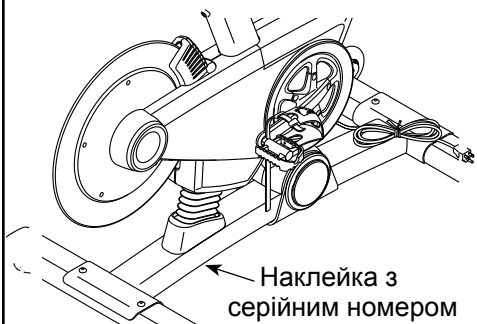


PRO-FORM®

Le de TOUR FRANCE

Номер моделі PFEVEX71413.3
Серійний No. _____

Запишіть серійний номер виробу
в рядку вище, щоб мати його під
рукою у разі необхідності.



CUSTOMER

Служба підтримки клієнтів
Якщо у вас виникли за-
питання чи бракує певних
деталей, будь-ласка, за-
теелефонуйте до служби
підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

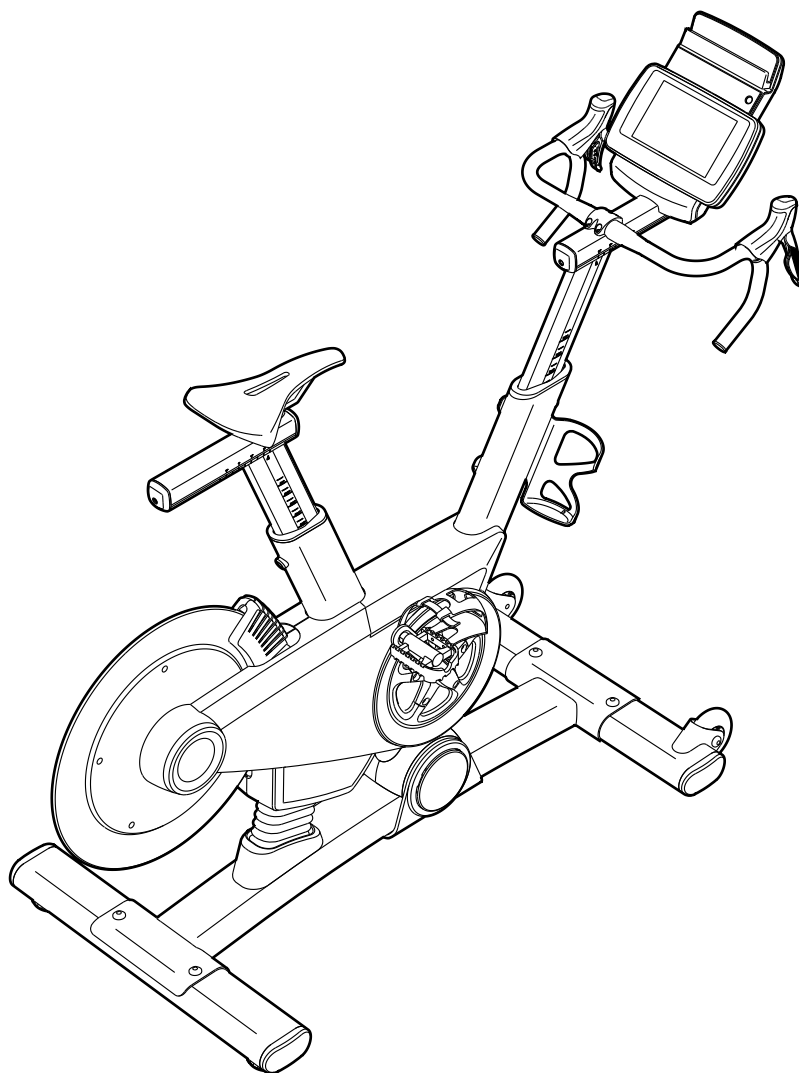
Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com

com



⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма
інструкціями та застереження-
ми, перш ніж користуватися
цим обладнанням. Збережіть
цей посібник для довідки в
майбутньому.

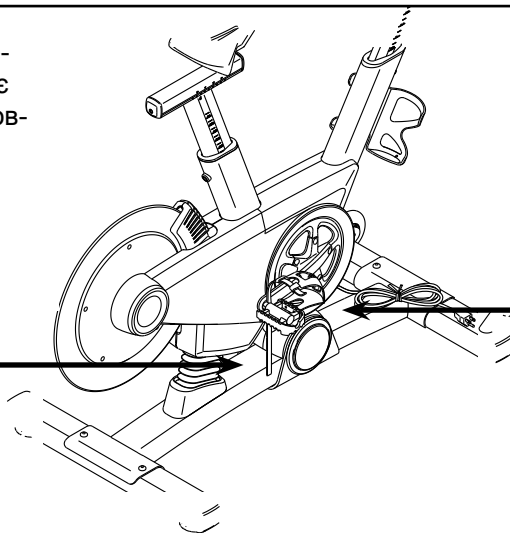
ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ВСТУП.....	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ.....	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА.....	11
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	15
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ.....	22
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН	23
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В РОЗІБРАНІЙ СТАНІ ТРЕНАЖЕРА.....	24
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	25
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	25

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розташування попереджувальних наклейок. Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку, за вказаною інформацією на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.

УВАГА!
На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 352 lbs. / 160 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ Увага: Для зниження ризику отримання серйозних травм, прочитайте всі застереження та інструкції в даному посібнику. Компанія ICON не несе жодної відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна під час використання тренажера.

1. Власник тренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
4. Цей тренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або відкритому повітрі, а також поблизу води.
6. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2 фути (0,6 м) вільного простору навколо тренажера. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під тренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та надійно закріплюйте їх. Негайно замінюйте зношені деталі.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажера.
9. Під'єднати шнур живлення треба до заземленої схеми.
10. Не змінюйте шнур живлення та не використовуйте адаптер щоб під'єднати шнур живлення до невідповідної штепсельної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від гарячих поверхонь. Не використовуйте переноски (або шнури подовження).
11. Не використовуйте велотренажер, якщо шнур живлення або штепсель пошкоджені, та у випадку не належного функціонування тренажера.
12. Небезпечно: завжди вимикайте шнур живлення та вимикач потужності, якщо ви не використовуєте велотренажер та під час чищення. Технічне обслуговування повинно виконуватися лише представниками відповідних установ, окрім усунення несправностей, які вказані у даному посібнику користувача.
13. Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
14. Максимальна допустима вага користувача для цього тренажера становить 352 фунтів (160 кг).
15. Будьте обережні при монтажі та демонтажі велотренажера.
16. Займаючись на велотренажері, тримайте спину рівно, не вигинайте її назад.
17. Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ВСТУП

Дякуємо вам за вибір велотренажеру PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®.

Велотренажер PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® відрізняється від звичайних велотренажерів.

Даний тренажер пропонує можливість регулювань для вашої зручності, Wi-Fi консоль, систему регулювання нахилу, що моделює справжню місцевість та вражаючий набір сучасних функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренування та для того, щоб зробити ваші тренуван-

ня вдома ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати велотренажер. Якщо у вас виникають питання після того, як ви ознайомилися з інструкцією, див. першу сторінку інструкції. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу, перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

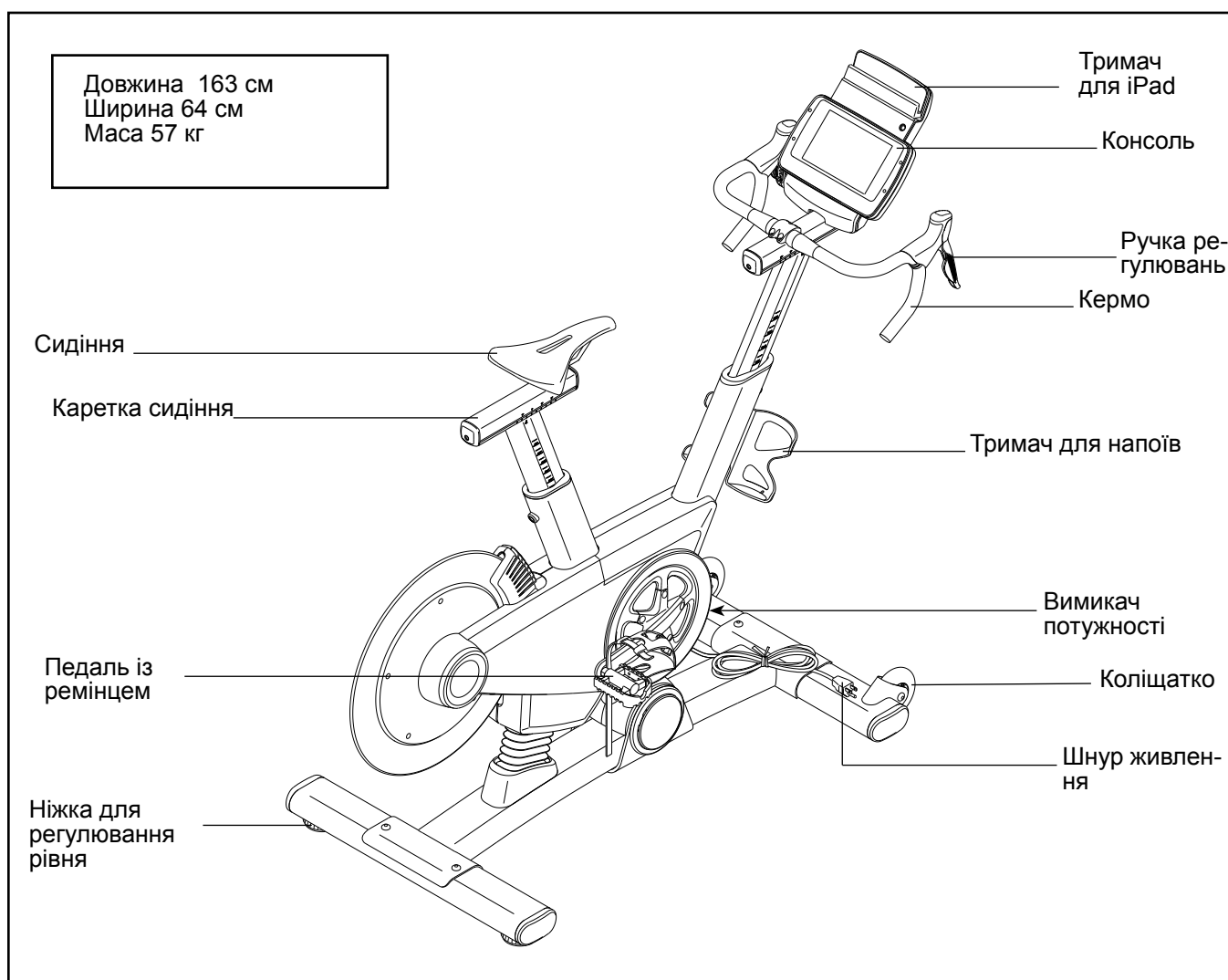
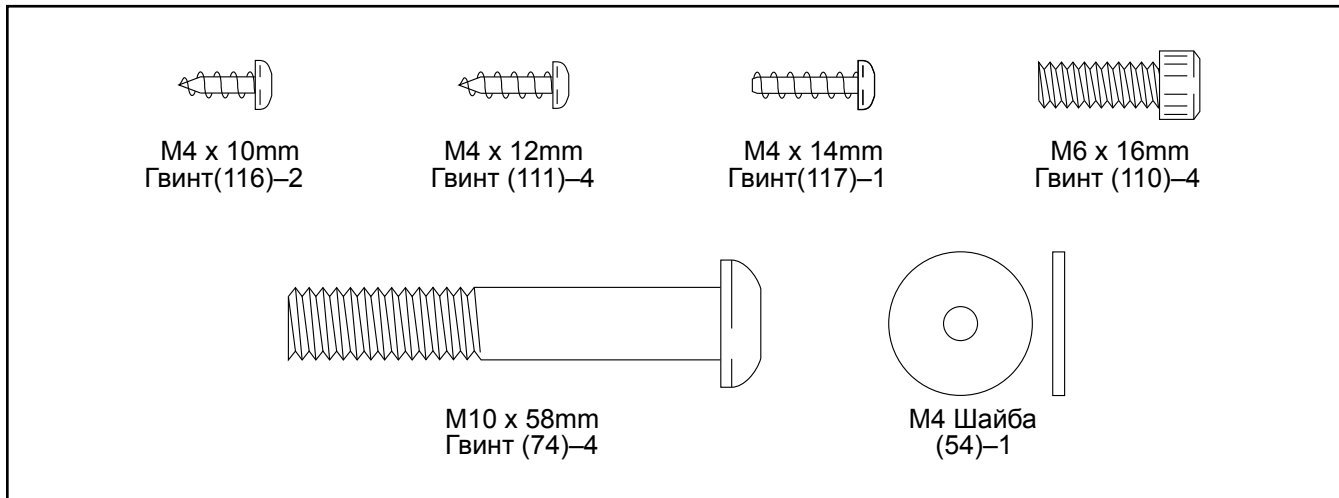


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

На малюнках нижче зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, необхідна для монтажу. Примітка: Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на одній із деталей. Додаткові деталі можуть також входити до комплекту.



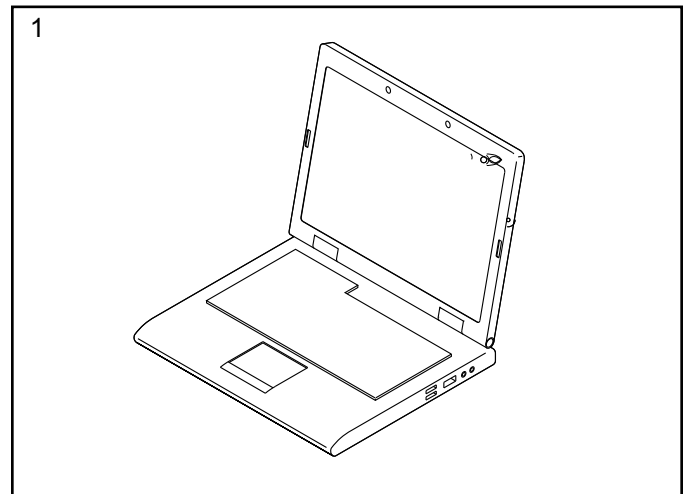
МОНТАЖ

- Для монтажу даного тренажеру потрібно дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі велотренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Ліві частини позначені: "L" або "Left", а праві частини позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.
- Окрім інструментів, що входять в комплект, для монтажу необхідні також додаткові інструменти: викрутка Phillips.
- Процес монтажу буде простішим, якщо у вас є набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

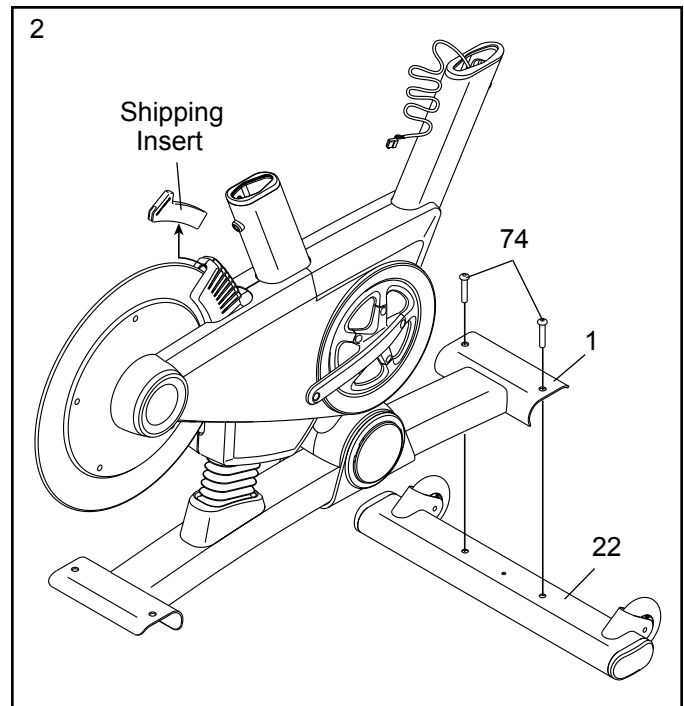
1. Зайдіть на сайт www.prof.service@interatletika.com та зареєструйте даний тренажер.

- Даний крок активізує гарантію.
- Збереже ваш час, якщо вам коли-небудь знадобиться зв'язатися зі службою підтримки.
- А також дозволить нам повідомляти вас про удосконалення та пропозиції.

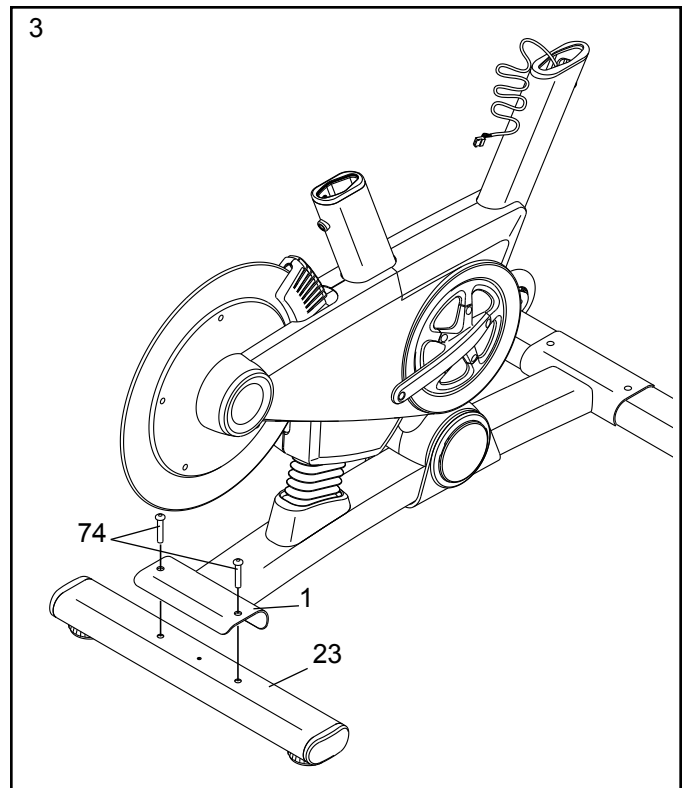
Примітка: якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.



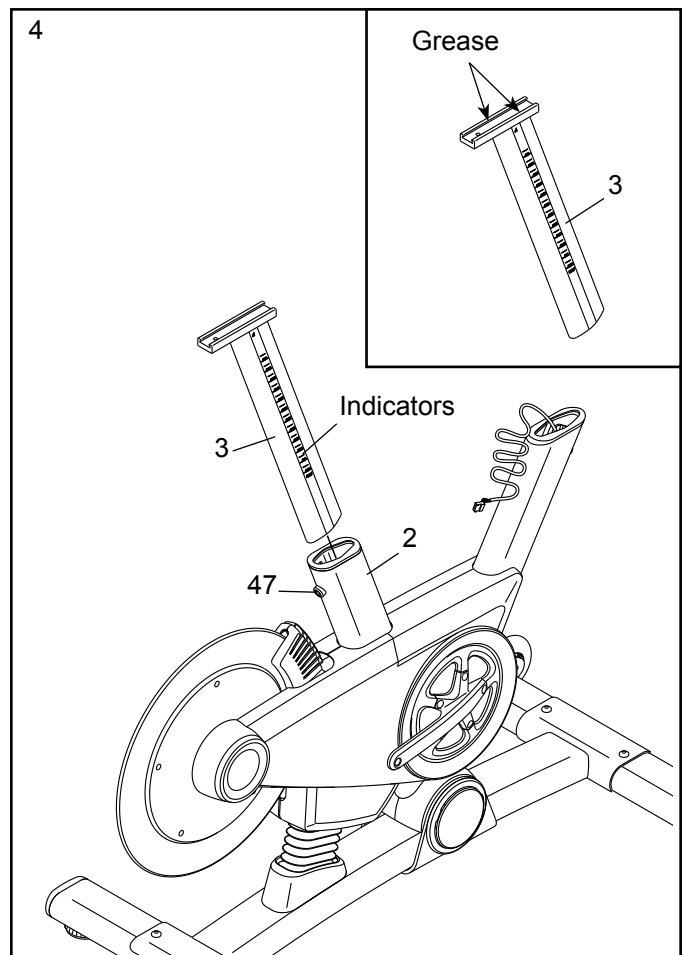
2. Видаліть вказану вкладку транспортування. Якщо на передній підставці (22) є кріпильні гвинти для транспортування, видаліть їх. Прикріпіть передню підставку (22) до основи (1) двома гвинтами M10 x 58 мм (74).



3. Якщо на задній підставці (23) є кріпильні гвинти для транспортування, видаліть їх.
Прикріпіть задню підставку (23) до основи (1) двома гвинтами М10 х 58 мм (74).

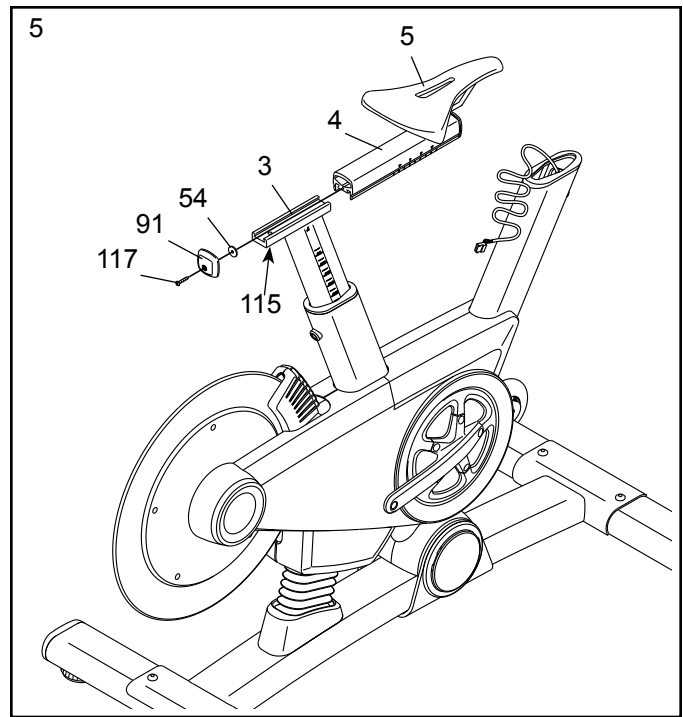


4. Див. малюнок. Використовуючи пластиковий пакет, щоб зберегти ваші пальці чистими, нанесіть трохи мастила в пази з різних сторін на стійці сидіння (3).
Направте стійку сидіння таким чином, щоб отвори регулювання висоти були направлені на вказану сторону.
Послабте ручку регулювання сидіння (47) та вставте стійку сидіння (3) в раму (2). Потім, рухаючи стійку сидіння вгору або вниз, встановіть бажане положення сидіння та міцно зафіксуйте ручку.



5. Ви можете встановити ваше власне сидіння на каретці (4) за вашим бажанням. Послабте механізм кріплення (не вказано) під сидінням (5) та зніміть сидіння (5). Потім, встановіть ваше власне сидіння та міцно затягніть механізм кріплення.

Направте каретку сидіння (4) як вказано. Послабте вказаний гвинт M8 x 15мм (115) та вставте каретку сидіння (4) на стійку сидіння (3). Потім встановіть каретку сидіння у бажане положення та закріпіть гвинт. Потім, приєднайте шайбу M4 (54) та накладку каретки (91) до каретки сидіння (4) гвинтом M4 x 14мм (117).



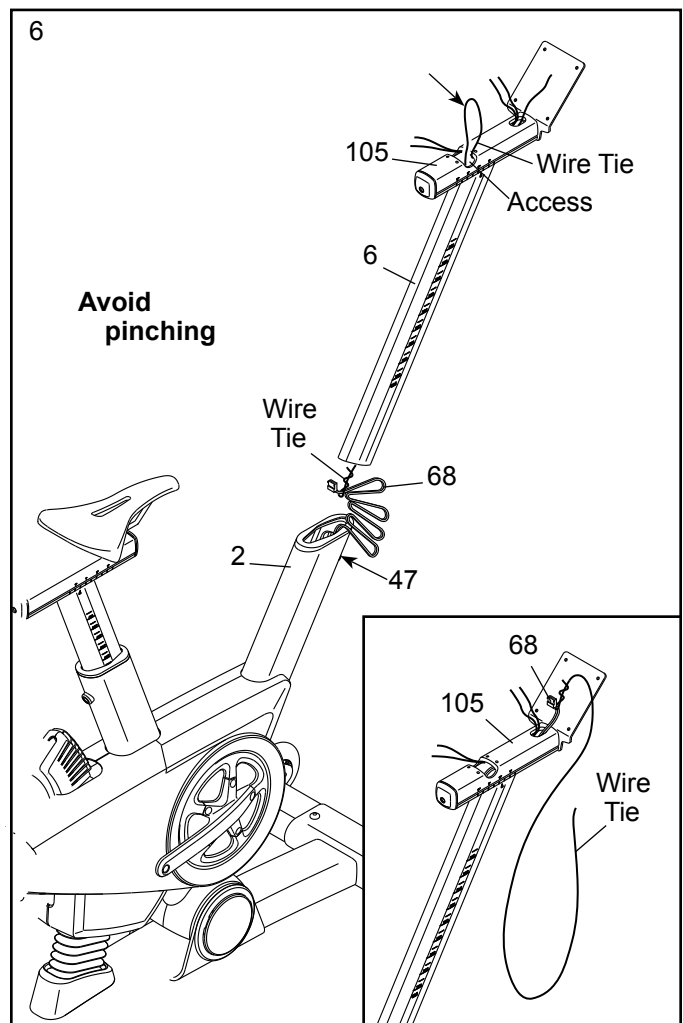
6. Див. Крок 8. Якщо хомут керма (28) і чотири гвинти M6 x 16 мм (110), прикріплені до каретки керма (105), видаліть їх та відкладіть в сторону до кроку 8.

Інша людина повинна тримати стійку керма (6) поруч з рамою (2).

Розмістіть довгу кабельну стяжку в нижній частині стійки керма (6). Зв'яжіть кабельну стяжку з основним проводом (68). Потім помістіть цей кабель у отвір у каретці керма (105). Потягніть кабельну стяжку вгору, щоб витягнути основний кабель з верхнього отвору стійки.

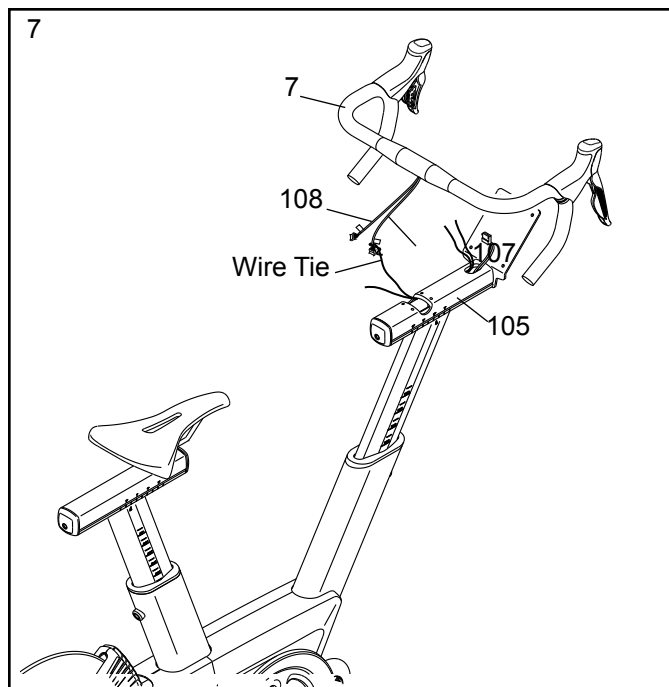
Розв'яжіть та видаліть кабельну стяжку.

Порада: Уникайте защемлення основного кабелю (68). Послабте вказаний гвинт (47) і вставте стійку керма (6) в



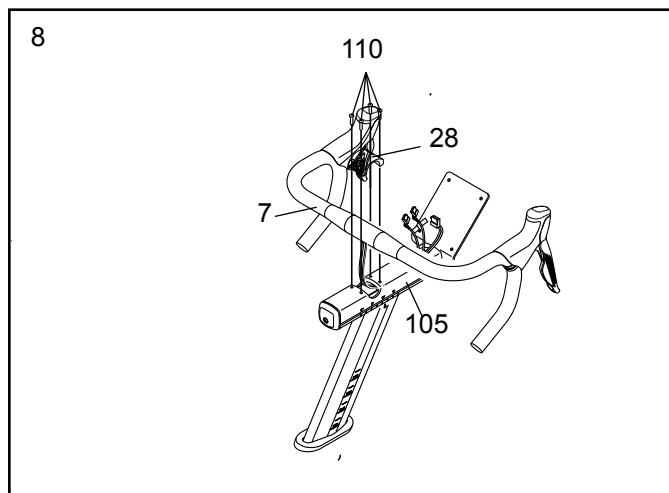
7. Попросіть помічника потримати кермо (7) поруч з кареткою керма (105). Знайдіть кабельну стяжку, що лишилася в каретці керма (105). З'єднайте вказаний кінець кабельної стяжки з правим кабелем-подовження (107). Потім потягніть інший кінець кабельної стяжки, щоб правий кабель подовження був протягнутий через каретку керма. Розв'яжіть та видаліть кабельну стяжку.

Повторюючи описані вище дії, протягніть лівий кабель подовження (108) через каретку керма (105).

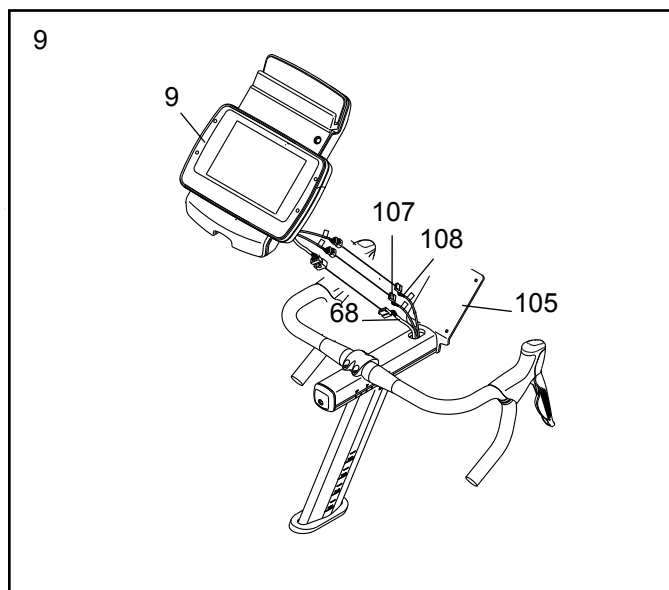


8. Порада: Уникайте пошкодження кабелів. Встановіть кермо (7) на каретку (105), та обертаючи кермо, встановіть бажаний кут нахилу. Переконайтеся в тому, що кермо розміщене в центрі каретки.

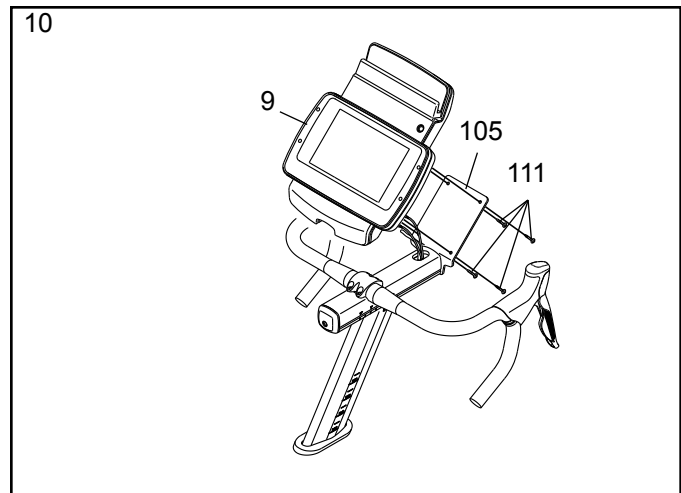
Закріпіть кермо (7) хомутиком керма (28) та чотирма гвинтами М6 х 16 мм (110); затягніть гвинти.



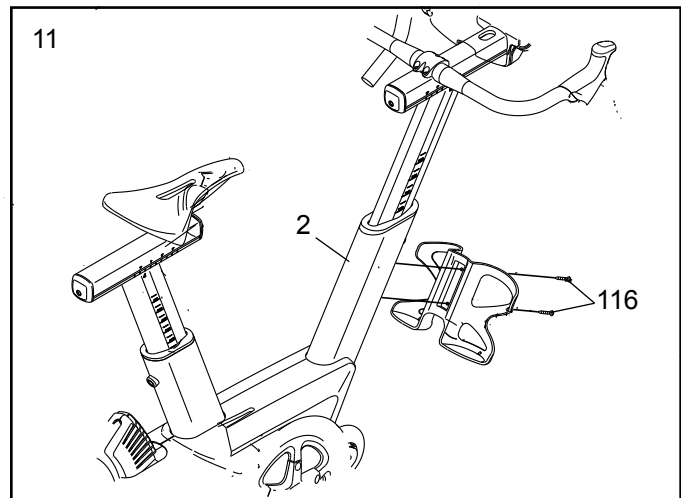
9. Попросіть помічника потримати консоль (9) поруч з кареткою керма (105). Під'єднайте кабелі консолі до головного кабелю (68) та до проводів подовження (107, 108); переконайтеся в тому, що підключили провід консолі, який має позначення «L» з кабелем подовження, що має позначку «L», та підключили провід консолі, який має позначення «R» з кабелем подовження, що має позначку «R». Вставте решту кабелів в консоль (9).



10.Порада: Уникайте пошкодження кабелів. Прикріпіть консоль (9) до каретки керма (105) чотирма гвинтами М4 х 12 мм (111).

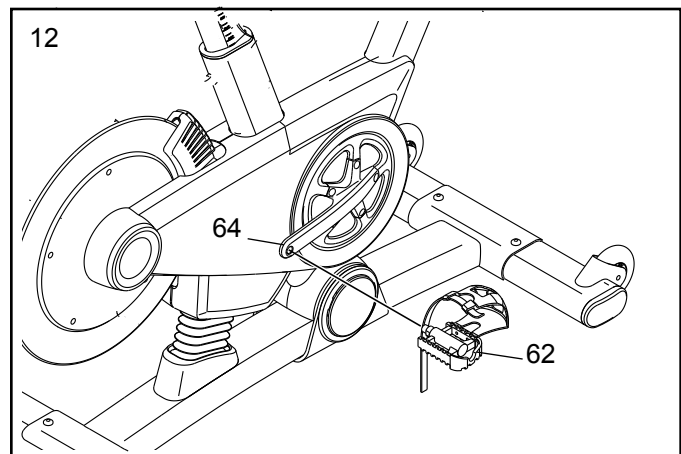


11.Прикріпіть лоток (8) до рами (2) двома гвинтами М4х 10 мм Гвинти (116).



12.За бажанням, ви можете прикріпити свої педалі.
Визначте праву педаль (62). За допомогою гайкового ключа, міцно закріпіть праву педаль (62) за годинниковою стрілкою до правого шатуна (64). 64

Надійно закріпіть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки до лівого шатуна (не показаний).



13. Після монтажу велотренажера, огляньте його, щоб переконатися, що він зібраний правильно і функціонує належним чином. Переконайтеся, що всі деталі надійно затягнуті, перш ніж використовувати велотренажер. Примітка: Додаткові деталі можуть бути включені до комплекту. Помістіть килимок під велотренажер для захисту підлоги.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

ПІДКЛЮЧЕННЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ

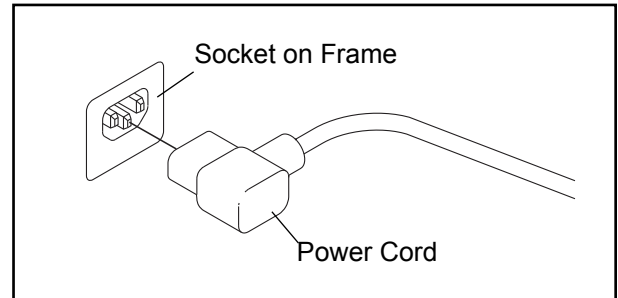
Цей тренажер повинен бути заземлений. У разі виникнення проблеми функціонування, заземлення забезпечує шлях опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Шнур живлення даного тренажеру має провід заземлення та штепсель з клемми заземлення.

ВАЖЛИВО: Якщо шнур живлення пошкоджений, його необхідно замінити іншим шнуром живлення, що рекомендований виробником обладнання.

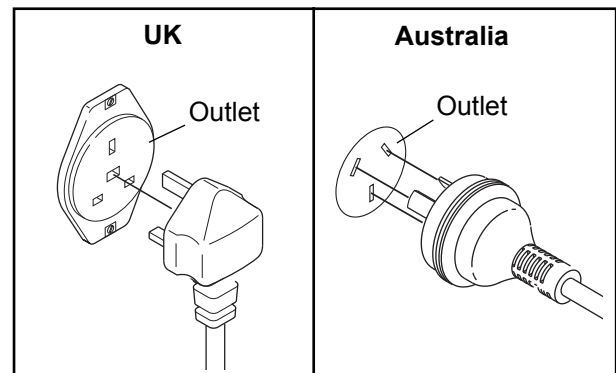
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення проводу заземлення може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Перевірте заземлення з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви маєте сумніви щодо правильного заземлення тренажеру. Не змінюйте штепсель, що входить до комплекту, якщо він не відповідає розетці, кваліфікований електрик може встановити відповідну розетку.

Виконайте наступні дії, щоб підключити тренажер до розетки.

1. Увімкніть вказаний кінець кабелю живлення в розетку на рамі.



2. Вставте шнур живлення у відповідну розетку, що є правильно встановленою та заземленою, відповідно до місцевих норм та правил.



ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

Вимірювання WATT (ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ)

Кожен велотренажер відкалібрований для вимірювання інтенсивності тренувань, що дозволить вам контролювати продуктивність тренування та кількість обертів на хвилину (RPM) безпосередньо на консолі.

Контролюючи дані показники, можна побачити, інтенсивність тренування і переконатися в тому, що ви достатньо ускладнили завдання та вдосконалюєтеся.

Регулювання рівня нахилу

Рівень нахилу даного велотренажеру може бути змінений на 20% для реалістичного моделювання відкритої місцевості. Коли ви створюєте карти ваших тренувальних маршрутів на www.iFit.com (Див. налаштування параметрів консолі, починаючи зі стор. 14 для отримання додаткової інформації), велотренажер буде автоматично змінювати рівень нахилу, у відповідності до місцевості вашого маршруту.

Ручка регулювань

Велотренажер дозволяє перемикаати передачі так само, як ви це робите на вашому спортивному велосипеді. Права і ліва ручки керма імітують передній та задній важелі перемикаання передач, які ви можете відрегулювати відповідно до налаштувань вашого спортивного велосипеду (Див. налаштування параметрів консолі, починаючи зі стор. 14 для отримання додаткової інформації).

Функції роботи педалями

Велотренажер має кілька функцій, які допоможуть вам розробити відповідну модель роботи педалями:

Freewheel (велосипед з заднім колесом вільного ходу) – велотренажер має функцію Freewheel (вільний хід), що імітує рух спортивного велосипеду, а не велосипеду з фіксованим обертанням диска. Ця модель роботи педалями не дає можливості педалям та вашим ногам рухатися по інерції у верхньому та нижньому положеннях ходу педалей.

Flywheel (інерційний механізм) – механізм на даному велотренажері має налаштування інерції, яка дозволяє працювати педалями плавно, сприяючи правильному використанню моделі роботи педалями.

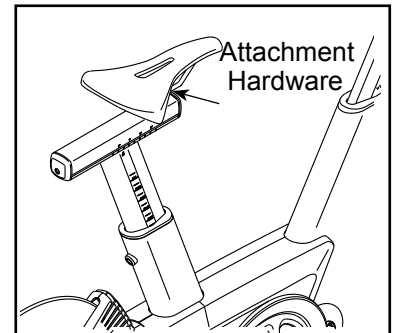
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕОМЕТРИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Велотренажер може бути відрегульований відповідно до геометричних параметрів вашого спортивного велосипеду, щоб сприяти відповідному виду тренування та забезпечити належну роботу м'язів. Примітка: Виконуйте налаштування невеликими збільшеннями, а потім попрацюйте педалями для перевірки налаштувань.

Регулювання кута нахилу сидіння

Ви можете відрегулювати кут нахилу сидіння, що є найбільш зручним для вас. Ви також можете встановити сидіння, посунувши його вперед або назад, для більшого комфорту, або налаштувати бажану відстань до керма.

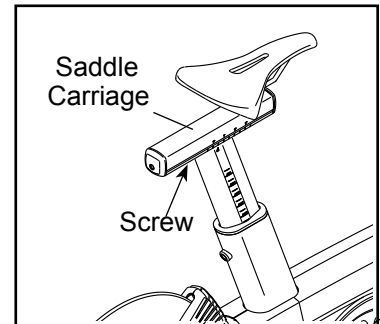
Щоб відрегулювати положення сидіння, спочатку послабте ручку регулювання під сидінням на кілька обертів. Потім, рухаючи сидіння вгору або вниз, вперед або назад, встановіть бажане положення. Міцно закріпіть ручку регулювання.



Примітка: Ви можете зняти сидіння та встановити власне, якщо бажаєте.

Регулювання каретки сидіння

Щоб відрегулювати положення каретки сидіння, послабте гвинт регулювання, рухаючи каретку вперед та назад, встановіть бажане положення, а потім затягніть гвинт регулювання.



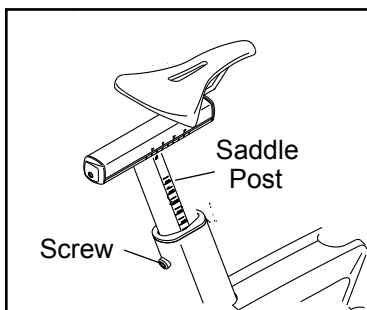
Регулювання висоти сидіння

Для ефективного тренування, сидіння повинно бути на відповідній висоті. Коли ви працюєте педалями, ваші коліна повинні бути злегка зігнуті при найнижчій позиції педалей.

Щоб відрегулювати висоту сидіння, послабте гвинт регулювання та рухаючи стійку сидіння вгору або вниз, встановіть бажану висоту сидіння, а потім затягніть регульований гвинт.

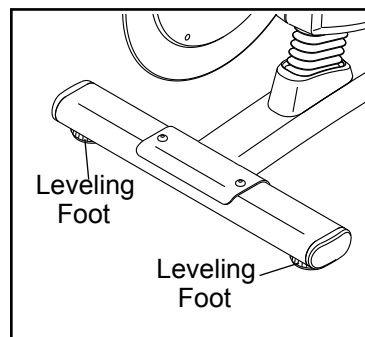
Регулювання обертання керма

Щоб повернути кермо у відповідності до вашого спортивного велосипеду, послабте вказаний гвинт і поверніть кермо, а потім затягніть гвинти.



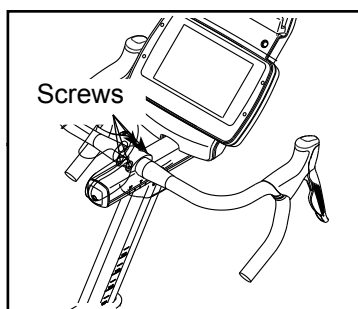
Використання педалей

Для використання педалей, поставте ваші ноги на педалі та підтягніть кінці ремінців. Для регулювання довжини ремінців, натисніть та утримуйте наконечник застібки, встановіть потрібну довжину ремінця та зафіксуйте застібку.



Регулювання стійки керма

Щоб відрегулювати висоту керма, послабте вказані гвинти. Рухаючи стійку керма вгору або вниз, встановіть бажану висоту, а потім затягніть регулюючий гвинт.



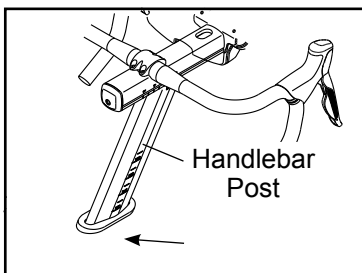
Примітка: Ви можете прикріпити свої педалі до велотренажеру, у разі необхідності.

ВИКОРИСТАННЯ ПІДСТАВКИ ДЛЯ IPAD

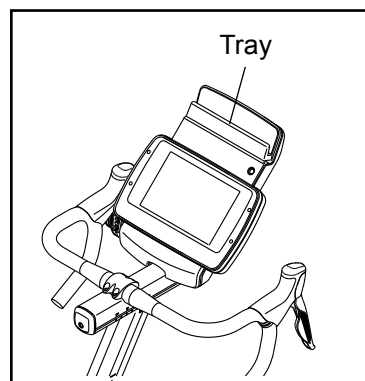
ВАЖЛИВО: Підставка для Ipad® призначена для використання більшості повно розмірних IPADS. Не ставте міні Ipad або будь-які інші електронні пристрої на підставку для Ipad.

Регулювання каретки керма

Щоб відрегулювати положення каретки керма, послабте гвинт регулювання, рухаючи каретку вперед та назад, встановіть бажане положення, а потім затягніть гвинт регулювання.

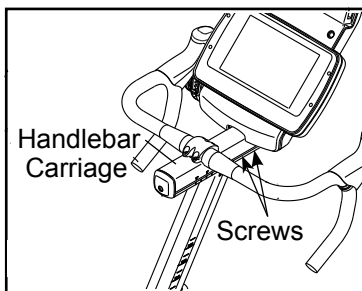


Щоб встановити планшет Ipad на підставку, встановіть нижній край планшету в тримач. Переконайтеся, що планшет Ipad надійно закріплений на підставці. Виконавши ці дії у зворотному порядку, ви можете зняти планшет з підставки.



Виставлення тренажеру за рівнем

Якщо тренажер стоїть не рівно на підлозі або хитається під час використання, відрегулюйте ніжки регулювання рівня в задній частині велотренажеру, щоб виставити тренажер за рівнем.

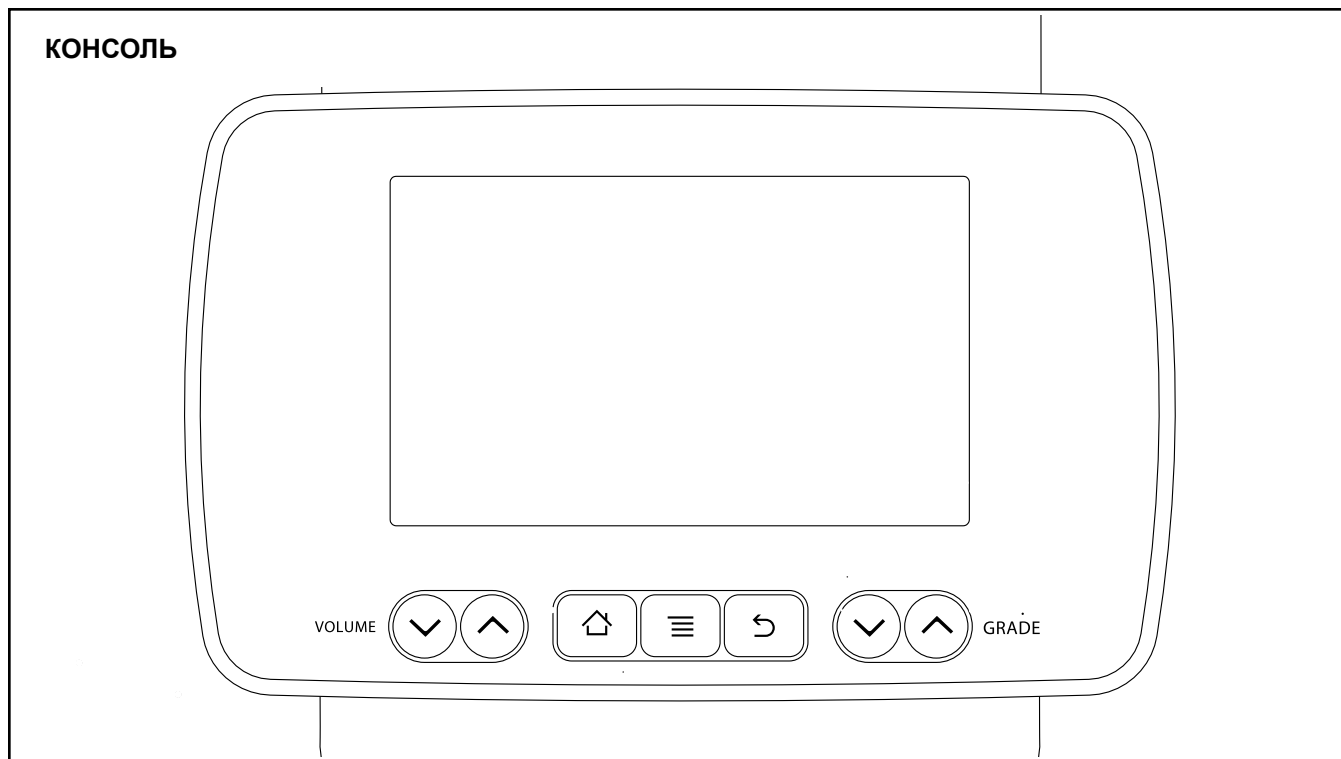


ПЕРЕТВОРІТЬ ВАШУ МЕТУ ТРЕНУВАННЯ НА РЕАЛЬНІСТЬ З WWW.IFIT.COM

За допомогою нового IFIT модуля - сумісного фітнес-обладнання, ви можете використовувати безліч функції на iFit.com для виконання мети тренування:

- Тренуйтеся будь-де в світі за допомогою індивідуальних налаштувань Google Maps.
- Завантажте програми тренування, що були спеціально розроблені для користувачів та досягнення особистої мети.
- Визначайте свої успіхи в тренуванні, змагаючись з іншими користувачами у мережі IFIT.
- Завантажте бажані результати тренування в IFIT і відслідковуйте ваші досягнення.

КОНСОЛЬ



ХАРАКТЕРИСТИКА КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує вражаючий набір функцій, розроблених, для того щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими. Використовуючи режим ручного керування, ви можете змінити кут нахилу велотренажеру та переключити передачу простим натисканням клавіші.



Під час тренування, консоль відобразить інформаційні показники виконання тренування, включаючи watts (інтенсивність тренування) та ритм обертання педалей.



Під час тренування, в будь-який момент ви можете зробити перерву та визначити інтенсивність вашого тренування за короткі періоди часу. Консоль буде записувати і відображати результати кожного інтервалу.



Характерною ознакою консолі даного велотренажеру є сучасна технологія iFIT, що дозволяє консолі сполучатися з бездротовою мережею. З технологією iFIT, ви можете завантажити особисті тренування, створювати свої власні тренування, відстежувати свої результати тренування, а також мати доступ до багатьох інших особливостей.

Див. www.iFit.com для отримання повної інформації.

Ви навіть можете підключити свій MP3-плеєр або програвач компакт-дисків до звукової системи консолі та слухати улюблену музику або аудіо книги під час тренування.



ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо велотренажер зберігався при низькій температурі, необхідний певний час, щоб велотренажер нагрівся до кімнатної температури, перш ніж включити живлення. Якщо ви не виконаєте цей крок, ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.



Підключіть шнур живлення (див. ПІДКЛЮЧЕННЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ стор. 11). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі поруч з кабелем живлення. Натисніть вимикач живлення в положення відновлення.



Потім ввімкнеться дисплей та консоль буде готова до використання.

Примітка: При включенні живлення вперше, система регулювання рівня нахилу може відкалібруватися автоматично.

Велотренажер буде рухатися вгору і вниз, в залежності від налаштувань. Коли велотренажер пересте рухатися, система регулювання рівня нахилу саморегулюється.

ВАЖЛИВО: Якщо система налаштування рівня нахилу не регулюється автоматично, дивіться крок 4 на стор. 24 і вручну відрегулюйте дану систему.

ВАЖЛИВО: Консоль працює в демонстраційному режимі, розрахованому на використання для демонстрації велотренажеру в магазині. Якщо демонстраційний режим включений, консоль не завершить роботу, коли ви закінчите тренування. Щоб вимкнути демонстраційний режим, див. крок 8 на стор. 22.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ LE TOUR DE FRANCE

1. Доторкніться до екрану, або почніть крутити педалі, щоб активувати консоль.
Див ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 15.

2. Оберіть головне меню.
Див. крок 2 на стор. 17.

3. Виберіть тренування LE TOUR DE FRANCE.
Щоб вибрати тренування, спочатку натисніть кнопку **suclist** в нижній частині екрана. На екрані з'явиться меню програм тренувань. Далі, натисніть кнопку **LE TOUR DE FRANCE**. Потім оберіть потрібну програму тренування. Примітка: вам може знадобитися прокрутити екран, щоб переглянути всі варіанти тренування.
Екран покаже назву, тривалість та відстань тренування. Екран також покаже приблизну кількість калорій, що витрачається під час тренування та карту тренування. Примітка: Ви можете також обрати інші змінні для тренування на екрані.

4. Початок тренування.
Натисніть кнопку **Start**, щоб почати тренування. Тренування може мати сегмент розминки. Щоб пропустити даний сегмент, натисніть на кнопку **Skip**. Щоб налаштувати сегмент розминки, див. крок 16 на стор. 23.

Кожне тренування розділене на кілька сегментів. Один рівень нахилу (опору) запрограмований для кожного сегменту. Примітка: для послідовних сегментів можна запрограмувати однаковий рівень нахилу.
Під час тренування, екран покаже карту маршруту та індикатор, який вказує прогрес (виконання тренування). Натисніть відповідні кнопки на екрані, щоб вибрати необхідні параметри карти.

Екран інформаційних показників покаже відповідну інформацію про перебіг тренування. Для перегляду інформації, протягуйте пальцем по екрану.

Наприкінці першого сегмента тренування, рівень нахилу встановлюється автоматично у відповідності до рівня нахилу, запрограмованого для наступного сегмента.
При зміні нахилу, сила опору руху педалей також зміниться. Щоб підтримувати стабільну частоту обертання педалей, перемикайте передачі за допомогою кнопок на ручках перемикання.

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу за допомогою кнопок **Grade**. Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань рівня нахилу тренування, натисніть кнопку **Follow**.

Примітка: мета тренування - витрата калорій – це підрахування кількості калорій, які ви витрачаєте під час тренування. Фактична кількість калорій, які ви витрачаєте буде залежати від різних чинників, наприклад, вага. Крім того, ваша частота обертання педалей вплине на кількість калорій, що витрачається.

Щоб призупинити тренування, зупиніть обертання педалей і не натискайте кнопку **back** або кнопку **home** в нижній частині екрана. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку **Resume**. Щоб завершити тренування, натисніть кнопку **End**.

Тренування буде продовжуватися до тих пір, поки не закінчиться останній сегмент. На екрані з'явиться результат тренування. Після перегляду результатів тренування, натисніть кнопку **Finish**, щоб повернутися в головне меню. Ви також можете зберегти або поділитися своїми результатами, використовуючи одну з опцій вибору на екрані.

5. Відслідкуйте свої результати.
Див. крок 5 на стор. 17.

6. Інтервали тренування.
Див. крок 6 на стор. 18.

7. Вдягніть нагрудний пульсометр і виміряйте частоту пульсу, за бажанням.
Див. крок 7 на стор. 18.

8. Коли ви закінчили тренування, від'єднайте шнур живлення.
Див. крок 8 на стор. 18.

ПРОГРАМИ ЗІ ВСТАНОВЛЕНОЮ МЕТОЮ ТРЕНУВАННЯ

1. Доторкніться до екрану, або почніть крутити педалі, щоб активувати консоль.
Див. ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 15.

2. Оберіть головне меню.
Див. крок 2 на стор. 17.

3. Встановіть мету тренування.
Щоб обрати програму тренування зі встановленою метою, натисніть кнопку Set A Goal (Налаштування мети) на екрані.

Щоб встановити бажану мету тренування, натисніть кнопку вибору мети. Потім, натискаючи кнопки збільшення та зменшення на екрані, оберіть мету та налаштуйте інші параметри тренування. Екран покаже тривалість та відстань тренування, і приблизну кількість витрати калорій під час тренування.

4. Початок тренування.
Тренування може складатися з сегментів, включаючи сегмент розминки. Щоб пропустити даний сегмент, натисніть кнопку Skip.
Щоб налаштувати сегмент розминки, див. крок 16 на стор. 23.

Натисніть кнопку Start, щоб почати тренування. Тренування буде проходити таким же чином, як в режимі ручного керування (див. стор. 17).
Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу за допомогою кнопок Grade. Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань рівня нахилу тренування, натисніть кнопку Follow.

Тренування буде продовжуватися, поки ви не досягнете встановленої мети. На екрані з'явиться результат тренування. Після перегляду результатів тренування, натисніть кнопку Finish, щоб повер-

нутися в головне меню. Ви також можете зберегти або поділитися своїми результатами, використовуючи одну з опцій вибору на екрані.

Примітка: мета тренування - витрата калорій – це підрахування кількості калорій, які ви витрачаєте під час тренування. Фактична кількість калорій, які ви витрачаєте буде залежати від різних чинників, наприклад, вага. Крім того, якщо ви вручну перемикаєте передачі або змінюєте нахил протягом тренування, це може вплинути на кількість витрачених калорій.

5. Слідкуйте за результатами тренування.
Див. крок 5 на стор. 17.

6. Інтервали тренування.
Див. крок 6 на стор. 18.

7. Вдягніть нагрудний пульсометр і виміряйте частоту пульсу, за бажанням.
Див. крок 7 на стор. 18.

8. Коли ви закінчили тренування, від'єднайте шнур живлення.
Див. крок 8 на стор. 18.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ IFIT

Примітка: Щоб розпочати IFIT тренування, ви повинні мати доступ до бездротової мережі Інтернет (див. НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОГО З'ЄДНАННЯ З МЕРЕЖЕЮ ІНТЕРНЕТ на стор. 25). Для виконання даного кроку необхідний обліковий запис IFIT.

1. Доторкніться до екрану, або почніть крутити педалі, щоб активувати консоль.
Див. ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 15.

2. Оберіть головне меню.
Див. крок 2 на стор. 17.

3. Відкрийте акаунт IFIT.
Якщо ви не ще не виконали даний крок, натисніть кнопку Login, щоб увійти в свій акаунт IFIT. На екрані з'явиться запит на введення імені користувача та пароля IFIT.com.
Введіть необхідну інформацію та натисніть кнопку Login. Натисніть кнопку Cancel, щоб вийти з програми. Примітка: Імена користувачів і паролі чутливі до регістру.
Для зміни користувачів в акаунті Іфіт, натисніть кнопку зміни користувача в нижній частині екрана. Якщо є декілька користувачів, які зареєстровані в даному акаунті, з'явиться список користувачів. Оберіть ім'я потрібного користувача.

4. Оберіть програму тренування IFIT.
Щоб завантажити тренування IFIT у свій графік тренувань, натисніть кнопку Map, Train, Video, або Lose Wt. та завантажте тренування. Примітка: Ви можете отримати доступ до демо-тренування, навіть якщо ви не увійшли в акаунт IFIT.
Щоб перевірити свої сили, змагаючись з іншими користувачами, натисніть кнопку Compete. Для перегляду історії тренування, натисніть кнопку Track.
Щоб встановити мету тренування, натисніть кнопку налаштування Goal (див. стор. 20).
Для отримання більш детальної інформації про тренування IFIT дивіться <http://www.iFit.com>

При виборі тренування IFIT, екран покаже назву, тривалість та відстань тренування. Екран також покаже приблизну кількість витрати калорій. Якщо ви вибираєте тренування в режимі змагання, дисплей почне відлік з початку змагання.

5. Початок тренування.
Див. крок 4 на стор. 19.

Аудіо тренер може консультувати вас під час деяких тренувань (див. ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ на стор. 26).
Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу за допомогою кнопок Grade. Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань рівня нахилу тренування, натисніть кнопку Follow.

6. Слідкуйте за результатами тренування.
Див. крок 5 на стор. 17. Екран може також показати карту вашого тренування. Натисніть кнопки на екрані, щоб вибрати потрібні параметри карти.
Під час тренування в режимі змагання, екран покаже швидкість ваших конкурентів і відстань, що вони пройшли. Екран також покаже кількість секунд, що розділяють вас з вашими конкурентами.

7. Слідкуйте за результатами тренування.
Див. крок 5 на стор. 17.

8. Інтервали тренування.
Див. крок 6 на стор. 18.

9. Вдягніть нагрудний пульсометр і виміряйте частоту пульсу, за бажанням.
Див. крок 7 на стор. 18.

10. Коли ви закінчили тренування, від'єднайте шнур живлення.
Див. крок 8 на стор. 18.
Для отримання більш детальної інформації про тренування IFIT дивіться <http://www.iFit.com>

РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

1. Виберіть параметри головного меню.
Увімкніть консоль та оберіть головне меню (див. кроки 1 і 2 на сторінці 17). Потім, натисніть кнопку перемикання передач на нижній частині екрана, щоб вибрати Налаштування головного меню.
Примітка: Ви також можете натиснути центральну кнопку на консолі, щоб отримати доступ до налаштувань головного меню.
2. Виберіть режим налаштування обладнання.
В головному меню налаштувань, натисніть кнопку Equipment Settings.
Примітка: можливо вам знадобиться прокрутити екран для перегляду всіх опцій меню.
3. Активувати або деактивувати функцію автоматичного підключення до аккаунту IFIT .
Увімкніть дану функцію для автоматичного підключення консолі до аккаунту IFIT при ввімкненні живлення. Примітка: Ця функція рекомендується тільки для власників велотренажеру.
Щоб увімкнути або вимкнути функцію автоматичного підключення консолі до аккаунту IFIT, спочатку натисніть кнопку Auto Relogin (автоматичне підключення). Далі, доторкніться до показника Enable (активувати) або Disable (деактивувати). Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.
4. Активувати або деактивувати автоматичні оновлення консолі.
Щоб увімкнути або вимкнути автоматичне оновлення консолі, спочатку натисніть кнопку Auto Update (автоматичне оновлення). Далі, доторкніться до показника Enable (активувати) or the Disable (деактивувати). Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.
Примітка: Для вибору часу для автоматичного оновлення консолі, див. крок 14.
5. Активувати або деактивувати інтернет-браузер.
Щоб увімкнути або вимкнути інтернет-браузер, спочатку натисніть кнопку Browser.

Далі, доторкніться до показника Enable (активувати) або Disable (деактивувати). Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.

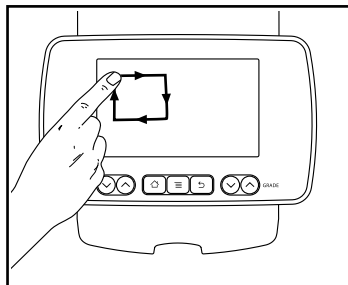
6. Виберіть час тайм-ауту педалей.
Консоль має функцію очікування; якщо ви протягом певного часу не натискаєте кнопки або на працюєте педалями, консоль запропонує вам відновити або закінчити тренування. Щоб вибрати період часу очікування, перш ніж консоль покаже повідомлення про відновлення або завершення тренування, натисніть кнопку Cadence Timeout (тайм-аут педалей) і виберіть потрібний час. Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.
7. Оберіть параметри перемикання передач.
Перемикання передач на даному велотренажері можна налаштувати максимально відповідними до тих, що використовуються на спортивних велосипедах.
Для вибору опції переднього перемикача передач, спочатку натисніть Choose Front Gears (передній перемикач передач). Далі, оберіть потрібний варіант перемикання передач. Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.
Для вибору опції заднього перемикача передач, спочатку натисніть Choose Rear Gears (задній перемикач передач). Далі, оберіть потрібний варіант перемикання передач. Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.
ВАЖЛИВО: Для отримання більш детальної інформації про варіанти використання перемикання передач, ознайомтеся з інформацією в спеціалізованих посібниках користувача або інших ресурсах.
8. Увімкніть або вимкніть демонстраційний режим.
Консоль має демонстраційний режим, розрахований на використання велотренажеру в магазині. У той час коли включений демонстраційний режим, на екрані з'явиться демо-презентація.
Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, спочатку натисніть Demo Mode. Далі, натисніть On або Off (Вімкнення або виманення). Потім, натисніть кнопку back (назад) на екрані.

9. Приховати або відобразити кнопку перемикання передач.

Консоль має можливість приховати кнопку передач, щоб запобігти доступу користувачів в головне меню налаштувань.

Щоб приховати або відобразити кнопку передач, натисніть Hide Settings і виберіть потрібний прапорець. Потім дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ВАЖЛИВО: Щоб отримати доступ до основних параметрів головного меню, коли кнопка перемикання передач прихована, намалюйте на екрані квадрат за годинниковою стрілкою.



10. Оберіть мову.

Щоб вибрати мову, натисніть Language (мова) та оберіть потрібну мову. Потім дотримуйтесь інструкцій на екрані. Примітка: Ця функція не може бути активована.

11. Активувати або деактивувати функцію введення пароля.

Консоль має код безпеки, призначений для захисту від використання велотренажеру дітьми.

Щоб увімкнути або вимкнути функцію введення коду доступу, натисніть Passcode. Щоб увімкнути функцію, натисніть Enable (активувати). Потім введіть 4-значний код доступу за вашим вибором. Натисніть Save, щоб зберегти вказаний пароль у налаштуваннях. Натисніть Cancel (скасувати введення), щоб повернутися в режим налаштувань обладнання та не використовувати функцію введення пароля. Щоб відключити дану функцію, натисніть Disable (деактивувати). Потім, натисніть back (назад) на екрані.

Примітка: Якщо функція введення коду доступу активована, консоль регулярно повідомлятиме про необхідність введення пароля та буде заблокована доти поки правильний пароль не буде введений. **ВАЖЛИВО:** Якщо ви забули свій пароль, введіть даний код, щоб розблокувати консоль: 1985.

12. Активувати або деактивувати функцію демонстрації місцевості.

Під час деяких тренувань, екран може показувати карту. Щоб активувати або деактивувати перегляд карти місцевості, спочатку натисніть Street View (перегляд місцевості). Далі, натисніть Enable (активувати) або Disable (деактивувати). Потім, натисніть back (назад) на екрані.

13. Оберіть часовий пояс.

Щоб вибрати часовий пояс, натисніть Timezone (часовий пояс) та оберіть необхідний показник. Потім, натисніть back (назад) на екрані.

14. Виберіть час автоматичного оновлення консолі.

Щоб налаштувати час для автоматичного оновлення консолі, натисніть кнопку Update Time (час автоматичного оновлення) та виберіть потрібний час. Потім, натисніть back (назад) на екрані.

При налаштуванні часу оновлення, необхідно також активувати автоматичне оновлення консолі (дивіться крок 4).

ВАЖЛИВО: Ви повинні від'єднати шнур живлення після використання велотренажеру. Встановіть час оновлення, щоб він співпадав з часом ваших тренувань. Даний крок зробить можливим вимкнення шнура живлення після оновлення.

15. Оберіть одиниці вимірювання.

Натисніть US/Metric (метрична система) для перегляду обраних одиниць вимірювання. Далі, оберіть показник необхідних одиниць вимірювання та натисніть back (назад) на екрані.

16. Налаштування параметрів сегменту розминки.

При виборі програми тренування, зверніть увагу на те, що перед початком тренування може бути сегмент розминки. Щоб налаштувати тривалість даного сегменту або відключити його, натисніть Warm Up Time (тривалість розминки) і виберіть потрібний варіант. Потім, натисніть back (назад) на екрані.

17. Вихід з режиму налаштувань.

Для виходу з режиму налаштувань, натисніть back (назад) на екрані.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

1. Виберіть параметри головного меню.
Див. крок 1 на стор. 22.

2. Виберіть режим обслуговування.
У головному меню налаштувань, натисніть Maintenance (обслуговування), щоб увійти в режим обслуговування.
Екран показників режиму обслуговування відображає інформацію про роботу консолі та бездротової мережі.

3. Оновлення програмного забезпечення консолі.
Для досягнення найкращих результатів, регулярно перевіряйте оновлення програмного забезпечення.

Натисніть Firmware Update для перевірки оновлень програмного забезпечення за допомогою бездротової мережі. Оновлення почнеться автоматично. Примітка: Якщо немає доступних оновлень прошивки, натисніть back (назад) на екрані.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження велотренажеру, не вимикайте живлення під час оновлення програмного забезпечення.

Екран буде показувати процес виконання оновлення. Коли оновлення буде завершено, велотренажер вимкнеться, а потім знову ввімкнеться. Якщо даний крок не виконується, натисніть кнопку живлення у положення вимкнення. Зачекайте кілька секунд, а потім натисніть кнопку живлення в положення відновлення роботи. Примітка: Через декілька хвилин консоль буде готова до використання.

Примітка: Іноді, оновлення програмного забезпечення може призвести до невеликих змін у функціонуванні консолі. Ці оновлення завжди призначені для поліпшення ваших тренувань.

4. Регулювання системи нахилу велотренажеру.
Натисніть кнопку Calibrate Incline (регулювання нахилу). Потім натисніть Begin (Почати) для регулювання системи нахилу.

Велотренажер автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім опуститься до мінімального рівня нахилу, та повернеться у вихідне положення. Це дозволить відрегулювати систему нахилу.

ВАЖЛИВО: Тримайте домашніх тварин, ноги та інші предмети подалі від велотренажеру, під час регулювання системи нахилу.

Коли система нахилу відрегульована, натисніть back (назад) на екрані.

5. Регулювання екрану.
Якщо екран не відкалібрований належним чином, вам буде складно натискати необхідні клавіші на екрані. Для калібрування екрану, натисніть Calibrate Screen (регулювання екрану). На екрані з'явиться маленька ціль.

Використайте ластик або інший невеликий предмет та доторкніться до центру мішені. Тоді натисніть на решту мішеней. Через кілька секунд, консоль завершить регулювання екрану. Примітка: Ця функція може бути не активована.

6. Перегляд інформації про велотренажер.
Натисніть Machine Info (інформація про велотренажер) для перегляду інформації про ваш велотренажер. Після перегляду інформації, натисніть back (назад) на екрані.

7. Коди клавіш.
Ця опція призначена для використання фахівцями з обслуговування для визначення правильності функціонування клавіш.

8. Введіть IP-адресу.
Якщо ваша мережа не використовує IP-адреси автоматично, натисніть Custom IP, щоб ввести необхідну IP-адресу. Примітка: Ця функція не може бути активована.

9. Вийдіть з режиму обслуговування.
Для виходу з режиму обслуговування, натисніть back (назад) на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

Консоль має режим бездротового з'єднання з Інтернет, який дозволяє налаштувати підключення до бездротової мережі.

Примітка: Ви повинні мати свій власний маршрутизатор бездротової мережі 802.11b/g/n з SSID (приховані мережі не підтримуються).

1. Виберіть параметри головного меню.
Див. крок 1 на стор. 22.

2. Виберіть режим бездротового з'єднання з мережею Інтернет.

У головному меню налаштувань, натисніть Network Setup, щоб увійти в режим бездротового з'єднання з мережею Інтернет.

Примітка: Ви також можете натиснути символ бездротового з'єднання з мережею Інтернет у нижній частині екрана, щоб увійти в режим.

3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що Wi-Fi відзначений зеленою галочкою. Якщо це не так, натисніть пункт меню Wi-Fi один раз і зачекайте кілька секунд. Консоль буде шукати доступні з'єднання з мережею Інтернет.

4. Налаштування та управління підключеннями до мережі.

Коли Wi-Fi включений, екран покаже список доступних мереж. Примітка: Можливо знадобиться почекати кілька секунд, щоб побачити доступні мережі.

Переконайтеся, що прямокутник опції меню про повідомлення стану з'єднання з мережею Інтернет відзначений зеленою галочкою, для того, щоб консоль показала, коли мережа знаходиться в радіусі дії.

Коли з'явиться список мереж, виберіть потрібну мережу. Примітка: Ви повинні знати ім'я вашої мережі (SSID). Якщо у вашій мережі є пароль, ви також повинні знати пароль.

У вікні інформаційних показників ви побачите наступне повідомлення: Підключитися до мережі. Натисніть Connect для підключення до мережі або натисніть Cancel, щоб повернутися до списку мереж. Якщо мережа має пароль, натисніть на полі введення пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Для перегляду пароля під час введення, натисніть Show Password (показати пароль).

Для використання клавіатури, див. ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ на сторінці 16.

Коли консоль підключена до мережі, відповідна опція меню Wi-Fi вкаже про це. Для відключення від мережі, виберіть мережу, а потім натисніть Forget.

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до закодованої мережі, переконайтеся, що ваш пароль введений правильно. Примітка: Паролі чутливі до регістру.

Примітка: Режим Іфіт підтримується в різних з'єднаннях з мережею Інтернет (WEP, WPA, і WPA2). Рекомендується broadband з'єднання; характеристики роботи залежать від швидкості з'єднання.

Примітка: Якщо у вас є питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на www.support.iFit.com за додатковою інформацією.

5. Вихід з режиму бездротового з'єднання з мережею Інтернет.

Для виходу з режиму бездротового з'єднання з мережею Інтернет, натисніть back (назад) на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики або аудіо книг за допомогою звукової системи консолі при заняттях спортом, приєднайте аудіо кабель 3.5 мм (не входить в комплект) до роз'єму на консолі та до роз'єму MP3 або CD програвача. Переконайтеся, в тому, що аудіо кабель підключено повністю.

Примітка: Придбати аудіо кабель ви можете в місцевому магазині електроніки.

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Для регулювання гучності, використовуйте клавіші збільшення та зменшення на консолі або відповідні регулятори гучності звуку на персональному аудіо плеєрі.

Якщо ви використовуєте CD програвач, встановіть програвач на підлогу або іншу рівну поверхню, а не на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ БРАУЗЕРА

Примітка: Для використання Інтернет-браузера, ви повинні мати доступ до мережі, включаючи маршрутизатор 802.11b/g/n з SSID (приховані мережі не підтримуються). Щоб відкрити Інтернет-браузер, натисніть globe (глобус) в нижній частині екрана. Потім оберіть веб-сайт.

Для навігації інтернет-браузеру, на екрані натисніть Back (назад), Refresh (оновити), та Forward (вперед). Для виходу з Інтернет-браузера, на екрані натисніть кнопку Return (повернутися).

Для використання клавіатури, див. ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ на сторінці 16.

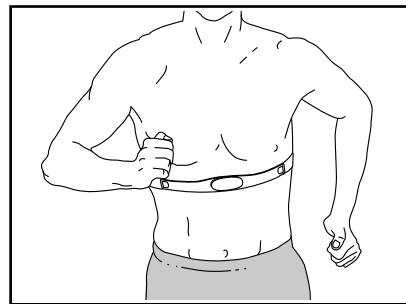
Для введення іншої веб-адреси в рядку введення URL, по-перше, проведіть пальцем вниз по екрану, щоб переглянути рядок URL, якщо це необхідно. Потім, натисніть у рядку введення URL та використовуючи клавіатуру, введіть адресу та натисніть Go (перейти).

Примітка: При використанні інтернет-браузера, кнопки регулювання рівня нахилу, перемикання передач та кнопки регулювання гучності будуть працювати, але не будуть працювати інші кнопки.

Примітка: Якщо у вас є питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на www.support.iFit.com за додатковою інформацією.

ВИКОРИСТАННЯ НАГРУДНОГО ПУЛЬСОМЕТРА

Якщо метою вашого тренування є витрата калорій або зміцнення серцево-судинної системи, ключовим моментом у досягненні кращих результатів є підтримання належної частоти серцебиття під час тренування.



За бажанням, ви можете використовувати нагрудний пульсометр, що дозволить вам постійно контролювати частоту серцевих скорочень під час тренування, тим самим допомагаючи вам у досягненні цілей тренувань. Щоб придбати монітор серцевого ритму грудей, див першу сторінку даного посібника з контактною інформацією.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте всі деталі велотренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання. Негайно замініть зношені деталі.

Для миття велотренажера використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та уникайте попаданню на неї прямого сонячного проміння.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте книгу або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для досягнення хороших результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

пульсу для тренувань на схуднення та програми фізичних вправ типу «аеробіка».

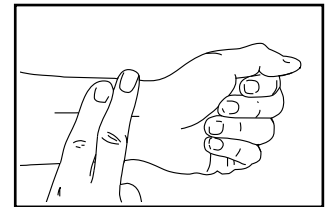
Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під ризикою). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижче значення таблиці, що знаходиться над вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги - Щоб ефективно знизити вагу, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування, ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма фізичних вправ - Якщо вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді ви повинні виконувати фізичні вправи типу «аеробіка», оскільки вони потребують багато кисню. При виконанні фізичних вправ, рівень вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, зображеного в таблиці.

ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Щоб виміряти пульс, вам потрібно тренуватися щонайменше чотири хвилини. Потім, зупиніть тренування та покладіть два пальці на зап'ястя.



Шести секундний відлік дасть вам результат частоти серцебиття, який потрібно помножити на 10, щоб визначити частоту серцебиття за хвилину. Наприклад, якщо ваш пульс за шість секунд – 14, то частота серцебиття за хвилину складає 140 ударів.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка – починайте ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Зона тренування - займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і безперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення - наприкінці тренування присвятить 5-10 хвилин вправам на розслаблення м'язів. Ці вправи роблять м'язи еластичнішими та допомагають уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити вашу фізичну форму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання задоволення від тренувань.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1.	1	Основа	58.	1	Стопорна шайба
2.	1	Рама	59.	2	Ізоляційна втулка рами
3.	1	Стійка сидіння	60.	1	Вісь
4.	1	Каретка сидіння	61.	1	Ліва педаль
5.	1	Сидіння	62.	1	Права педаль
6.	1	Стійка керма	63.	2	Лівий шатун
7.	1	Кермо	64.	1	Правий шатун
8.	1	Лоток для аксесуарів	65.	2	Накладка керма
9.	1	Консоль	66.	1	Привідний ремінь
10.	1	Верхня накладка	67.	1	Шнур живлення
11.	1	Ліва накладка	68.	1	Головний кабель
12.	1	Права накладка	69.	1	Лівий хомут стійки керма
13.	2	Накладка	70.	1	Лівий перемикач/Кабель
14.	1	Права накладка магніту	71.	3	3/8» Контргайка
15.	1	Ліва накладка магніту	72.	2	1/2» Шайба
16.	1	Права кришка стійки	73.	2	1/2» x 1» Гвинт
17.	1	Права накладка рами	74.	2	M10 x 58мм Гвинт
18.	1	Накладка основи	75.	2	5/16» x 1 3/4» Гвинт
19.	1	Сполучний корпус	76.	2	5/16» Контргайка
20.	2	Накладка основи	77.	1	M10 x 35 мм Шестигранний гвинт
21.	2	Кришка основи	78.	2	Тормоз
22.	1	Передня стійка Задня стійка	79.	5	M8 x 17 мм Гвинт
23.	1	Задня стійка	80.	1	4 M4.5 x 12 мм Гвинт
24.	4	Накладка стійки	81.	1	Правий перемикач передач
25.	2	Регулююча ніжка	82.	5	Гвинт з плоскою головкою
26.	2	Ніжка	83.	1	Гвинт з плоскою головкою
27.	2	Колесо	84.	4	Колісна накладка
28.	1	Хомут керма	85.	2	M10 Шайба
29.	2	Накладка кривошипа	86.	2	M8 x 15 мм Гвинт
30.	1	Двигун	87.	2	Втулка двигуна
31.	1	Двигун сили опору	88.	1	Пружина магніту
32.	1	Магніт сили опору	89.	5	M4 x 16 мм Гвинт
33.	1	Рукоятка	90.	2	Деталь кріплення
34.	1	Вісь магніту	91.	3	Накладка каретки
35.	1	Права муфта стійки сидіння	92.	1	Деталі кріплення сидіння
36.	1	Ліва муфта стійки сидіння	93.	2	Шайба
37.	1	Шків	94.	2	Гвинт
38.	1	Гвинт шківа	95.	10	Гвинт кріплення
39.	1	Гвинт регулювання шківа	96.	4	Гвинт із фіксатором
40.	1	Кільце маховика	97.	7	Гвинт
41.	1	Втулка маховика	98.	1	Накладка
42.	1	Вісь маховика	99.	2	1/4» Гайка
43.	1	Накладка маховика	100.	1	M10 Контргайкам
44.	1	Шайба опори	101.	1	Вимикач
45.	1	Шків маховика	102.	1	Шатун
46.	1	Права муфта стійки керма	103.	10	Ручка шатуна
47.	1	Регулювальний гвинт	104.	4	M8 Контргайка
48.	1	Вимикач живлення	105.	1	Каретка сидіння
49.	1	Кріпильна втулка	106.	5	M8 x 20 мм Гвинт
50.	1	Панель приборів	107.	1	Правий провід подовження
51.	1	Кронштейна панелі приборів	108.	1	Лівий провід подовження
52.	4	Гвинти кронштейна	109.	10	M4 x 9 мм Гвинт
53.	1	Колінчатий вал/Великий вал	110.	4	M6 x 16 мм Гвинт
54.	3	M4 шайба	111.	4	M4 x 12 мм Гвинт
55.	8	Магніт	112.	1	Шатун
56.	1	Гвинт колінчатого валу	113.	2	#8 x 1/2» Гвинт
57.	2	Втулка підшипника	114.	4	#8 x 1/2» Гвинт

ЗАМІНА ДЕТАЛЕЙ

Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим, як зателефонувати в службу підтримки клієнтів. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

УТИЛІЗАЦІЯ

Даний тренажер не можна утилізувати разом з побутовим сміттям. Щоб зберегти навколишнє середовище, його має бути утилізовано, після закінчення терміну експлуатації, відповідно до вимог закону.

Тим самим, ви допоможете збереженню природних ресурсів та підвищенню європейських стандартів щодо захисту навколишнього середовища. Якщо ви хочете отримати більше інформації про безпечну та правильну утилізацію відходів, будь-ласка, зверніться до місцевої міської влади або установи, в якій ви придбали даний тренажер.

