

PRO-FORM[®]

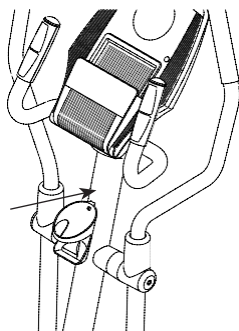
325 CSE

Модель № PFEVEL39616.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.

Етикетка із
серійним
номером



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Вебсайт: www.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

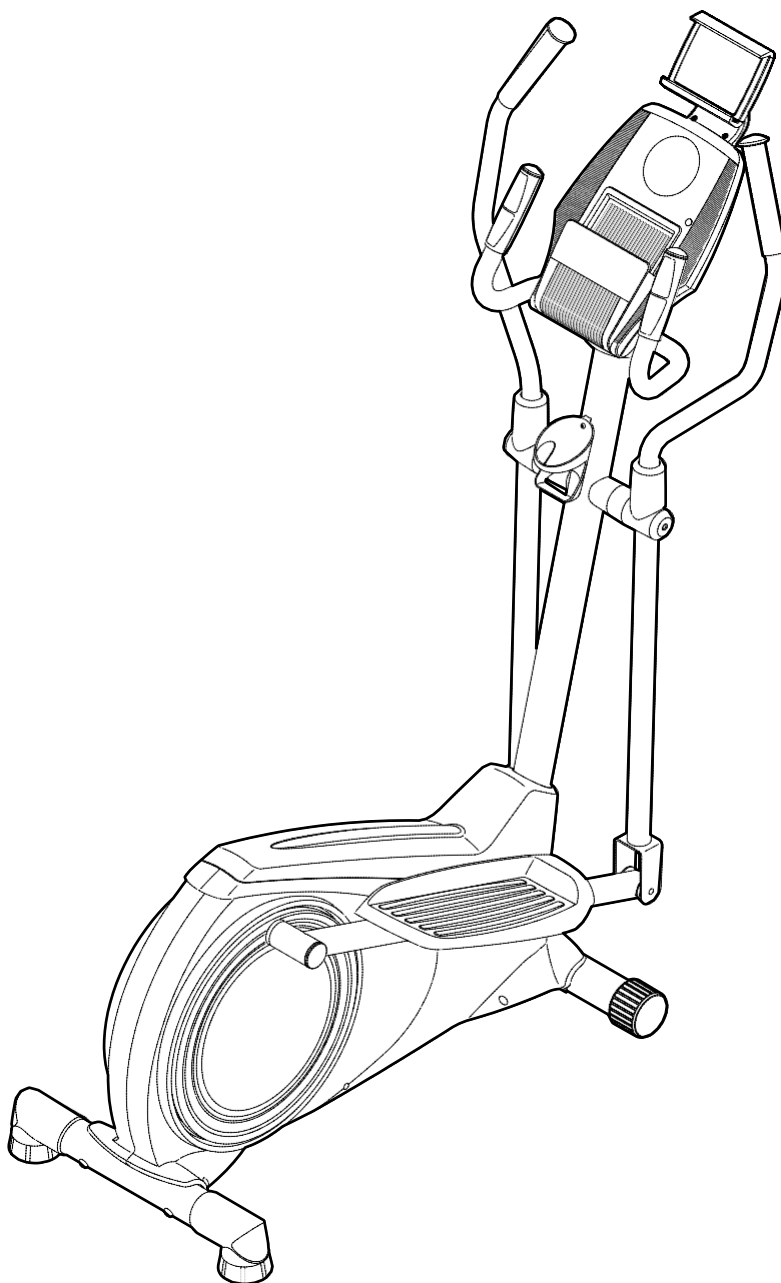
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



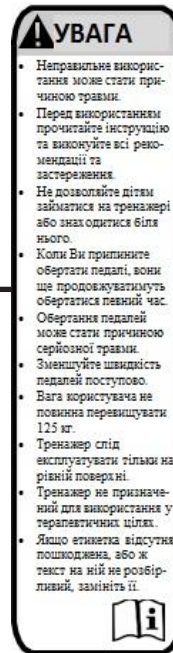
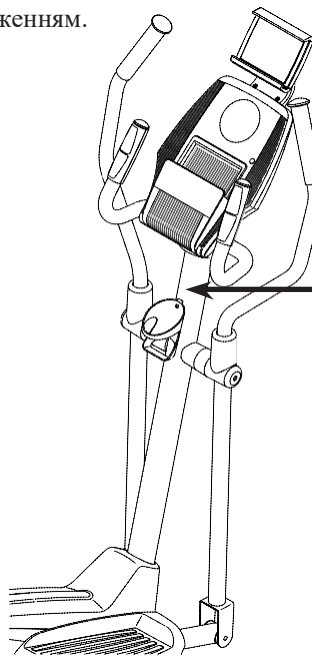
ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?	15
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	24
ПОСІБНИК З ВПРАВ	26
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	29
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	30
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.



PROFORM та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка Apple Inc. 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 чи зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

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

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нового орбітрека PROFORM® 325 CSE. Тренажер 325 CSE володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перед початком тренування. Якщо після цього у Вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для більш 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.

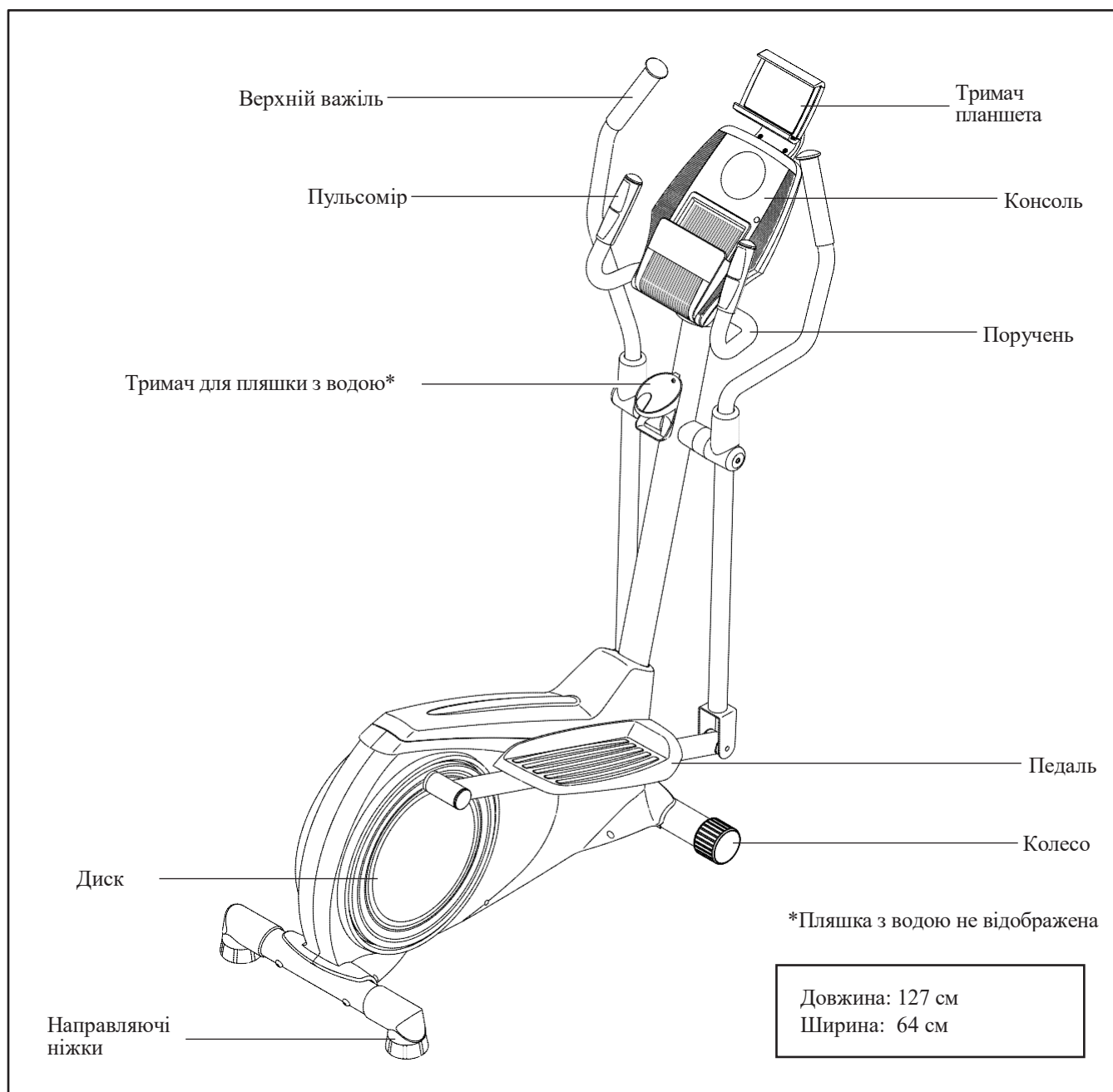
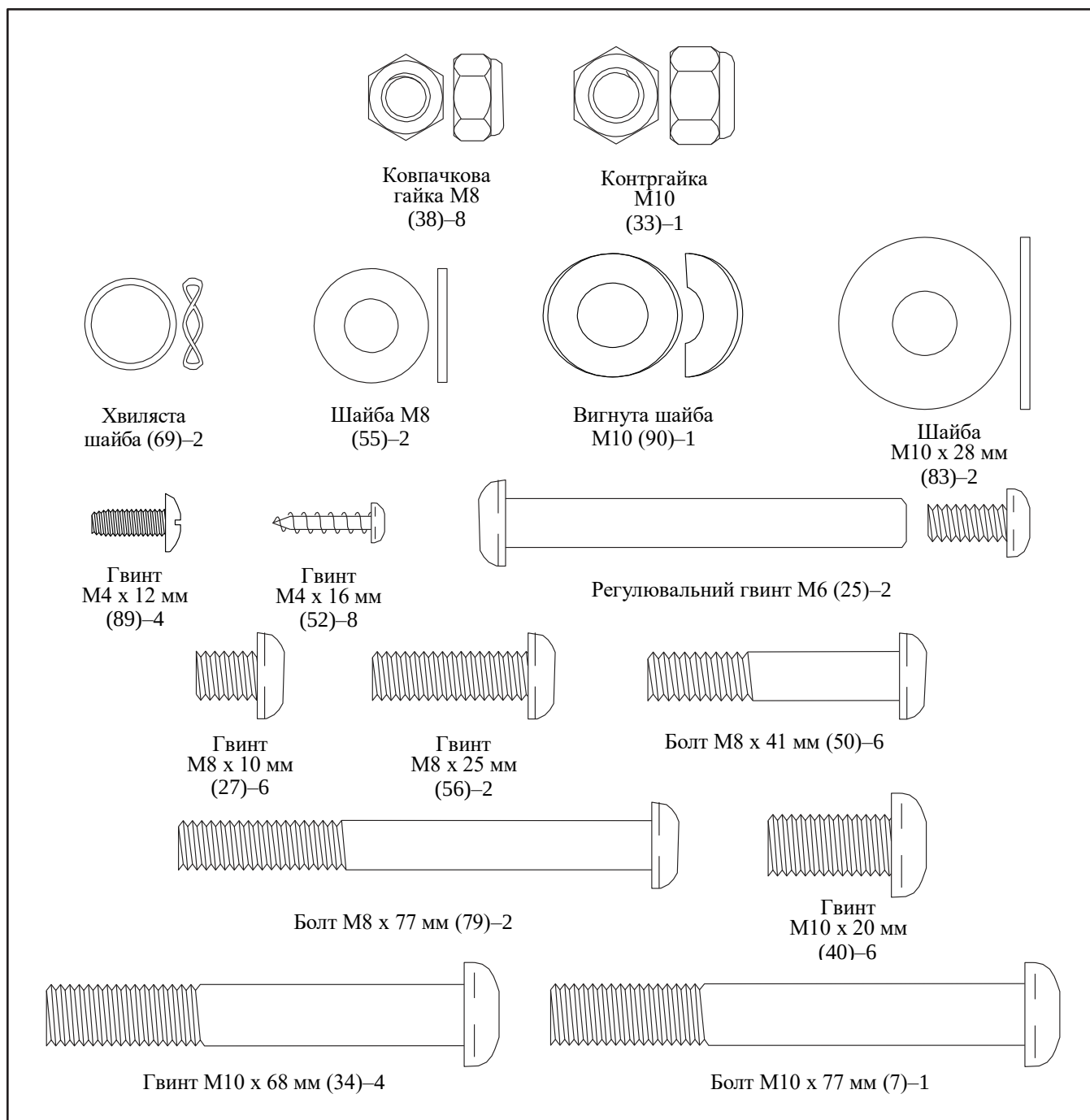


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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.**



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:

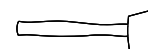
розвідний ключ



хрестоподібна викрутка



гумовий молоток



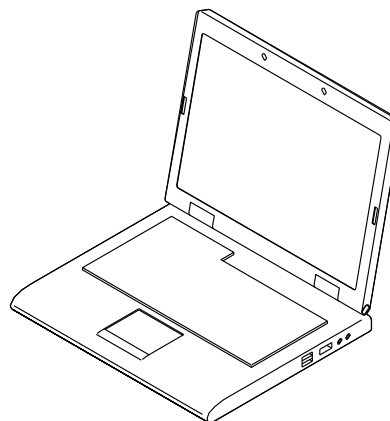
Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на вебсайт www.iconsupport.eu та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію свого тренажера;
- зберегти свій час, якщо Вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також отримувати повідомлення від нас про удосконалення та пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

1

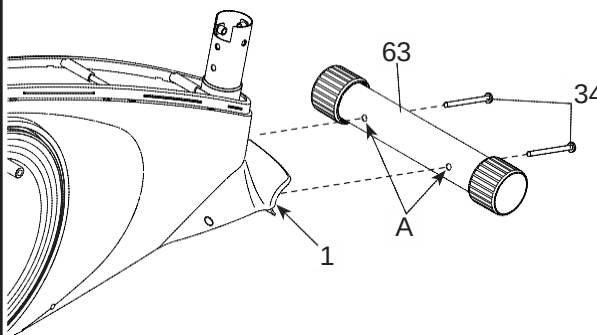


2. Віднайдіть передній стабілізатор (63).

Розташуйте передній стабілізатор (63), як показано на малюнку. **Переконайтесь, що великі отвори (A) у передньому стабілізаторі направлені у сторону рами (1).**

У той час, поки помічник піднімає передню сторону рами (1), закріпіть передній стабілізатор (63) на рамі 2 гвинтами M10 x 68 мм (34).

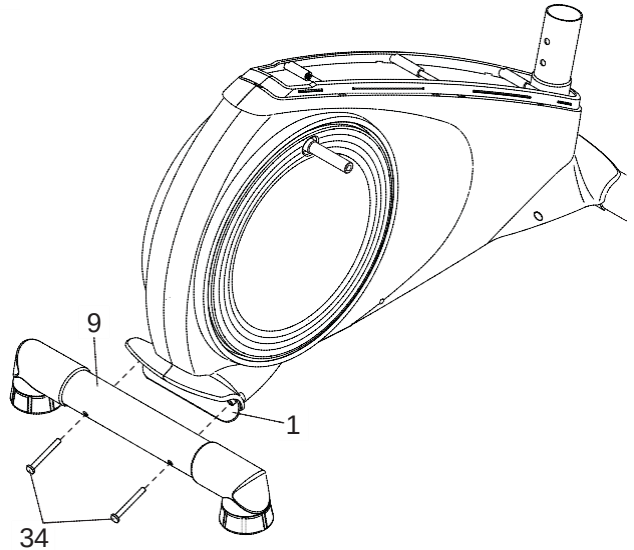
2



3. Розташуйте задній стабілізатор (9), як показано на малюнку.

У той час, поки помічник піднімає задню сторону рами (1), закріпіть задній стабілізатор (9) на рамі 2 гвинтами M10 x 68 мм (34).

3

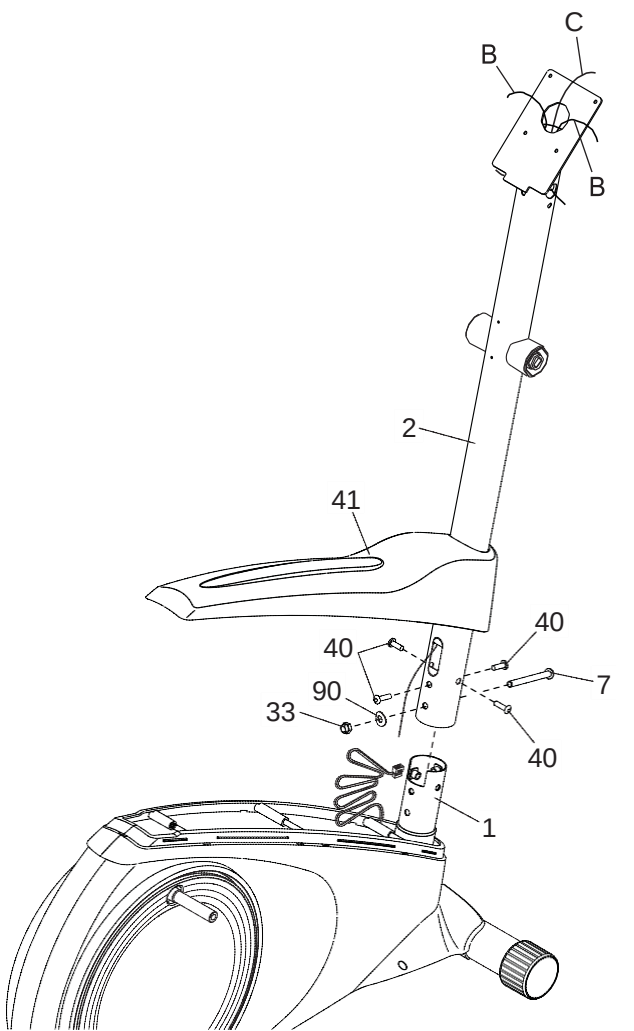


4. Розташуйте опорну стійку (2) і верхній захисний щиток (41), як показано на малюнку. Посуньте верхній захисний щиток вгору до опорної стійки. **Не знімайте кріплення для проводів (B, C) із опорної стійки.**

Встановіть опорну стійку (2) на рамі (1).

Закріпіть опорну стійку (2) за допомогою 4 гвинтів M10 x 20 мм (40), болта M10 x 77 мм (7), вигнутої шайби M10 (90) і контргайки M10 (33); **поки що не затягуйте гвинти і болта.**

4

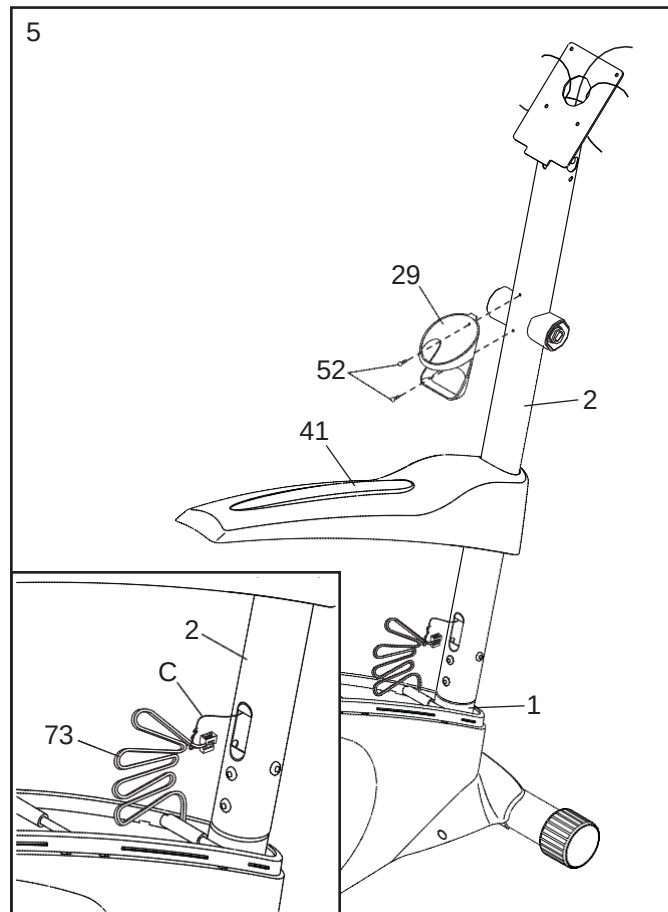


5. Див. вставку малюнку. Знайдіть кріплення для проводів (С) у нижній частині опорної стійки (2). Прив'яжіть кріплення для проводів до джгуту проводів (73). Тягніть верхній кінець кріплення для проводів доти, доки джгут проводів не буде протягнутий через опорну стійку.

Порада: Щоб джгут проводів (73) не падав в опорну стійку (2), закріпіть його кріпленням для проводів (С).

Посуньте верхній захисний щиток (41) вниз до рами (1); поки що не фіксуйте верхній захисний щиток.

Прикріпіть тримач для пляшки з водою (29) до опорної стійки (2) 2 гвинтами М4 х 16 мм (52).

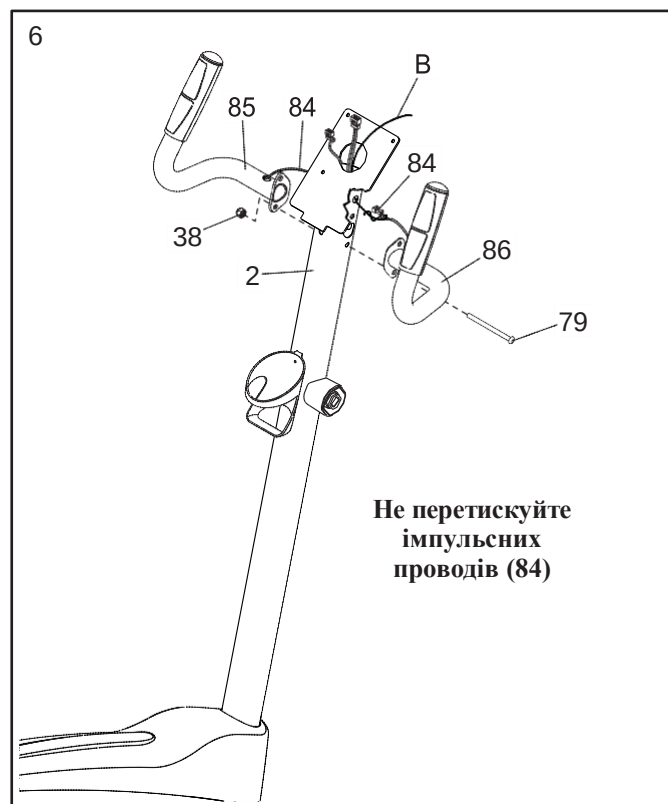


6. Визначте лівий та правий поручні (85, 86).

Порада: Не перетискайте імпульсних проводів (84). Закріпіть лівий та правий поручні (85, 86) на опорній стійці (2) болтом М8 х 77 мм (79) та стопорною гайкою М8 (38); болт поки що не затягуйте.

Переконайтеся, що болт М8 х 77 мм (79) вставлений в нижній отвір лівого і правого поручнів (85, 86) і опорної стійки (2).

Сховайте кріплення для проводів (В) в опорній стійці (2). Прикріпіть нижні кінці кріплень для проводів до імпульсних проводів (84). Тягніть верхні кінці кріплень для проводів доти, доки імпульсні проводи не будуть протягнуті через опорну стійку.



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

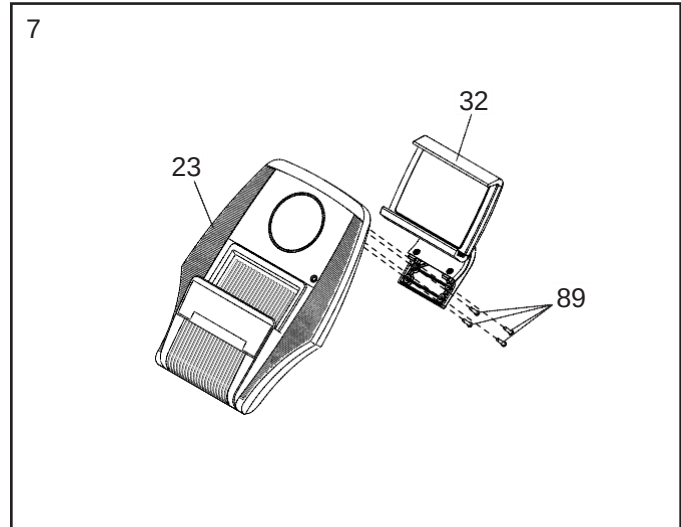
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

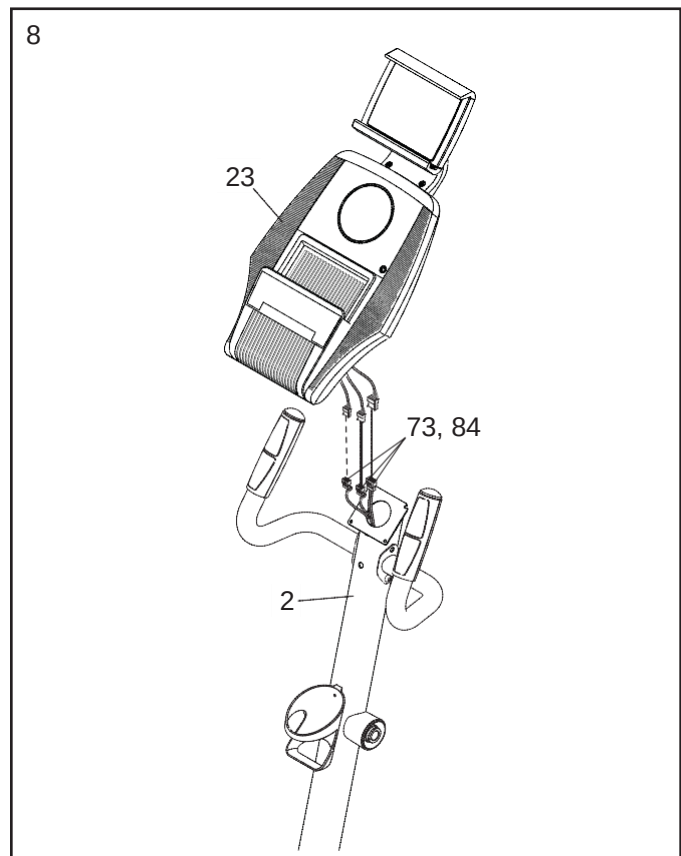
info@interatletika.com

7. Закріпіть тримач планшета (32) на консолі (23) за допомогою 4 гвинтів М4 х 12 мм (89); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



8. Відв'яжіть та викиньте кріплення для проводів на джгуті проводів (73) і імпульсних проводах (84).

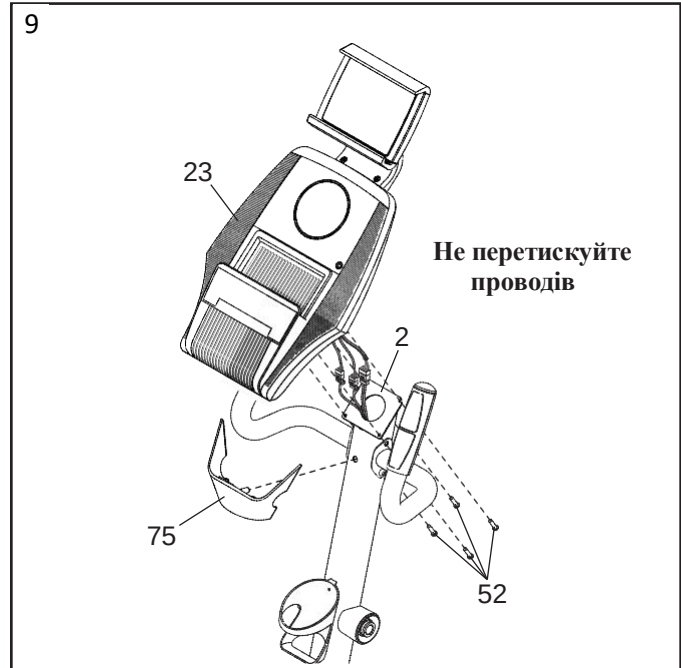
Поки помічник тримає консоль (23) біля опорної стійки (2), під'єднайте дроти консолі до джгуту дротів (73) та імпульсних проводів (84).



9. Сховайте зайвий провід в опорну стійку (2) чи консоль (23).

Притисніть задню кришку опорної стійки (75) до опорної стійки (2). Попросіть помічника утримувати задню кришку опорної стійки на місці.

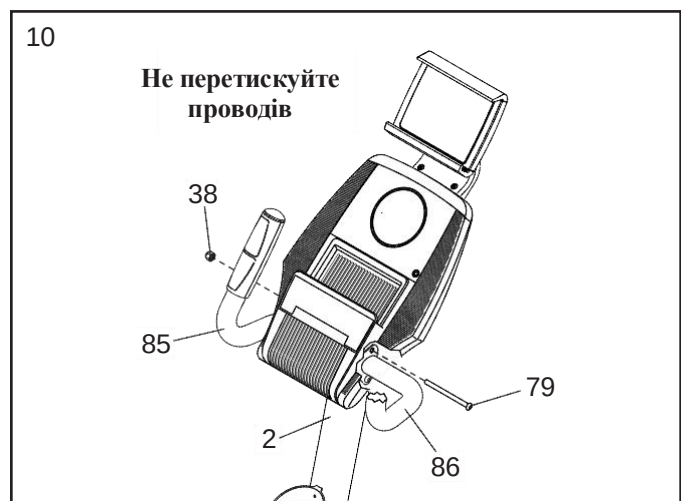
Порада: Не перетискуйте проводів. Закріпіть консоль (23) на опорній стійці (2) за допомогою 4 гвинтів M4 x 16 мм (52); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**



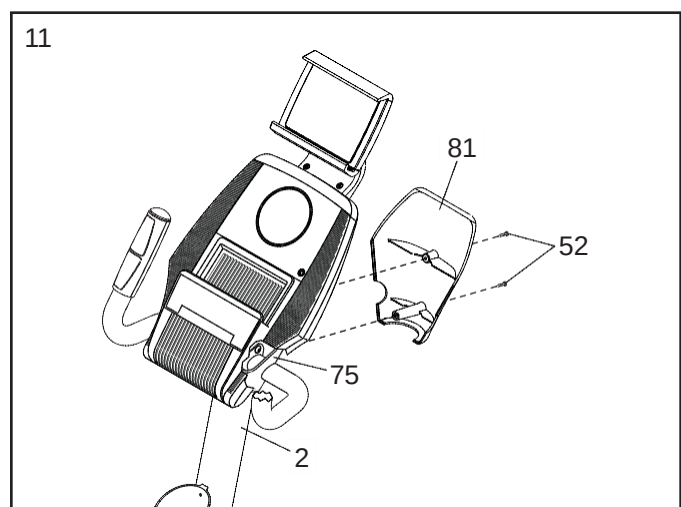
10. Закріпіть до кінця лівий та правий поручні (85, 86) на опорній стійці (2) за допомогою болта M8 x 77 мм (79) та контргайкою M8 (38).

Порада: Коли наживлюєте болт M8 x 77 мм (79), стежте за тим, щоб проводи в опорній стійці (2) не защемилися та не пошкодилися.

Див. крок 6. Затягніть болт M8 x 77 мм (79).



11. Закріпіть передню кришку опорної стійки (81) на опорній стійці (2) і задній кришці опорної стійки (75) за допомогою 2 гвинтів M4 x 16 мм (52).



12. Визначте правий верхній важіль (8).

Посуньте кришку верхнього важеля (42) вгору на правий верхній важіль (8).

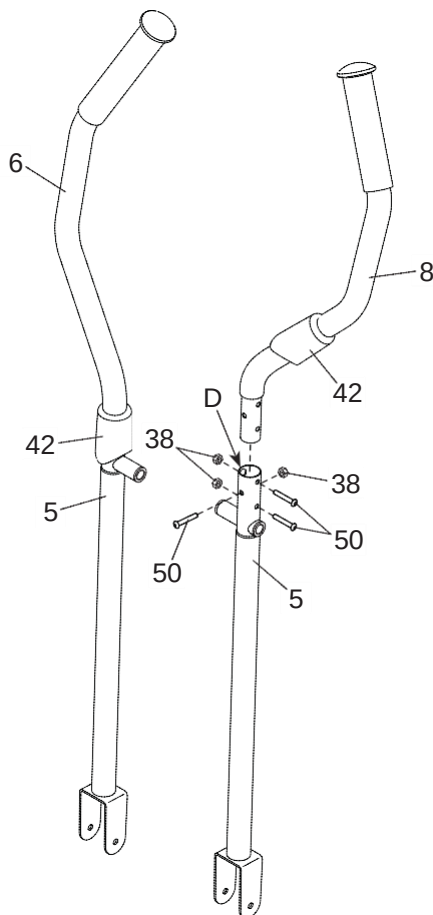
Вставте правий верхній важіль (8) у правий верхній рухомий поручень (5).

Порада: Нехай помічник притримує кришку верхнього важеля (42), коли виконується наступна дія:

Закріпіть правий верхній важіль (8) на верхньому рухомому поручні (5) за допомогою 3 болтів М8 х 41 мм (50) та 3 контргайок (38); **наживіть всі контргайки, а потім затягніть їх. Переконайтесь, що контргайки вставлені в шестигранні отвори (D).**

Аналогічним способом складіть лівий верхній важіль (6) та інший верхній рухомий поручень (5).

12

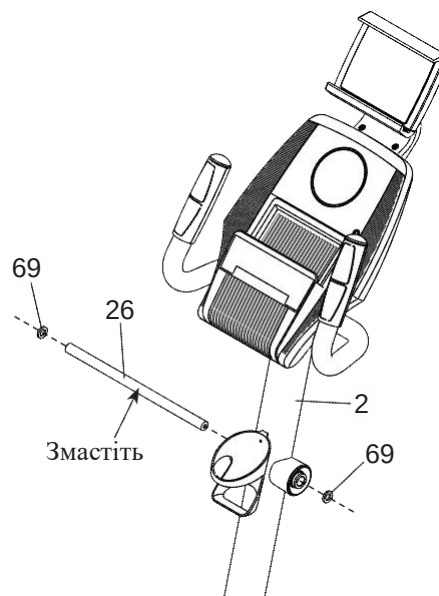


13. Вставте вісь шарніра (26) в опорну стійку (2) і відцентруйте вісь шарніра.

Щоб не забруднити пальців, одягніть на руку поліетиленовий пакет і нанесіть трохи мастила на обидва кінці вісі шарніра (26).

Після цього одягніть хвилясту шайбу (69) на кожну сторону вісі шарніра (26).

13



14. Розташуйте прокладку верхнього важеля (47), як показано на малюнку. Одягніть втулку верхнього важеля на праву сторону вісі шарніра (26).

Далі одягніть правий верхній важіль (8) на праву сторону вісі шарніра (26).

Повторіть процедуру з лівої сторони орбітрека.

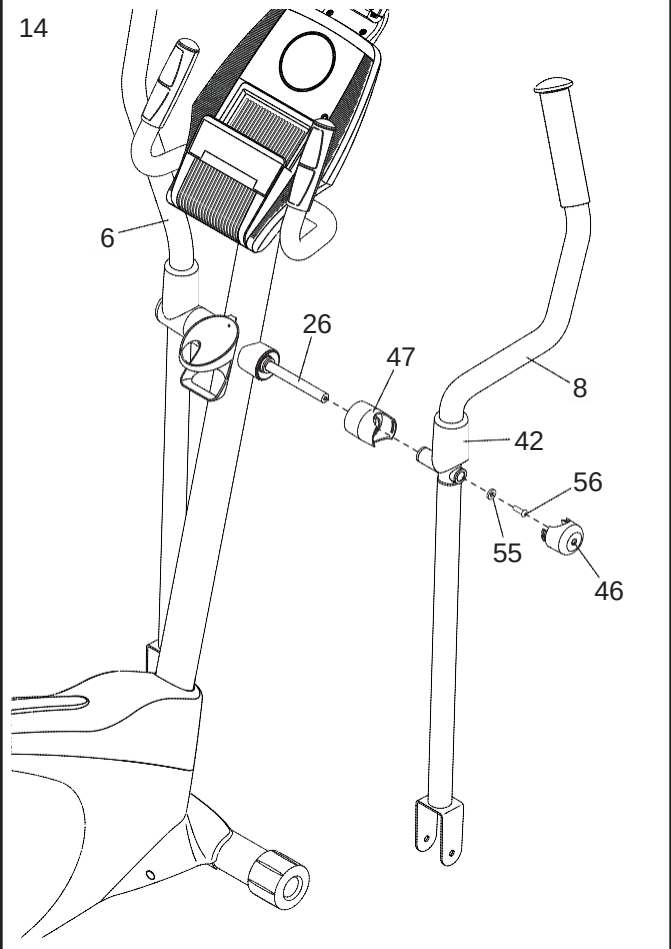
Одночасно загвинтіть гвинт М8 х 25 мм (56) та шайбу М8 (55) в іншу сторону вісі шарніра (26).

Посуньте праву кришку верхнього важеля (42) вгору. Притисніть виступи на кришці вісі (46) до втулки верхнього важеля (47). **Повторіть процедуру з лівої сторони орбітрека.**

Посуньте кришку верхнього важеля (42) вниз, щоб приховати болти М8 х 41 мм (не показані).

Повторіть процедуру з лівої сторони орбітрека.

14

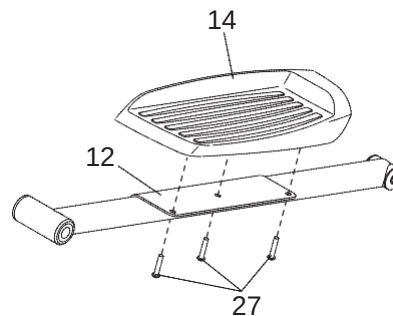


15. Визначте праву педаль (14) та праву важіль педалі (12).

Закріпіть праву педаль (14) на правому важелі педалі (12) за допомогою 3 гвинтів М8 х 10 мм (27); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Аналогічно закріпіть ліву педаль (не показано) на лівому важелі педалі (не показано).

15



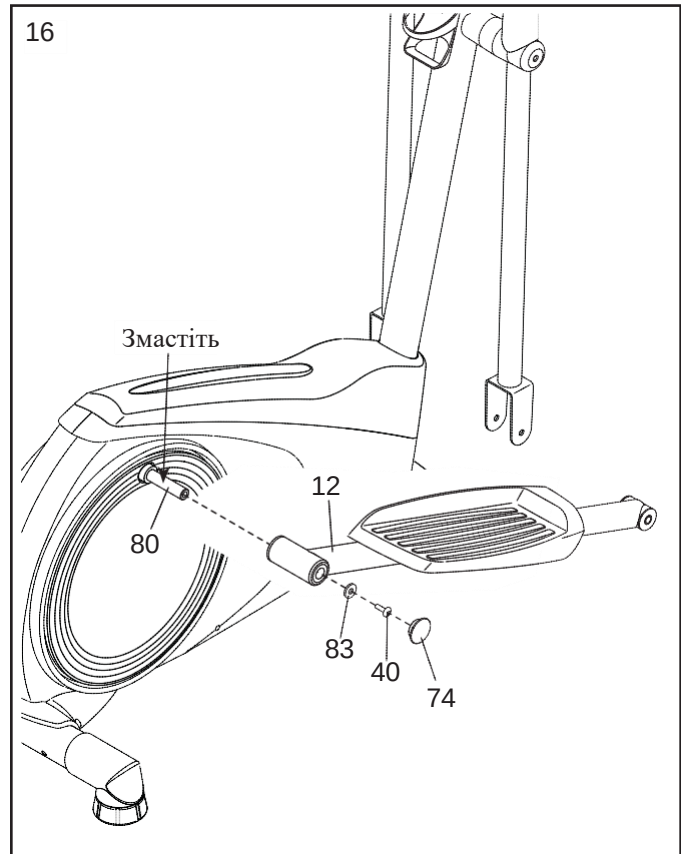
16. Нанесіть трохи мастила на вісь на правому шатуні (80).

Посуньте правий важіль педалі (12) на вісь на правого шатуна (80).

Одягніть шайбу M10 x 28 мм (83) на гвинт M10 x 20 мм (40), затягніть гвинт у вісі.

Притисніть кришку важеля педалі (74) до правого важеля педалі (12).

Повторіть процедуру з лівої сторони орбітрека.



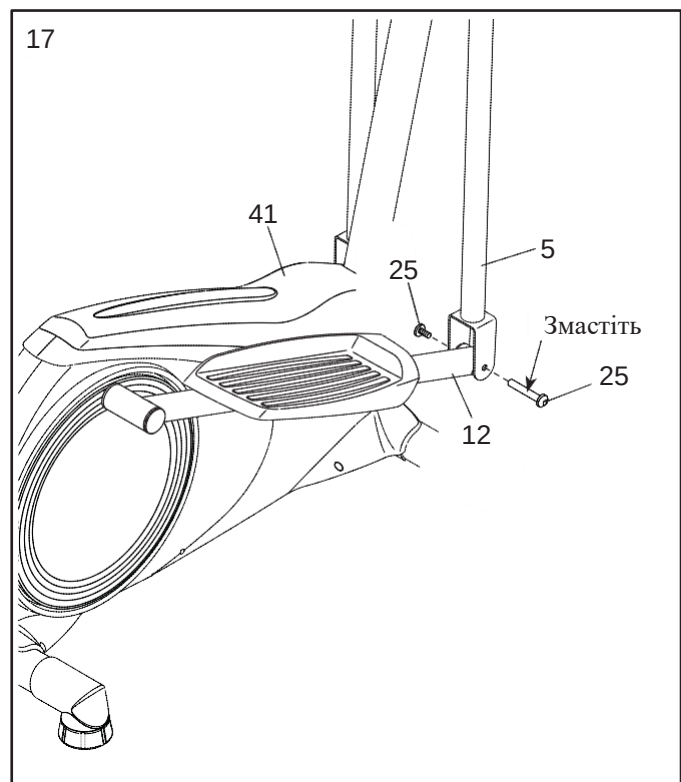
17. Див. кроки складання 4 і 5. Загвинтіть гвинти M10 x 20 мм (40) та болт M10 x 77 мм (7). Після цього зафіксуйте верхній захисний щиток (41).

Нанесіть трохи мастила на регулювальний гвинт M6 (25).

Утримуйте кінець правого важеля педалі (12) в кронштейні на правому верхньому рухомому поручні (5).

Закріпіть правий верхній рухомий поручень (5) на правому важелі педалі (12) регулювальним гвинтом M6 (25).

Повторіть процедуру з лівої сторони орбітрека.



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

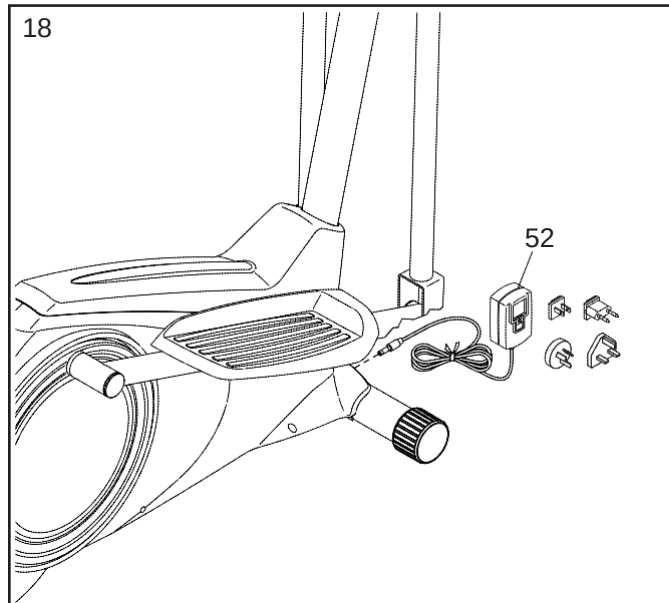
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

18. Підключіть адаптер живлення (88) у роз'єм на тренажері.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (88), ознайомтеся з розділом "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

18

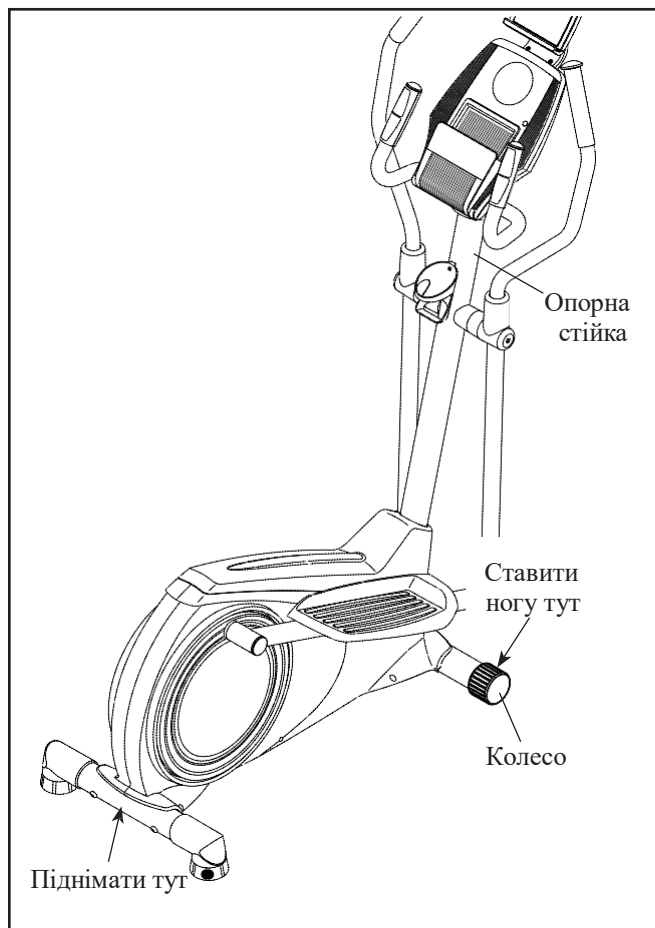


19. Переконайтесь, що всі деталі орбітрека затягнуті. В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

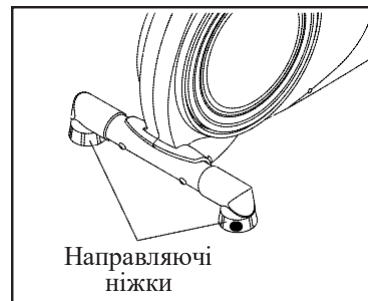
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

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



ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

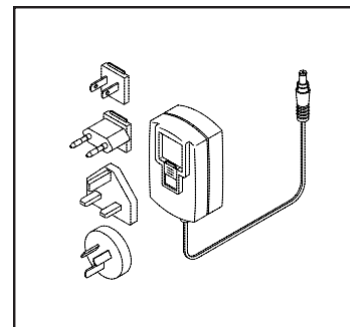
Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки під заднім стабілізатором доти, доки проблема не буде вирішена.



ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

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

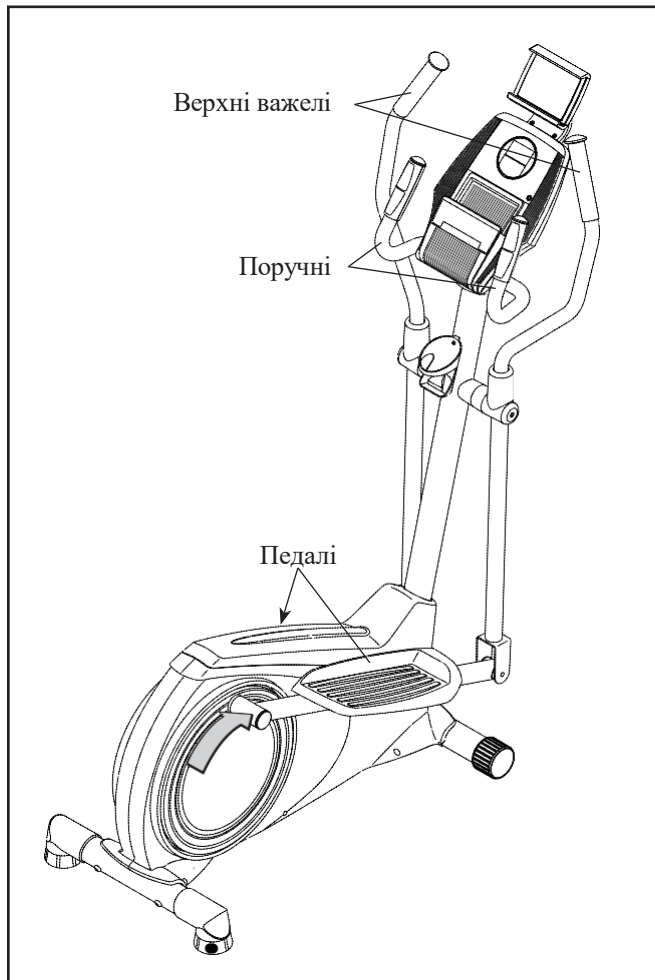
Підключіть адаптер живлення у роз'єм на тренажері. При потребі встановіть відповідну вилку на адаптер живлення. Після цього підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, встановлену відповідно до всіх місцевих вимог і нормативів.



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

ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб стати на тренажер, візьміться руками за поручні або верхні важелі і поставте ногу на педаль, яка знаходиться в найнижчому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль.



Обертайте педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка:** Диски педалей можуть обертатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати диски педалей в напрямі, показаному на малюнку стрілкою; але обертати диски педалей в протилежному напрямі також не забороняється.

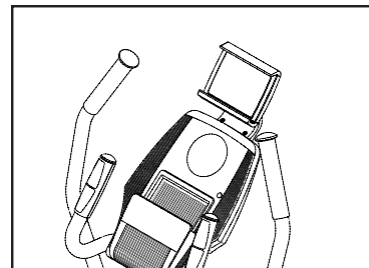
Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педалі перестануть обертатися. **Примітка:** Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Коли педалі перестануть обертатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі, а потім – з нижньої педалі.

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

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

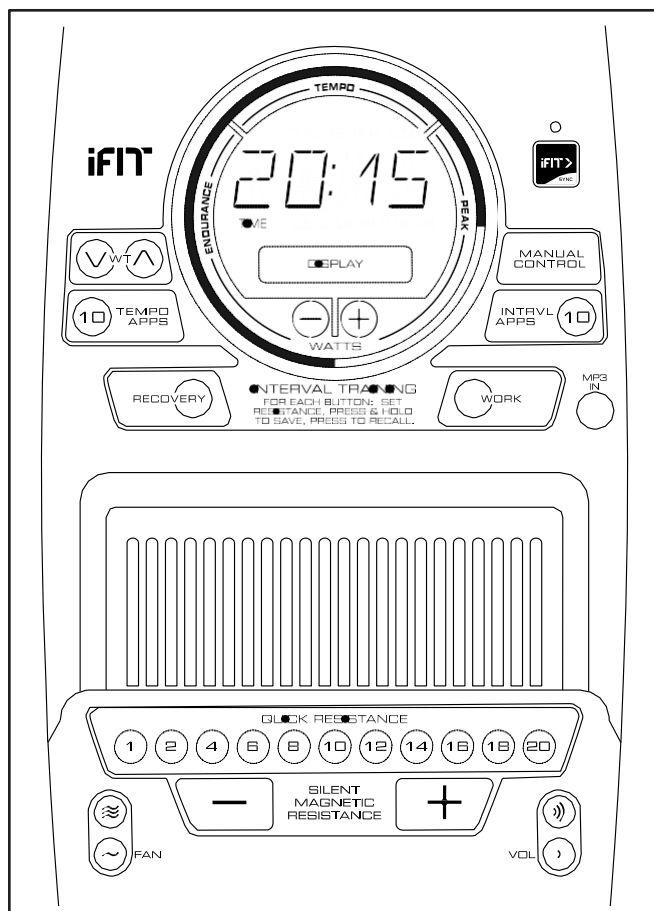
ВАЖЛИВО: Тримач планшета розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої чи об'єкти.

Щоб вставити планшет у тримач планшета, вставте нижній край у лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета.



Переконайтеся, що планшет надійно зафіксований у тримачі для планшета. Встановіть потрібний кут тримача планшета. Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.

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



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

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням клавіші.

Ви також можете створювати користувацькі програми тренування, де чергуються інтервали високої та низької інтенсивності.

Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра ви знайдете на ст. 22.**

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. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює користувача притримуватися цільового значення використаної енергії, заданого ефективною програмою тренування.

Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіокниги через вмонтовану звукову систему.

Використання ручного режиму – див. ст. 18.
Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 21.

Використання звукової системи – див. ст. 22.
Підключення планшета до консолі – див. ст. 22.
Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 23.
Використання режиму налаштувань – див. ст. 23.

Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

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 Control (Ручний режим).

3. Введіть вагу.

Натисніть клавіші Wt increase/decrease (Збільш./Зменш. введеної ваги).

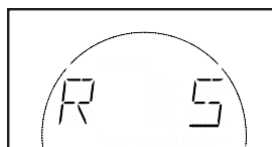


Примітка: Консоль буде використовувати Ваше значення ваги для розрахунку значень використаної енергії та спалених калорій. Якщо значення ваги не буде введене, консоль буде використовувати для розрахунку значень використаної енергії та спалених калорій значення за замовчуванням.

4. При потребі змініть опір педалей.

Щоб активувати ручний режим, почніть обертати педалі.

Ви можете змінити опір педалей перед початком тренування. Щоб змінити значення опору, натисніть одну з пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидка зміна опору) чи клавіші Silent Magnetic Resistance increase/decrease (Беззвучне збільш./зменш. магнітного опору).



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

5. При потребі створюйте інтервали тренування.

Під час тренування Ви можете, якщо потрібно, чергувати інтервали низької інтенсивності (відновлення) тренування та інтервали високої інтенсивності (робота) тренування.

Для створення інтервалу відновлення спершу відрегулюйте опір педалей до потрібного рівня. Далі натисніть і утримуйте клавішу Recovery (Відновлення) доти, доки не прозвучить два звукових сигнали, які будуть означати збереження налаштувань інтервалів.

Для створення інтервалу роботи спершу відрегулюйте опір педалей до потрібного рівня. Далі натисніть і утримуйте клавішу Work (Робота) доти, доки не прозвучить два звукових сигнали, які будуть означати збереження налаштувань інтервалів.

Якщо під час тренування виникне необхідність перемикнути між збереженими налаштуваннями інтервалів, натискайте клавіші Recovery (Відновлення) та Work (Робота). Після натиснення клавіші значення опору педалей автоматично відрегулюється до збереженого Вами рівня.

Щоб змінити налаштування інтервалів у будь-який момент тренування, просто повторіть цей крок.

6. При потребі відстежуйте свій прогрес на колі продуктивності та встановлюйте цільове значення використаної енергії.

Коло продуктивності візуально відображає Ваше значення використаної енергії в ватах на кілограм ваги тіла. У разі збільшення чи зменшення значення використаної енергії суцільна смуга в колі продуктивності буде з'являтися чи зникати.



Для встановлення цільового значення використаної енергії натискайте клавіші Watts increase/decrease (Збільш./Зменш. ватт) доти, доки потрібне цільове значення використаної енергії не з'явиться на дисплеї.

Примітка: Після налаштування цільового значення використаної енергії рівень опору автоматично відрегулюється до попередньо встановленого рівня. Попередньо встановлений рівень можна самостійно змінити у будь-який час.

Якщо цільове значення використаної енергії встановлюється в ручному режимі, в колі продуктивності почне блимати індикатор, який позначатиме цільове значення використаної енергії. Під час тренування встановлюйте таке значення швидкості обертання педалей чи опору педалей, яке дозволить притримуватися цільового значення використаної енергії.



Щоб змінити цільове значення використаної енергії у будь-який момент тренування, просто повторіть описані вище дії.

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

Під час попередньо встановленого тренування коло продуктивності буде показувати попередньо встановлене цільове значення використаної енергії для кожного сегменту тренування (див. крок 4 на ст. 21).

7. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:

Calories (Калорії) – приблизна кількість спалених калорій.

Distance (MI/KI) (Відстань) – відстань, яку Ви проїхали, в милях чи кілометрах.

Pace (Темп) – швидкість обертання педалей в хвилину на милю або в хвилину на кілометр.

Pulse (Пульс – символ серця) – відображається Ваш пульс, якщо використовується нагрудний пульсомір чи пульсомір на поручнях (див. крок 8).

Resistance (Опір) – рівень опору обертання педалей. Примітка: Така інформація про тренування буде з'являтися на кілька секунд після кожної зміни рівня опору.

RPM (Об./хв.) – швидкість обертання педалей в обертах на хвилину.

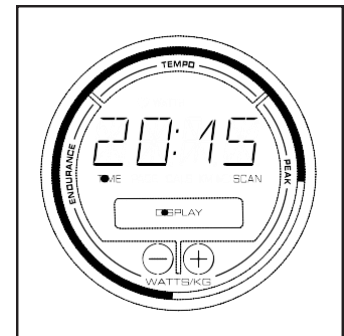
Speed (Швидкість) – відображається швидкість обертання педалей в милях чи кілометрах на годину.

Time (Час) – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Після вибору попередньо встановленого тренування буде відображатися час, що залишився до кінця тренування.

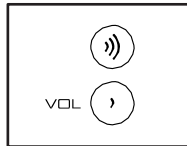
Watts (Вати) – значення використаної енергії в ватах.

Для перегляду потрібної інформації про тренування натисніть клавішу Display (Дисплей).

Scan mode (Режим сканування) – дозволяє переглядати інформацію про тренування в циклі повтору. Щоб вибрати режиму сканування, натискайте клавішу Display (Дисплей) доти, доки на дисплеї не з'явиться слово "SCAN" (СКАНУВАННЯ).



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



Щоб призупинити роботу консолі, просто перестаньте обертати педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї буде блимати поточне значення тривалості тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

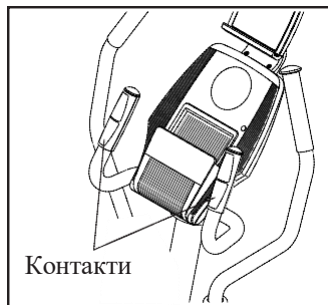
Примітка: Консоль може відображати вагу, швидкість обертання педалей та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, ознайомтесь з інформацією в розділі "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 23.

8. При потребі виміряйте свій пульс.

Ви можете виміряти свій пульс, використовуючи пульсомір на поручнях чи нагрудний пульсомір (**більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 22**). Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

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

Якщо на металевих контактах пульсоміра наклеєна захисна плівка, зніміть її. Для вимірювання пульсу прикладіть долоні до контактів, розташованих на поручнях тренажера. Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.

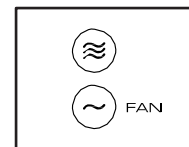


Після того, як Ваш пульс буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

Якщо серцевий ритм не відображається, переконайтесь, що Ваші руки розташовані так, як описано. 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.**

9. При потребі увімкніть вентилятор.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості. Натисніть клавішу "Fan increase/decrease" (Збільш./Зменш. швидкості вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути його.



Примітка: Якщо не обертати педалі близько 30 секунд, вентилятор вимкнеться автоматично.

10. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

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

Якщо протягом кількох хвилин не обертати педалей, консоль вимкнеться, а дисплей обнулить всі значення.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Увімкніть консоль.

Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

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

2. Введіть вагу.

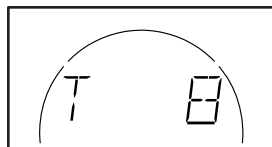
Натисніть клавіші Wt increase/decrease (Збільш./Зменш. введеної ваги).



Примітка: Консоль буде використовувати Ваше значення ваги для розрахунку значень використаної енергії та спалених калорій. Якщо значення ваги не буде введене, консоль буде використовувати для розрахунку значень використаної енергії та спалених калорій значення за замовчуванням.

3. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Для вибору попередньо встановленої програми тренування натискайте клавішу Tempo Apps (Програми інтенсивності) чи клавішу Intervl Apps (Програми інтервалу) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна назва тренування. Через декілька секунд після натискання клавіші на дисплеї з'явиться тривалість тренування.



4. Розпочніть тренування.

Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.

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

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

В колі продуктивності буде блимати індикатор, який вказуватиме на цільове значення використаної енергії для сегменту. Суцільна смуга позначає фактичне значення використаної енергії. Примітка: В колі продуктивності використана енергія відображається в ватах на кілограм ваги тіла.



Під час тренування притримуйтеся встановленого цільового значення використаної енергії для поточного сегменту, збільшуючи або зменшуючи швидкість обертання педалей.

ВАЖЛИВО: Задане цільове значення використаної енергії 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.

Щоб призупинити роботу консолі, просто перестаньте обертати педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї буде блимати поточне значення тривалості тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

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

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 7 на ст. 19.

6. При потребі виміряйте свій пульс.

Див. крок 8 на ст. 20.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 9 на ст. 20.

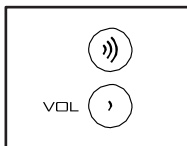
8. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 10 на ст. 20.

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.

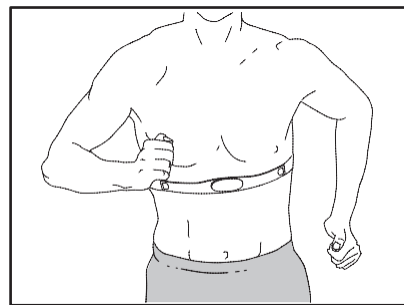
Далі натисніть на своєму аудіоплеєрі клавішу Play (Відтворити). Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятором гучності на плеєрі.



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

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

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



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

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

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

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

На своєму планшеті iOS® або Android™ перейдіть до App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на власному пристрої. **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 цій сторінці нижче.

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.

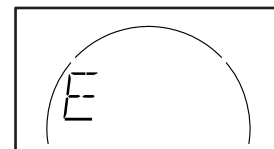
РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

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

Щоб вибрати режим налаштувань, натисніть та утримуйте клавішу Manual Control (Ручний режим) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація про режим налаштувань.

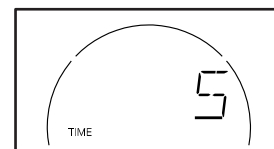
На дисплеї в режимі циклу буде відображатися номер версії консолі та одиниця вимірювання.

Консоль може відображати вагу, швидкість обертання педалей та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Буква "E" вказує на вимірювання в англійських милях, а буква "M" – в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Intrvl Apps (Програми інтервалу).



Натискайте клавішу Tempo Apps (Програми інтенсивності) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація про використання консолі.

На дисплеї в циклі повтору будуть відображатися загальний час (в годинах) використання орбітрека та загальна відстань (в милях чи кілометрах), що була подолана тренажером.



Для виходу із режиму налаштування знову натисніть клавішу Tempo Apps (Програми інтенсивності).

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Для очищення тренажера використовуйте тканину, змочену у мильний розчин. **ВАЖЛИВО:** Тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також оберігайте консоль від прямих сонячних променів. На період зберігання вийміть із консолі батареї.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

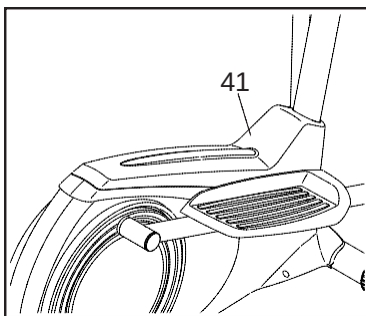
Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання пульсоміра, див. крок 8 на ст. 20.

В разі необхідності заміни адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаним на обкладинці цієї інструкції. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

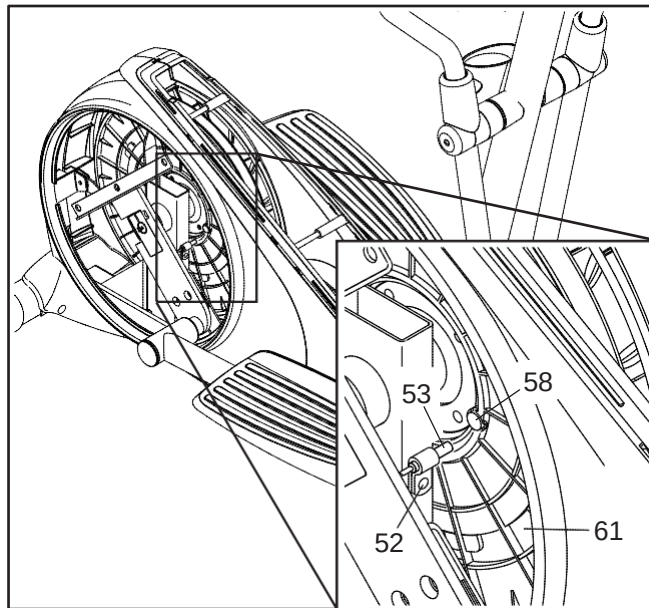
Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. Перед тим, як відрегулювати герконовий перемикач, **відключіть адаптер живлення.**

За допомогою викрутки демонтуйте верхній захисний щиток (41).



Примітка: Для ясності на малюнку, що нижче, не показаний диск правої педалі.

Знайдіть герконовий перемикач (53). Дещо ослабте гвинт М4 x 16 мм назад (52).



Далі повертайте шків (61) доти, доки магніт (58) не співпаде з герконовим перемикачем (53). Дещо посуньте герконовий перемикач вбік або подалі від магніту. Далі, затягніть гвинт М4 x 16 мм назад (52). Поверніть шків на мить.

Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть верхній захисний щиток назад.

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

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремінь приводу. Перед тим, як відрегулювати ремінь приводу, **відключіть адаптер живлення.**

Див. кроки складання 16 і 17 на ст. 13. Демонтуйте лівий та правий важелі педалі (11, 12).

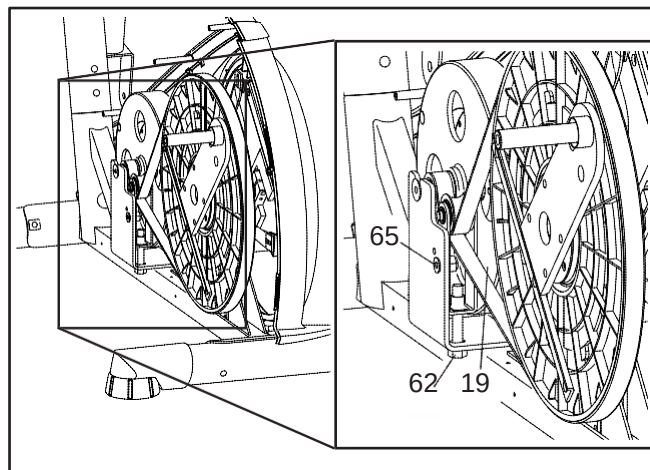
Див. "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А" на ст. 30. За допомогою звичайної викрутки зніміть диски лівої та правої педалей (15).

Віднайдіть лівий і правий захисні щитки (3, 4). Далі відгвинтіть гвинти М4 х 16 мм (52) із лівого та правого захисних щитків.

Відгвинтіть 2 гвинти М6 х 18 мм (43). Зніміть лівий захисний щиток (3).

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

Ослабте гвинт М8 х 22 мм (65), повертайте болт М10 х 60 мм (62) доти, доки ремінь приводу (19) не натягнеться.



Коли ремінь приводу (19) буде натягнутий, загвинтіть гвинт М8 х 22 мм (65). 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 одnodенний перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

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

1. Торкання пальців ніг

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

2. Розтяжка підколінного сухожилля

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

3. Розтяжка литок/ахілесового сухожилля

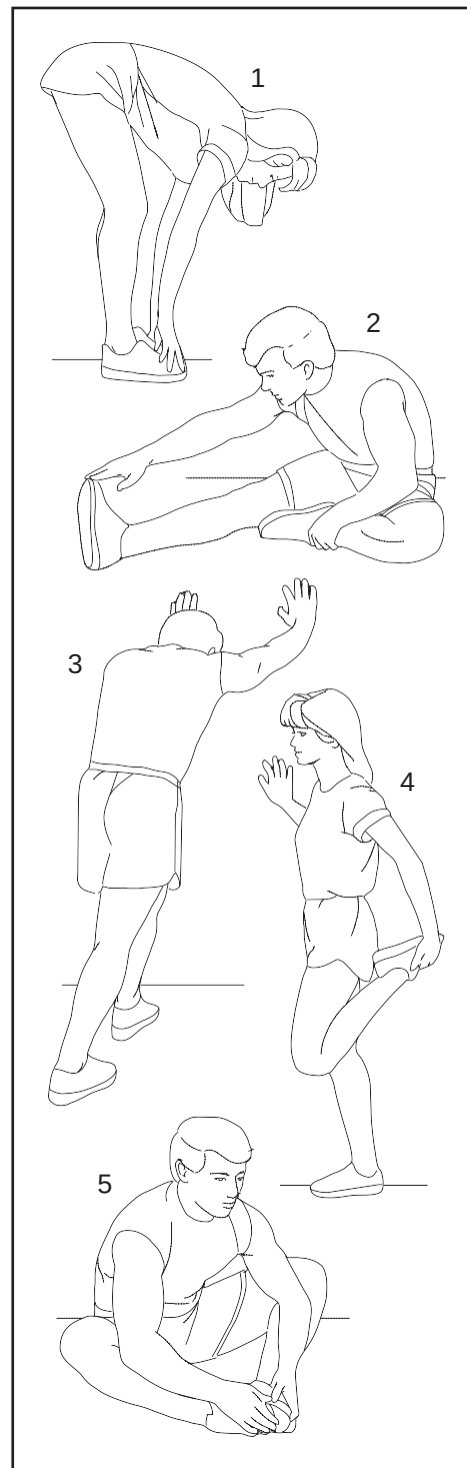
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближаючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових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

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

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

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

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



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
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

ПРИМІТКИ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEL39616.0 R1016A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	48	2	Втулка рами
2	1	Опорна стійка	49	6	Втулка верхнього важеля
3	1	Лівий захисний щиток	50	6	Болт М8 х 41 мм
4	1	Правий захисний щиток	51	4	Шайба М10 х 22 мм
5	2	Верхній рухомий поручень	52	28	Гвинт М4 х 16 мм
6	1	Лівий верхній важіль	53	1	Герконовий перемикач/Провід
7	1	Болт М10 х 77 мм	54	1	Затискач
8	1	Правий верхній важіль	55	3	Шайба М8
9	1	Задній стабілізатор	56	2	Гвинт М8 х 25 мм
10	1	Ключ	57	1	Вісь механізму
11	1	Лівий важіль педалі	58	2	Магніт
12	1	Правий важіль педалі	59	2	Кріплення для проводів
13	1	Ліва педаль	60	4	Передня втулка важеля педалі
14	1	Права педаль	61	1	Шків
15	2	Диск педалі	62	1	Болт М10 х 60 мм
16	1	Лівий шатун	63	1	Передній стабілізатор
17	1	Вихорний механізм	64	8	Грибоподібне кріплення
18	1	Кронштейн захисного щитка	65	1	Гвинт М8 х 22 мм
19	1	Ремінь приводу	66	2	Контргайка М6
20	2	Кришка заднього стабілізатора	67	2	Тонка контргайка М10
21	2	Колесо	68	1	Втулка правого важеля
22	1	Натягувач ременя	69	2	Хвиляста шайба
23	1	Консоль	70	2	Направляючі ніжки
24	2	Вставка із пінопласту	71	1	Контргайка М8
25	2	Регулювальний гвинт М6	72	1	Двигун опору
26	1	Вісь шарніра	73	1	Джгут проводів
27	6	Гвинт М8 х 10 мм	74	2	Кришка важеля педалі
28	1	Шайба М6	75	1	Задня кришка опорної стійки
29	1	Тримач для пляшки з водою	76	4	Гвинт із шест. головкою М8 х 10 мм
30	1	Втулка лівого важеля	77	1	Кабель опору
31	2	Втулка	78	1	Гвинт М4 х 16 мм
32	1	Тримач планшета	79	2	Болт М8 х 77 мм
33	1	Контргайка М10	80	1	Правий шатун
34	4	Гвинт М10 х 68 мм	81	1	Передня кришка опорної стійки
35	1	Гвинт М10 х 25 мм	82	1	Провідна втулка
36	2	Гвинт М3 х 16 мм	83	2	Шайба М10 х 28 мм
37	2	Зовнішня втулка важеля педалі	84	2	Імпульсний провід
38	8	Ковпачкова гайка М8	85	1	Лівий поручень
39	2	Внутрішня втулка важеля педалі	86	1	Правий поручень
40	6	Гвинт М10 х 20 мм	87	2	Пульсомір
41	1	Верхній захисний щиток	88	1	Адаптер живлення
42	2	Кришка верхнього важеля	89	4	Гвинт М4 х 12 мм
43	2	Гвинт М6 х 18 мм	90	1	Вигнута шайба М10
44	2	Маленька кришка верхнього важеля	*	—	Набір інструментів
45	1	Гвинт М6 х 14 мм	*	—	Мастило
46	2	Заглушка вісі	*	—	Інструкція з експлуатації
47	2	Втулка верхнього важеля			

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PFEVEL39616.0 R1016A

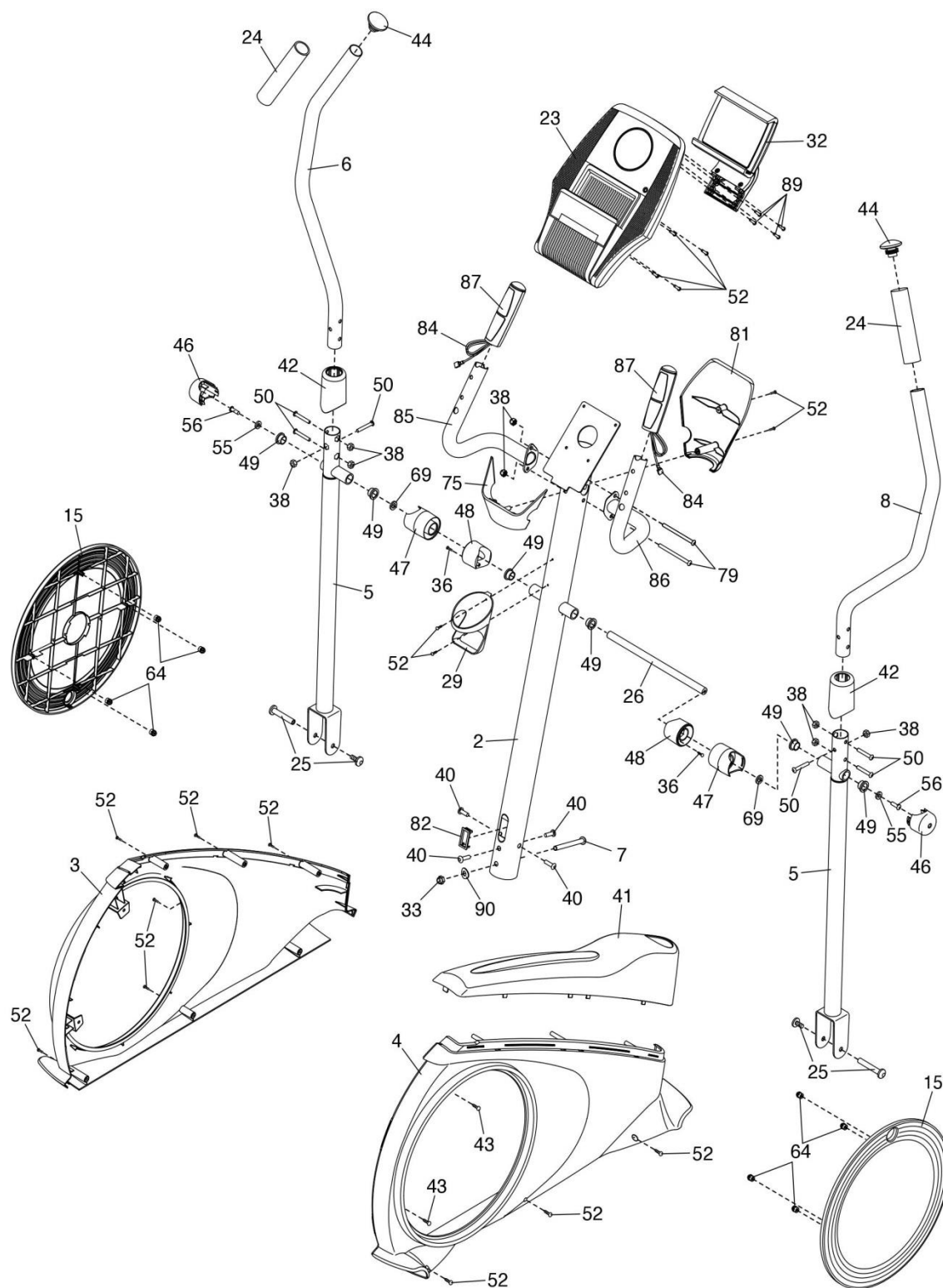
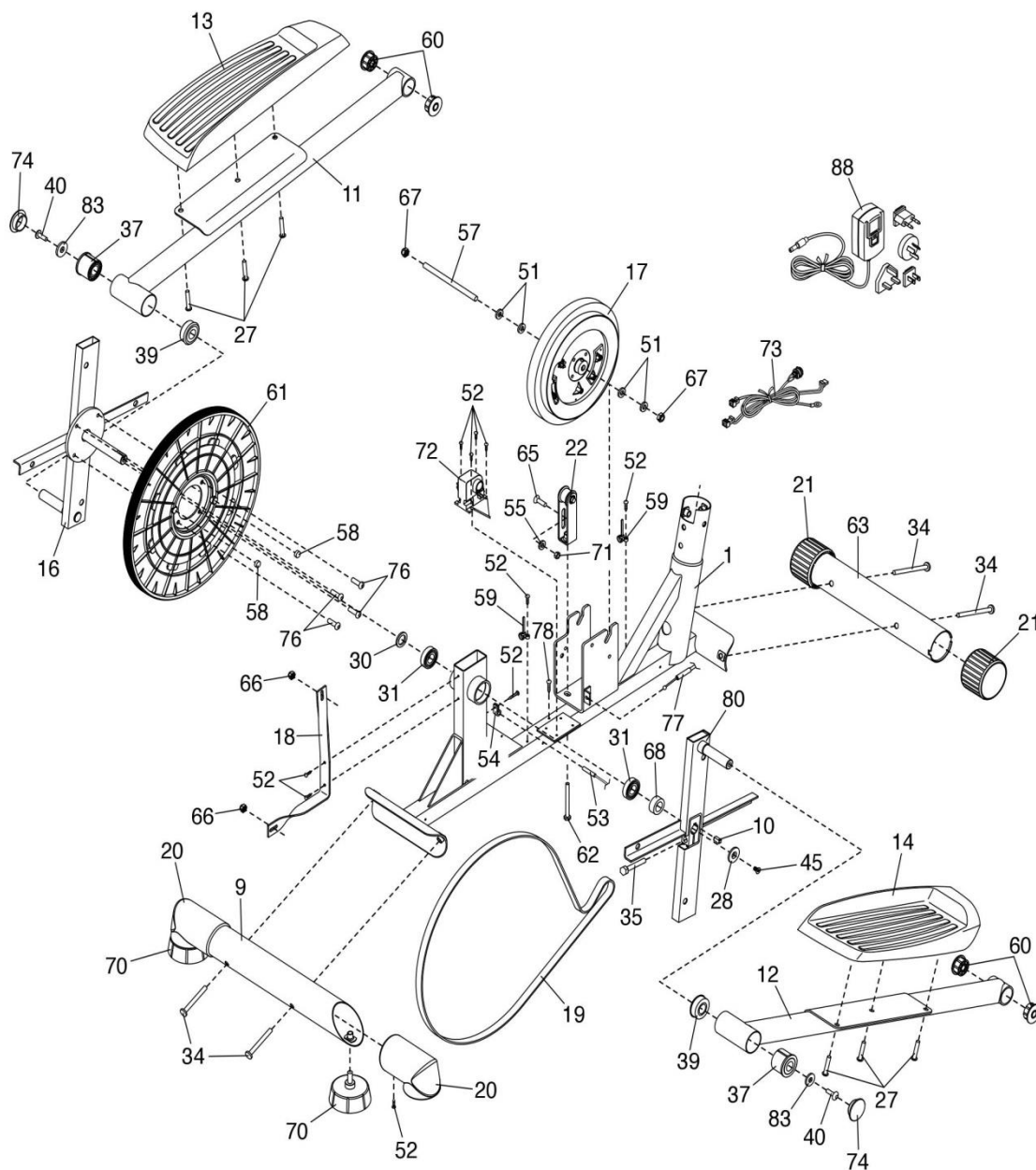


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б



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

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

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.

