

PRO-FORM[®]

X-BIKE DUO

Модель № PFEVEX71917.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

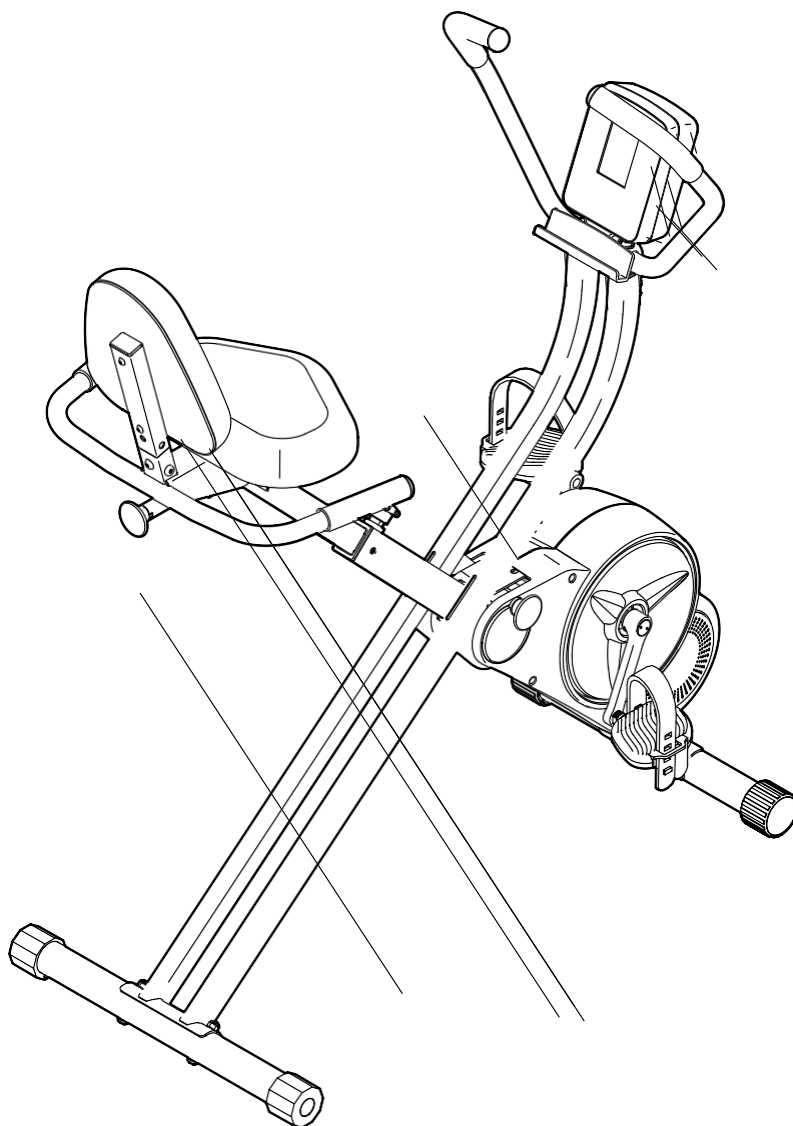
Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW

2153, АВСТРАЛІЯ



⚠ УВАГА

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

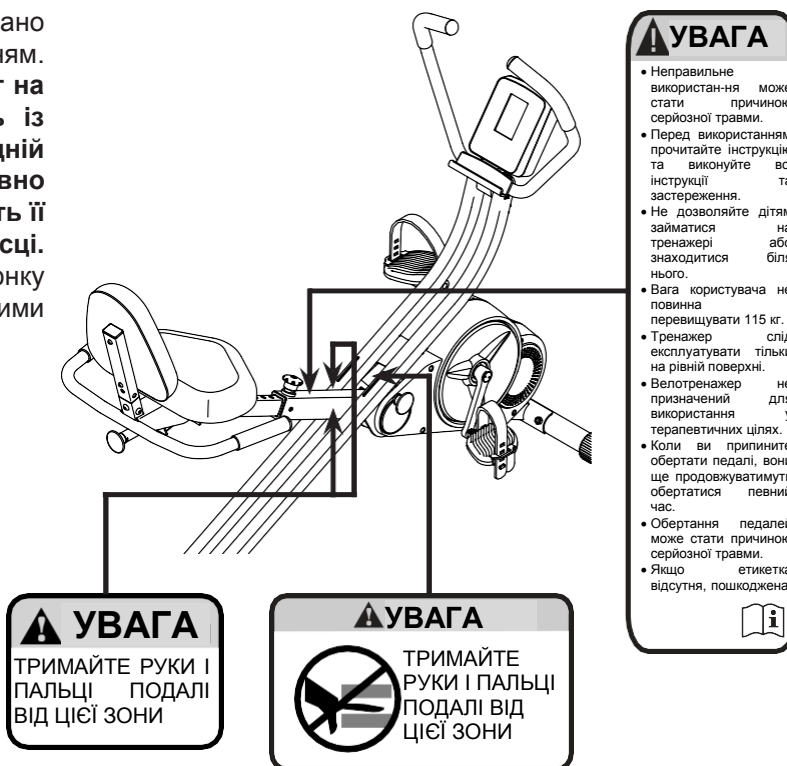
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	5
СКЛАДАННЯ.....	6
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	11
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	20
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 етикетка відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову етикетку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



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 Inc. 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 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. Всі користувачі велотренажера 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 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. Розміщуйте велотренажер на рівній поверхні. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок. Переконайтеся, що з кожного боку від тренажера залишилося принаймні 0,6 м вільного простору.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте 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. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 115 кг.
12. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
13. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
14. 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.
15. Велотренажер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
16. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір нового велотренажера PROFORM® X-BIKE DUO. Велоспорт – це ефективне тренування для зміцнення серцево-судинної сили, підвищення витривалості та тонізування організму. Велотренажер X-BIKE DUO 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 прочитання інструкції

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 інструкції далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, зображеними на малюнку нижче.

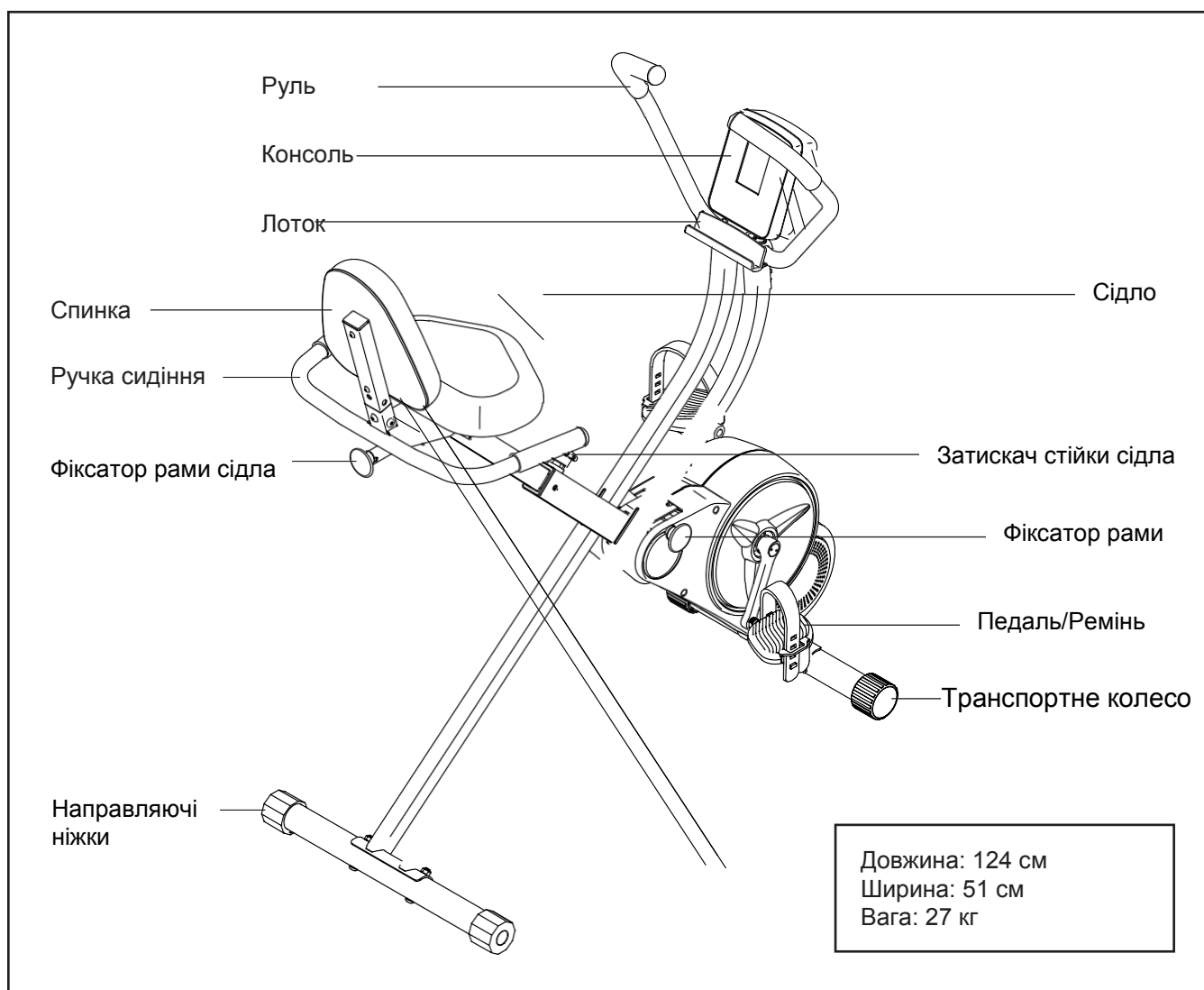
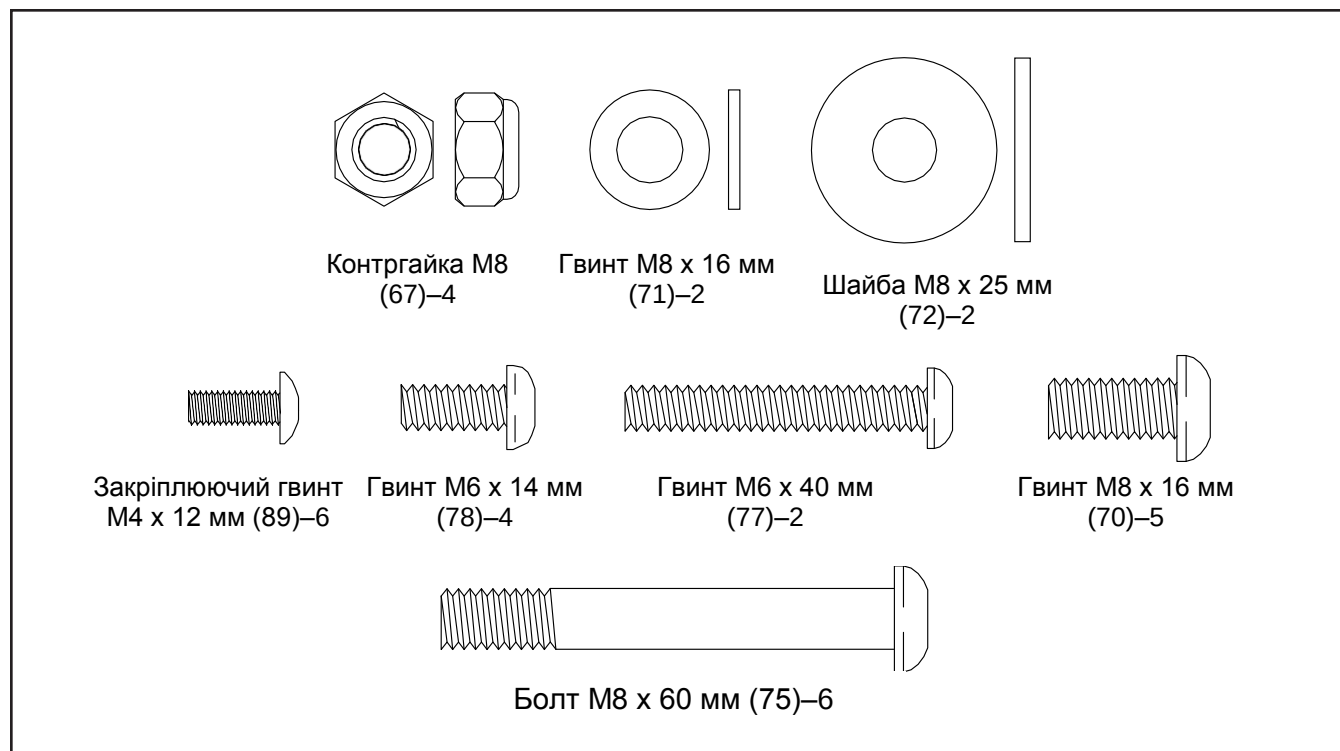


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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.**



СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі велотренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів 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 такі інструменти:

одна викрутка Phillips



один розвідний ключ



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

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

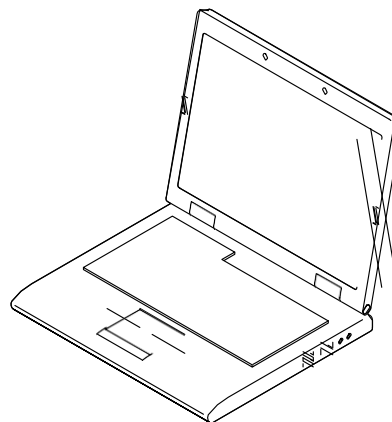
Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть по пошті чи електронним листом на поштову адресу або за допомогою електронної адреси, що вказана на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

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

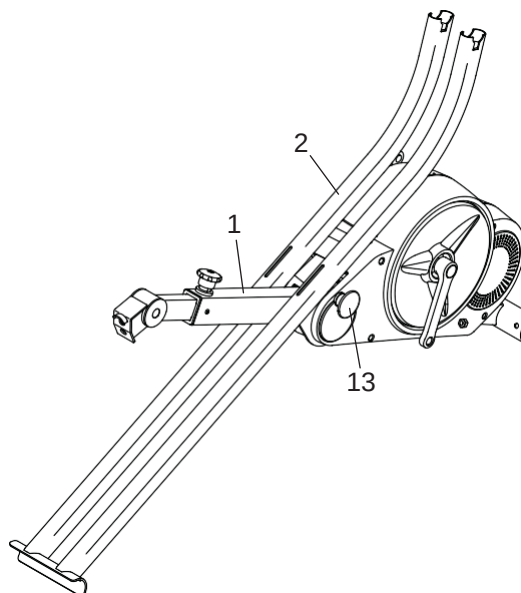
2. Віддаляйте раму (1) та стійку (2) доти, доки фіксатор рами (13) не зафіксується в рамі; це буде означати встановлення положення для зберігання.

Далі витягніть фіксатор рами (13), опустіть стійку (2) та вставте фіксатор рами в наступний отвір (1); це буде означати встановлення вертикального положення.

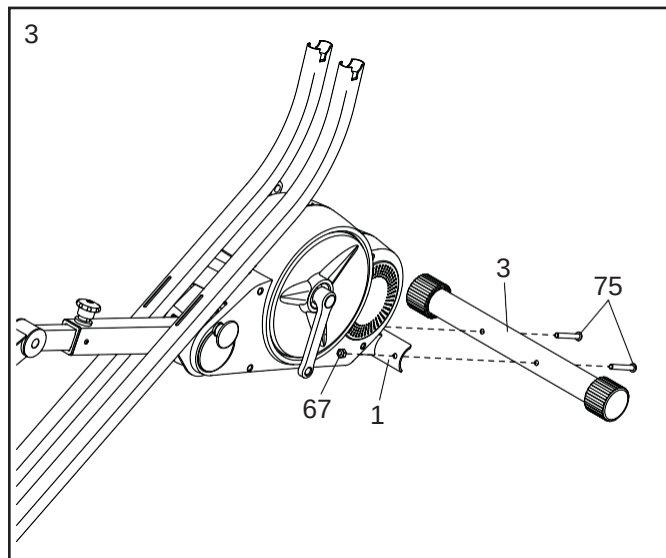
1



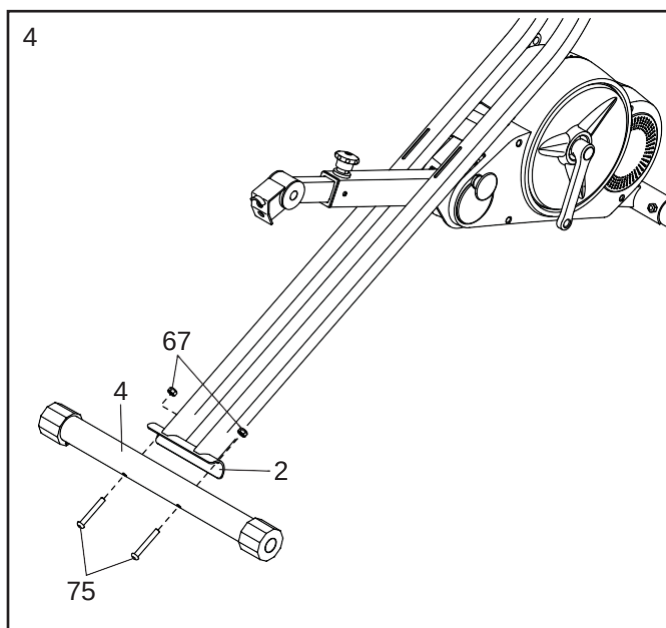
2



3. Віднайдіть передній стабілізатор (3) та закріпіть його на рамі (1) 2 болтами М8 х 60 мм (75) та 2 контргайками М8 (67) (показана лише одна сторона).

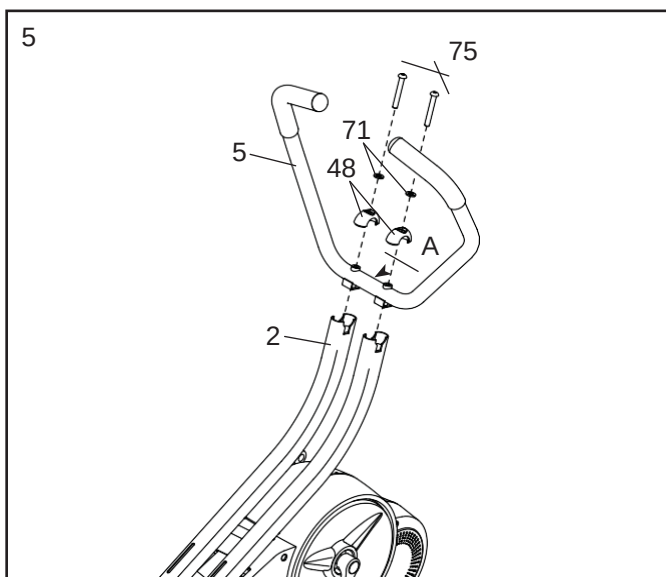


4. Закріпіть задній стабілізатор (4) на стійці (2) 2 болтами М8 х 60 мм (75) та 2 контргайками М8 (67).



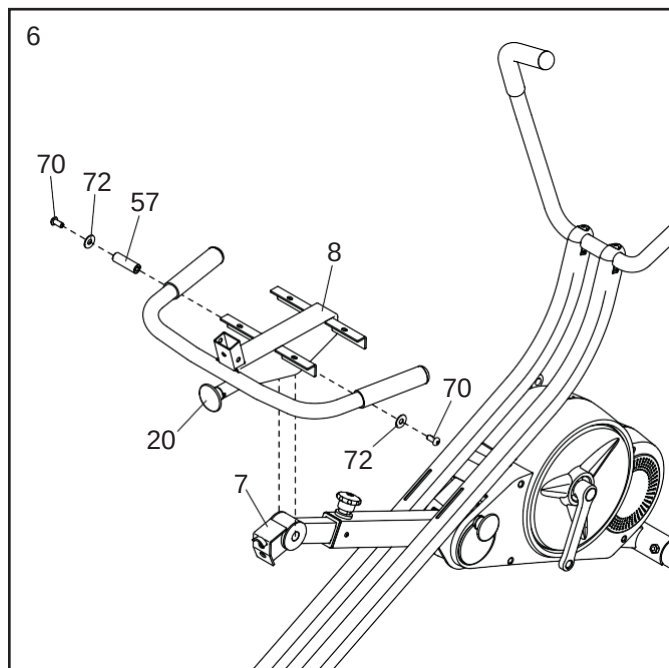
5. Розташуйте руль (5) так, щоб гвинт (А) розташовувався в указаному місці.

Закріпіть руль (5) на стійці (2) 2 болтами М8 х 60 мм (75), 2 шайбами М8 х 16 мм (71) та 2 затискачами руля (48).

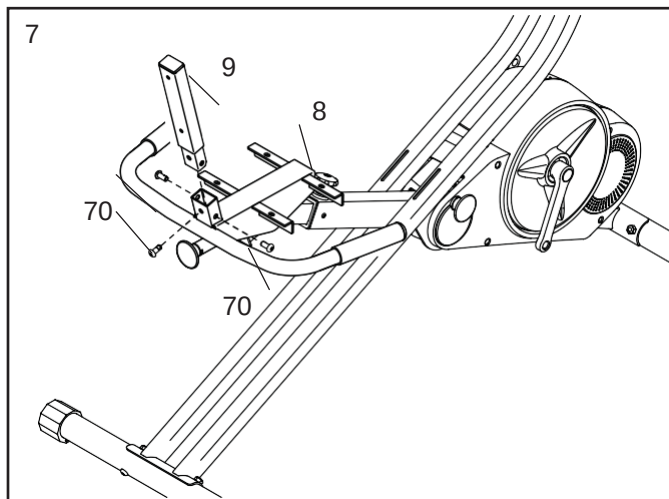


6. Розташуйте раму сидла (8) біля стійки сидла (7), як показано на малюнку. Потягніть фіксатор затискача (20) назовні та насуньте раму сидла на стійку сидла.

Вставте вісь сидла (57) в раму сидла (8) та стійку сидла (7). Загвинтіть гвинт М8 х 16 мм (70) та шайбу М8 х 25 мм (72) з кожної сторони вісі сидла **одночасно**.

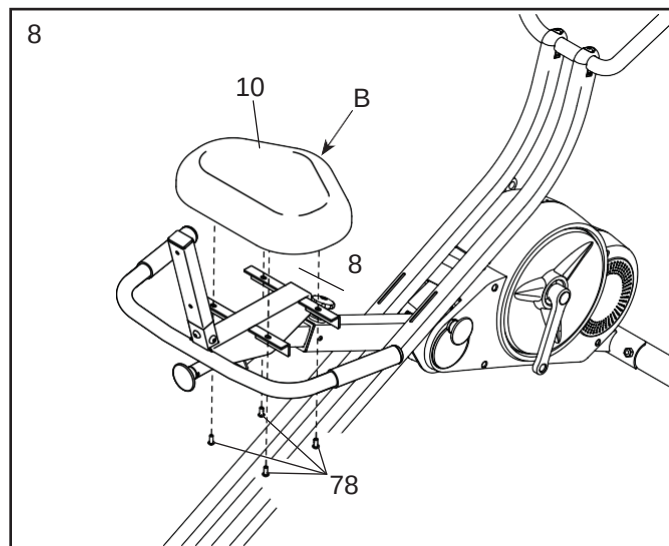


7. Закріпіть кронштейн сидла (9) на рамі сидла (8) 3 гвинтами М8 х 16 мм (70); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**

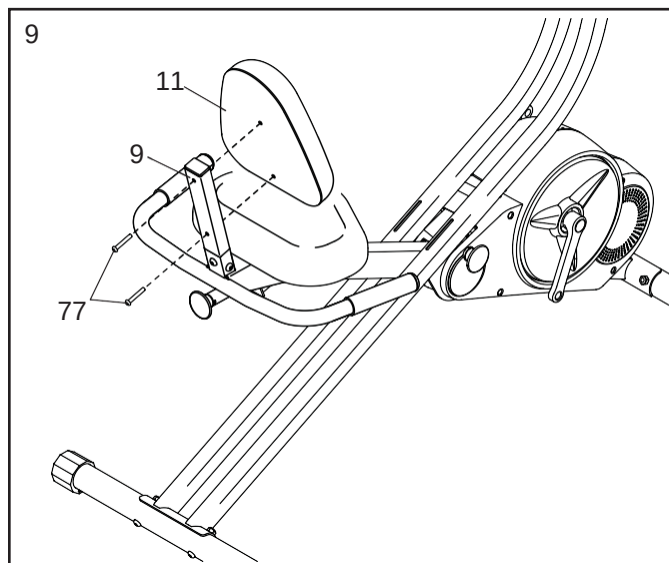


8. Розташуйте сидло (10), як показано на малюнку; **переконайтеся, що виступ (В) сидла розташований так, як показано на малюнку.**

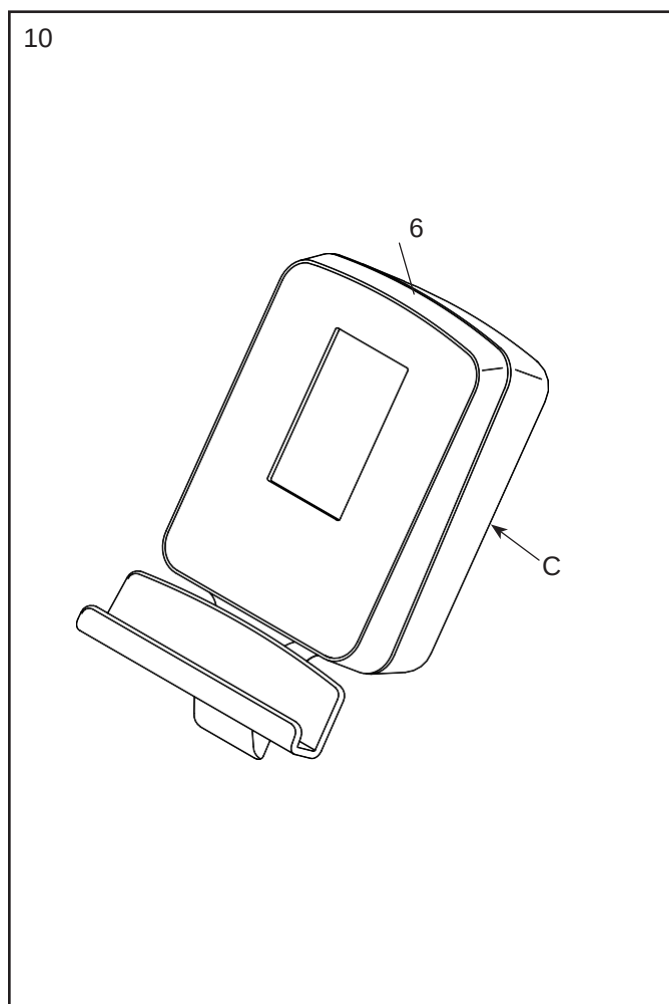
Закріпіть сидло (10) на рамі сидла (8) 4 гвинтами М6 х 14 мм (78); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



9. Закріпіть спинку (11) на кронштейні сидла (9) 2 гвинтами М6 х 40 мм (77).



10. 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 або акумуляторні батарейки. **ВАЖЛИВО:** Якщо консоль знаходилась під впливом низьких температур, зачекайте поки вона нагріється до кімнатної температури, а тоді вставляйте батарейки. Інакше це може привести до пошкодження дисплеїв консолі або інших електронних компонентів. Відгвинтіть гвинти та зніміть кришку акумуляторного відділу (С) та вставте батарейки. **Переконайтесь, що батарейки вставлені так, як показано на діаграмі в акумуляторному відділі.** Після цього встановіть кришку акумуляторного відділу.

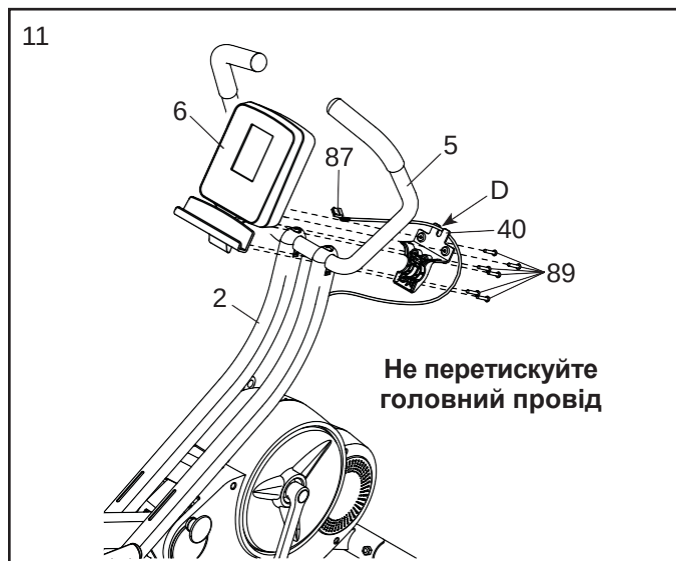


Для покупки додаткового адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на обкладинці цієї інструкції. Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником. Вставте один кінець адаптера живлення в роз'єм на задній стороні консолі (6), а інший кінець — в розетку, встановлену відповідно до місцевих норм і правил.

11. Попросіть помічника потримати консоль (6) біля руля (5). Підключіть головний провід (87) до роз'єму на задній стороні консолі.

Порада: Не перетискайте головного проводу (87). Переконайтеся, що головний провід протягнутий через паз (D) в кронштейні консолі (40). Закріпіть консоль (6) на стійці (2) 6 закріплювальними гвинтами М4 х 12 мм (89) та кронштейном консолі; **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Далі встановіть консоль (6) під потрібним кутом.

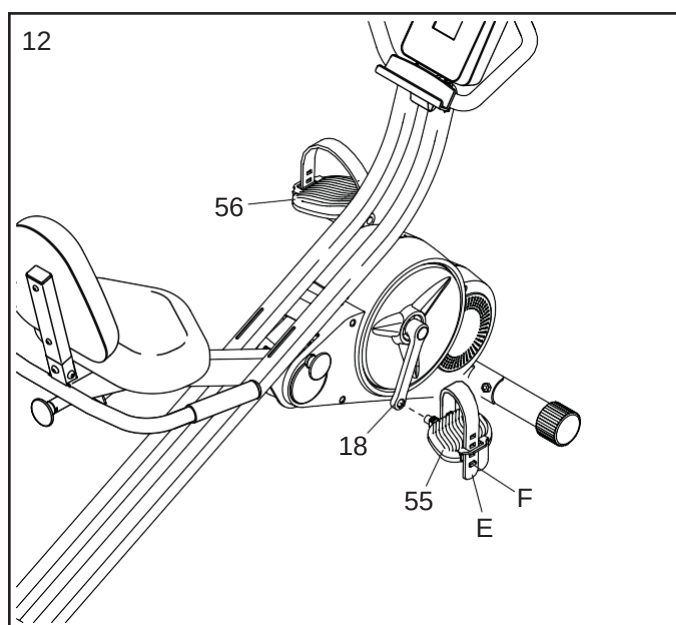


12. Знайдіть праву педаль (55).

За допомогою розвідного ключа **міцно затягніть** праву педаль (55) за годинниковою стрілкою в правому шатуні (18).

Щільно затягніть ліву педаль (56) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). **ВАЖЛИВО:** Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.

Відрегулюйте правий ремінь (E) в потрібне положення, затисніть кінці ремня в наконечниках (F) на правій педалі (55). **Аналогічним чином відрегулюйте ремінь на лівій педалі (56).**



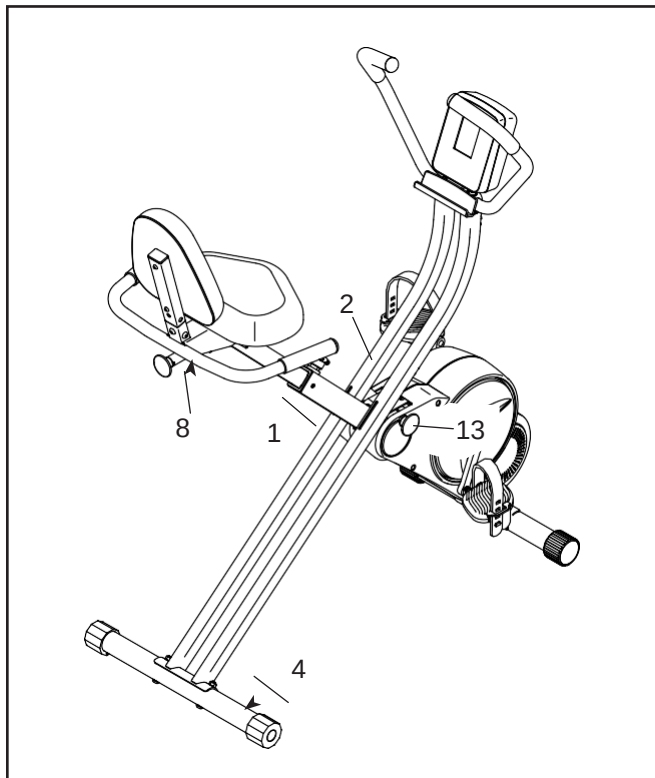
13. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний і правильно функціонує. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ВСТАНОВЛЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ

ВЕРТИКАЛЬНОГО

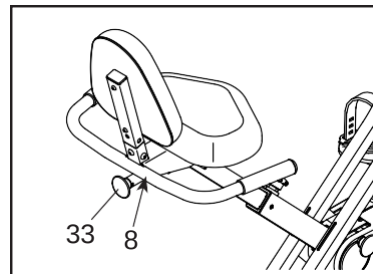
Підніміть раму (1) у вертикальне положення. Поставте ногу на задній стабілізатор (4) та притримуйте раму сидла (8) однією рукою в указаних місцях.



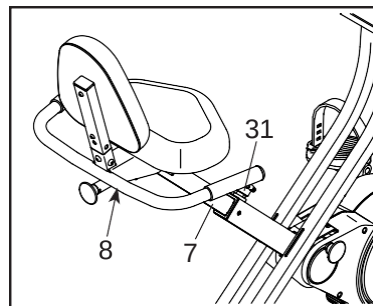
Далі потягніть вгору раму сидла (8) та витягніть фіксатор рами (13) назовні іншою рукою. Переміщайте стійку (2) вгору або вниз доти, доки велотренажер не буде встановлено у вертикальне положення, та вставте фіксатор рами в отвір на рамі (1); **переконайтеся, що фіксатор рами надійно закріплений в рамі.**

Відрегулюйте раму сидла (8) у вертикальне положення.

Витягніть фіксатор рами сидла (33) назовні та перемістіть раму сидла у вертикальне положення; **переконайтеся, що фіксатор рами сидла надійно зафіксований.**



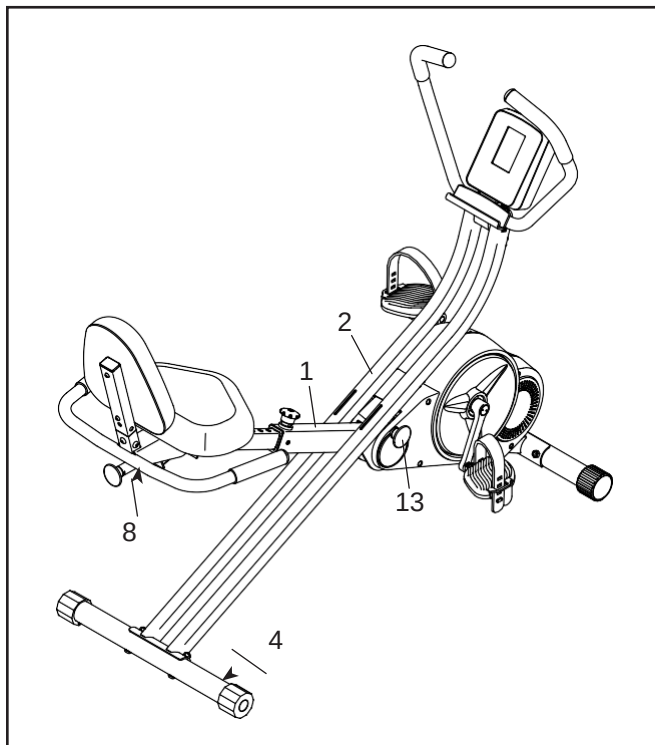
Відрегулюйте стійку сидла (7) у вертикальне положення. Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидіння на належну висоту. Під час тренування ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні. Поверніть раму сидла (8) в указане положення. Далі ослабте та витягніть затискач стійки сидла (31) назовні, перемістіть стійку сидла вгору чи вниз для налаштування потрібного положення, вставте затискач стійки сидла в отвір регулювання в стійку сидла, а потім затягніть затискач стійки сидла. **Переконайтеся, що затискач стійки сидла надійно зафіксований в отворі регулювання.**



ВСТАНОВЛЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ

ГОРИЗОНТАЛЬНОГО

Перемістіть раму (1) в горизонтальне положення. Поставте ногу на задній стабілізатор (4) та притримуйте раму сидла (8) однією рукою вказаних місцях.

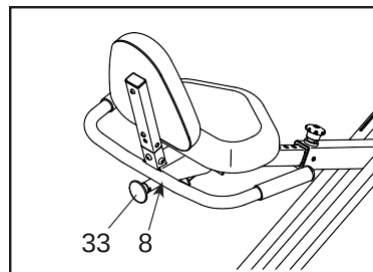


Далі потягніть вгору раму сидла (8) та витягніть фіксатор рами (13) назовні іншою рукою. Переміщайте стійку (2) вгору або вниз доти, доки велотренажер не буде встановлено у горизонтальне положення, та вставте фіксатор рами в отвір на рамі (1); **переконайтеся, що фіксатор рами надійно закріплений в рамі.**

Відрегулюйте раму сидла (8) у горизонтальне положення.

Потягніть фіксатор рами сидла (33) назовні та перемістіть раму сидла у

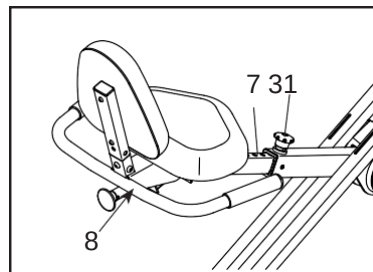
горизонтальне положення; **переконайтеся, що фіксатор рами сидла надійно зафіксований.**



Відрегулюйте стійку сидла (7) у вертикальне положення. Щоб

забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидло на належну висоту.

Під час тренування ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педаль знаходиться у крайньому передньому положенні. Поверніть раму сидла (8) в вказане положення. Далі ослабте та витягніть затискач стійки сидла (31) назовні, перемістіть стійку сидла (7) вгору чи вниз для налаштування потрібного положення, вставте затискач в отвір регулювання в стійці сидла, а потім затягніть затискач стійки сидла. **Переконайтеся, що затискач стійки сидла надійно зафіксований в отворі регулювання.**

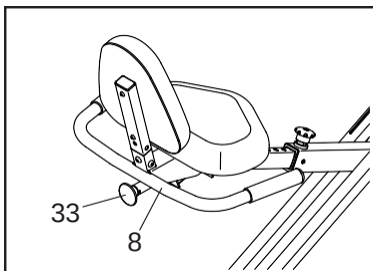


ВСТАНОВЛЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ

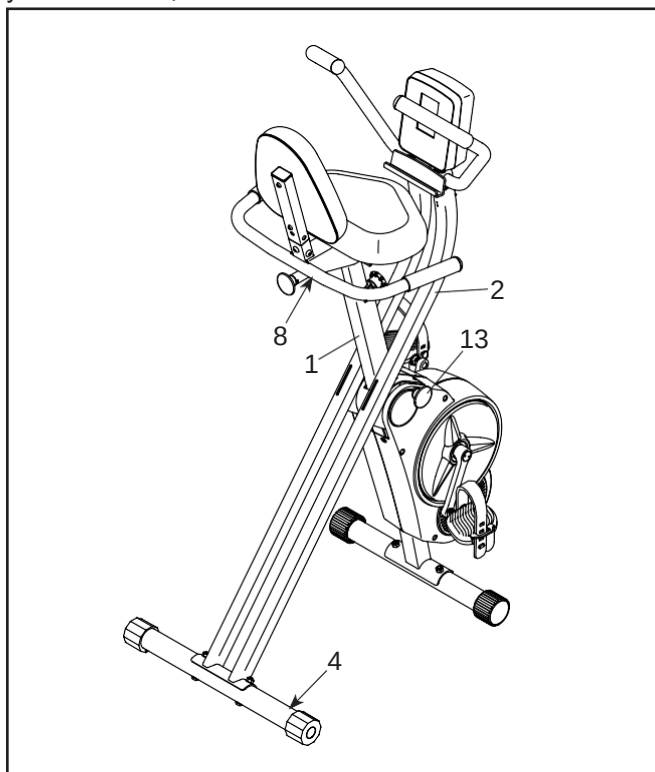
Якщо велотренажер не використовується, його слід скласти в компактне положення для зберігання.

Відрегулюйте раму сидла (8) у положення для зберігання.

Витягніть фіксатор рами сидла (33) назовні, перемістіть раму сидла, а потім вставте фіксатор рами сидла в найнижчий отвір регулювання; **переконайтеся, що фіксатор рами сидла надійно зафіксований.**



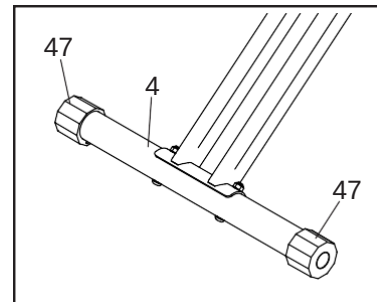
Перемістіть раму (1) у положення для зберігання. Поставте ногу на задній стабілізатор (4) та притримуйте раму сидла (8) однією рукою вказаних місцях.



Див. малюнок зліва. Далі потягніть вгору раму сидла (8) та витягніть фіксатор рами (13) назовні іншою рукою. Переміщайте стійку (2) вгору або вниз доти, доки велотренажер не буде встановлено у положення для зберігання, та вставте фіксатор рами в отвір на рамі (1); **переконайтеся, що фіксатор рами надійно закріплений в рамі.**

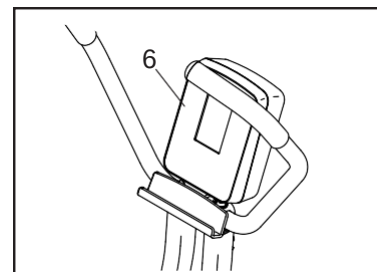
ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

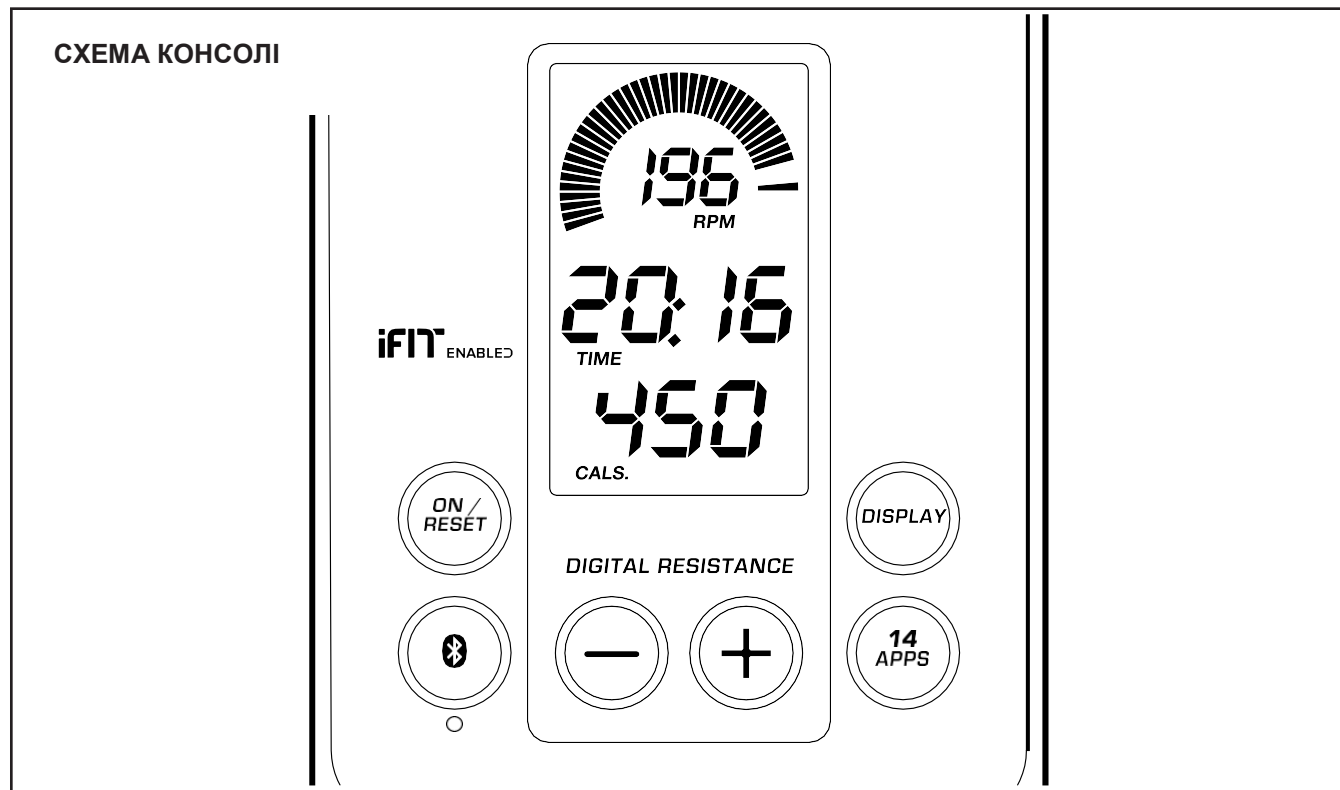
Якщо велотренажер злегка похитується на підлозі під час використання, повертайте одну чи обидві направляючі ніжки (47) на задньому стабілізаторі (4) доти, доки похитування не будуть ліквідовані.



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ КОНСОЛЬ

Щоб відрегулювати консоль (6), просто поверніть її на потрібний кут.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням кнопки. Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши сумісний пульсомір. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 18.**

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

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

Використання ручного режиму – див. ст. 15. Використання попередньо встановленої програми – див. ст. 17. Підключення планшета до консолі – див. ст. 18. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 19. Використання режиму налаштувань – див. ст. 19.

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

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

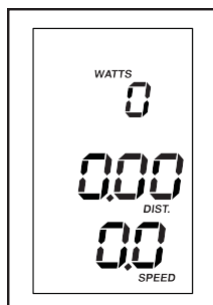
Для активації консолі натисніть будь-яку кнопку чи почніть крутити педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей має загорітися. 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 On/Reset (Увімкнути/Скинути).



3. Почніть обертати педалі та при потребі змініть опір педалей.

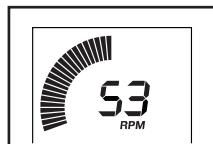
Ви можете змінити опір педалей перед початком тренування, натискаючи клавіші Digital Resistance increase/decrease (Цифрове збільш./зменш. опору).



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

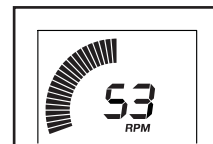
4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Спідометр — дисплей демонструє візуальне відображення швидкості обертання педалей. Якщо ви збільшуєте чи зменшуєте швидкість обертання педалей, на дисплеї з'являються або зникають риси.



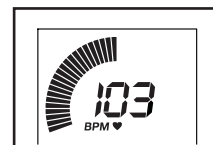
Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на цьому дисплеї буде відображатися цільова зона швидкості для кожного сегмента тренування.

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



На цьому дисплеї перед зміною рівня опору відображається на кілька секунд поточний рівень опору педалей.

Цей дисплей буде показувати значення серцевого ритму (уд./хв.), якщо використовується сумісний пульсомір (див. крок 5).

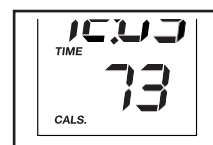


Центральний дисплей — відображається подолана відстань в милях або кілометрах і затрачений час. Значення на дисплеї буде оновлюватися кожні кілька секунд.

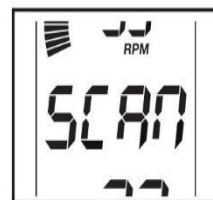


Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на дисплеї буде відображатися час, що залишився до закінчення тренування, а не затрачений час.

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



Режими дисплею — натисніть клавішу Display (Дисплей) декілька раз, щоб обрати режим дисплею. Коли з'явиться слово SCAN (СКАНУВАННЯ), на консолі буде відображатися інформація про налаштування програми тренування



у режимі повтору. Якщо слово SCAN (СКАНУВАННЯ) не з'являється, консоль буде постійно демонструвати обрану інформацію про налаштування програми тренування.

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

Щоб скинути значення дисплеїв, натисніть клавішу On/Reset (Увімкн./Скинути).

Примітка: Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, ознайомтесь з інформацією в розділі "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 19.

5. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про використання нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 18. Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Для підключення пульсоміра до консолі ознайомтесь із інформацією в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 19.

Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на верхньому дисплеї.

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обертати педалей, консоль перейде в режим сну, а дисплей погасне.

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

ВИКОРИСТАННЯ ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

ПОПЕРЕДНЬО

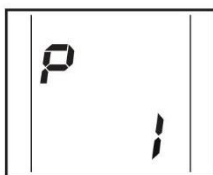
1. Увімкніть консоль.

Для активації консолі натисніть будь-яку кнопку чи почніть крутити педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей має загорітися. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть попередньо встановлену програму.

Щоб обрати попередню встановлену програму тренування, натискайте клавішу Apps (Програми) доти, доки потрібний номер програми тренування не з'явиться на нижньому дисплеї. Тривалість тренування буде відображатися на центральному дисплеї.



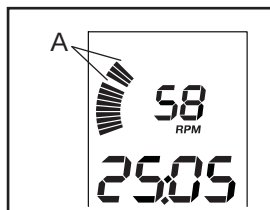
3. Розпочніть тренування.

Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.

Кожна програма ділиться на однихвилинні 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 в цілях попередження на верхньому дисплеї буде відображатися рівень опору, встановлений для наступного сегменту. Після цього опір педалей буде змінено.

На спідометрі (A) будуть з'являтися 2 миготливі риски, що вказують на цільову зону швидкості сегмента; цільова зона швидкості включає діапазон швидкостей в межах кількох значень оборотів за хвилину цільової швидкості сегмента. Суцільні риски вказують на фактичну швидкість обертання педалей.



Під час тренування намагайтесь притримуватися цільової зони 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 комфортним для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, користувач може вручну змінити налаштування, натиснувши кнопки Digital Resistance (Значення опору). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Якщо протягом кількох секунд не обертати педалі, тренування призупиниться.

Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі. Тренування буде продовжуватися доти, доки не завершиться останній сегмент програми.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 15.

5. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

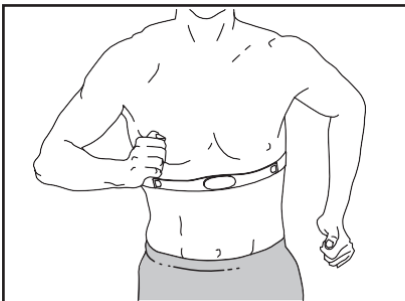
Див. крок 5 на ст. 16.

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на ст. 16.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо ваша мета є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для



того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати 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 велотренажера 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 магазину App Store SM або Google Play™, віднайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на планшеті. **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 пільсомір, а потім планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ", що справа.

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 велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір до консолі 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.

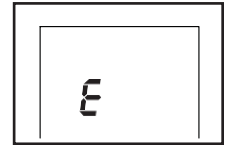
Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

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

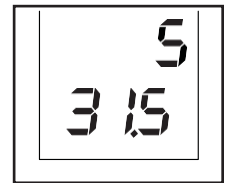
Щоб вибрати режим налаштувань, натисніть та утримуйте клавішу On/Reset (Увімкн./Скинути) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація про режим налаштувань.

Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань або в милях, або в кілометрах. Обрана одиниця вимірювання відображається на верхньому дисплеї. Буква "E" вказує на вимірювання в англійських милях, а буква "M" – на вимірювання в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Display (Дисплей).



Примітка: Після заміни батарейок у консолі необхідно повторно вибрати одиницю вимірювання.

Натисніть клавішу Apps (Додатки), щоб переглянути загальну відстань та загальний час. На центральному дисплеї відображається загальний час (в годинах) роботи консолі з моменту придбання велотренажера. На нижньому дисплеї відображається загальна відстань (в милях чи кілометрах), подолана на велотренажері.



Для виходу із режиму налаштування натискайте клавішу Apps (Програми).

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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.

Почистити тренажер можна за допомогою вологої тканини і невеликої кількості мийного засобу. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо дисплей консолі починає тьмяніти, замініть батарейки (див. крок складання 10 на ст. 9); більшість неполадок консолі обумовлені низьким зарядом батарейок.

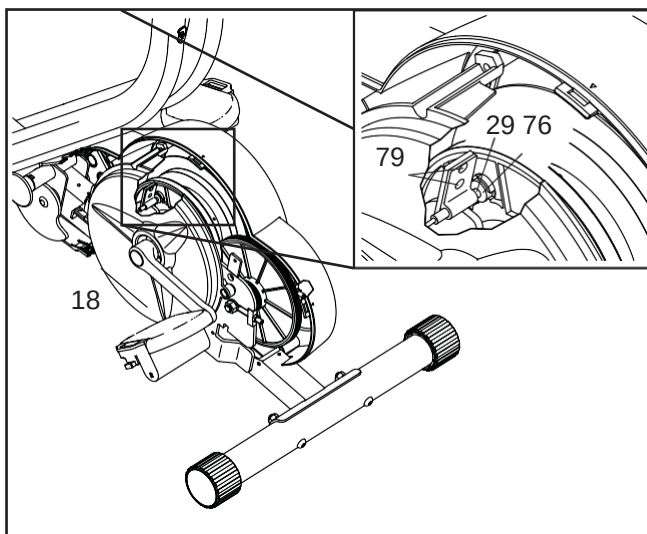
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

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

Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" на ст. 23.

Знайдіть правий захисний щиток (15). Відгвинтіть 5 гвинтів М4 х 16 мм (81) на правому захисному щитку, а потім обережно зніміть правий захисний щиток із велотренажера.

Примітка: Для ясності на малюнку, що нижче, не показаний правий захисний щиток. Відшукайте герконовий перемикач (29) та трохи ослабте 2 гвинта М5 х 12 мм (79). Далі повертайте правий шатун (18) доти, доки магніт (76) не зрівняється з герконовим перемикачем. Дещо посуňte герконовий перемикач вбік або подалі від магніту. Потім затягніть гвинти М5 х 12 мм. Повторюйте цей крок доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.



Після того, як на дисплеях консолі буде відображатися правильний зворотний зв'язок, встановіть правий захисний щиток назад.

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 є рекомендованим рівнем серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати 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 утримуйте значення пульсу відповідно до верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

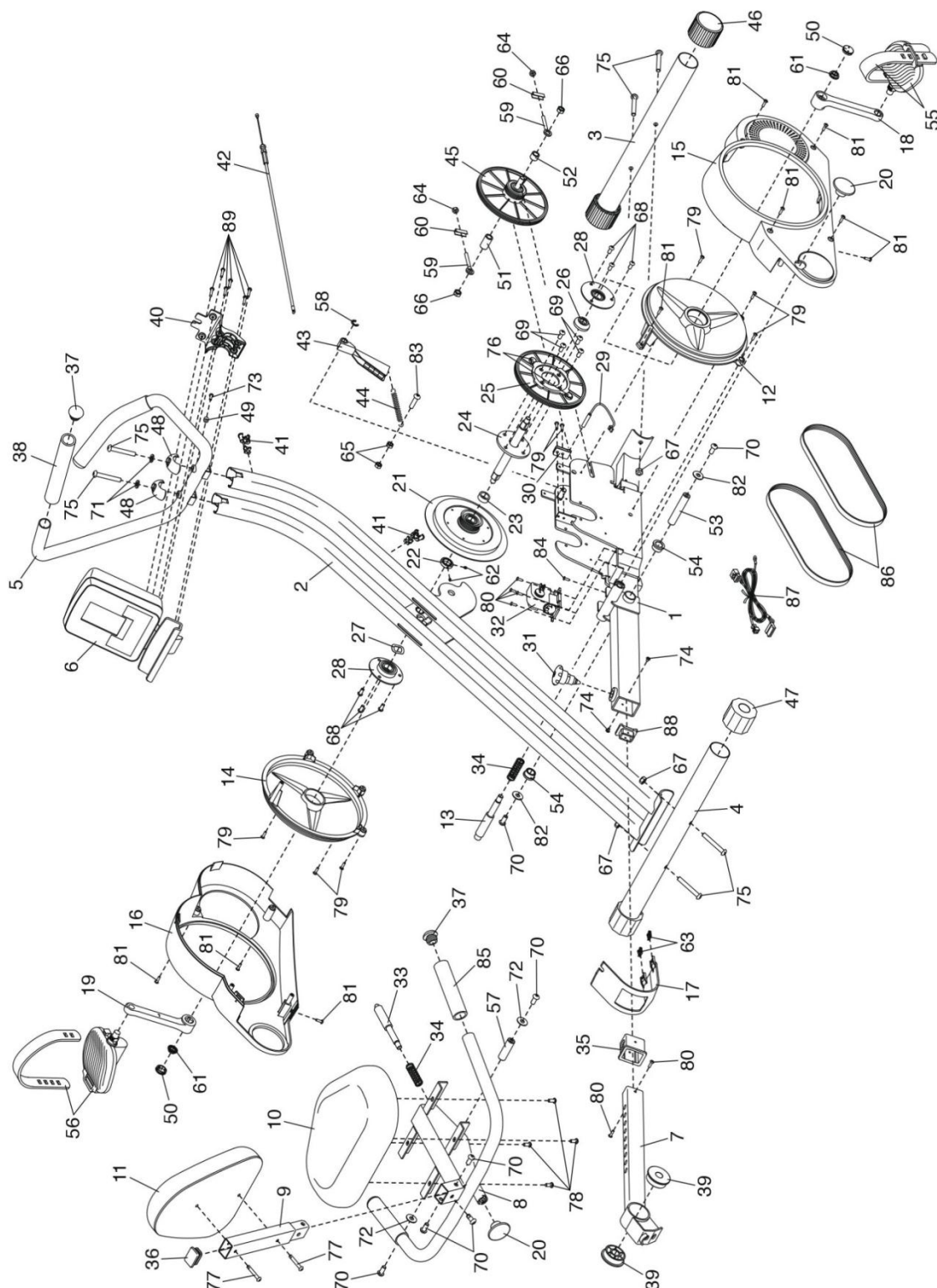
Модель № PFEVEX71917.0 R0517A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	46	2	Транспортне колесо
2	1	Опорна стійка	47	2	Направляючі ніжки
3	1	Передній стабілізатор	48	2	Затискач руля
4	1	Задній стабілізатор	49	1	Втулка руля
5	1	Руль	50	2	Кришка рукоятки
6	1	Консоль	51	1	Прокладка довгого шків
7	1	Опорна стійка сидіння	52	1	Прокладка короткого шків
8	1	Рама сидла	53	1	Шворінь
9	1	Кронштейн сидла	54	2	Втулка шарніру
10	1	Сідло	55	1	Права педаль/Ремінець
11	1	Спинка	56	1	Ліва педаль/Ремінець
12	1	Правий диск	57	1	Вісь сидла
13	1	Фіксатор рами	58	1	Е-затискач
14	1	Лівий диск	59	2	Рим-болт М6
15	1	Правий захисний щиток	60	2	Кронштейн регулювання
16	1	Лівий щиток	61	2	Фланцева гайка М10
17	1	Захисний щиток рами	62	2	Установочний гвинт
18	1	Правий важіль диску	63	2	Затискач захисного щитка
19	1	Лівий важіль диску	64	2	Гайка М6
20	2	Фіксатор затискача	65	2	Ковпачкова гайка М8
21	1	Маховик	66	2	Контргайка М10
22	1	Муфта	67	4	Контргайка М8
23	1	Втулка маховика	68	6	Гвинт М6 x 8 мм
24	1	Шатун	69	4	Гвинт М8 x 10 мм
25	1	Шків А	70	7	Гвинт М8 x 16 мм
26	1	Прокладка шків	71	2	Шайба М8 x 16 мм
27	1	Хвиляста шайба	72	2	Шайба М8 x 25 мм
28	2	Втулка	73	1	Гвинт М4 x 15 мм
29	1	Герконовий перемикач	74	2	Гвинт М4 x 6 мм
30	1	Затискач	75	6	Болт М8 x 60 мм
31	1	Затискач стійки сидла	76	2	Магніт
32	1	Мотор опору	77	2	Гвинт М6 x 40 мм
33	1	Фіксатор рами сидіння	78	4	Гвинт М6 x 14 мм
34	2	Пружинний затискач	79	8	Гвинт М5 x 12 мм
35	1	Втулка рами	80	6	Гвинт М4 x 12 мм
36	1	Накладка кронштейна сидла	81	9	Гвинт М4 x 16 мм
37	4	Кругла накладка	82	2	Шайба М8 x 19 мм
38	2	Довга рукоятка	83	1	Болт М8 x 20 мм
39	2	Кругла втулка стійки сидла	84	1	Круглий гвинт М4 x 12 мм
40	1	Кронштейн консолі	85	2	Коротка рукоятка
41	2	Кабельний затискач	86	2	Ремінь приводу
42	1	Кабель опору	87	1	Головний провід
43	1	Кронштейн магніта	88	1	Квадратна втулка стійки сидла
44	1	Пружина магніта	89	6	Закріплювальний гвинт М4 x 12 мм
45	1	Шків Б	*	—	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

Модель № PFEVEX71917.0 R0517



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.

