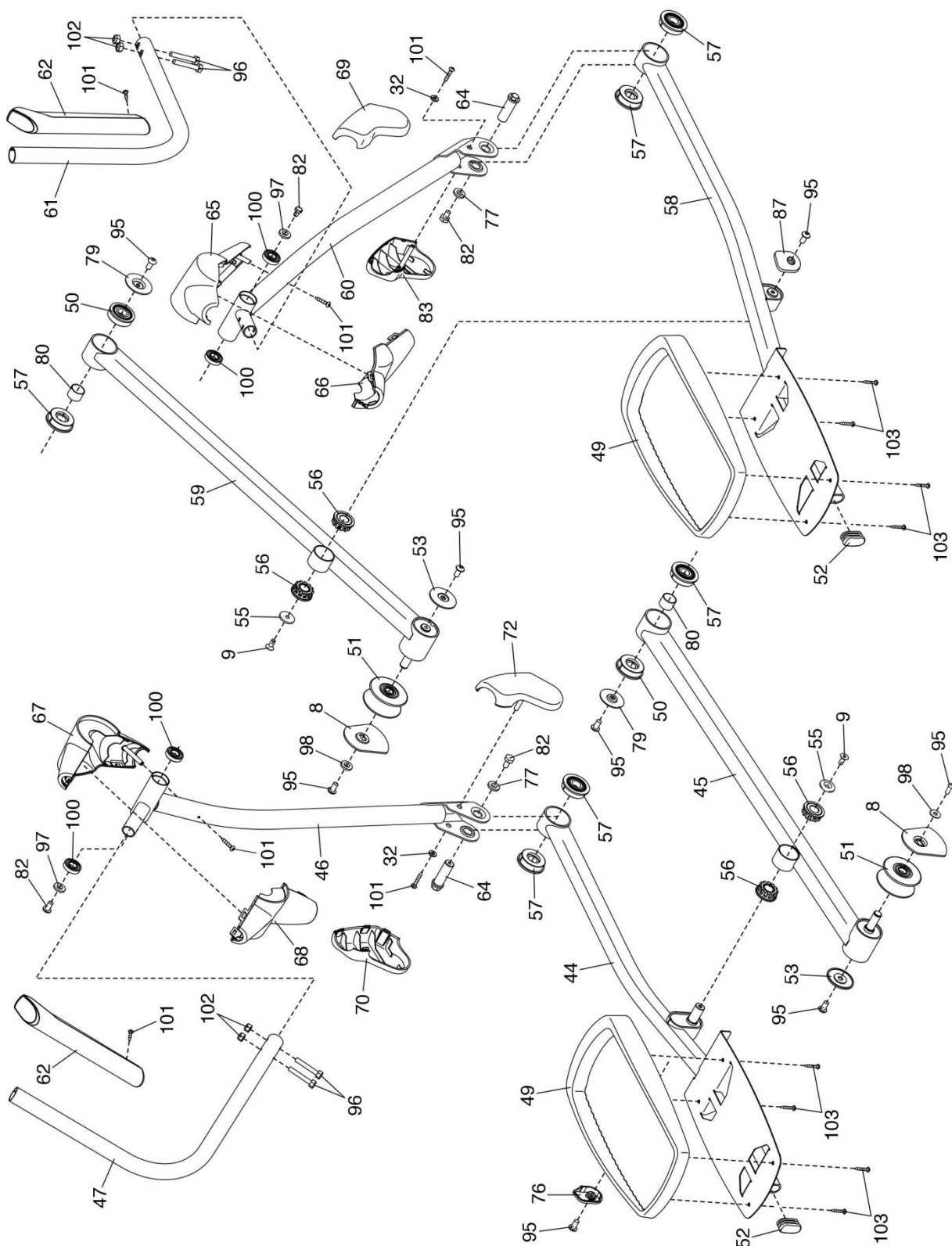
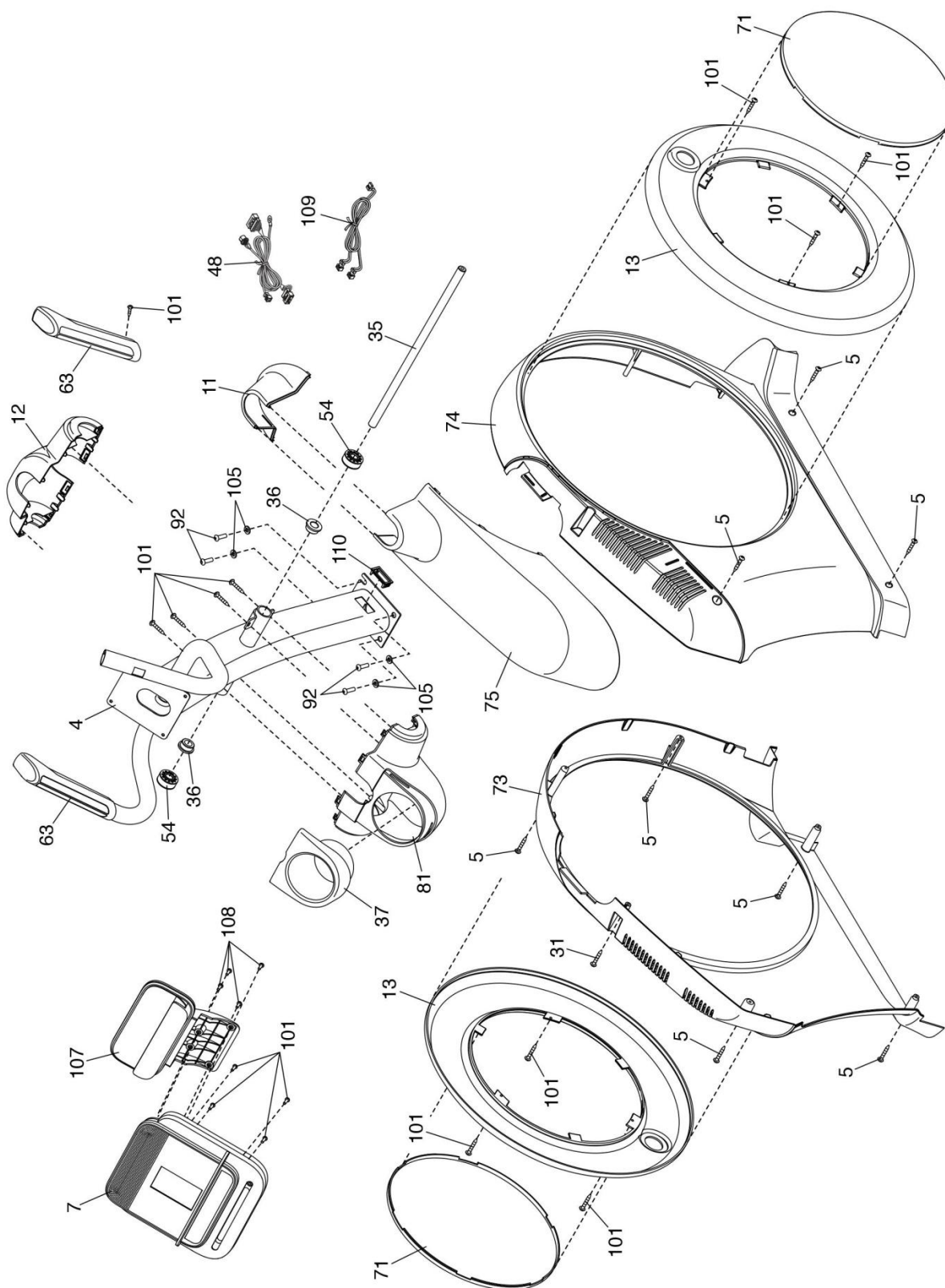


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № PFEVEL49717.2 R0918A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, Ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо Ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

