

PRO-FORM[®]

325 CSX

Номер моделі PFEVEX74916.0

Серійний № _____

Запишіть серійний номер виробу



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли питання або бракує певних деталей, будь ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб-сайт:

www.prof.interatletika.com

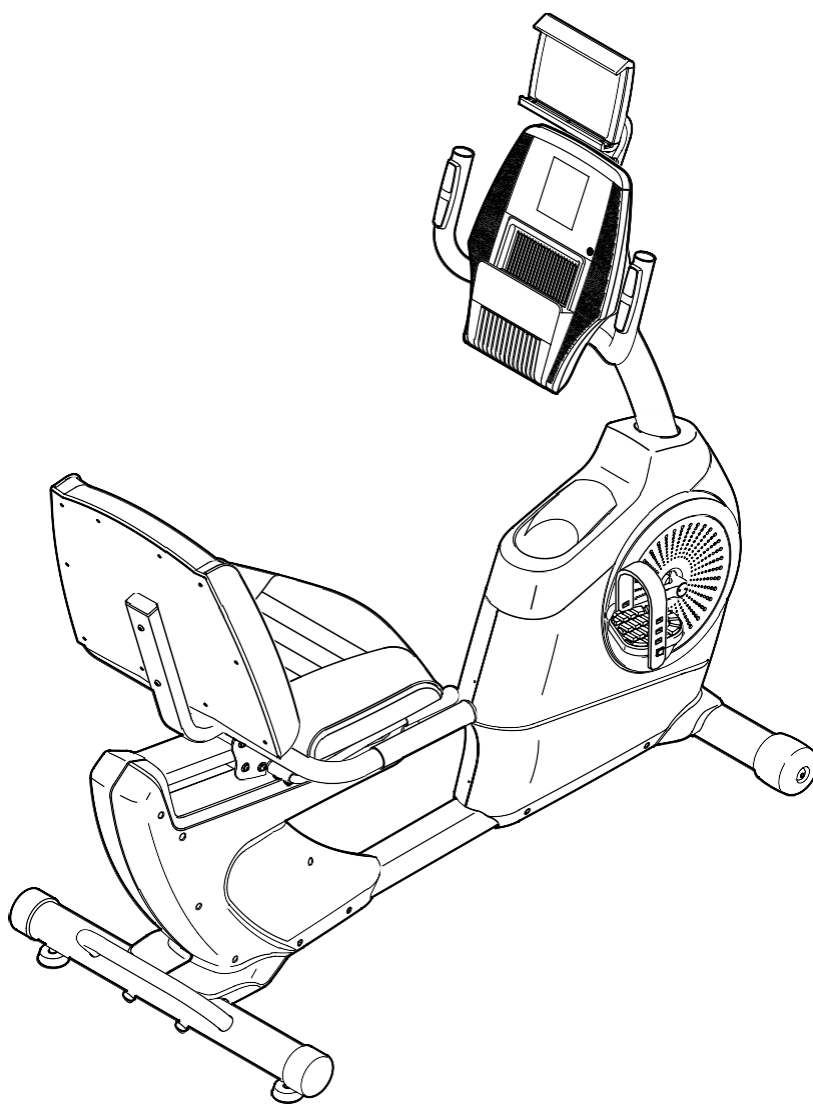
E-mail:

prof.service@interatletika.com

УВАГА!

Ознайомтесь з усіма інструкціями та застереженнями перед використанням тренажеру. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

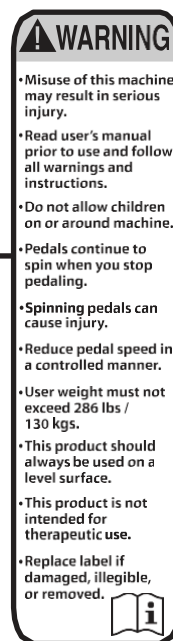


ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП.....	4
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ	5
МОНТАЖ.....	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРУ	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	23
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ	24
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН	25
МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Зворотня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Зворотня обкладинка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ

На малюнку зображено місце розташування попереджувальної наклейки. Якщо наклейка відсутня або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за вказаною інформацією на першій сторінці обкладинки. Розташуйте наклейку на вказаному місці. Примітка: фактичний розмір наклейки може відрізнятись від зображеного.



ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ УВАГА: Для того, щоб знизити ризик травмування, уважно прочитайте всі правила безпеки в цьому посібнику та інструкції на попереджувальній наклейці, перед тим як займатися на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна внаслідок використання даного обладнання.

1. Власник тренажера несе відповідальність за те, щоб усі користувачі були проінформовані про правила безпеки та експлуатації даного обладнання.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років, та користувачів із наявними проблемами здоров'я.
3. Цей тренажер не призначений для використання людьми з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, за виключенням випадків, коли за тренуванням стежить особа, що відповідає за їхню безпеку.
4. Використовуйте тренажер лише так, як вказано в даній інструкції.
5. Це обладнання призначене лише для домашнього використання. Не використовуйте тренажер в комерційних установах або в цілях оренди.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи і пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, на відкритому повітрі або поблизу води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 0,6 м вільного простору навколо нього. Рекомендовано класти захисний килимок під тренажер для того, щоб вберегти підлогу або килим від пошкоджень.
8. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та надійно закріплюйте їх. Негайно замінюйте зношені деталі.
9. Не допускайте до тренажеру дітей віком до 13 років і домашніх тварин.
10. Для тренувань вдягайте спортивний одяг; не надто вільний, оскільки його може затиснути рухомими частинами тренажеру. Завжди займайтесь у спортивному взутті.
11. Максимальна допустима вага користувача для цього тренажеру становить 286 фунтів (130 кг).
12. Будьте обережні при монтажі та демонтажі тренажеру.
13. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників можуть впливати сторонні фактори. Датчик пульсу розроблений, як допоміжний пристрій, що дозволяє відстежувати тенденції серцевого ритму під час тренування.
14. Під час занять завжди тримайте спину рівною; не сутультесь.
15. Перенавантаження організму може призвести до травмувань або, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, важкість дихання або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

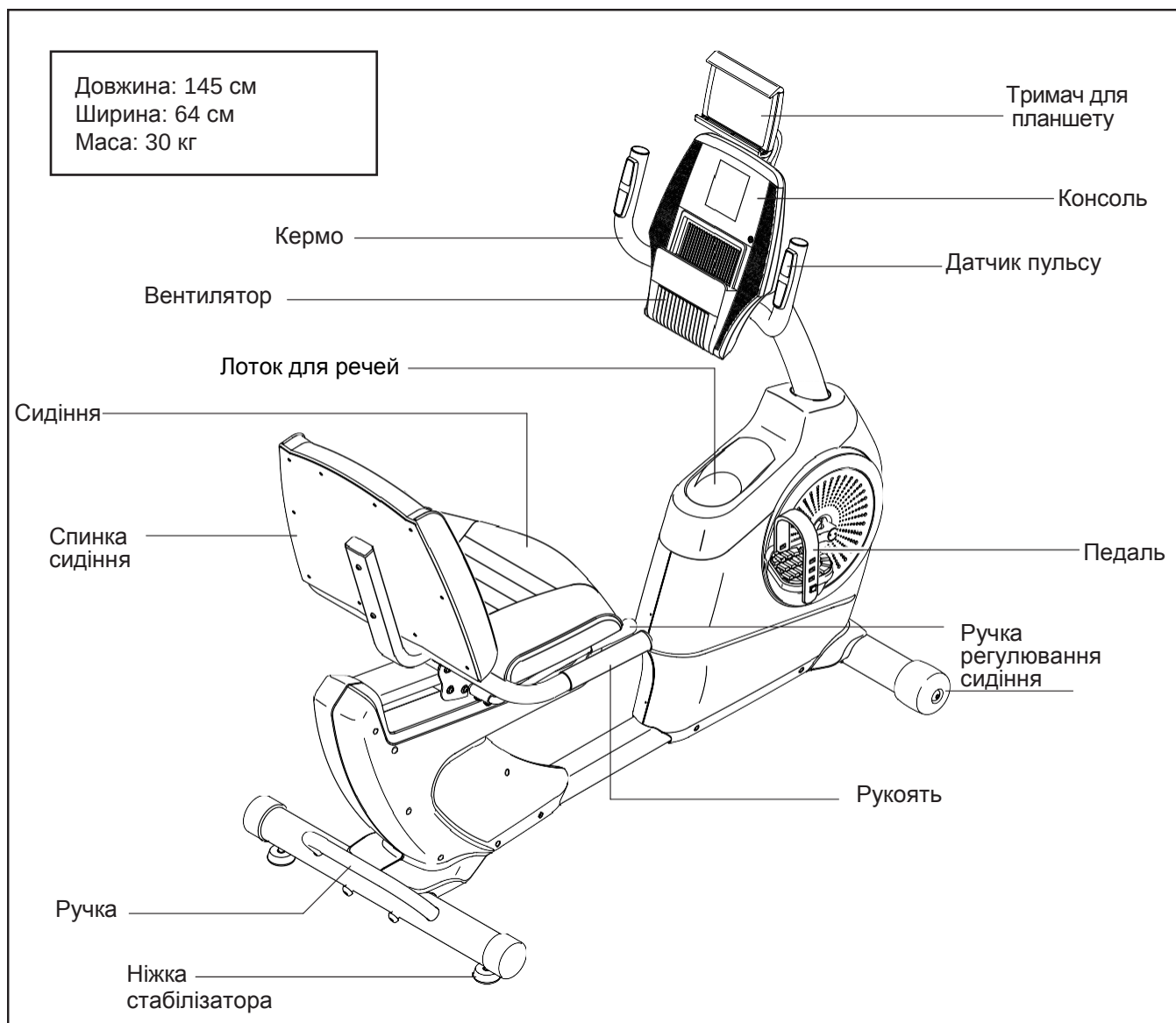
ВСТУП

Дякуємо за вибір нового сучасного велотренажеру PROFORM® 325 CSX. Заняття на велотренажері є дуже ефективними для зміцнення серцево-судинної системи, покращення витривалості та формування гармонійної структури тіла. Велотренажер 325 CSX має вражаючий набір функцій, які зроблять ваші домашні тренування більш ефективними та захоплюючими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати тренажер

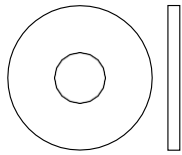
Якщо після ознайомлення з інструкцією у вас виникнуть питання, дивіться першу сторінку обкладинки. Для того, щоб ми могли швидше допомогти вам, запишіть номер моделі та серійний номер перед тим, як звернутися до нас. Номер моделі та місце розташування наклейки з серійним номером ви можете знайти на передній сторінці обкладинки даного посібника.

Перед тим, як рухатись далі, ознайомтесь зі структурою тренажеру, зображеною на схемі нижче.

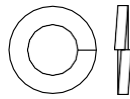


СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

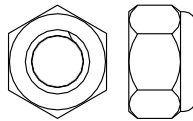
На малюнках нижче зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі у ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, необхідна для монтажу. **Примітка: Якщо в комплекті бракує якогось елемента, можливо він вже закріплений на одній з деталей тренажеру. До комплекту можуть входити запасні деталі.**



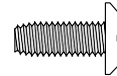
М6 Шайба
(35)–2



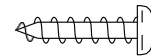
М6 Пружинна
шайба
(34)–2



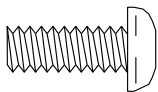
М8 Гайка
(25)–2



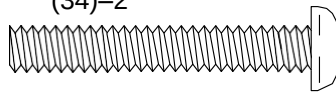
М4 x 12мм
Кріпильний гвинт
(18)–4



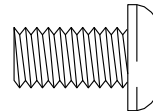
М4 x 16мм
Гвинт
(49)–7



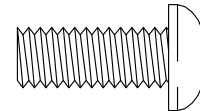
М6 x 16мм
Гвинт (33)–2



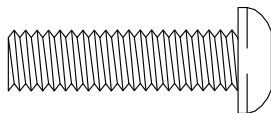
М6 x 40мм
Гвинт (27)–6



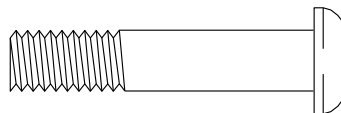
М8 x 15мм
Гвинт (24)–4



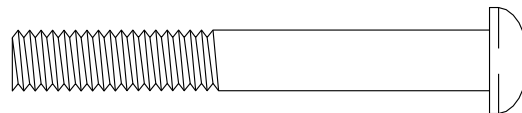
М8 x 20мм
Гвинт (42)–1



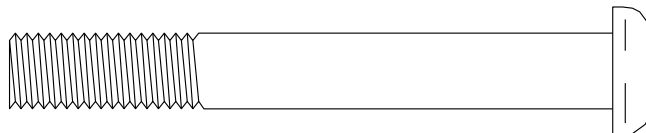
М8 x 30мм
Гвинт (41)–1



М8 x 40мм
Гвинт (28)–4



М8 x 63мм
Гвинт
(26)–2



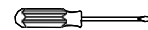
М10 x 80мм Гвинт (21)–4

МОНТАЖ

- Для монтажу тренажеру необхідно 2 людини.
- Розпакуйте і розкладіть всі деталі на підлозі. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Ліві частини позначені “L” або “Left”, а праві частини, відповідно, - “R” або “Right.”
- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 5.

Окрім інструментів, що входять до комплекту, додатково вам знадобиться:

викрутка хрестова



регульований ключ



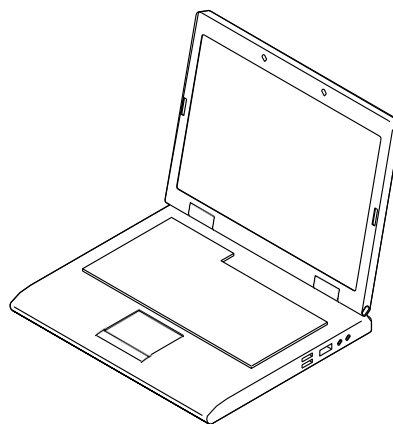
Монтаж буде швидшим, якщо використовувати набір гайкових ключів. Щоб не пошкодити деталі, не використовуйте електроінструмент.

1. Зайдіть на сайт www.iconsupport.eu та зареєструйте ваш тренажер для того, щоб:

- активізувати вашу гарантію
- зекономити час при зверненні до служби підтримки
- бути в курсі нових удосконалень і пропозицій

Примітка: Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте у сервісний центр (див. передню обкладинку посібника), і вам допоможуть зареєструвати тренажер.

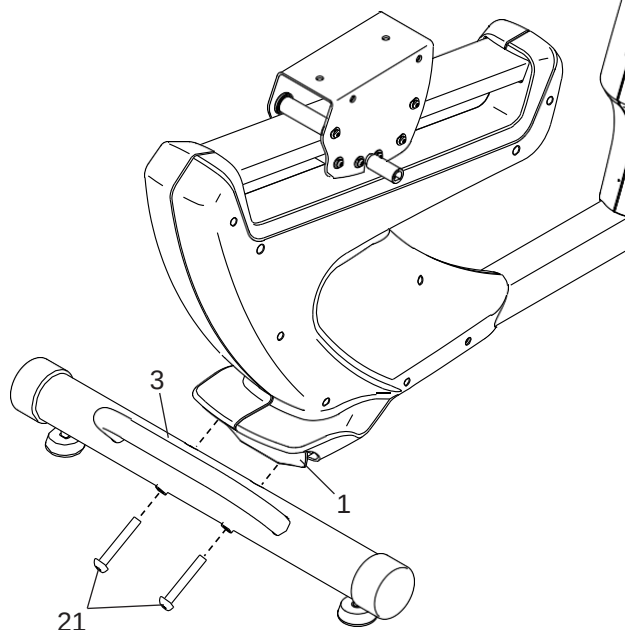
1



2. Направте задній стабілізатор (3), як зображено на малюнку.

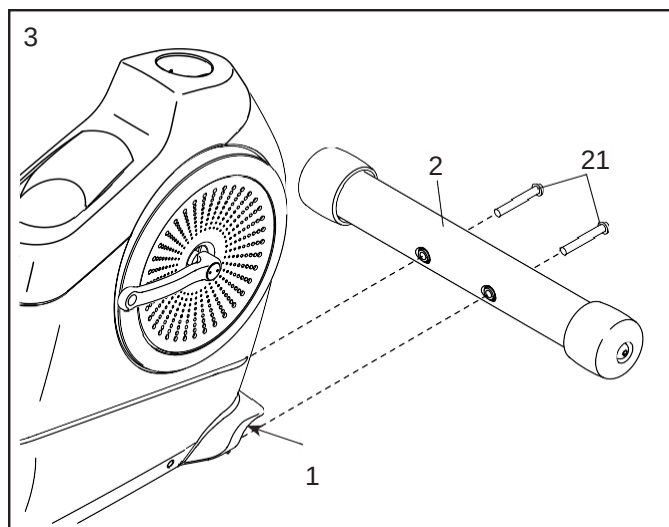
Поки ваш помічник тримає піднятою задню частину рами (1), приєднайте задній стабілізатор (3) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 80мм (21).

2



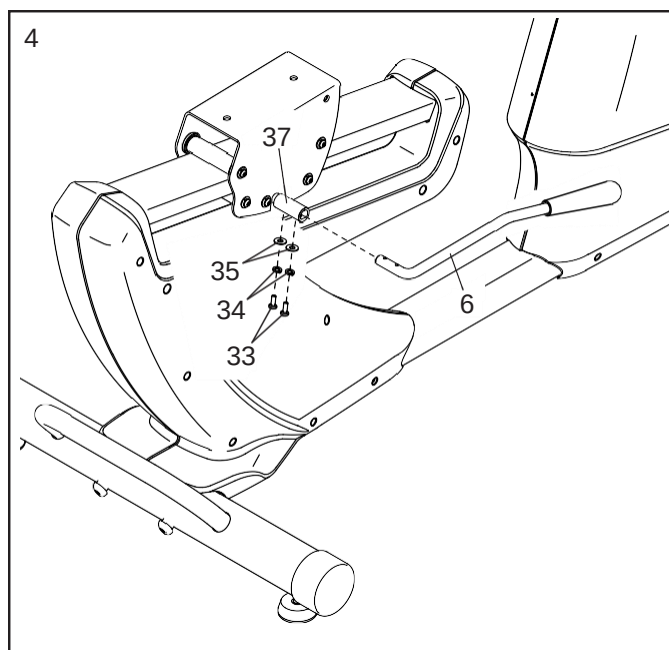
3. Направте передній стабілізатор (2) як зображено на малюнку.

Поки ваш помічник тримає передню частину рами (1), приєднайте передній стабілізатор (2) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 80мм (21).



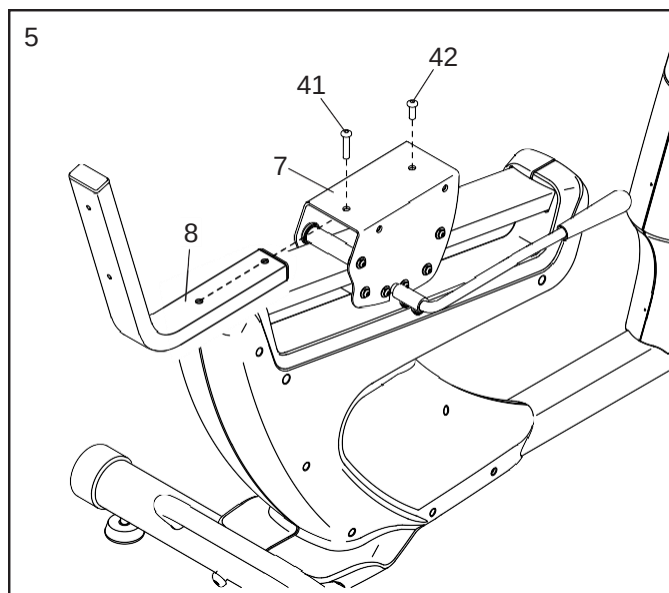
4. Направте регулюючий важіль (6) як зображено.

Приєднайте регулюючий важіль (6) до гальмівної вісі (37) за допомогою двох гвинтів M6 x 16мм (33), двох пружинних шайб M6 (34), та двох шайб M6 (35).



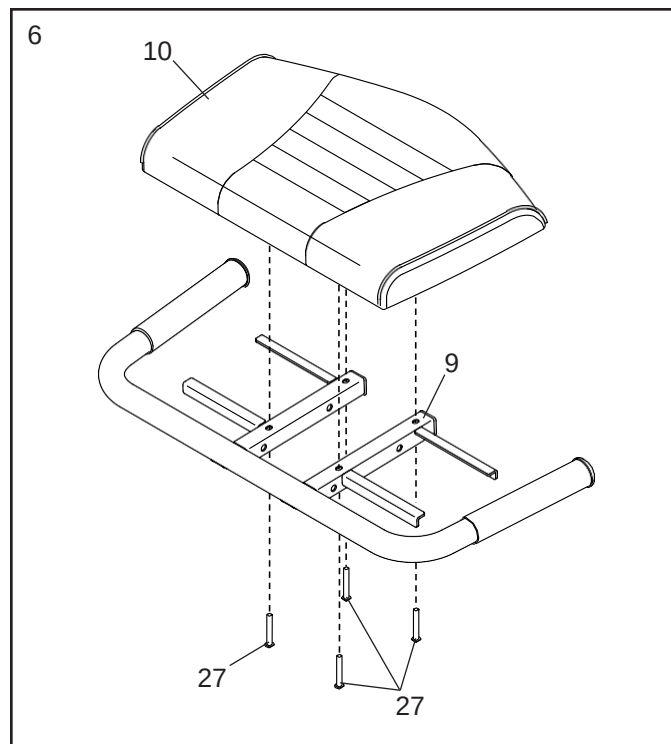
5. Направте раму спинки сидіння (8) як зображено.

Приєднайте раму спинки сидіння (8) до каретки сидіння (7) за допомогою гвинта M8 x 20мм (42) та гвинта M8 x 30мм (41).

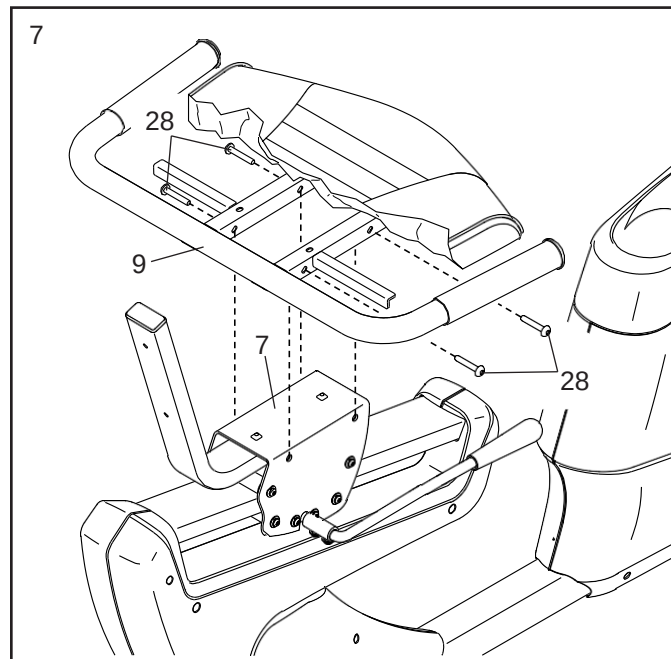


6. Направте сидіння (10) і раму сидіння (9) як зображено.

Приєднайте сидіння (10) до рами сидіння (9) за допомогою чотирьох гвинтів M6 x 40 мм (27); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**

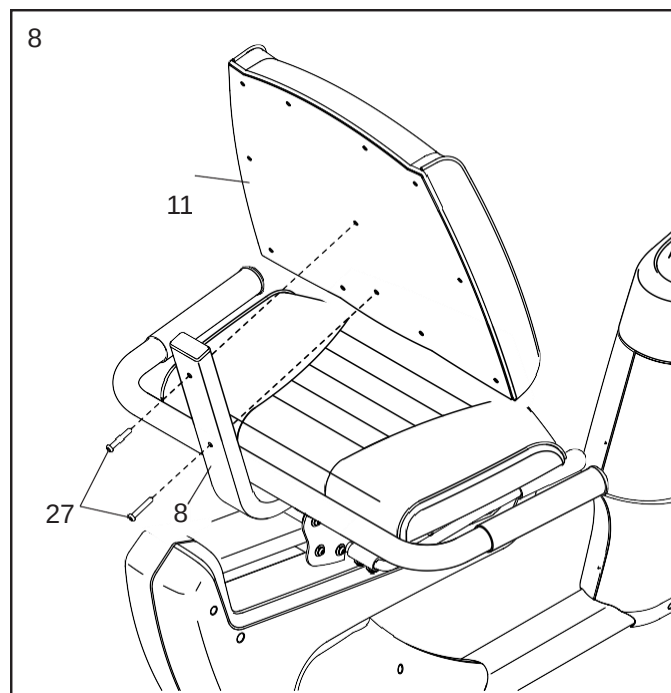


7. Приєднайте раму сидіння (9) до каретки сидіння (7) за допомогою чотирьох гвинтів M8x40мм (28); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**



8. Направте спинку сидіння (11) як зображено.

Приєднайте спинку сидіння (11) до рами спинки сидіння (8) за допомогою двох гвинтів М6 х 40мм (27).

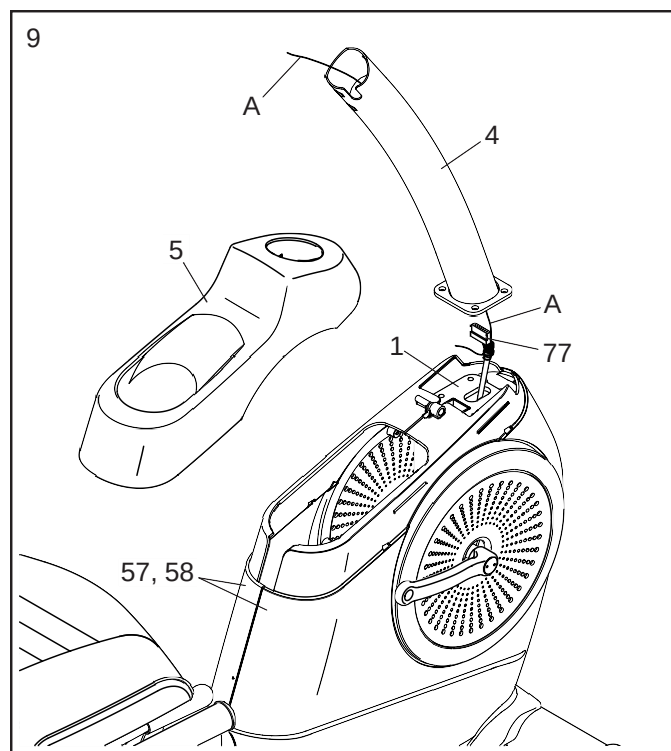


9. Зніміть лоток для речей (5) з лівої та правої захисної панелі (57, 58). Відкладіть лоток для речей в сторону. **Примітка: Вам може знадобитися плоска викрутка для того, щоб піддіти лоток для речей.**

Попросіть помічника притримати стійку (4) біля рами (1).

Просуньте кабель (А) всередину рами (4). Приєднайте нижній кінець дроту до головного кабелю (77). Потім, потягніть за інший кінець кабелю вгору, поки головний кабель повністю не пройде крізь раму.

Примітка: Щоб головний кабель (77) не впав в середину стійки (4), приєднайте його до кабелю (А).

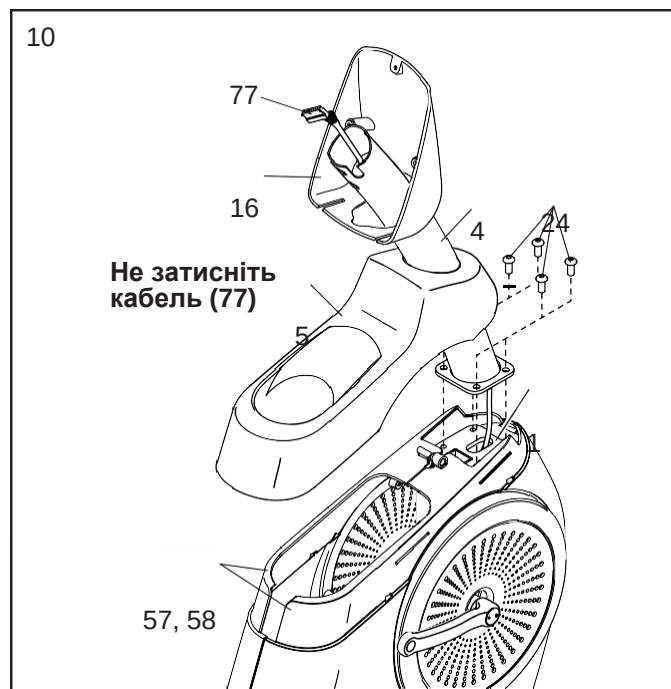


- 10. Примітка: Уникайте затискання головного кабелю (77).** Тримайте стійку (4) напроти рами (1). Закріпіть стійку за допомогою чотирьох гвинтів М8 х 15мм (24); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх**

Потім, направте лоток для речей (5) і кришку консолі (16) як зображено.

- Примітка: Уникайте затискання кабелю (77).**

Просуньте лоток для речей (5) і кришку консолі (16) через стійку (4). Потім, притисніть лоток для речей на ліву та праву передні захисні панелі (57, 58).

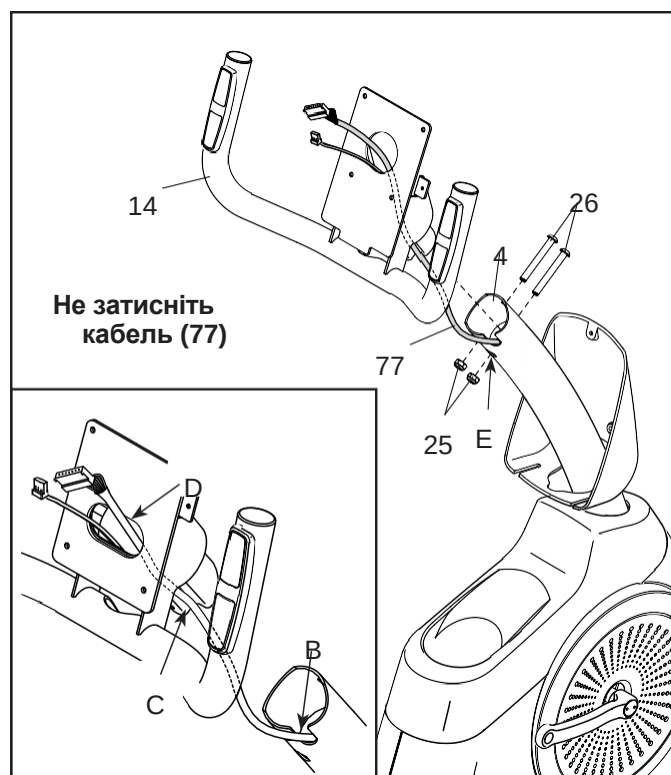


- 11. Від'єднайте провід від головного кабелю (77).**

Поки ваш помічник тримає кермо (14) поряд зі стійкою (4), протягніть головний кабель (77) через проріз у стійці (В), в паз (С) у кермі, і через утвір (D) у центрі керма (див. схему).

- Примітка: Уникайте затискання головного кабелю (77).** Вставте кермо (14) у стійку (4). Закріпіть кермо за допомогою двох гвинтів М8 х 63мм (26) та двох контргайок М8 (25).

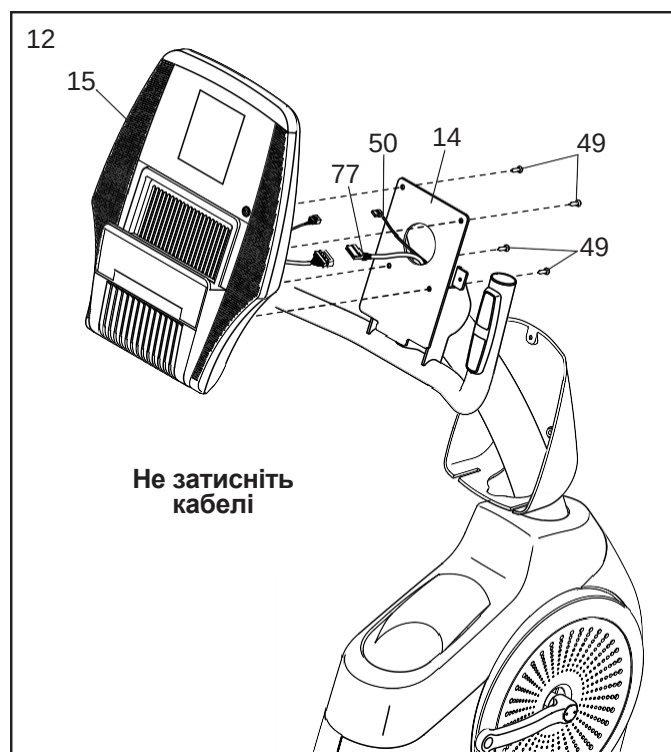
Переконайтесь, що контргайки потрапили у шестигранні отвори (Е).



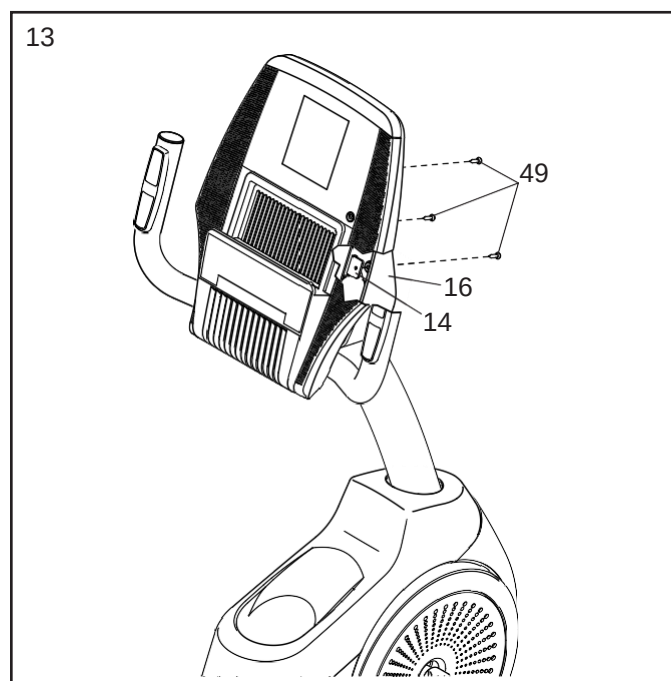
12. Поки ваш помічник тримає консоль (15) поряд з кермом (14), підключіть кабелі на консолі до головного кабеля (77) і кабелю пульсометра (50).

Після цього, сховайте зайву частину кабелю всередину керма.

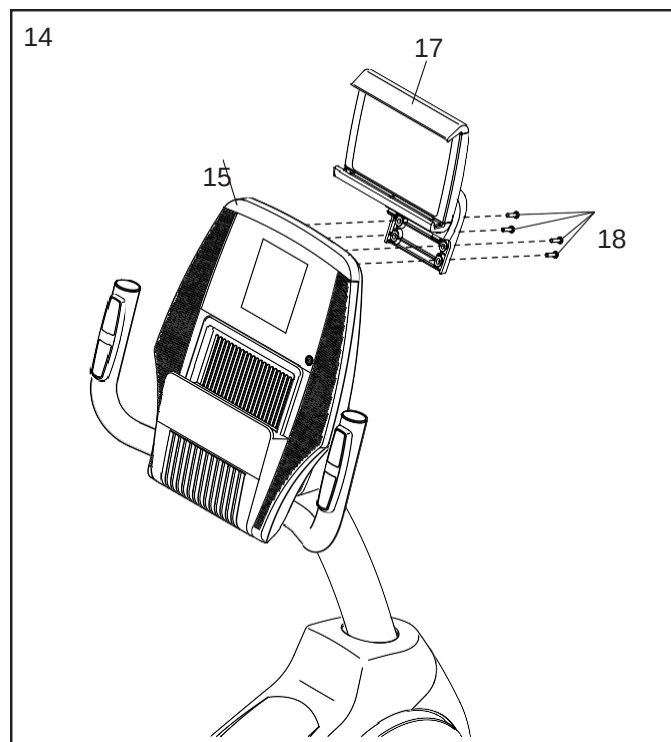
Примітка: уникайте затискання кабелів. Закріпіть консоль (15) на кермі (14) за допомогою чотирьох гвинтів M4 x 16мм (49); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**



13. Просуньте кришку консолі (16) зверху керма (14). Закріпіть кришку консолі за допомогою трьох гвинтів M4 x 16мм (49); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**



14. Закріпіть тримач для планшета (17) на консолі (15) за допомогою чотирьох гвинтів М4 x 12мм (18); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**

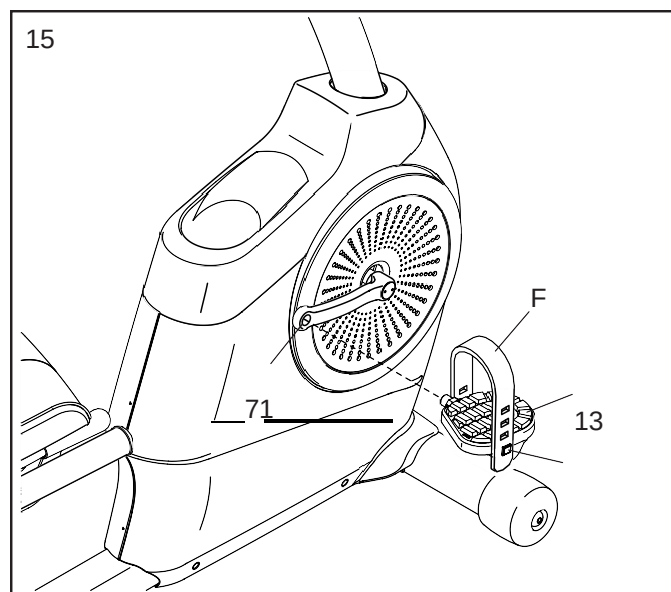


15. Візьміть праву педаль (13).

За допомогою гайкового ключа, **щільно затягніть** праву педаль (13) до правого шатуна (71) за годинниковою стрілкою.

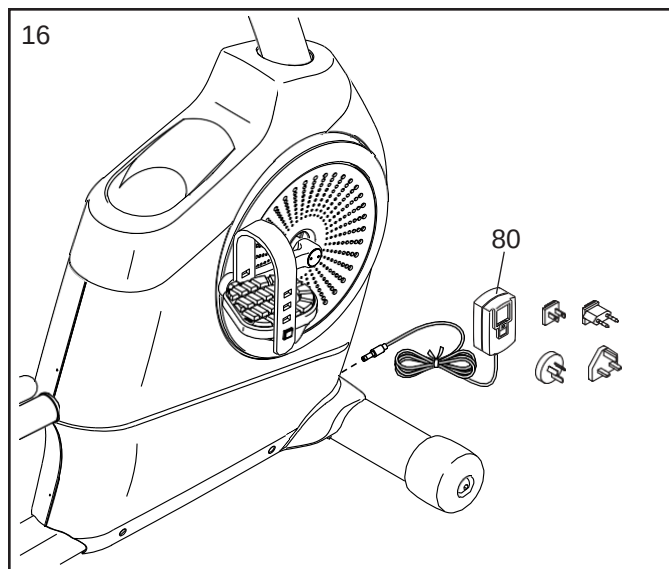
Щільно затягніть ліву педаль (не зображено) до лівого шатуна (не зображено) проти годинникової стрілки. ВАЖЛИВО: повертайте педаль проти годинникової стрілки, щоб приєднати її.

Відрегулюйте правий ремінь (F) на бажану позицію та затисніть кінець ремня у паз на правій педалі (13). **Відрегулюйте ремінь на лівій педалі (не зображено) аналогічним чином.**



16. Підключіть адаптер живлення (80) у гніздо на рамі велотренажера.

Примітка: Для включення адаптера живлення (80) у розетку, див. "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст.13.



17. Тепер, коли тренажер зібрано, перевірте, чи все встановлено правильно та працює належним чином. Перед тим як почати користування тренажером, переконайтесь, що всі деталі надійно закріплені та затягнуті.

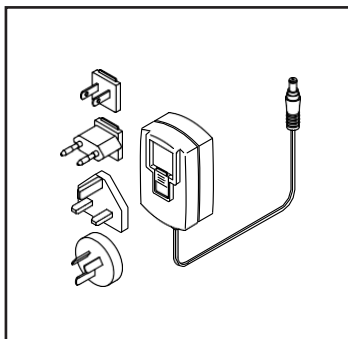
Примітка: до комплекту можуть входити запасні деталі. Для того, щоб захистити підлогу від пошкоджень, підкладіть під тренажер захисний килимок.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

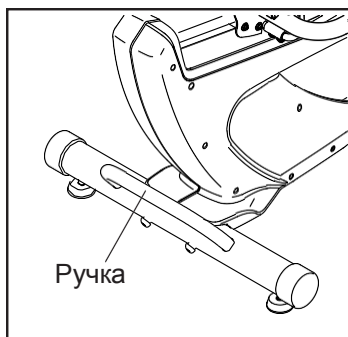
ВАЖЛИВО: Якщо велотренажер піддавався впливу низьких температур, перед тим, як підключати адаптер живлення, дайте йому прогрітися до кімнатної температури. В іншому випадку, можна пошкодити дисплей консолі, або інші електронні компоненти.

Підключіть адаптер живлення у гніздо на рамі велотренажера. Підключіть адаптер живлення у відповідний перехідник, якщо це необхідно. Потім підключіть адаптер живлення до робочої розетки, що правильно встановлена і відповідає всім місцевим нормам і стандартам.



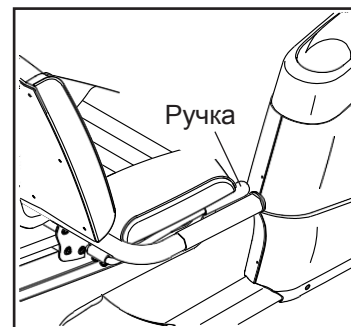
РОЗТАШУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Щоб перемістити велотренажер, візьміться за ручку на задньому стабілізаторі і підніміть задню частину велотренажера. Обережно змініть тренажер і поставте на бажане місце.



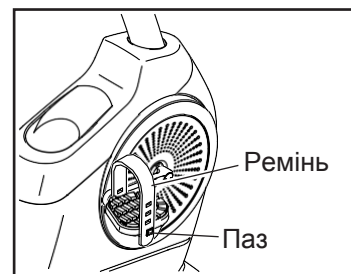
РЕГУЛЮВАННЯ СІДІННЯ

Для більшого комфорту, сидіння можна відрегулювати в горизонтальному положенні. Для цього натисніть ручку регулювати донизу, посуньте сидіння на бажане положення і потягніть ручку вгору, щоб зафіксувати сидіння на місці.



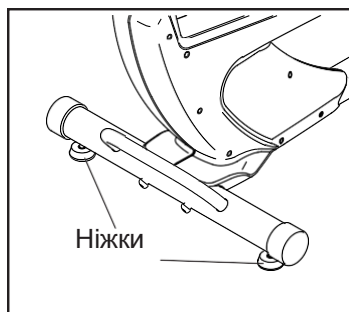
РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНІВ ПЕДАЛЕЙ

Щоб затягнути ремінь педалі, спочатку зніміть його, потягнувши за кінець ремня. Відрегулюйте ремінь на бажану позицію і натисніть на паз.



ВИРІВНЮВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

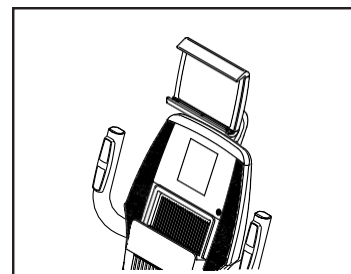
Якщо велотренажер трохи хитається на підлозі під час тренування, відрегулюйте одну або обидві ніжки на задньому стабілізаторі, поки хитання не зникне.



ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Важливо: Тримач для планшета розроблено для більшості стандартних розмірів планшетів. Не кладіть інші електронні пристрої або сторонні предмети.

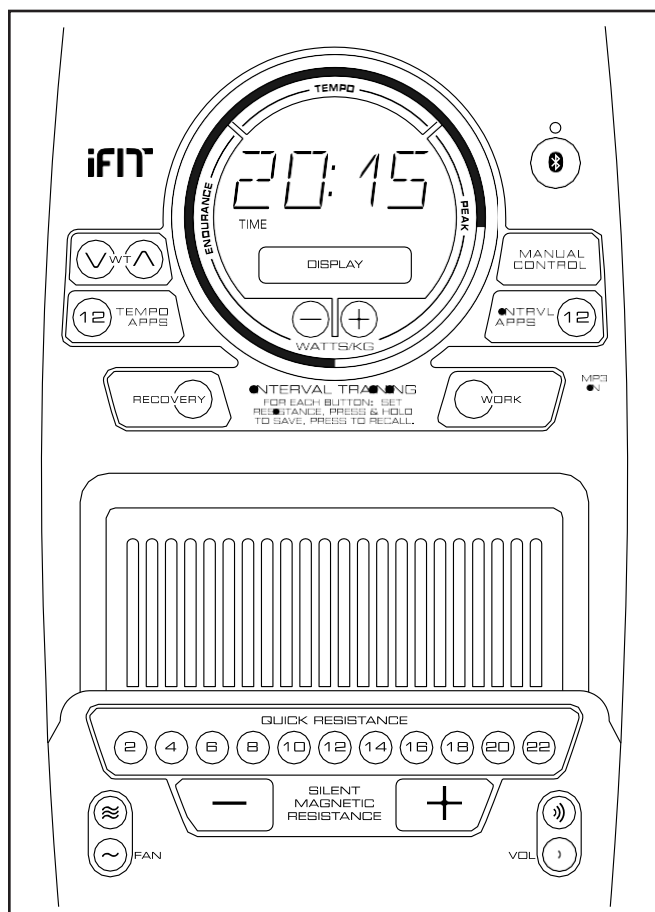
Щоб закріпити планшет у тримачі, направте нижній край планшета у жолоб. Потім потягніть за верхній край тримача і закріпіть планшет. **Переконайтесь, що планшет надійно закріплений у тримачі.**



Виконайте ці дії у зворотньому порядку, щоб дістати планшет.

Повертайте тримач для плашета під бажаним кутом.

СХЕМА КОНСОЛІ



МОЖЛИВОСТІ КОНСОЛІ

Сучасна консоль тренажеру пропонує великий набір функцій, розроблених для того, щоб зробити ваше тренування максимально ефективним та захоплюючим.

У ручному режимі ви можете змінювати опір педалей, натискаючи на відповідні кнопки.

Ви також можете створити власну програму тренувань, налаштувавши інтервали високої та низької інтенсивності.

В ході тренування, консоль відображатиме різні дані. Ви навіть можете вимірювати свій тиск, використовувачи контактні або телеметричні датчики пульсу. **Див. ст. 21 для отримання інформації про використання додаткового нагрудного датчика пульсу.**

Ви також можете синхронізувати свій смарт-пристрій із консоллю за допомогою додатку iFit® і вести записи результатів своїх тренувань.

Консоль також пропонує вибір встановлених програм тренувань. Кожна програма автоматично змінює опір педалей і допомагає вам підтримувати цільовий рівень віддачі, який забезпечує максимальний ефект від тренування.

Ви також можете слухати улюблену музику чи аудіокнигу під час тренування через вбудовану в консоль акустичну систему.

Як користуватися ручним режимом, див. ст.17.

Як обрати встановлену програму тренування, див. ст.20.

Як користуватися акустичною системою, див. ст.21.

Як підключити ваш смарт-пристрій до консолі, див. ст.21.

Як підключити ваш нагрудний датчик пульсу до консолі, див. ст.22.

Як користуватися режимом параметрів, див. ст.22.

Якщо на дисплеї залишилася захисна плівка, видаліть її.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. Увімкніть консоль.

Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку для того, щоб увімкнути консоль.

Коли консоль увімкнено, загориться дисплей і пролунає звуковий сигнал. Після цього консоль буде готовою до роботи.

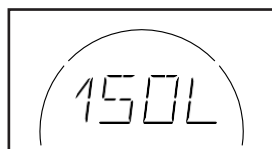
2. Оберіть ручний режим.

Після включення, консоль перейде у ручний режим автоматично.

Якщо попередньо було обрано одну з програм тренувань, перейдіть у ручний режим, натиснувши кнопку Manual Control.

3. Введіть вашу вагу.

Натискайте кнопки збільшення або зменшення Wt для того, щоб обрати параметр ваги.

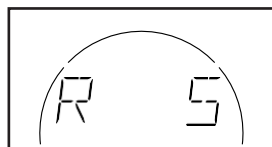


Примітка: Консоль використає вашу вагу для підрахунку цільового рівня віддачі та кількості спалюваних калорій. Якщо вагу не буде введено, консоль використає стандартний параметр ваги для підрахунків.

4. Зміна рівня опору педалей.

Натисніть кнопку Begin або почніть крутити педалі, щоб перейти у ручний режим.

В ході тренування, ви можете змінювати опір педалей. Для цього натисніть одну з цифрових кнопок Quick Resistance або кнопку збільшення чи зменшення Silent Magnetic Resistance.



Примітка: Після натискання кнопки має пройти деякий час перед тим, як опір педалей зміниться.

5. Інтервальне тренування.

Під час заняття, ви можете переключатися між інтервалами низької (відновлення) та високої (навантаження) інтенсивності.

Для того, щоб створити інтервал відновлення, спершу відрегулюйте опір на бажаний рівень. Потім натисніть і утримуйте кнопку Recovery поки не пролунає два звукових сигнали. Після цього параметри для інтервалу відновлення будуть збережені.

Для того, щоб створити інтервал навантаження, спершу відрегулюйте опір на бажаний рівень. Потім натисніть і утримуйте кнопку Work поки не пролунає два звукових сигнали. Після цього параметри для інтервалу навантаження будуть збережені.

Під час тренування, натискайте кнопки Recovery або Work для переходу між інтервалами. Після натискання однієї з кнопок опір педалей буде змінено на збережений вами рівень.

Для того, щоб змінити значення інтервалів в будь-який час, просто повторіть вищевказані дії.

6. Слідкуйте за своїм прогресом і встановлюйте цільове навантаження.

Круглий екран на консолі відображає вашу віддачу у ваттах на кілограм тіла. По ходу того, як ви будете збільшувати або зменшувати віддачу, шкала на датчику буде рости або спадати.



Для того, щоб встановити цільове навантаження, натискайте кнопки збільшення або зменшення Watts/Kg, поки бажаний параметр не з'явиться на екрані.

Примітка: Після того, як ви встановили цільове навантаження, рівень опору буде автоматично підлаштовано під обраний параметр. Ви можете вручну змінити рівень навантаження в будь-який час.

Якщо ви встановили цільове навантаження в ручному режимі, на круглому екрані з'явиться блимаючий індикатор, який відображатиме вашу ціль. Під час тренування намагайтесь підтримувати швидкість і рівень опору такими, щоб шкала віддачі досягала індикатора цільового навантаження.



Для того, щоб змінити рівень цільового навантаження в будь-який час в ході тренування, просто повторіть вищевказані дії.

ВАЖЛИВО: Цільове навантаження створене лише з метою мотивації. Обирайте швидкість обертання педалей та рівень опору, які є комфортними для вас.

Під час обраної програми тренувань, на круглому дисплеї буде відображатися цільове навантаження, запрограмоване для кожного сегменту програми тренувань (див. крок 4 на ст.20).

7. Дані тренування.

Дисплей може відображати наступну інформацію про ваше тренування:

Калорії (CALS)—Приблизна кількість спалених вами калорій.

Дистанція (MI або KI)—Пройдена вами відстань у милях або кілометрах.

Темп—Швидкість обертання педалей в хвиликах за милю або хвиликах за кілометр.

Пульс (позначка у формі серця)—Показники вашого серцевого ритму, під час тримання за контактні датчики на ручках тренажера або використання нагрудного датчика пульсу (див. крок 8).

Опір—Рівень опору педалей. Примітка: Цей показник з'явиться на дисплеї через декілька секунд після зміни рівня опору.

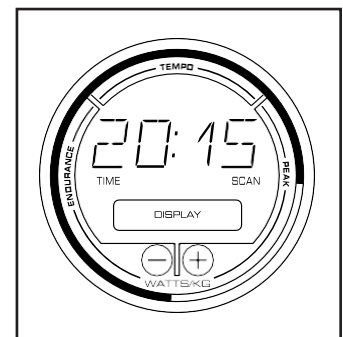
Швидкість (MPH або KM/H)—Швидкість обертання педалей в милях або кілометрах на годину.

Час—В ручному режимі відображає пройдений час тренування. Під час програми тренувань, показує час, який залишився до кінця тренування.

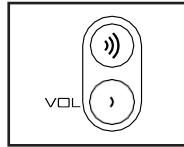
Ватти—Ваша віддача у ваттах.

Повторно натискайте кнопку Display, для того, щоб переключатися між показниками дисплея.

Режим сканування— Консоль також має режим сканування, який відображає інформацію про тренування у повторному циклі. Для того, щоб обрати режим сканування, повторно натискайте кнопку Display поки на екрані не з'явиться напис SCAN.



Для зміни рівня гучності консолі натисніть кнопку збільшення або зменшення Vol.



Для того, щоб поставити консоль на паузу, просто перестаньте крутити педалі. Коли консоль перейде в режим паузи, час на дисплеї почне блимати. Для того, щоб продовжити тренування, просто почніть знову крутити педалі.

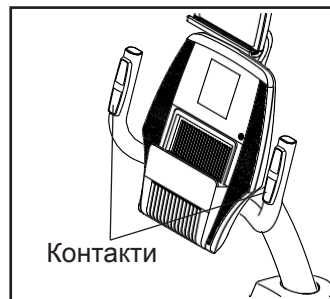
Примітка: Консоль може відображати вагу, швидкість обертів і відстань у кілометрах або милях. Як змінити одиниці вимірювання, дивіться розділ РЕЖИМ ПАРАМЕТРІВ на ст. 22.

8. Моніторинг частоти пульсу.

Ви можете вимірювати частоту серцевих скорочень за допомогою контактних датчиків на ручках тренажеру або нагрудного датчику пульсу (див. ст. 21 для інформації про нагрудний датчик пульсу). Примітка: Консоль сумісна з усіма передавачами з технологією BLUETOOTH® Smart.

Примітка: Якщо ви використовуєте обидва датчики одночасно, датчик з технологією BLUETOOTH Smart матиме пріоритет.

Якщо на контактних датчиках пульсу залишилась захисна плівка, зніміть її. Для того, щоб виміряти пульс візьміться і тримайтеся долонями за контакти на рукоятках. **Міцно тримайтеся за ручки і намагайтесь не ковзати долонями.**

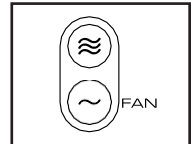


Коли ваш пульс буде встановлено, показник з'явиться на дисплеї. **Для того, щоб отримати найбільш точні дані, тримайтеся за контакти, щонайменше 15 секунд.**

Якщо дисплей не відображає частоту пульсу, переконайтесь, що ваші руки знаходяться на вказаному місці. Для кращих результатів, протріть контакти сухою тканиною. **Ніколи не використовуйте алкоголь, абразиви або хімікати для очищення контактів.**

9. Як користуватися вентилятором.

Вентилятор має декілька рівнів швидкості. Натискайте повторно кнопку збільшення або зменшення Fan, щоб змінити швидкість або вимкнути вентилятор.



Примітка: Якщо педалі не рухаються впродовж 30 сек, вентилятор автоматично вимикається.

10. Автоматичне вимкнення консолі.

Якщо педалі не обертають впродовж декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, після чого консоль і дисплей перейдуть в режим паузи.

Якщо не обертають педалі впродовж декількох хвилин, дані на дисплеї зникнуть, а консоль вимкнеться.

ВИБІР ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

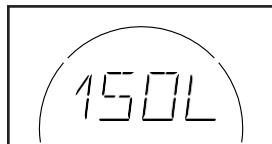
1. Увімкніть консоль.

Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку для того, щоб увімкнути консоль.

Коли консоль включиться, загориться дисплей, пролунає звуковий сигнал. Після цього консоль буде готовою до роботи.

2. Введіть вашу вагу.

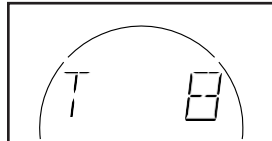
Натискайте кнопки збільшення або зменшення Wt для того, щоб обрати показник вашої ваги.



Примітка: Консоль використовує дані про вашу вагу для підрахунку відносного рівня віддачі та кількості спалюваних калорій. Якщо вагу не введено, консоль використовує стандартне значення ваги для підрахунків.

3. Оберіть програму тренування.

Для того, щоб обрати встановлену програму, повторно натискайте кнопку Tempo Apps або Intrvl Apps, поки назва бажаної програми не з'явиться на екрані. Через декілька секунд після натискання кнопки на екрані з'явиться тривалість тренування.



4. Почніть тренування.

Почніть крутити педалі для старту тренування.

Кожна програма тренувань розділена на 1-хвилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано окремий параметр опору та цільової віддачі. Примітка: для послідовного сегменту рівень опору та віддачі може співпадати з попереднім.

Про кінець кожного сегменту оповіщує серія звукових сигналів. На початку наступного сегменту екран на декілька секунд відобразить рівень опору. Після цього опір педалей зміниться.

На круглому екрані з'явиться блимаючий індикатор, що позначає цільовий рівень віддачі, запрограмований для даного сегменту. Заповнена частина шкали відображає фактичну силу віддачі. Примітка: На круглому екрані сила віддачі відображається у ваттах на кілограм ваги тіла.



В ході тренування, намагайтеся тримати рівень віддачі поряд з індикатором цілі, збільшуючи або зменшуючи швидкість обертання педалей.

ВАЖЛИВО: Цільовий рівень віддачі розроблено лише з метою мотивації. Переконайтесь, що швидкість обертання педалей і рівень опору є для вас комфортними.

Якщо рівень опору для поточного сегменту завищений або занижений для вас, ви можете змінити його вручну, натискаючи кнопки Resistance.

ВАЖЛИВО: Після завершення поточного сегменту, опір педалей буде автоматично відрегульовано на рівень, що запрограмований для наступного сегменту.

Щоб поставити консоль на паузу, просто перестаньте обертати педалі. Коли консоль перебуває в режимі паузи, час на дисплеї почне блимати. Щоб продовжити тренування, просто почніть знову обертати педалі.

5. Стежте за своїм прогресом на дисплеї.

Див. крок 7 на ст. 18.

6. Вимірюйте свій тиск.

Див. крок 8 на ст. 19.

7. Ввімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Див. крок 9 на ст. 19.

8. Після завершення тренування консоль вимкнеться автоматично.

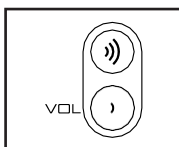
Див. крок 10 на ст. 19.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ АКУСТИЧНОЮ СИСТЕМОЮ

Для того, щоб слухати музику або аудіокниги під час тренувань, підключіть двосторонній 3,5мм кабель (не входить до комплекту) одним кінцем до виходу в консолі, а іншою – до вашого аудіо-пристрою; **переконайтесь, що штекер підключено повністю.**

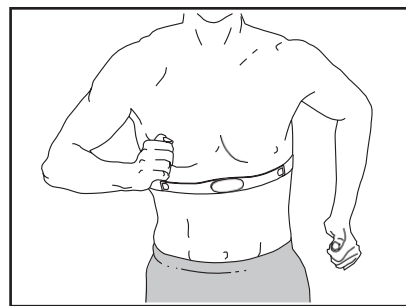
Примітка: придбати аудіо-кабель можна в місцевому магазині електротехніки.

Після цього, натисніть кнопки play на вашому пристрої. Відрегулюйте рівень гучності, натискаючи на кнопки збільшення / зменшення гучності на вашому пристрої та на консолі.



НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ (ОПЦІЙНИЙ)

Якщо ваша ціль спалення калорій або укріплення серцево-судинної системи, ключем у досягненні найкращих результатів є дотримання правильної частоти серцевих скорочень.



Нагрудний датчик пульсу дозволить вам постійно стежити за своїм пульсом під час занять, допомагаючи досягати професійних фітнес цілей. **Для придбання нагрудного датчику пульсу, див. передню обкладинку даного посібника.**

Примітка: Консоль є сумісною із всіма передавачами з технологією BLUETOOTH Smart.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ВАШ СМАРТ-ПРИСТРІЙ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує синхронізацію з додатком iFit на мобільному пристрої через BLUETOOTH або з нагрудним датчиком пульсу.

Примітка: Ніякі інші типи підключень через BLUETOOTH не підтримуються.

1. Завантажте і встановіть додаток iFit на ваш мобільний пристрій.

На мобільному пристрої на базі iOS® чи Android™ відкрийте магазин App StoreSM або Google Play™ в пошуку введіть iFit і встановіть безкоштовний додаток на ваш пристрій.

Переконайтесь, що на вашому пристрої активовано зв'язок BLUETOOTH.

Потім відкрийте iFit і слідуйте інструкціям програми для того, щоб налаштувати ваш профіль та обрати бажані параметри.

2. Синхронізуйте ваш смарт-пристрій з тренажером.

Слідуйте інструкціям у додатку iFit для того, щоб підключити ваш пристрій до консолі.

Коли зв'язок буде встановлено, LED-індикатор на консолі почне блимати синім світлом. Натисніть на кнопку Bluetooth Smart на консолі для того, щоб підтвердити підключення; LED-індикатор на консолі постійно горітиме синім.

3. Записуйте та аналізуйте результати своїх тренувань.

Слідуйте інструкціям у додатку iFit для того, щоб вести записи та аналізувати інформацію про ваші тренування.

4. Завершення синхронізації.

Для того, щоб роз'єднати зв'язок між вашим смарт-пристроєм та тренажером, натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth Smart впродовж 5 секунд; LED-індикатор на консолі горітиме поки ви тримаєте кнопку і вимкнеться, коли ви відпустите її.

Примітка: При цьому всі BLUETOOTH підключення між тренажером і пристроями будуть розірвані (включаючи смарт-пристрої, датчики пульсу та ін).

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ВАШ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ ДО ТРЕНАЖЕРУ

Консоль сумісна з усіма типами нагрудних датчиків пульсу з технологією BLUETOOTH Smart.

Для того, щоб підключити ваш нагрудний датчик пульсу, натисніть кнопку Bluetooth Smart на консолі. Коли зв'язок буде встановлено, LED-індикатор на консолі двічі проблімає червоним світлом.

Примітка: Якщо у радіусі зв'язку консолі перебуває декілька датчиків пульсу, консоль підключиться до датчику з найсильнішим рівнем сигналу.

Для того, щоб відключити датчик пульсу, натисніть кнопку Bluetooth Smart на консолі протягом 5 секунд; LED-індикатор на консолі горітиме поки ви тримаєте кнопку і вимкнеться, коли ви відпустите її.

Примітка: Всі BLUETOOTH підключення будуть розірвані, включаючи будь-які смарт-пристрої, датчики пульсу та ін.

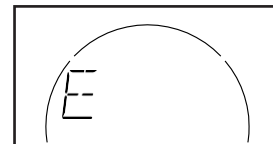
РЕЖИМ ПАРАМЕТРІВ

У режимі параметрів ви можете обрати одиниці вимірювання та переглянути інформацію про експлуатацію тренажеру.

Щоб перейти в режим параметрів, натисніть і утримуйте кнопку Manual Control, поки на екрані не з'явиться інформація про режим параметрів.

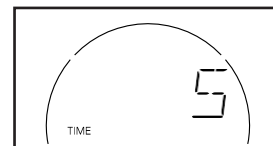
На дисплеї послідовно буде з'являтися номер версії консолі та одиниці вимірювання.

Консоль може відображати вагу, швидкість обертів, дистанцію у англійській або метричній системі вимірювання. Літера E відповідає англійським милям, а літера M – метричним кілометрам. Для того, щоб змінити одиницю вимірювання, повторно натискайте кнопку Intrvl Apps.



Натискайте кнопку Tempo Apps поки на дисплеї не з'явиться інформація про експлуатацію тренажеру.

Екран буде послідовно відображати сумарний час роботи консолі (в годинах) та загальну відстань, подолану на тренажері (в милях або кілометрах).



Щоб вийти з режиму параметрів, натисніть кнопку Tempo Apps.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для правильної роботи та зменшення зношенню частин. Завжди перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Негайно замінюйте зношені деталі.

Для чищення велотренажера використовуйте м'яку ганчірку і невелику кількість мийного засобу.

ВАЖЛИВО: щоб уникнути пошкодження консолі, зберігайте її від потрапляння рідин і прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо консоль не відображає частоту вашого пульсу, коли ви тримаєтесь за ручки тренажера, див. крок 8 на ст. 19.

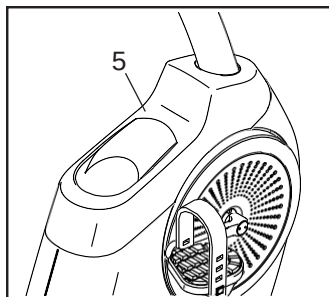
Якщо потрібна заміна адаптера живлення, зверніться за телефоном, що вказаний на обкладинці даного посібника.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, замовляйте адаптер живлення лише у виробника обладнання або його авторизованих представників.

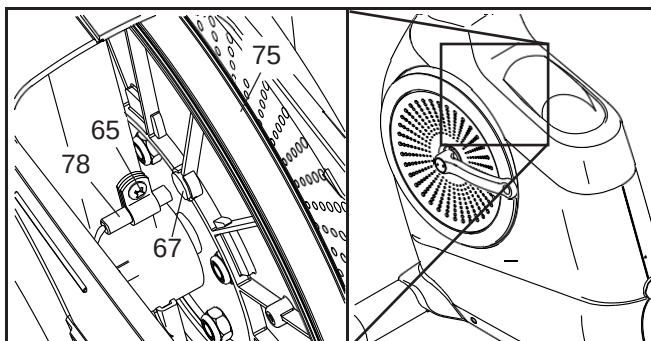
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ГЕРКОН

Якщо консоль некоректно відображає показники, необхідно відрегулювати геркон.

Для того, щоб відрегулювати геркон, **спершу відключіть адаптер живлення**. Потім за допомогою стандартної викрутки, обережно зніміть лоток для речей (5) з лівої та правої панелі.



Знайдіть геркон (78). Трохи послабте гвинт М4 х 12 мм (65).



Повертайте шатун (75) поки Магніт (67) не порівняється з герконом (78). Трохи змістіть геркон від або до магніту. Затягніть гвинт М4 х 12 мм (65).

Підключіть адаптер живлення в мережу і обертайте шатун (75) деякий час. Повторюйте ці дії, поки консоль не буде відображати коректні дані.

Коли геркон буде відрегульовано, встановіть на місце всі зняті частини.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ УВАГА: Перед початком будь-якої програми тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та користувачів із наявними проблемами здоров'я.

Датчик пульсу не є медичним обладнанням. На точність показників можуть впливати сторонні фактори. Датчик пульсу розроблений, як пристрій для визначення тенденцій серцевого ритму в цілому.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму тренувань. Для отримання більш детальної інформації, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування і повноцінний відпочинок є обов'язковими умовами для досягнення ефективного результату.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Якщо вашою метою є втрата ваги або зміцнення серцево-судинної системи, для найкращих результатів підбирайте правильну інтенсивність тренувань. Ви можете використовувати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня навантаження. Наведена нижче таблиця демонструє рекомендовану частоту пульсу для програм втрати ваги та кардіо тренувань.

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 визначити відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою визначають цільову зону вашого тренування. Найнижча цифра відповідає програмі втрати ваги, середня цифра – максимальному спаленню калорій, верхня цифра – кардіо тренування.

Втрата ваги—Для ефективного спалення калорій, тренування має бути не інтенсивним, але тривалим. Протягом перших декількох хвилин вправ ваше тіло витрачає вуглеводи. Тільки потім організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо вашою ціллю є втрата ваги, налаштуйте інтенсивність тренування таким чином, щоб пульс відповідав найнижчій цифрі вашої тренувальної зони. Якщо ваша ціль – максимальне спалення калорій, орієнтуйтеся на середню цифру тренувальної зони.

Кардіо тренування—Якщо вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, ви маєте підлаштовувати свій рівень тиску під найбільше (верхнє) число тренувальної зони.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка—починайте з 5-10 хвилин вправ на розтягування. Розминка розігріває ваше тіло і прискорює циркуляцію крові.

Основні тренування—тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (В перші тижні програми тренувань не утримуйте рівень вашого пульсу на верхній позначці довше 20 хвилин). В ході тренування дихайте рівно і глибоко; ніколи не затримуйте дихання.

Заминка—завершуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ на розтягнення. Заминка підвищує еластичність м'язів та знижує ризик травмування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

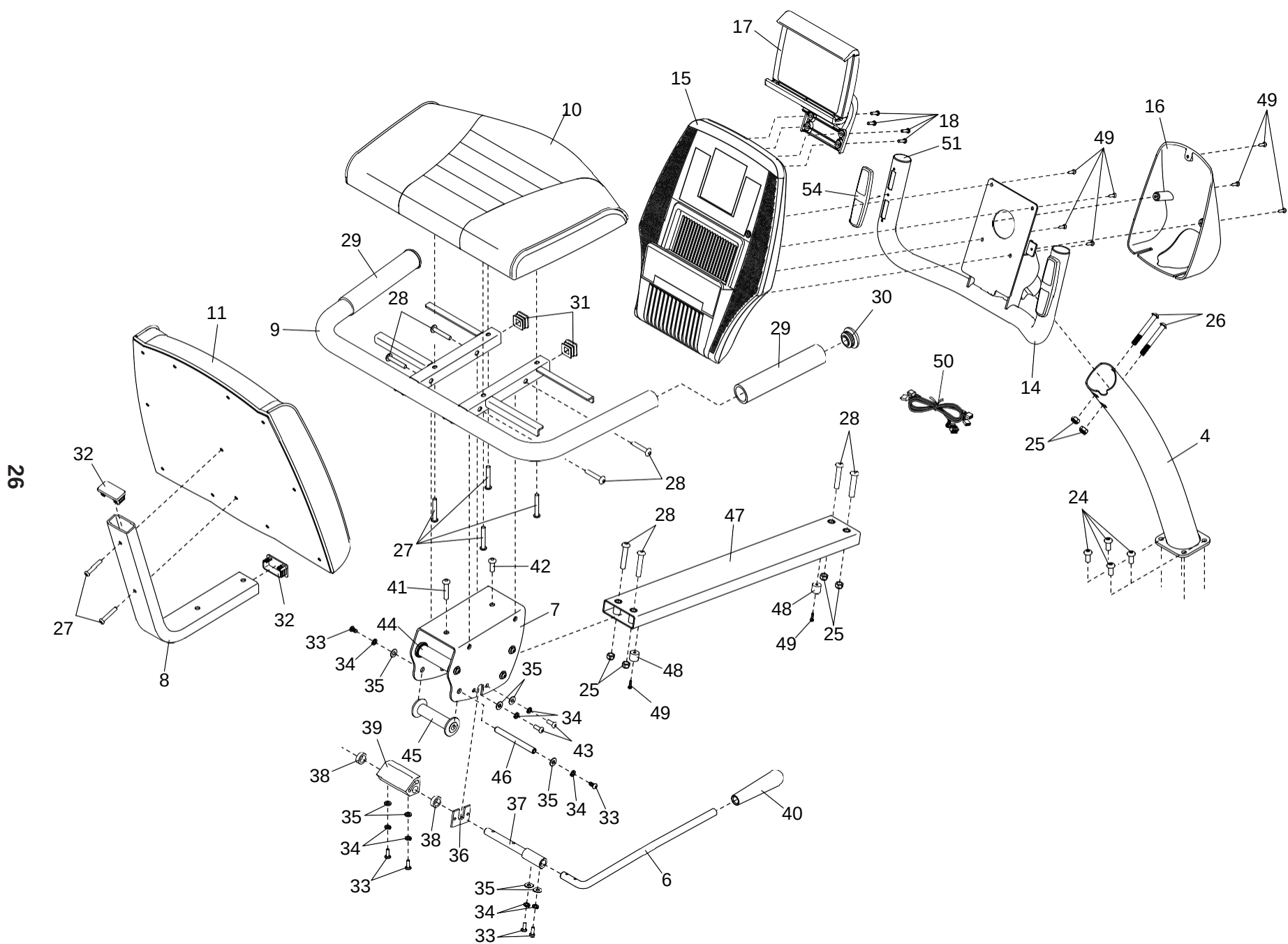
Для того, щоб підтримувати або покращити вашу фізичну форму, тренуйтеся не менше 3 разів на тиждень із щонайменше 1 днем відпочинку між заняттями. Після декількох місяців регулярних тренувань можна починати займатися із частотою у 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише завдяки регулярним тренуванням та отриманню задоволення від їх виконання.

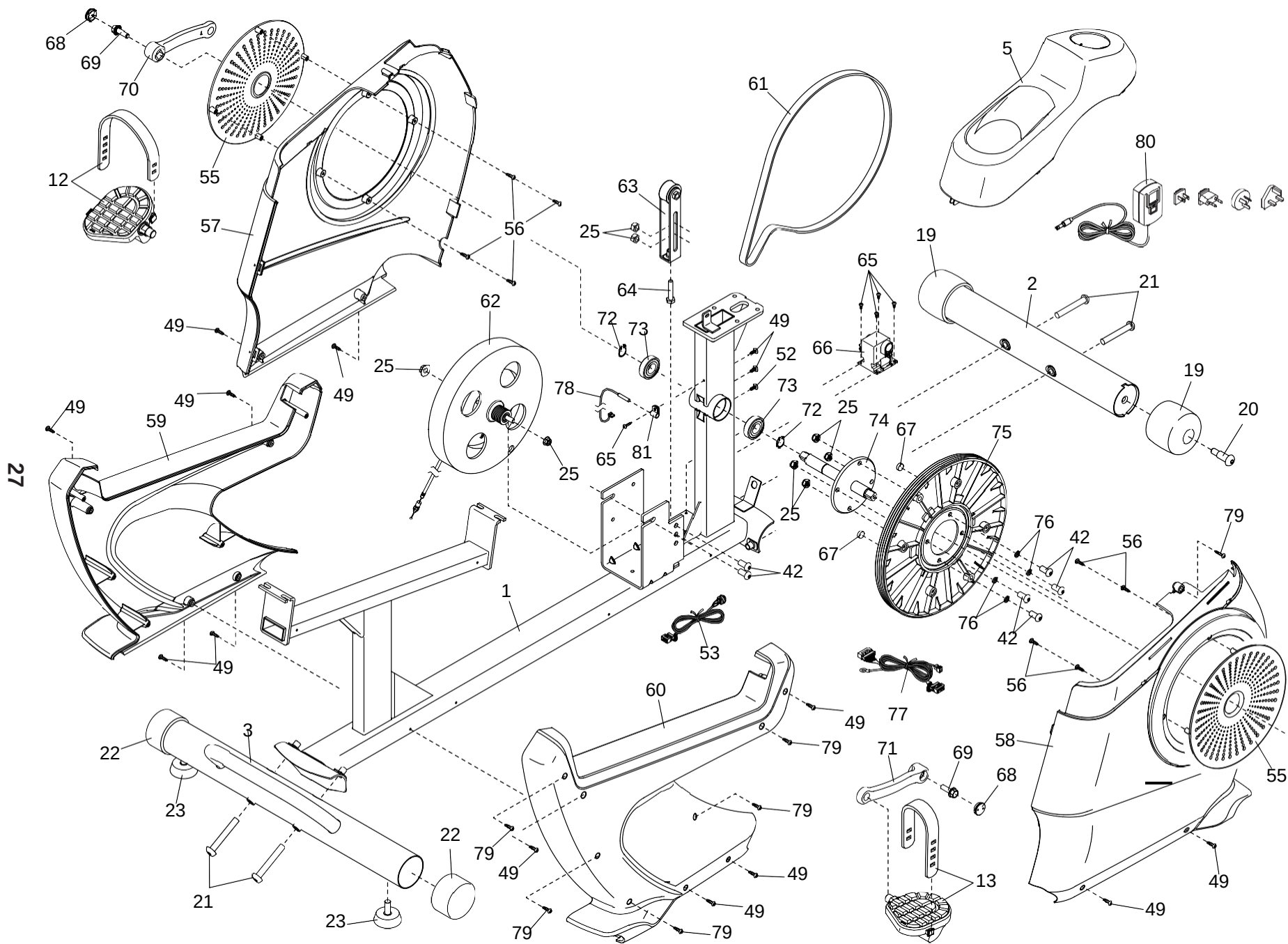
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель №. PFEVEX74916.0
R0416A

№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
1	1	Рама	43	2	Гвинт М6 х 13мм
2	1	Передній стабілізатор	44	2	Верхній ролик
3	1	Задній стабілізатор	45	2	Нижній ролик
4	1	Стійка	46	4	Роликова вісь
5	1	Лоток для речей	47	1	Рельса каретки
6	1	Регулююча ніжка	48	2	Бампер рельси каретки
7	1	Каретка сидіння	49	23	Гвинт М4 х 16мм
8	1	Рама спинки сидіння	50	1	Кабель датчика пульсу
9	1	Рама сидіння	51	2	Ковпачок керма
10	1	Сидіння	52	1	Гвинт М4 х 16мм
11	1	Спинка	53	1	Кабель живлення
12	1	Ліва педаль/ремін	54	2	Сенсор пульсу
13	1	Права педаль/ремін	55	2	Диск
14	1	Рукоять керма	56	8	Гвинт М4 х 12мм
15	1	Консоль	57	1	Ліва передня панель
16	1	Панель консолі	58	1	Права передня панель
17	1	Тримач для планшету	59	1	Ліва задня панель
18	4	Гвинт М4 х 12мм	60	1	Права задня панель
19	2	Махове колесо	61	1	Ремін приводу
20	2	Гвинт М10 х 41мм	62	1	Механізм Едді
21	4	Гвинт М10 х 80мм	63	1	Направляючий блок
22	2	Ковпачок стабілізатора	64	1	Гвинт направляючого блоку
23	2	Регулююча ніжка	65	5	Гвинт М4 х 12мм
24	4	Гвинт М8 х 15мм	66	1	Опорний двигун
25	14	Гайка М8	67	2	Магніт
26	2	Гвинт М8 х 63мм	68	2	Ковпачок шатуна
27	6	Гвинт М6 х 40мм	69	2	Гвинт шатуна
28	8	Гвинт М8 х 40мм	70	1	Лівий шатун
29	2	Опорна рукоять	71	1	Правий шатун
30	2	Ковпачок рукояті сидіння	72	2	Захисне кільце
31	2	Ковпачок рами сидіння	73	2	Підшипник рами
32	2	Ковпачок рами спинки сидіння	74	1	Шатун
33	12	Гвинт М6 х 16мм	75	1	Шків
34	14	Контргайка М6	76	4	Гайка М8
35	14	Гайка М6	77	1	Головний кабель
36	1	Гальмівний диск	78	1	Геркон
37	1	Гальмівна вісь	79	6	Гвинт М4 х 25мм
38	2	Гальмівна прокладка	80	1	Адаптер живлення
39	1	Гальма	81	1	Зажим
40	1	Гальмівна ручка	*	—	Набір інструментів
41	1	Гвинт М8 х 30мм	*	—	Посібник користувача
42	7	Гвинт М8 х 20мм			

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





ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даного посібника. Щоб ми змогли швидше вам допомогти, будь ласка підготуйте наступну інформацію:

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і назва частин, які необхідно замовити (див. ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ в кінці даного посібнику).

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, звертайтеся до авторизованих установ з утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти природні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більш детальної інформації, щодо методів утилізації, будь ласка, зверніться до місцевого офісу чи організації, де ви придбали даний тренажер.

