

PRO-FORM[®]

310 CSX

Модель № PFEVEX74017.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле
серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Вебсайт: 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

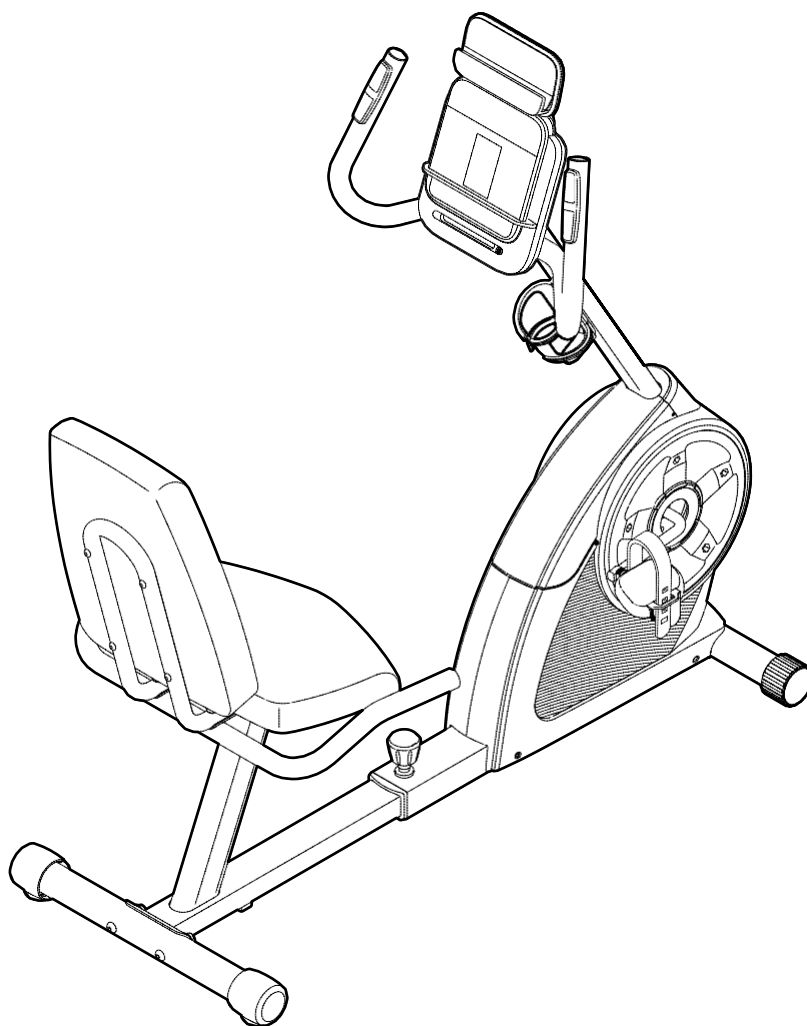
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

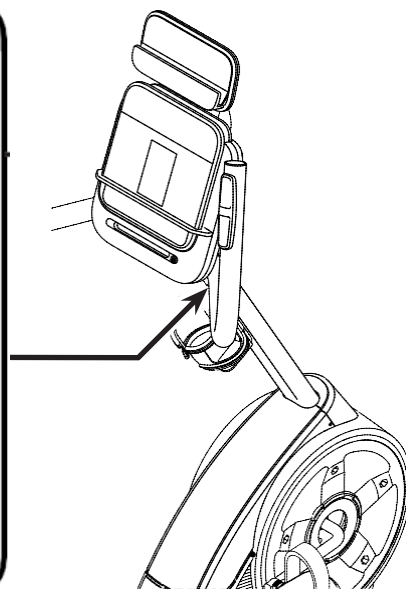
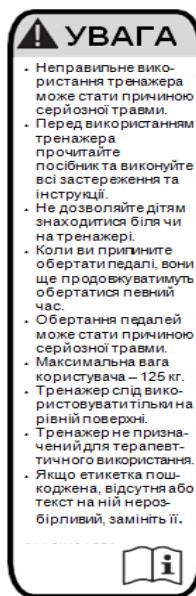


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ	6
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	19
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	21
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	22
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	23
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.



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник тренажера зобов'язаний проінформувати всіх користувачів велотренажера про всі заходи безпеки.
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 велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте велотренажер в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 0,6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під велотренажер 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. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди одягайте спортивне взуття.
11. Велотренажером можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 125 кг.
12. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
15. 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 Вам за вибір нового велотренажера PROFORM® 310 CSX. Велоспорт – це ефективне тренування для зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості та тонізування організму. Велотренажер 310 CSX володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після її прочитання у Вас виникли

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

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

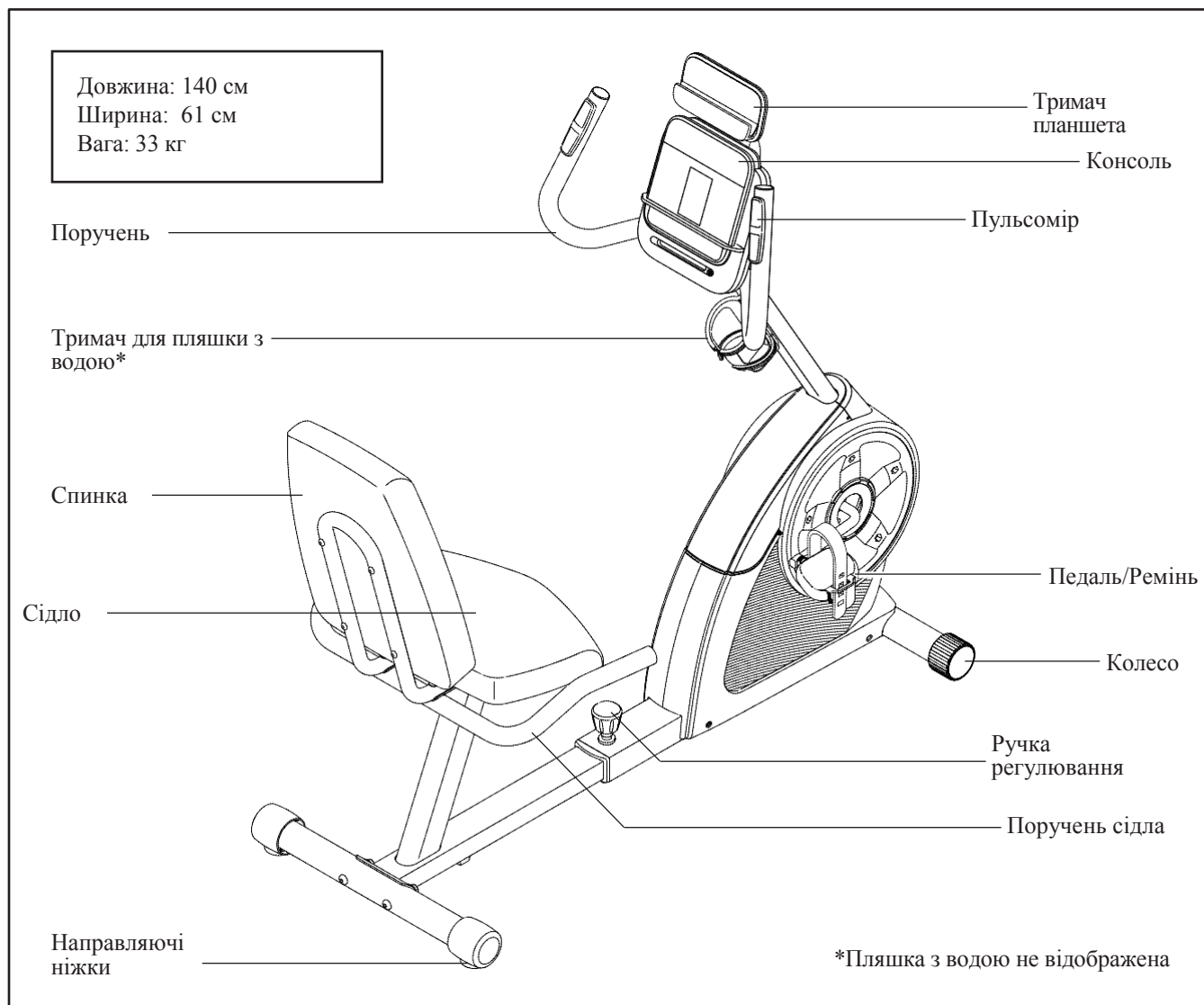
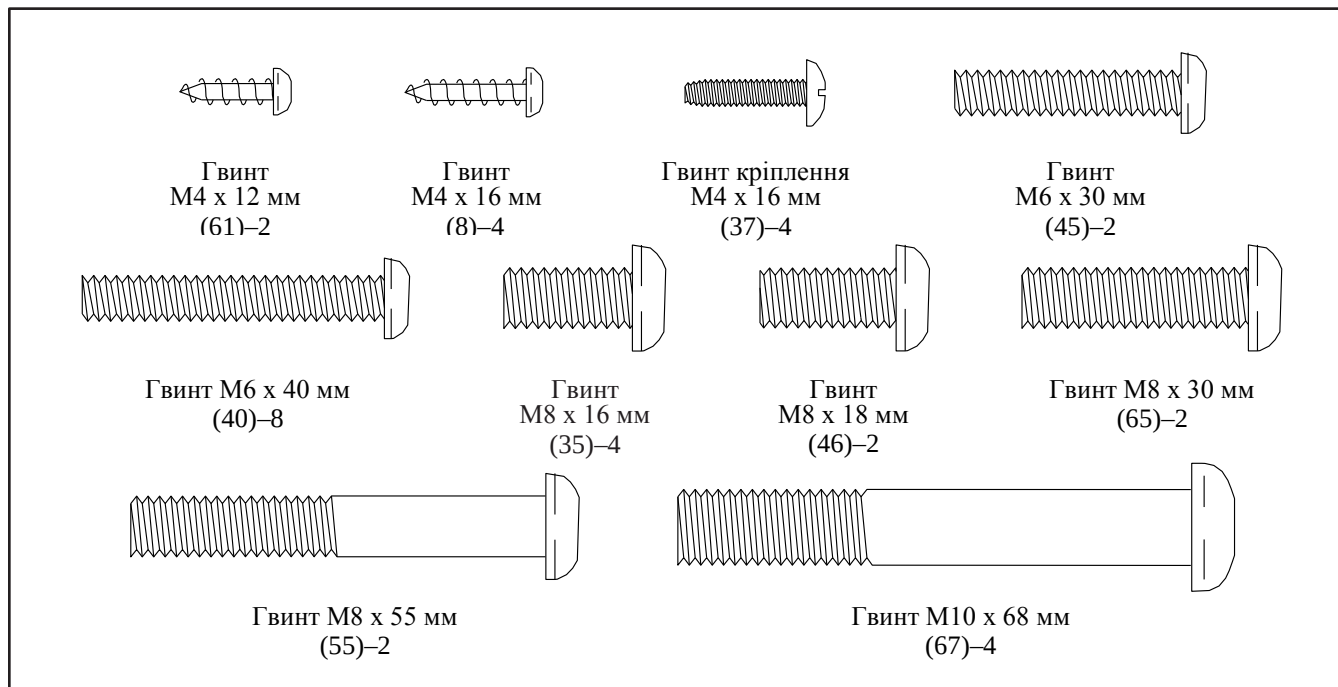


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати дві 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. ст. 5.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться наступні інструменти:

хрестоподібна викрутка



гумовий молоток



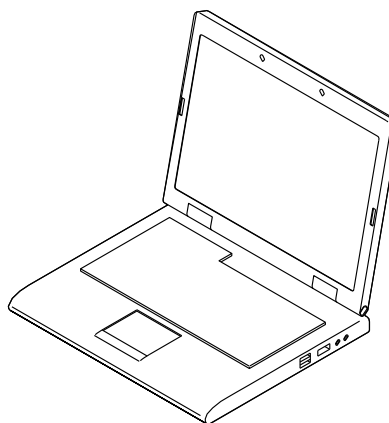
Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути деталей, не використовуйте електроінструменти.

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 (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).

1

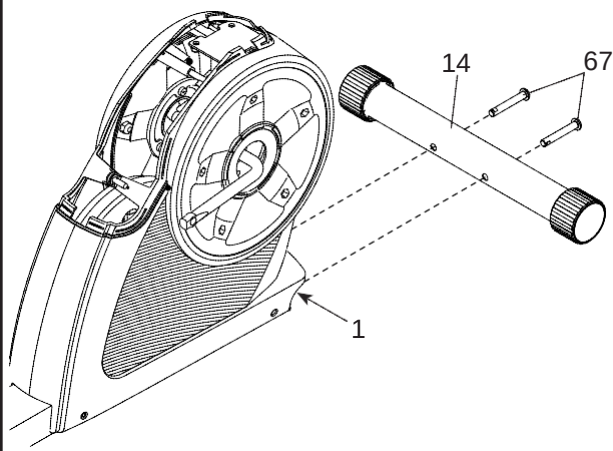


2. Підкладіть шматок пакувального матеріалу під передню частину рами (1).

Розташуйте передній стабілізатор (14), як показано на малюнку. Закріпіть передній стабілізатор на передній частині рами (1) за допомогою 2 гвинтів M10 x 68 мм (67).

Потім приберіть пакувальний матеріал.

2



3. Ослабте ручку регулювання (11), витягніть задню частину рами (43) із передньої частини рами (1), а потім затягніть ручку регулювання.

Примітка: Коли складання велотренажера буде завершено, див. розділ "ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РАМУ СІДЛА?" на ст. 12 і відрегулюйте задню частину рами (43).

Підкладіть шматок пакувального матеріалу під задню частину рами (43). Закріпіть задній стабілізатор (2) на задній частині рами за допомогою 2 гвинтів M10 x 68 мм (67). Потім приберіть пакувальний матеріал.

4. Розташуйте опорну стійку (3), як показано на малюнку. **Порада: Не перетискайте головного проводу (31)** Закріпіть опорну стійку на передній частині рами (1) за допомогою 4 гвинтів M8 x 16 мм (35); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

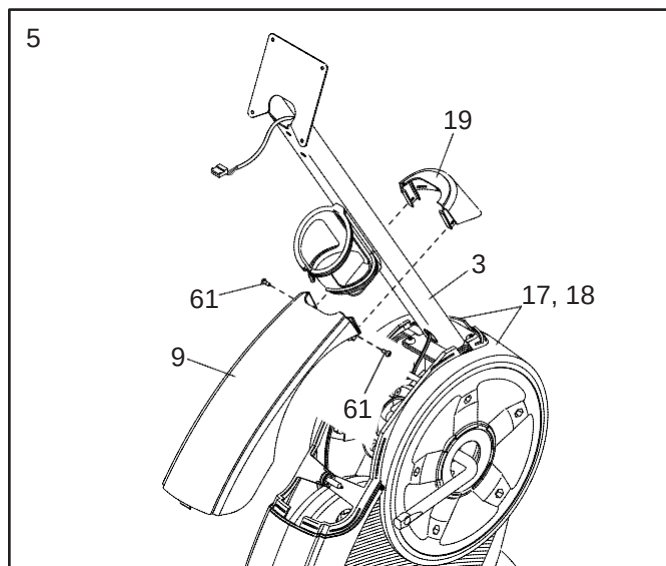
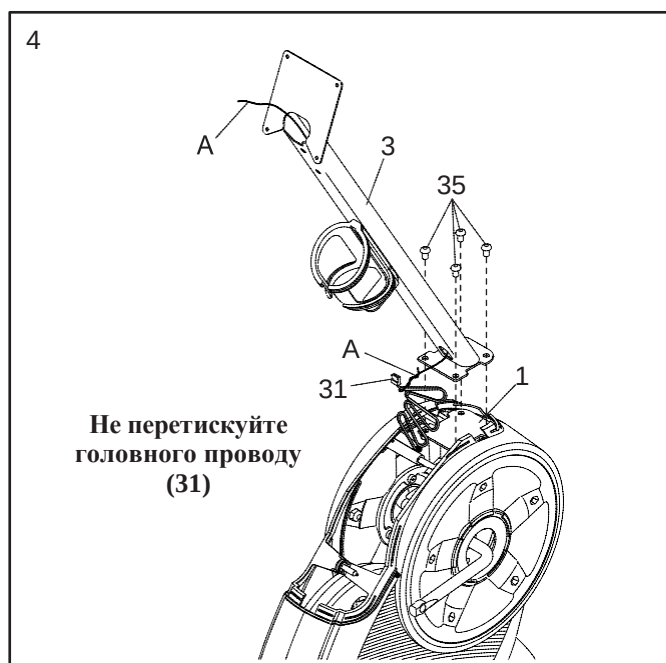
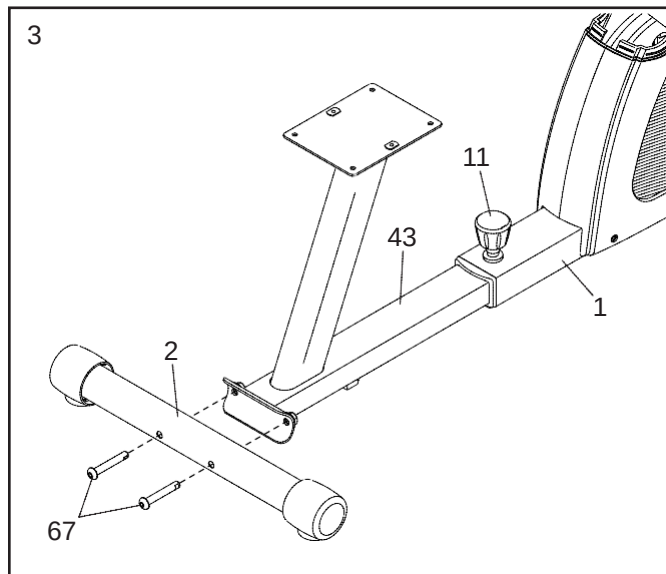
Сховайте кріплення для проводів (A) в опорній стійці (3). Прикріпіть нижній кінець кріплення до головного проводу (31). Тягніть верхній кінець кріплення для проводів вгору доти, доки головний провід не буде протягнутий через опорну стійку.

Порада: Щоб головний провід (31) не падав в опорній стійці (3), закріпіть його кріпленням для проводів (A). Сховайте зайву довжину головного проводу в опорній стійці.

5. Розташуйте кришки заднього і переднього захисних щитків (9, 19), як показано на малюнку.

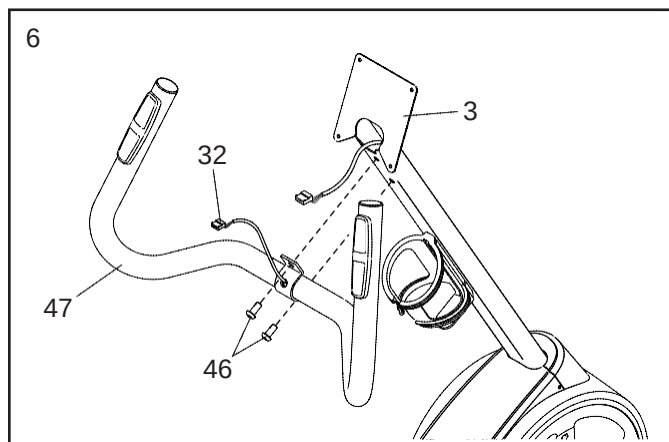
Зафіксуйте кришки заднього і переднього захисних щитків (9, 19) на опорній стійці (3) і з'єднайте їх 2 гвинтами M4 x 12 мм (61).

Далі притисніть кришки заднього і переднього захисних щитків (9, 19) вниз на лівий і правий захисні щитки (17, 18).



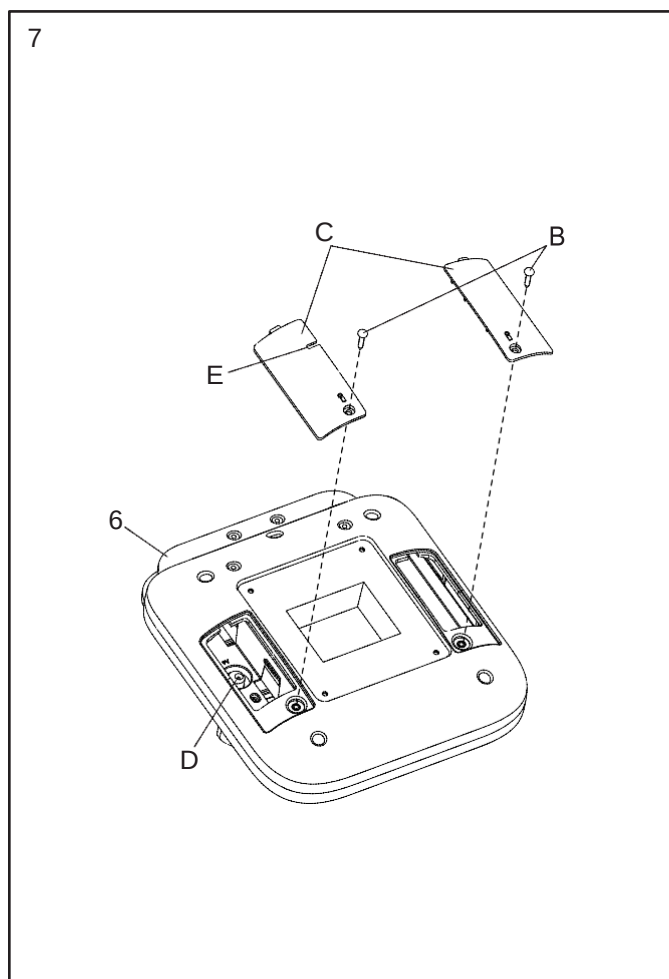
6. Розташуйте кермо (47), як показано на малюнку.

Порада: Не перетискайте імпульсний провід (32). Закріпіть (47) на опорній стійці (3) за допомогою 2 гвинтів М8 x 18 мм (46).



7. В консоль (6) можна вставляти 4 батарейки D (не входять до комплекту); рекомендуємо використовувати алкалінові батарейки. Не використовуйте разом старі та нові батарейки або алкалінові, звичайні чи 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 або інших електронних деталей. Відгвинтіть гвинти (В) і демонтуйте кришки акумуляторного відсіку (С), вставте батарейки, а потім встановіть кришки акумуляторного відсіку назад. **Переконайтесь, що батарейки вставлені так, як показано на зображеннях в акумуляторному відсіку.**

Для покупки додаткового адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаному на обкладинці цієї інструкції. Щоб уникнути пошкодження консолі (6), використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником. Один кінець адаптера живлення підключіть в роз'єм (D) всередині вказаного акумуляторного відсіку, а потім протягніть адаптер живлення через паз (Е) у кришці акумуляторного відсіку. Інший кінець адаптера живлення підключіть до розетки, встановленої і заземленої згідно з нормами місцевого законодавства.



8. Відв'яжіть та викиньте кріплення на головному проводі (31).

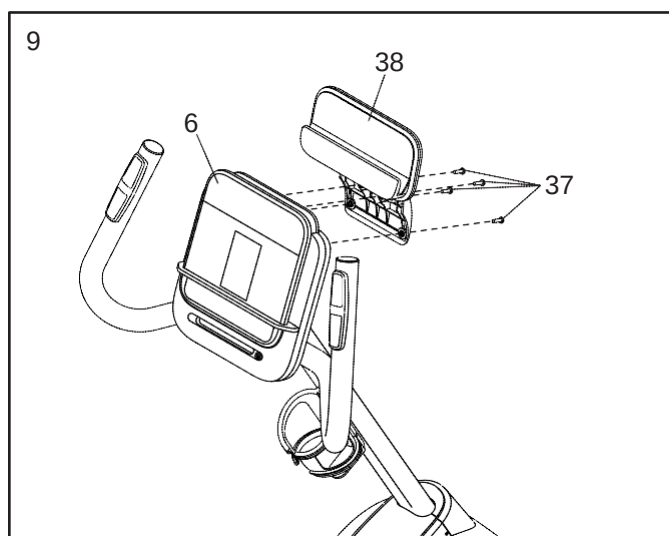
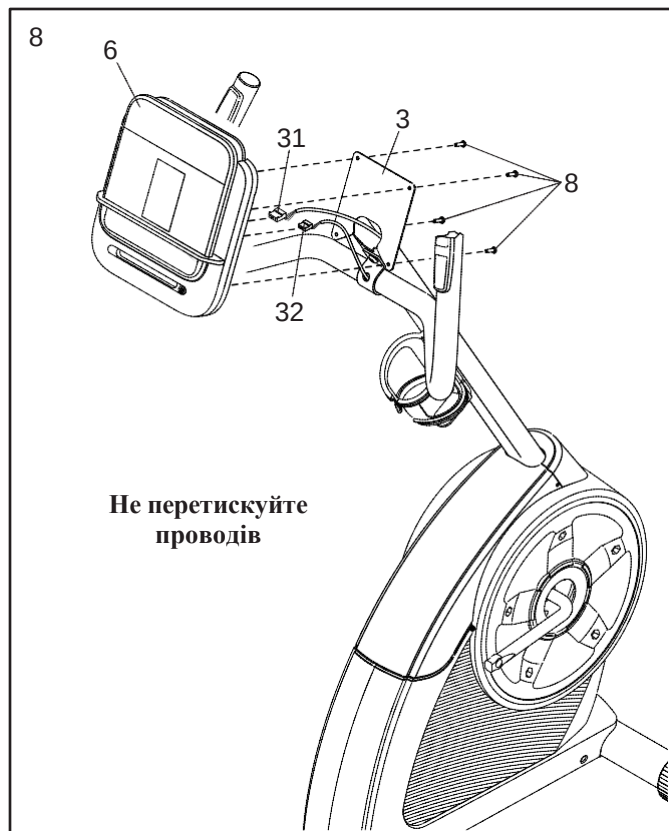
У той час, як помічник притримує консоль (6) біля опорної стійки (3), підключіть головний провод (31) та імпульсний провод (32) в роз'єми на консолі.

З'єднувачі на проводах (31, 32) повинні легко входити в роз'єми та фіксуватися в них. Якщо з'єднувач важко входить в роз'єм, переверніть цей з'єднувач і спробуйте вставити знову. Якщо з'єднувачі підключені неправильно, консоль може вийти із ладу під час вмикання живлення.

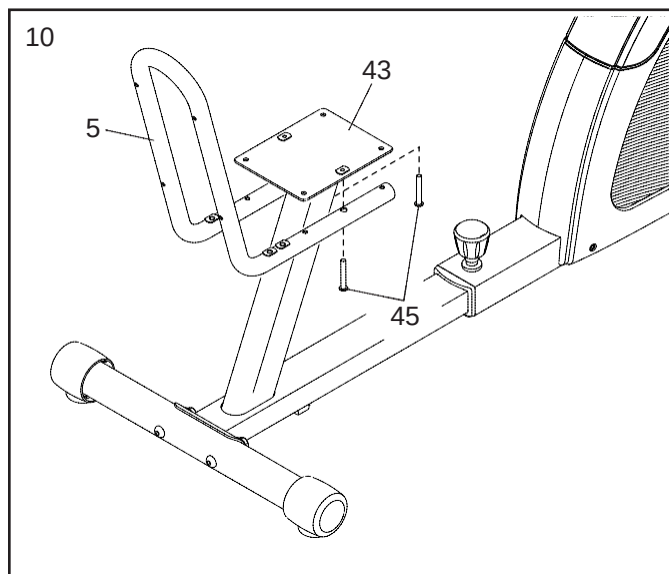
Сховайте зайвий провод в опорній стійці (3).

Порада: Не перетискуйте проводів. Закріпіть консоль (6) на опорній стійці (3) за допомогою 4 гвинтів М4 х 16 мм (8); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

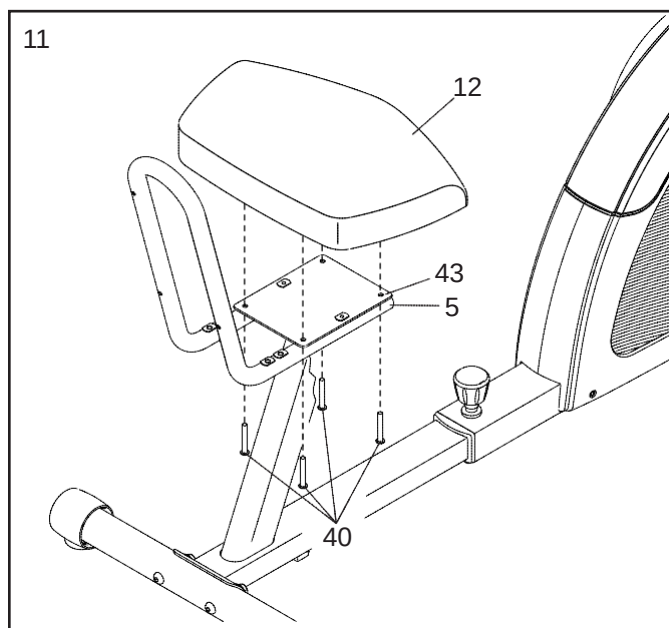
9. Закріпіть тримач планшета (38) до консолі (6) 4 гвинтами кріплення М4 х 16 мм (37); **наживіть всі гвинти кріплення, а потім затягніть їх.**



10. Прикріпіть раму сидла (5) до задньої частини рами (43) за допомогою 2 гвинтів М6 х 30 мм (45).

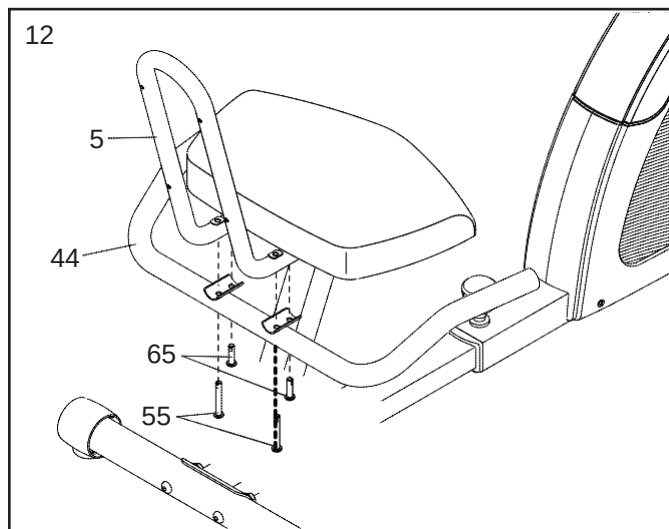


11. Закріпіть сидло (12) на задній частині рами (43) і рамі сидла (5) за допомогою 4 гвинтів М6 х 40 мм (40); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

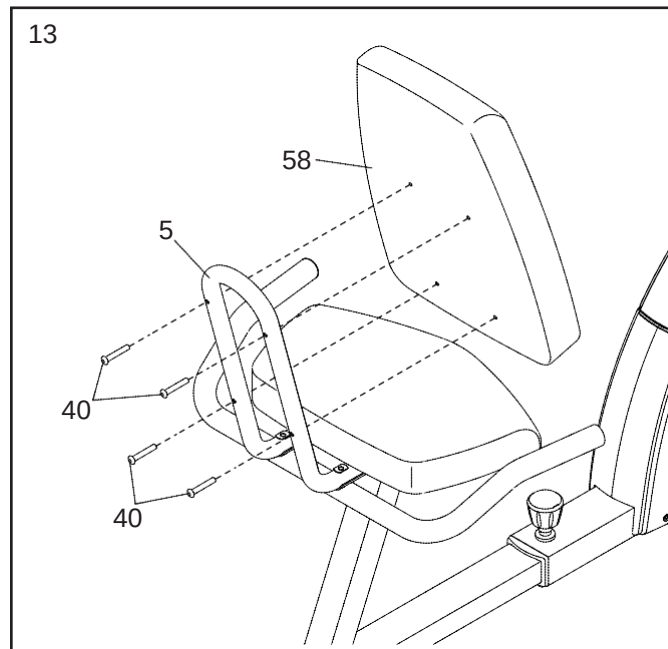


12. Розташуйте поручень сидла (44), як показано на малюнку.

Закріпіть поручень сидла (44) на рамі сидла (5) за допомогою 2 гвинтів М8 х 55 мм (55) і 2 гвинтів М8 х 30 мм (65); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



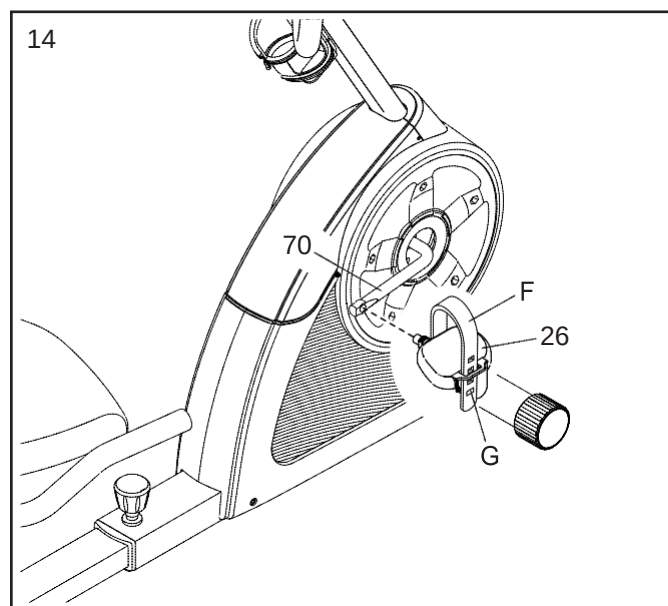
13. Закріпіть спинку (58) на рамі сидла (5) за допомогою 4 гвинтів М6 х 40 мм (40); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



14. Визначте праву педаль (26). За допомогою розвідного ключа **міцно затягніть** праву педаль за годинниковою стрілкою в правому шатуні (70).

Міцно затягніть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). ВАЖЛИВО: Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.

Відрегулюйте ремінь (F) на правій педалі (26) в потрібне положення, затисніть кінці ремня в наконечниках (G) на правій педалі. **Аналогічним чином відрегулюйте ремінь на лівій педалі (не показано).**



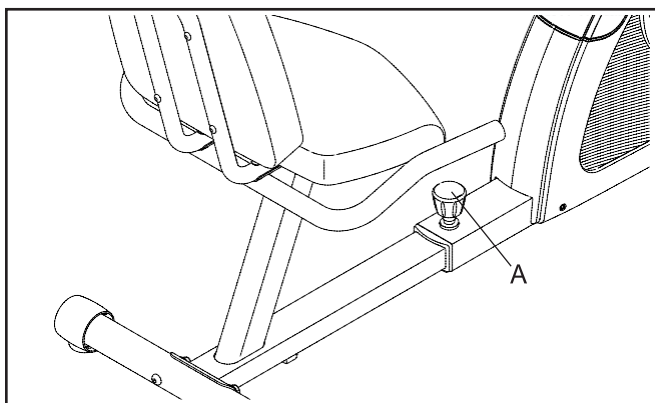
15. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний і правильно функціонує. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РАМУ СІДЛА?

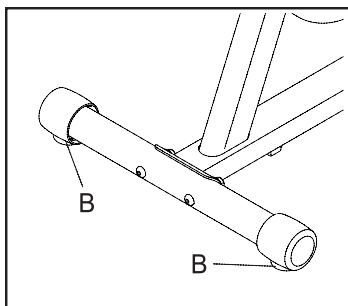
Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидло на належну висоту. Під час тренування Ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться у крайньому передньому положенні.

Щоб відрегулювати раму сидла, спочатку ослабте ручку регулювання (А) на передній частині рами. Перемістіть раму сидла вперед чи назад у потрібне положення. Потім затягніть ручку регулювання.



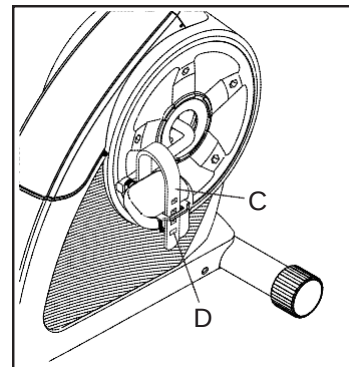
ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

Якщо велотренажер злегка похитується під час тренування, повертайте одну чи обидві направляючі ніжки (В) під заднім стабілізатором доти, доки похитування не будуть ліквідовані.



РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНІВ ПЕДАЛЕЙ

Щоб відрегулювати ремені педалей, спочатку витягніть кінці ременів (С) із наконечників (D) на педалях. Після цього відрегулюйте ремені в потрібне положення та затисніть їх кінці в наконечниках.

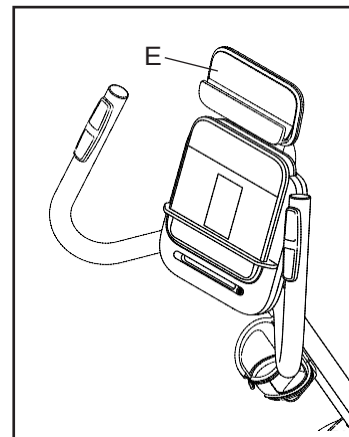


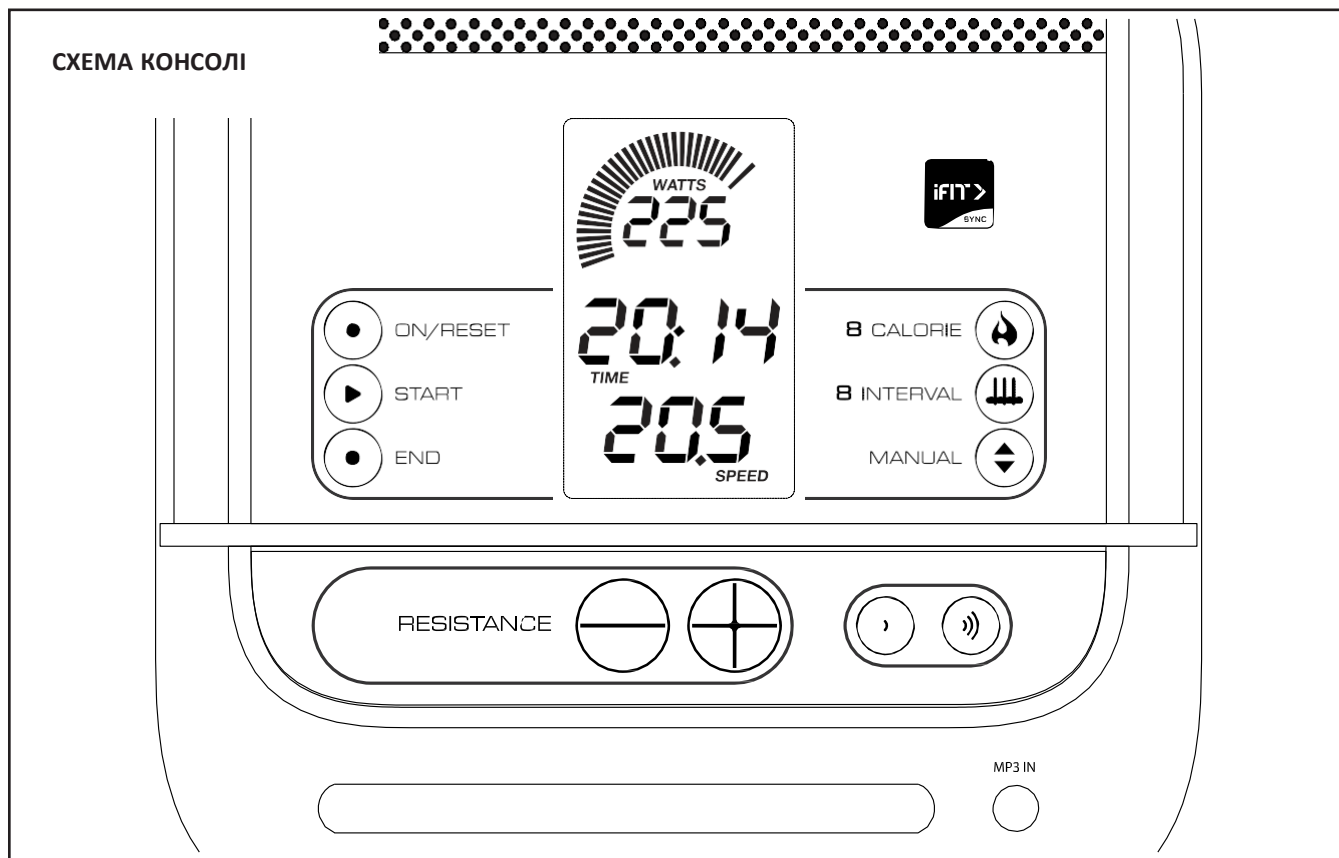
ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

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.





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. 17.**

Ви можете також 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

опір педалей та стимулює користувача притримуватися цільового значення швидкості, заданого ефективною програмою тренування.

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

Використання ручного режиму – див. ст. 14.
Використання попередньо встановленої програми – див. ст. 16.
Використання звукової системи – див. ст. 17.
Підключення планшета до консолі – див. ст. 17.
Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 18.
Використання режиму налаштувань – див. ст. 18.

Примітка: Перед використанням консолі переконайтеся, що в неї вставлені батарейки (див. крок складання 7 на ст. 8). Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

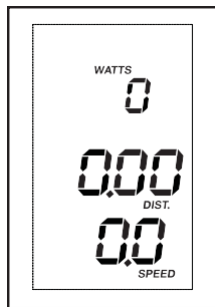
Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи почніть обертати педалі.

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.

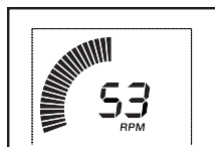
Натисніть клавішу Start (Старт) і почніть обертати педалі. Ви можете змінити опір педалей перед початком тренування, натискаючи клавіші Resistance increase/decrease (Збільш./Зменш. опору).



Примітка: Після натиснення клавіш через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

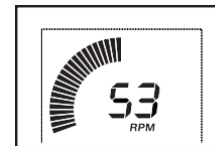
4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

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



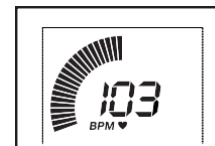
Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на цьому дисплеї буде відображатися значення цільової зони швидкості для кожного сегменту тренування.

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



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

На ньому також відображається Ваш пульс, якщо використовується нагрудний пульсомір чи пульсомір на поручнях (див. крок 5).



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

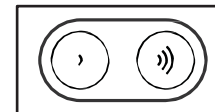


Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на дисплеї буде відображатися час, що залишився до закінчення тренування, а не затрачений час.

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



Щоб змінити рівень гучності на консолі, натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).



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

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. 18.

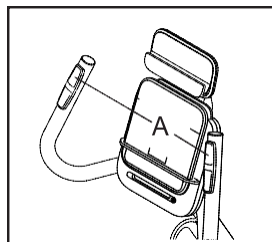
5. При потребі виміряйте свій пульс.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 17.

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. на ст. 18.

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 пульс, прикладіть долоні до пульсоміра на тренажері, вперши їх в контакти. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.**

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

Якщо значення пульсу не з'явилося, переконайтесь, що Ваші руки розміщені так, як описано вище. Намагайтесь не робити зайвих рухів та 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) або клавішу Interval (Інтервал) доти, доки на нижньому дисплеї не з'явиться номер потрібної програми тренування.



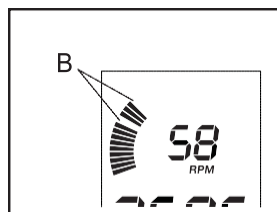
3. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, 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 (В) сегмента; цільова зона швидкості включає діапазон швидкостей



в межах декількох оборотів цільового значення швидкості для сегменту. Суцільні риски 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. 14.

5. При потребі виміряйте свій пульс.

Див. крок 5 на ст. 15.

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на ст. 15.

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

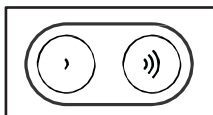
ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами 3,5 мм 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 на своєму аудіоплеєрі клавішу Play (Відтворити).

Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.)

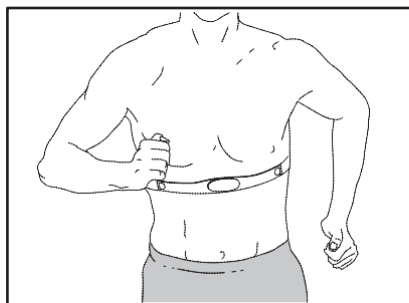
на консолі чи регулятором гучності на своєму аудіоплеєрі.



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.

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

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.
Переконайтесь, 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. 18.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); 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 клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

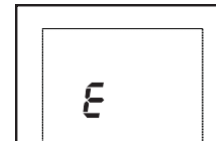
Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

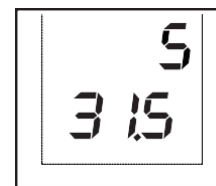
Консоль підтримує режим налаштувань, що дозволяє Вам вибирати одиницю вимірювання консолі та переглядати інформацію про користувача.

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 велотренажера. Нижній дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що була подолана на тренажері.

Для виходу із режиму налаштування натисніть двічі клавішу Op/Reset (Увімкнути/Скинути).

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 замінюйте зношені деталі.

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

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Більшість неполадок консолі виникають через слабкий заряд батарейок. Більше інформації про заміну батарейок, див. у кроці складання 7 на ст. 8.

Якщо пульсомір функціонує неправильно, див. крок 5 на ст. 15.

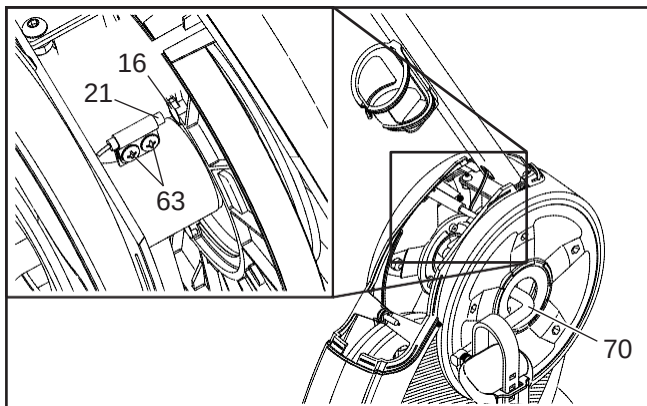
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

Щоб відрегулювати герконовий перемикач, демонтуйте деталі, як описано нижче.

Див. крок складання 5 на ст. 7. За допомогою звичайної викрутки підважте наконечники нижніх країв кришок заднього і переднього захисних щитків (9, 19), відгвинтіть 2 гвинти М4 х 12 мм (61), а потім демонтуйте задню та передню кришки захисних щитків.

Знайдіть герконовий перемикач (21). Повертайте шатун (70) доти, доки магніт шківу (16) не зрівняється із герконовим перемикачем. Далі злегка ослабте вказані фланцеві гвинти М4.5 х 12 мм (63).



Дещо посуньте герконовий перемикач (21) вбік або подалі від магніту шківу (16). Потім загвинтіть назад фланцеві гвинти М4.5 х 12 мм (63). Поверніть шатун (70) на мить. Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

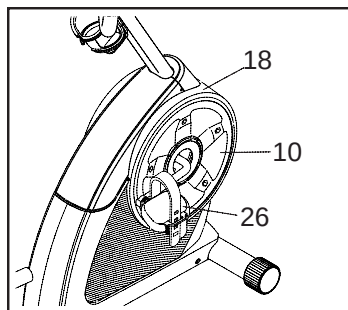
Коли герконовий перемикач буде відрегульовано, встановіть назад демонтовані деталі.

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

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

Щоб відрегулювати ремінь приводу, демонтуйте деталі, як описано нижче.

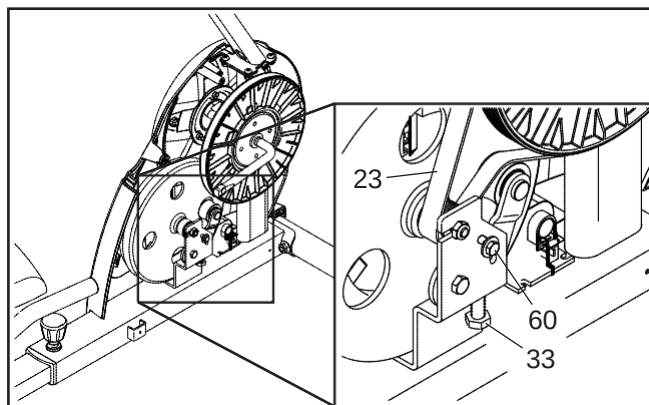
За допомогою розвідного ключа відкрутіть праву педаль (26) проти годинникової стрілки і зніміть її. За допомогою звичайної викрутки підважте наконечники на краях правої кришки доступу (10), а потім демонтуйте її з правого захисного щитка (18).



Див. крок складання 5 на ст. 7. За допомогою звичайної викрутки підважте наконечники нижніх країв кришок заднього і переднього захисних щитків (9, 19), відгвинтіть 2 гвинти М4 х 12 мм (61), а потім демонтуйте задню та передню кришки захисних щитків.

Див. "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" на ст. 23. Віднайдіть лівий і правий захисні щитки (17, 18). Відгвинтіть всі гвинти на лівому та правому захисних щитках; **на щитках загвинчені гвинти 2 розмірів, тому звертайте увагу, якого розміру гвинт Ви відгвинчуєте з кожного отвору.** Обережно демонтуйте правий захисний щиток.

Ослабте шестигранний гвинт М6 х 20 мм (60). Затягуйте шестигранний гвинт М10 х 55 мм (33) доти, доки ремінь приводу (23) не буде натягнутий.



Коли ремінь приводу (23) буде натягнуто, загвинтіть шестигранний гвинт М6 х 20 мм (60).

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 доти, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у Вашій зоні навантаження.

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

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.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

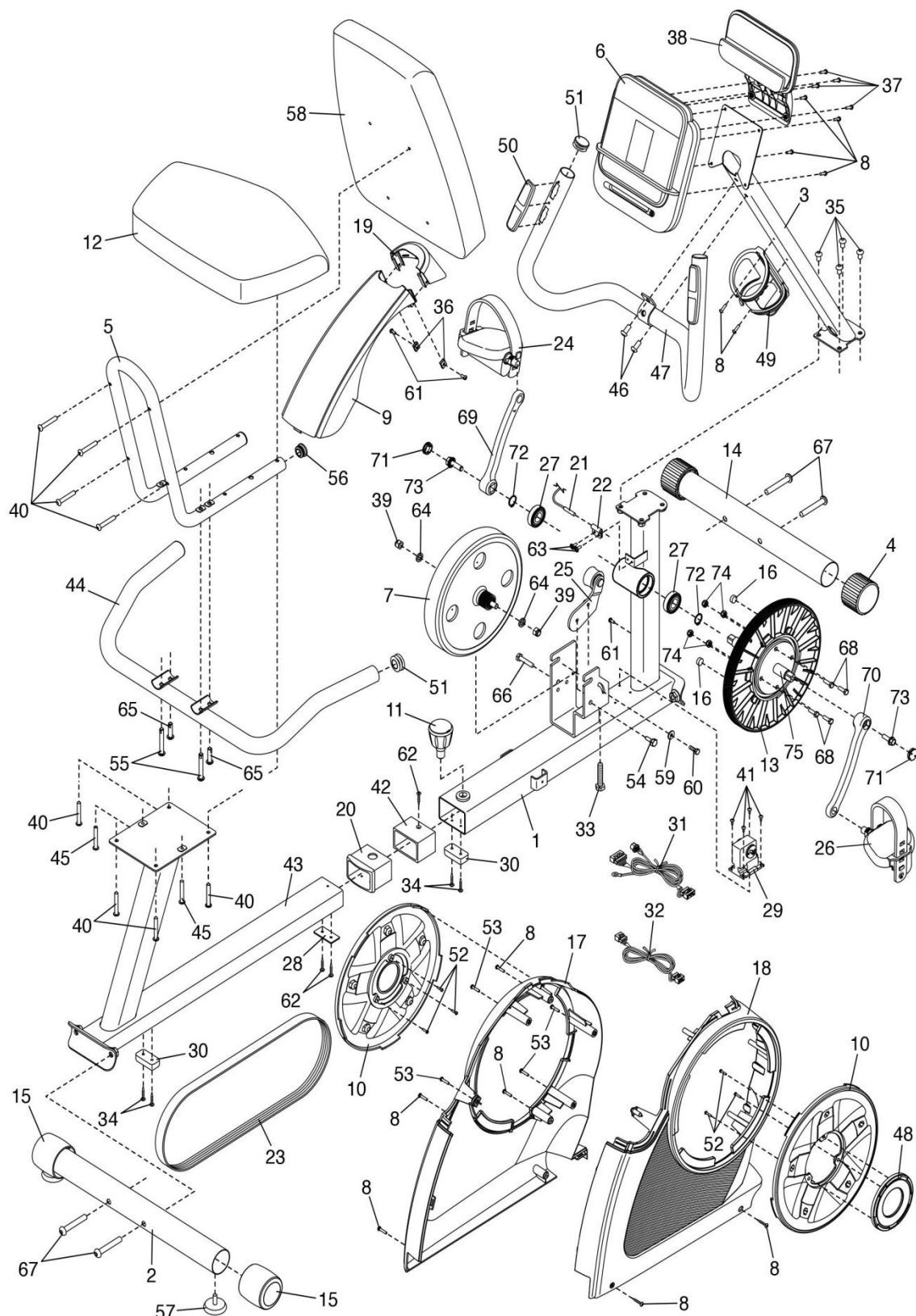
Модель № PFEVEX74017.0 R0617B

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Передня частина рами	40	8	Гвинт М6 х 40 мм
2	1	Задній стабілізатор	41	4	Гвинт М4 х 7 мм
3	1	Опорна стійка	42	1	Втулка задньої частини рами
4	2	Кришка переднього стабілізатора	43	1	Задня частина рами
5	1	Рама сидла	44	1	Поручень сидла
6	1	Консоль	45	2	Гвинт М6 х 30 мм
7	1	Вихорний механізм	46	2	Гвинт М8 х 18 мм
8	12	Гвинт М4 х 16 мм	47	1	Кермо
9	1	Кришка заднього захисного щитка	48	2	Кришка шатуна
10	2	Диск доступу	49	1	Тримач для пляшки з водою
11	1	Ручка регулювання	50	2	Контакти
12	1	Сідло	51	4	Заглушка поручня
13	1	Шків	52	6	Гвинт М3 х 12 мм
14	1	Передній стабілізатор	53	4	Гвинт М4 х 25 мм
15	2	Кришка заднього стабілізатора	54	1	Гвинт з буртиком М6 х 20 мм
16	2	Магніт шківу	55	2	Гвинт М8 х 55 мм
17	1	Лівий захисний щиток	56	2	Накладка рами сидла
18	1	Правий захисний щиток	57	2	Направляючі ніжки
19	1	Кришка переднього захисного щитка	58	1	Спинка
20	1	Втулка передньої частини рами	59	1	Шайба М6 х 25 мм
21	1	Герконовий перемикач/Провід	60	1	Шест. гвинт М6 х 20 мм
22	1	Затискач	61	3	Гвинт М4 х 12 мм
23	1	Ремінь приводу	62	3	Гвинт з пл. гол. М4 х 12 мм
24	1	Ліва педаль/Ремінь	63	2	Фланцевий гвинт М4.5 х 12 мм
25	1	Холостий шків	64	2	Шайба М10
26	1	Права педаль/Ремінь	65	2	Гвинт М8 х 30 мм
27	2	Підшипник шатуна	66	1	Гвинт М8 х 32 мм
28	1	Фіксатор рами	67	4	Гвинт М10 х 68 мм
29	1	Двигун опору	68	4	Болт М8 х 18 мм
30	2	Опори рами	69	1	Лівий шатун
31	1	Головний провід	70	1	Правий шатун
32	1	Імпульсний провід	71	2	Заглушка шатуна
33	1	Шест. гвинт М10 х 50 мм	72	2	Стопорне кільце
34	4	Гвинт М4 х 18 мм	73	2	Фланцевий гвинт М8
35	4	Гвинт М8 х 16 мм	74	4	Контргайка М8
36	2	Гайка затиску	75	1	Шатун
37	4	Гвинт кріплення М4 х 16 мм	*	—	Інструкція з експлуатації
38	1	Тримач планшета	*	—	Набір інструментів
39	2	Контргайка М10			

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

Модель № PFEVEX74017.0 R0617B



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.

