

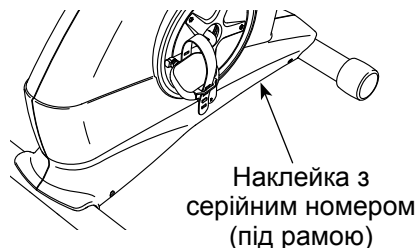
PRO-FORM[®]

245 ZLX

Модель № PFEVEX72913.0

Серійний № _____

Запишіть серійний номер
тренажеру в рядку вище.



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли запитання чи
бракує певних деталей, будь-
ласка, зателефонуйте до служби
підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: [www.prof.](http://www.prof.interatletika.com)

interatletika.com

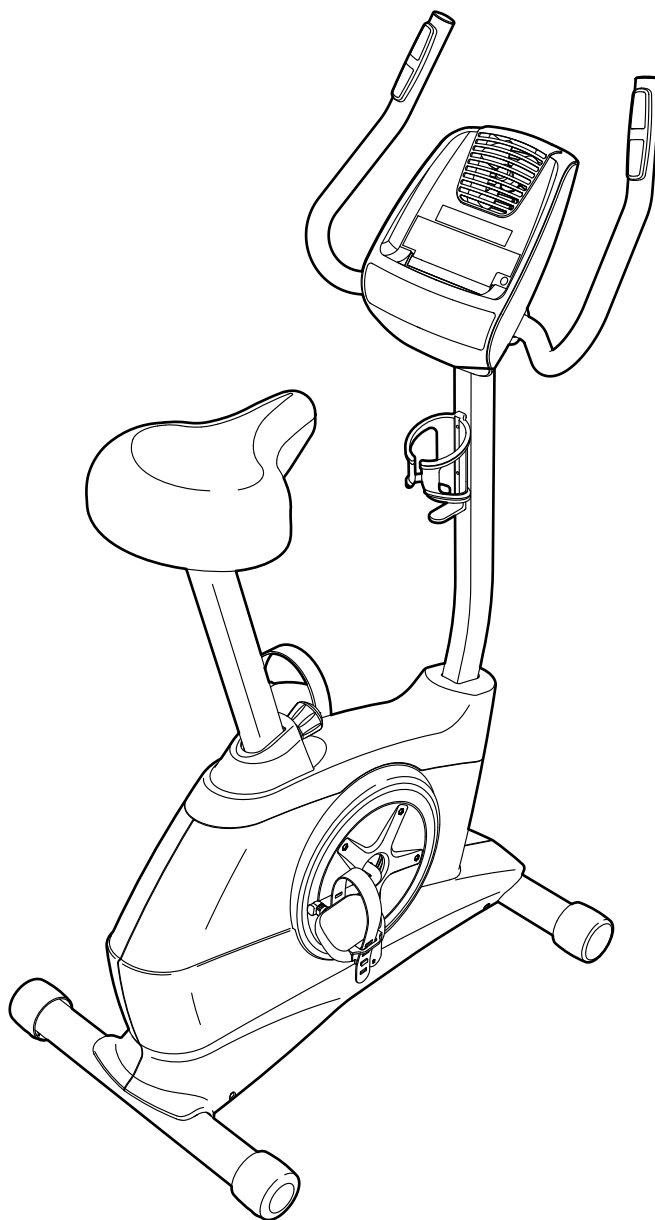
E-mail:

prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями
та застереженнями, перш ніж
користуватися даним
велотренажером. Збережіть цей
посібник для довідки в
подальшому використанні.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	4
СПЕЦИФІКАЦІЯ	5
МОНТАЖ	6
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ	13
НАЛАШТУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	19
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ	21
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН	22
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ	23
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання стор.
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання стор.

РОЗТАШУВАННЯ НАКЛЕЙОК ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

Цей малюнок показує розташування наклейок із застереженнями. **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.

Примітка: На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



УВАГА

- Неправильне використання тренажеру може призвести до серйозних травм.
- Прочитайте інструкцію з експлуатації перед використанням тренажеру, та дотримуйтесь всіх вказівок та застережень.
- Вага користувача не повинна перевищувати 115 кг.
- Користуватися велотренажером можливо лише на рівній поверхні.
- Користуватися велотренажером можливо лише на рівній поверхні.
- Даний тренажер не призначений для використання в лікувальних цілях.
- Замініть наклейку, якщо її було пошкоджено, неможливо прочитати або знято.



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 тренажеру.

1. Власник тренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру 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 використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або відкритому подвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи позаду нього не менше 0,9м вільного простору, з боків – 0,6 м. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під тренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажеру та надійно закріплюйте їх. Негайно замінюйте зношені деталі.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
9. Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажеру. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
10. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 115 кг).
11. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
12. Займаючись на велотренажері, тримайте спину рівно, не вигинайте її назад.
13. Пульсометр – не є медичним приладом. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад допомагає оцінювати загальні показники частоти серцебиття під час тренувань.
15. 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 нового велотренажера PROFORM® 245 ZLX. Велоспорт - це корисні тренування для розвитку серцево-судинної системи, тренування витривалості та підтримки тонуусу тіла. Велотренажер 245 ZLX має вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренування та для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати велотренажер. Якщо у вас

виникають питання після того, як ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру, див. першу сторінку посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер вашого тренажера, перед тим як зателефонувати нам. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними деталями тренажера, позначеними на малюнку нижче.

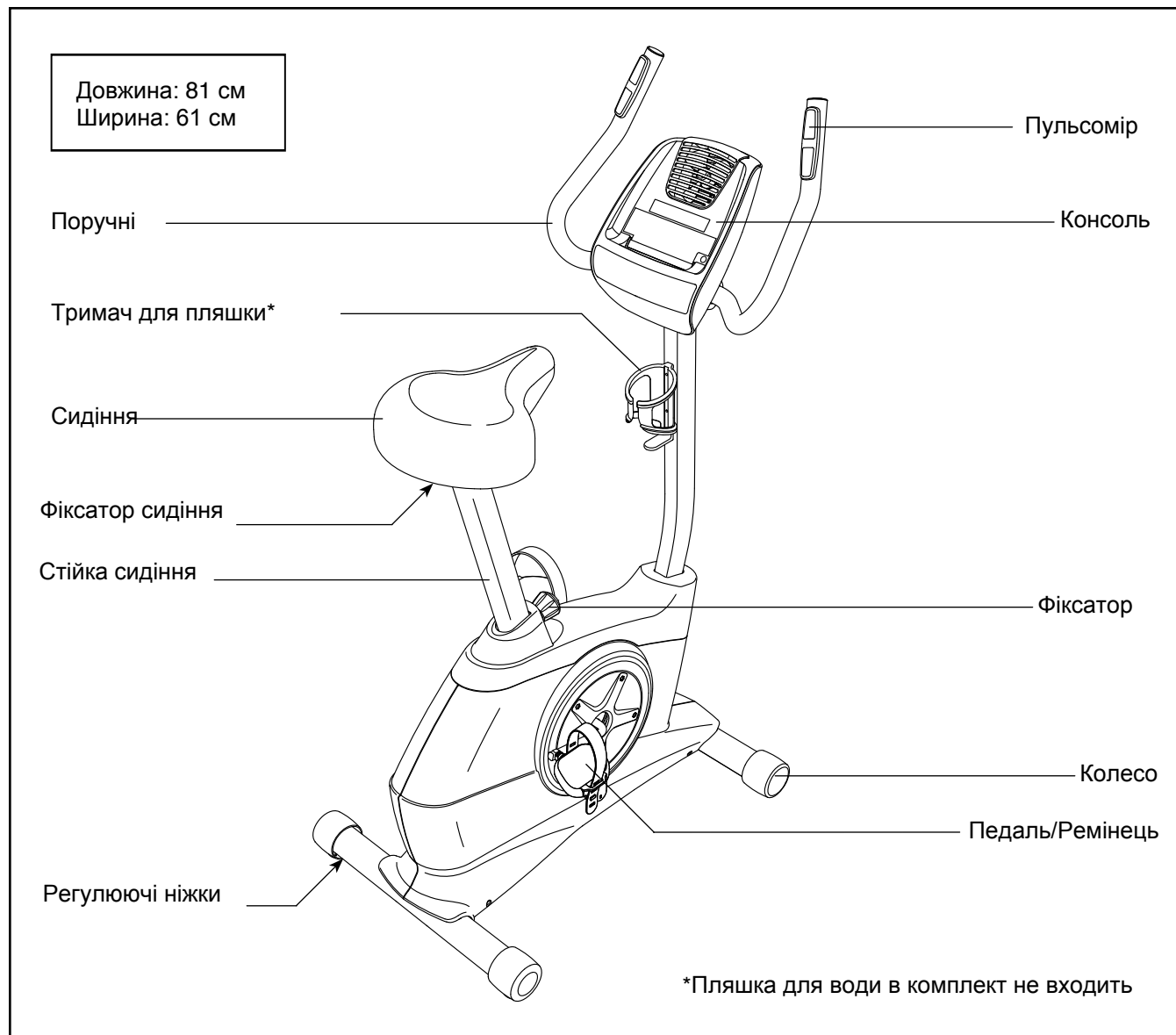
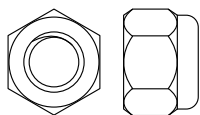
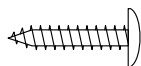


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

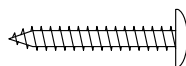
На малюнках нижче зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після номеру в дужках – це кількість деталей, необхідна для монтажу. **Примітка: Якщо ви не знаходите якоїсь деталі в комплекті, можливо її вже встановлено.**



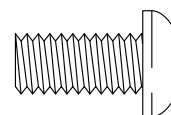
Контргайка М8
(37)–8



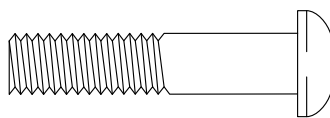
Гвинт М4 х 16мм
(40)–6



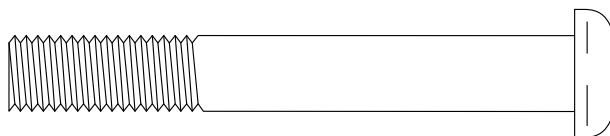
Гвинт М4 х 22мм
(54)–2



Гвинт М8 х 18мм
(35)–4



Болт М8 х 38мм
(53)–4



Гвинт М10 х
75мм (36)–4

МОНТАЖ

- Для монтажу даного тренажеру потрібно дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі велотренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.

- На додаток до інструментів, що входять до комплекту, для монтажу потрібні інструменти:

шестигранна викрутка



гаєчний ключ



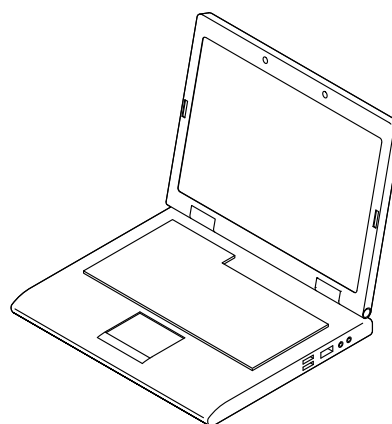
Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. **Зайдіть на сайт www.prof.service@interatletika.com та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:**

- активувати гарантію свого тренажеру;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- 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.

1



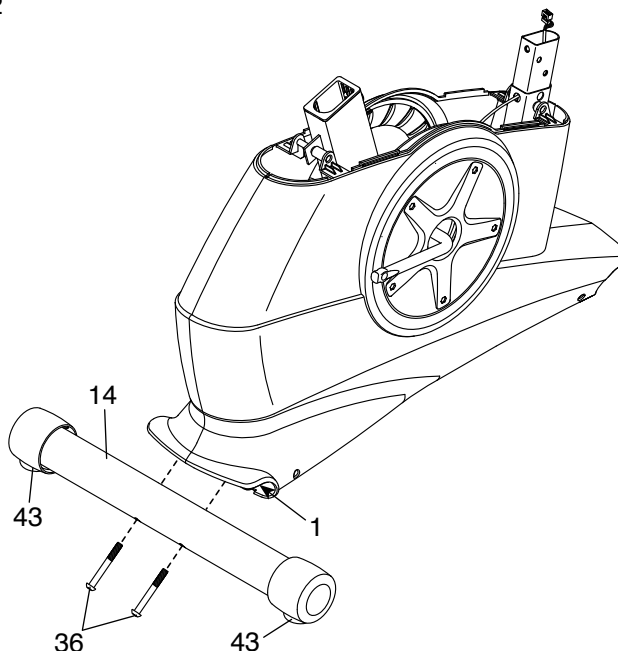
2. При необхідності зніміть і викиньте упаковку та гвинти, вкручені в раму. Знайдіть задню підставку (14), на якій розміщені регулюючі ніжки (43) з кожної сторони.

Розташуйте частину пакувального картону під задню частину рами (1), щоб вона не ковзала на підлозі. **Вам знадобиться помічник, щоб утримувати раму і запобігти її перекиданню.**

Прикріпіть задню підставку (14) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 75мм (36).

Видаліть пакувальний матеріал.

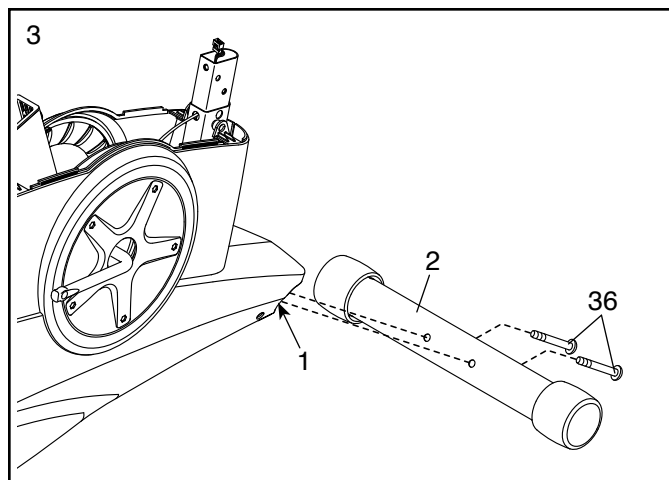
2



3. Розташуйте частину пакувального картону під передню частину рами (1), щоб вона не ковзала на підлозі. **Вам знадобиться помічник, щоб утримувати раму і запобігти її перекиданню.**

Прикріпіть передню підставку (2) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 75мм (36).

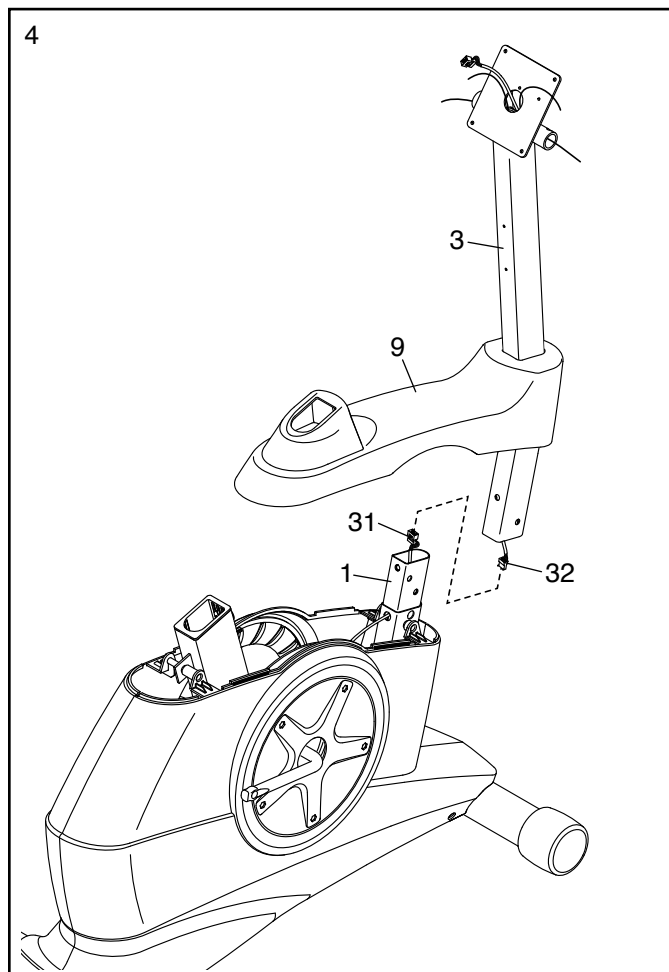
Видаліть пакувальний матеріал.



4. Розташуйте стійку (3) і верхню накладку (9), як показано.

Попросіть помічника утримувати стійку (3) і верхню накладку (9) поряд з рамою (1) до кінця цього кроку монтажу.

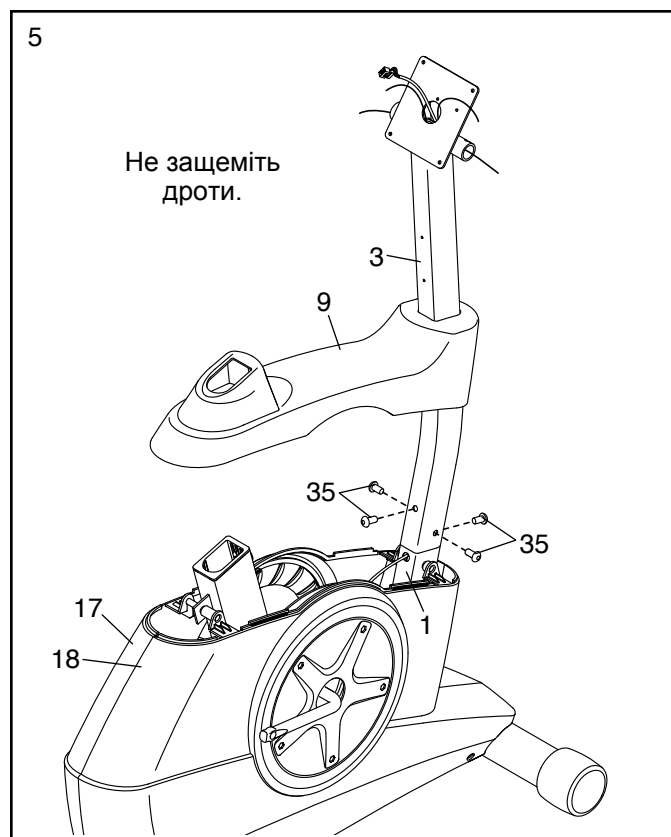
З'єднайте верхній кінець кабелю (32) і нижній кінець кабелю (31). Потім сховайте зайву частину верхнього кабелю в стійці (3).



5. **УВАГА: не защеміть дроти.**
Вставте стійку (3) в раму (1).

Закріпіть стійку (3) за допомогою чотирьох гвинтів М8 х 18мм (35).

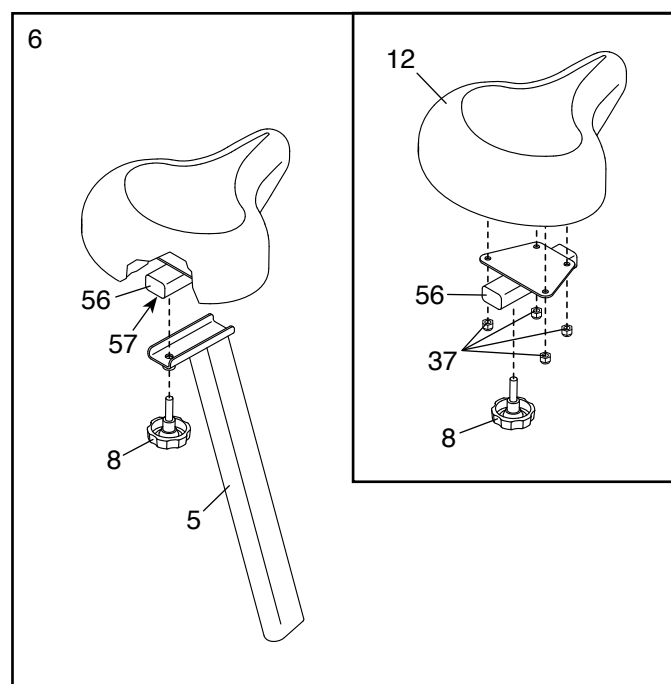
Опустіть верхню накладку (9) вниз і затисніть її між лівою і правою захисними кришками (17, 18).



6. **Див. вставку на малюнку.** Відкрутіть фіксатор сидіння (8) від каретки сидіння (56). Потім прикріпіть сидіння (12) до каретки сидіння (56) за допомогою чотирьох контргайок М8 (37).
Примітка: контргайки можуть бути попередньо прикріплені до нижньої частини сидіння.

Потім розташуйте каретку сидіння (56) і стійку сидіння (5), як показано на малюнку. Встановіть каретку сидіння на стійку сидіння і утримуйте її на місці.

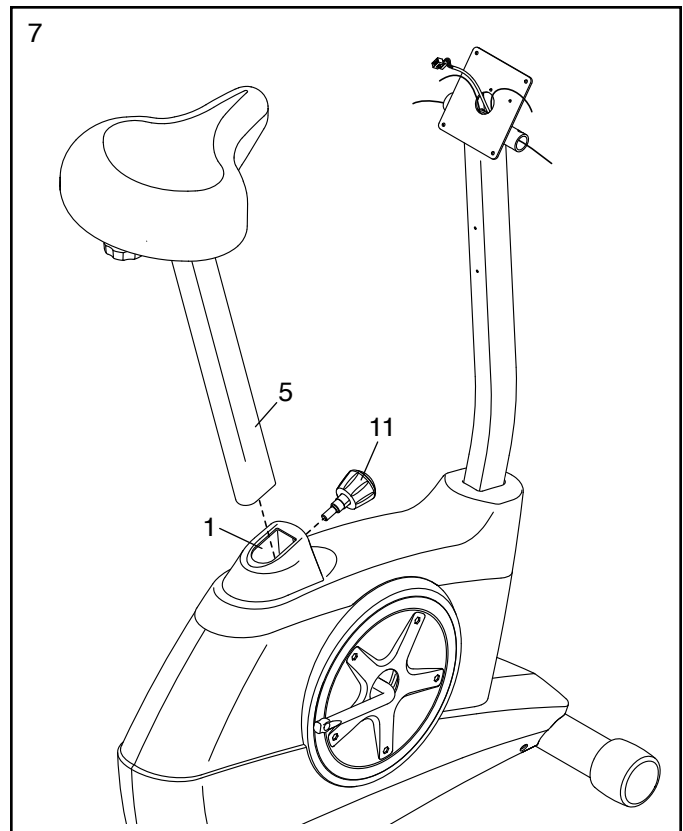
Вставте фіксатор сидіння (8) в стійку сидіння (5), і закрутіть фіксатор сидіння в зажим каретки (57) всередині каретки сидіння (56).



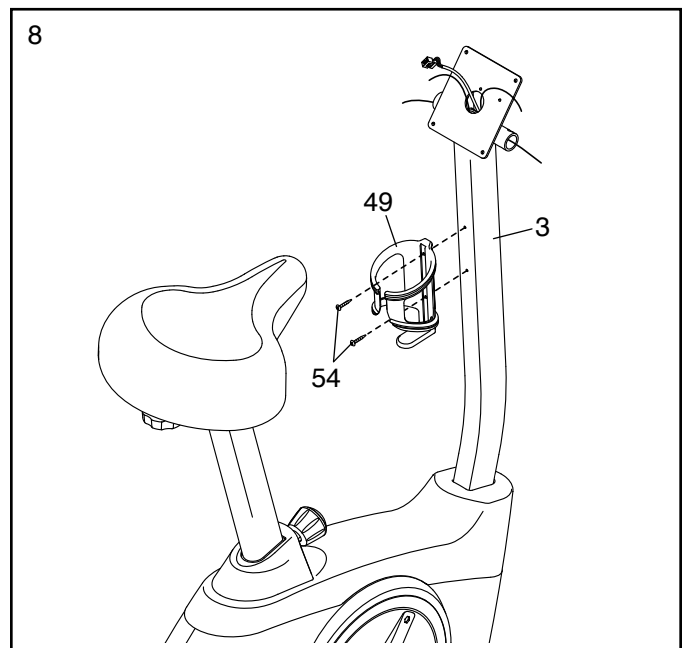
7. Використовуючи розвідний ключ, затягніть фіксатор стійки (11) в раму (1).

Потім послабте фіксатор стійки (11) на кілька оборотів, потягніть його на себе і вставте стійку сидіння (5) в раму (1).

Рухаючи стійку сидіння (5) вгору або вниз, встановіть бажане положення сидіння та вставте фіксатор (11) в одне з регулюючих отворів стійки. **Порушайте стійку трохи вгору і вниз, щоб переконатися, що фіксатор потрапив в регулювальний отвір стійки.** Потім затягніть фіксатор.



8. Прикріпіть тримач для пляшки з водою (49) до стійки (3) за допомогою двох гвинтів М4 х 22мм (54).



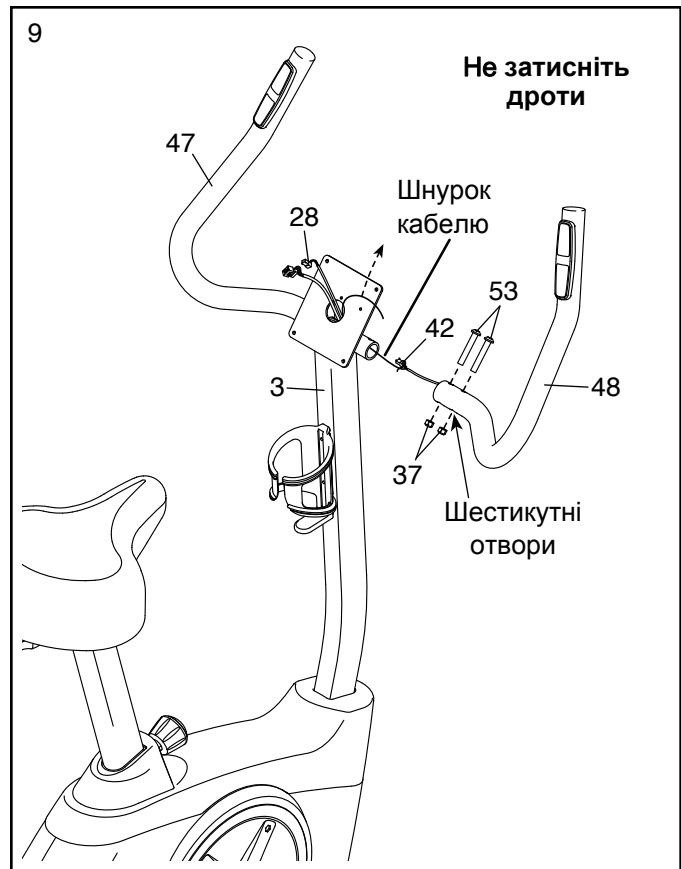
9. Знайдіть правий поручень (48) і розташуйте його так, як показано.

Знайдіть правий поручень (48) і розташуйте його так, як показано. Поки ваш помічник утримує правий поручень (48) поруч зі стійкою (3), зав'яжіть вказану кабельну стяжку до правого кабелю датчика пульсу (42). Потім протягніть інший кінець кабельної стяжки вгору через верхню частину стійки.

Слідкуйте, щоб не прищемити кабелі. Вставте правий поручень (48) в стійку (3).

Прикріпіть правий поручень (48) за допомогою двох болтів M8 x 38мм (53) і двох контргайок M8 (37). **Переконайтеся, що контргайки потрапили в шестикутні отвори.**

Прикріпіть лівий поручень (47) аналогічним способом.



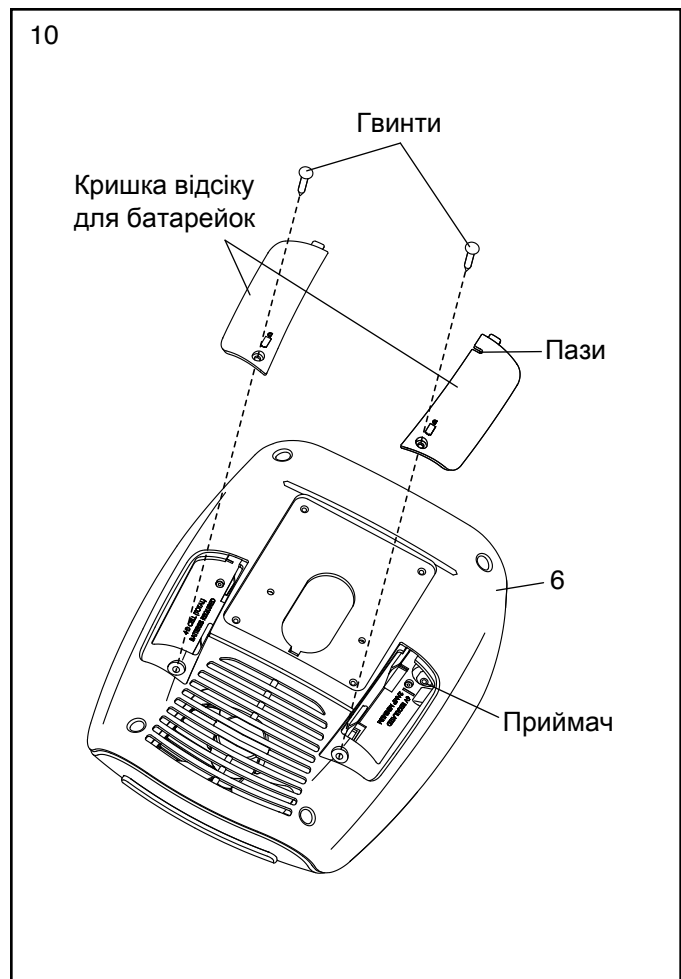
10. Консоль (6) працює від чотирьох батарейок D (не включені); рекомендовано використовувати акалінові батарейки. Не використовуйте разом старі та нові батарейки або батарейки різних типів: алкалінові, звичайні та акумуляторні.

ВАЖЛИВО: якщо консоль знаходилась деякий час на холоді, дозвольте їй нагрітися до кімнатної температури перш, ніж вставляти батарейки. В іншому випадку ви можете пошкодити екран та інші електронні компоненти консолі. Зніміть гвинти і кришки відсіку для батарейок, вставте батарейки у відсік, а потім вставте кришки на місце.

Переконайтеся, що батарейки встановлені відповідно до схеми, зображеної на внутрішній стороні кришок.

Щоб придбати додатковий адаптер живлення, зателефонуйте за телефоном, вказаним на лицьовій обкладинці цього посібника. Щоб уникнути пошкодження консолі, тільки виробник може бути постачальником блоку живлення.

Підключіть один кінець адаптера живлення в гніздо всередині зазначеного батарейного відсіку; продіньте адаптер живлення через проріз в кришці акумуляторного відсіку. Потім підключіть інший кінець до розетки, встановленої у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.

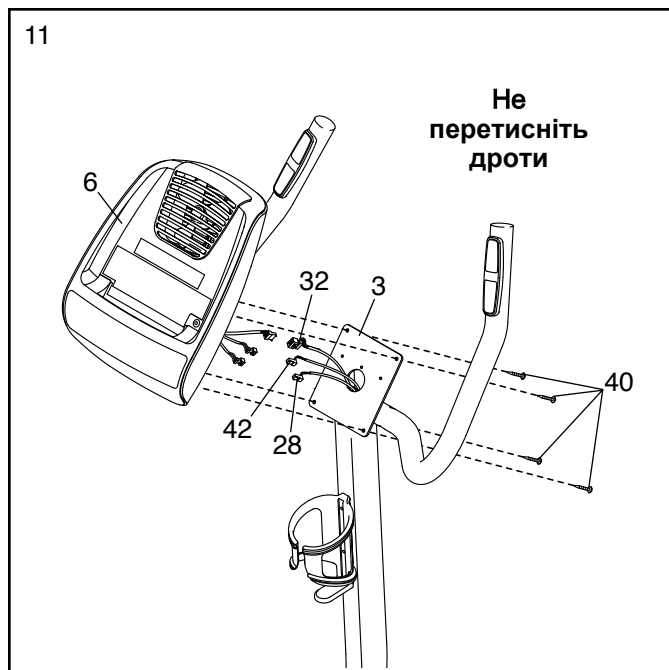


11. Поки ваш помічник утримує консоль (6) поруч зі стійкою (3), з'єднайте кабель консолі і верхній кінець кабелю (32), а також правий і лівий проводи пульсометра (42, 28).

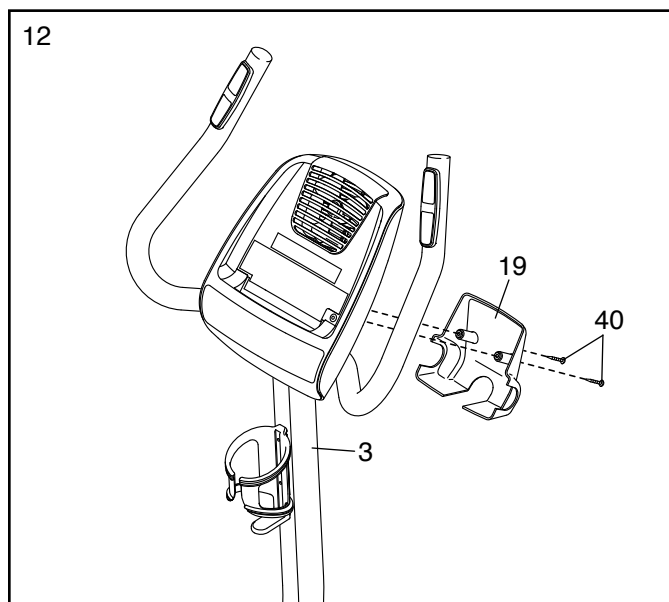
Сховайте зайві дроти всередині стійки (3) або всередині консолі (6).

УВАГА: не защеміть проводи!

Прикріпіть консоль (6) до стійки (3) за допомогою чотирьох гвинтів М4 х 16мм (40).



12. Прикріпіть накладку поручнів (19) до стійки (3) за допомогою двох гвинтів М4 х 16мм (40).



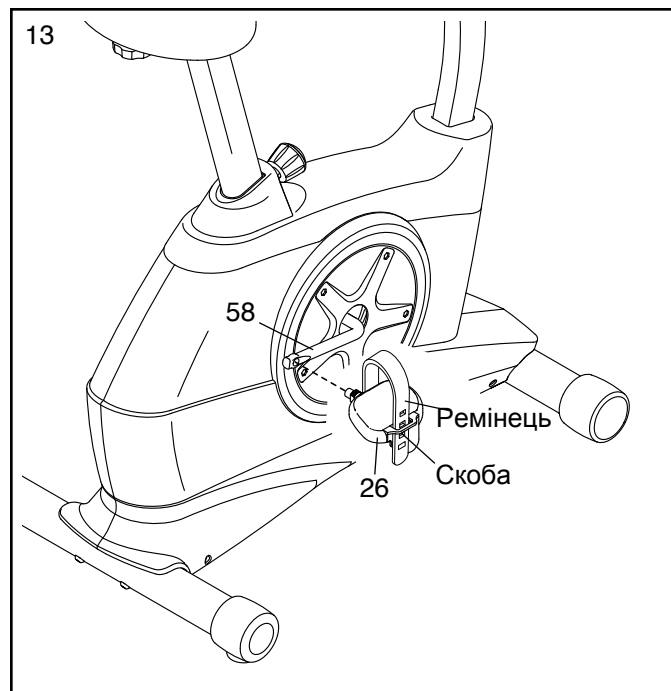
13. Знайдіть праву педаль (26).

Використовуючи розвідний ключ, **щільно закрутіть праву педаль (26)** за годинниковою стрілкою на правому шатуні (58).

Закрутіть ліву педаль (не показано) **проти годинникової стрілки** на лівому шатуні (не показано).

Відрегулюйте ремінь правої педалі (26) в потрібне положення, і затисніть кінець ремінця в скобі правої педалі.

Відрегулюйте ремінець лівої педалі (не показано) аналогічним способом.



14. Після того, як велотренажер буде зібрано, **огляньте його, щоб переконатися, що він правильно зібраний і функціонує належним чином.** Переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.

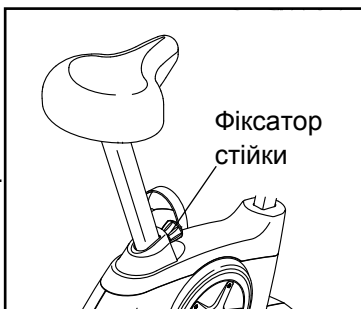
Примітка: в комплекті можуть бути додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ВИСОТУ СИДІННЯ

Щоб тренування було ефективним, сидіння повинно бути встановлено на правильній висоті. Під час обертання педалей, ваші ноги повинні бути трохи зігнуті в колінах, коли педалі знаходяться в самому нижньому положенні.

Щоб відрегулювати висоту сидіння, спочатку відкрутіть зазначений регулюючий фіксатор на кілька обертів. Потім потягніть фіксатор на себе, просуньте стійку сидіння вгору або вниз в потрібне положення, а потім вставте фіксатор в один з регулювальних отворів на стійці сидіння. Трохи порухайте сидіння вгору і вниз, щоб переконатися, що фіксатор потрапив в одне з регулювальних отворів у стійці сидіння. Потім закрутіть фіксатор.



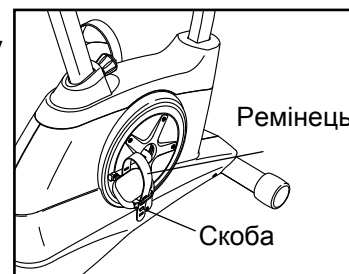
РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ ПО ГОРИЗОНТАЛІ

Щоб відрегулювати сидіння по горизонталі, спочатку відкрутіть зазначену регулюючу ручку на кілька обертів. Далі, просуньте сидіння вперед або назад в потрібне положення, а потім закрутіть ручку.



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЕЦЬ ПЕДАЛІ

Для регулювання ремінця педалі спочатку потягніть за кінчики ремінця біля кріплення. Щоб послабити ремінець, утримуйте скоби на пряжках, відрегулюйте ремінець, як вам потрібно, потім відпустіть скоби.



РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Якщо під час тренування велотренажер хитається, покрутіть одну або обидві регулювальні ніжки на задній підніжці, щоб усунути хитання.





ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль має великий набір функцій, що зробить ваші тренування більш ефективними та захоплюючими.

Коли ви використовуєте ручний режим керування, ви можете змінити опір педалей за допомогою натискання клавіш. У процесі тренування на екрані буде відображатися ваш результат на даний момент. Ви можете також виміряти частоту серцебиття за допомогою датчика серцебиття на поручні.

Втрата зайвої ваги тіла з новою 8-тижневою програмою на втрату ваги. Кожне тренування даної програми контролює опір педалей, що робить ваші тренування більш ефективними в досягненні бажаних результатів.

Також консоль має набір запрограмованих тренувань. Кожне запрограмоване тренування автоматично змінює опір педалей, що робить ваші тренування більш ефективними.

Також консоль має набір запрограмованих тренувань. Кожне запрограмоване тренування автоматично змінює опір педалей, що робить ваші тренування більш ефективними.

Ви можете підключити ваш MP3- або CD- плеєр до звукової системи консолі та слухати свою улюблену музику або аудіокниги під час тренування.

Використання ручного режиму керування, див. сторінку 15.
Використання 8-тижневої програми тренування, див. стор. 16.

Запрограмовані тренування, див. стор. 17.

Використання звукової системи, див. стор. 18.

Режим користувача, див. стор. 18.

Примітка: перед тим, як використовувати консоль, переконайтеся, що батарейки вставлені (див. крок 10 по монтажу тренажера на стор. 10). Якщо на дисплеї виявлена пластикова захисна накладка, зніміть її.

Примітка: перед тим, як використовувати консоль, переконайтеся, що батарейки вставлені (див. крок 10 по монтажу тренажера на стор. 10). Якщо на дисплеї виявлена пластикова захисна накладка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Ввімкнення консолі.

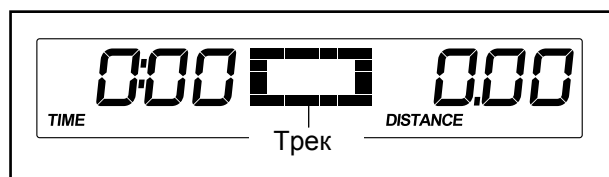
Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.

Коли консоль буде підключено, запрацює екран. Звуковий сигнал повідомить, що консоль готова до використання.

2. Вибір ручного режиму.

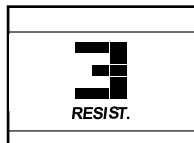
Ручний режим автоматично включається, коли починає працювати консоль.

Якщо ви вже вибрали тренування, тоді для перезапуску ручного режиму натисніть кнопки Aerobic або Performance кілька разів, поки в центрі екрану не з'явиться трек.



3. Крутіння педалей та зміна опору педалей, за бажанням.

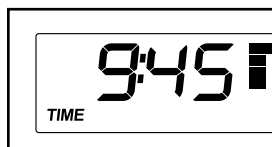
Щоб змінити опір під час обертання педалей, натисніть кнопки збільшення і зменшення Digital Resistance.



Примітка: після натискання клавiш, має пройти деякий час, щоб педалі досягли обраного рівня опору.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Лівий екран - екран буде показувати час, що минув та приблизну кількість калорій, яку ви повинні витратити. Показники на екрані змінюються кожні декілька секунд.



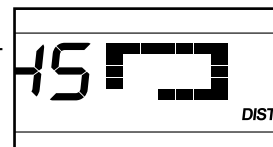
Примітка: під час заданого тренування, дисплей буде показувати час, що залишився.

Лівий дисплей також буде показувати ваш пульс при використанні датчика серцевого ритму на рукоятці (див. пункт 5).

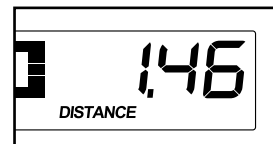
Центральний екран - цей екран буде показувати рівень опору педалей на кілька секунд кожен раз, коли опір збуде змінюватися.



Екран також буде показувати доріжку (трек) довжиною 400 м (1/4 милі). Під час тренування трек буде поступово заповнюватися, поки не з'явиться повністю. Потім доріжка зникне і почне знову поступово з'являтися на екрані.



Правий екран - цей екран показує відстань, яку ви пройшли в милях або кілометрах, та вашу швидкість обертання педалей в милях / год або км / год. Показники на екрані будуть змінюватися кожні декілька секунд.



5. Вимірювання пульсу, за бажанням.

Якщо на металевих контактах датчика серцевого ритму на рукоятках існують захисні пластикові наклейки, видаліть їх. Переконайтеся в тому, що ваші руки чисті.



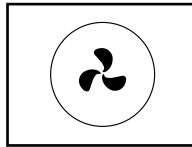
Для вимірювання пульсу, утримуйте долонями металеві контакти датчика серцевого ритму на рукоятках. **Намагайтеся не ворушити руками і не стискати контакти дуже сильно.**

Коли ваш пульс буде виявлено, на екрані з'явиться символ у вигляді серця, а потім з'явиться значення вашого пульсу. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, **тримайтеся за контакти близько 15 секунд.**

Якщо дисплей не відображає результати вашого серцевого ритму, переконайтеся, що ваші руки правильно розташовані. Будьте уважні і не рухайте руками або обхопіть контакти щільніше. Для покращеної роботи контактів, періодично протирайте їх, використовуючи м'яку тканину; ніколи не використовуйте спирт, абразивні або хімічні засоби для чищення контактів.

6. Включення вентилятора, за бажанням.

Вентилятор має різні налаштування швидкості обертання. Натискаючи клавіші збільшення та зменшення, оберіть швидкість обертання або виключення вентилятора. Примітка: якщо педалі не рухаються протягом певного часу, вентилятор вимикається автоматично.



7. Якщо ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться

Якщо педалі не обертають певний час, звуковий сигнал повідомит про зупинку роботи, а поточний час буде блимати на дисплеї.

Якщо педалі не обертають кілька хвилин - консоль вимкнеться.

ВИКОРИСТАННЯ 8-ТИЖНЕВОЇ ПРОГРАМИ НА ВТРАТУ ВАГИ ТІЛА

1. Ввімкнення консолі.

Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.

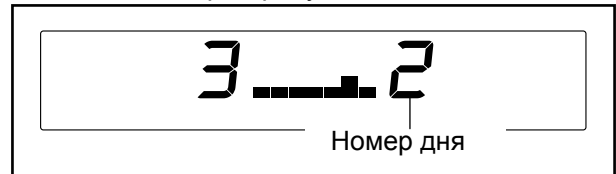
2. Вибір бажаного тренування.

Щоб обрати бажану програму тренувань, натисніть кнопку Select Week кілька разів, поки потрібна кількість тижнів не з'явиться на екрані.



3. Виберіть потрібний день програми.

Для кожного тижня в програмі відведено три дні тренувань. Щоб вибрати потрібний день програми, натисніть кнопку Select Day кілька разів, поки не з'явиться потрібний день. Потім тривалість тренування з'явиться зліва на екрані, а профіль рівнів опору з'явиться в центрі екрану.



Потім тривалість тренування з'явиться зліва на екрані, а профіль рівнів опору з'явиться в центрі екрану.



4. Початок тренування.

Натисніть кнопку Go і розпочніть крутити педалі, щоб тренування почалося. Кожне тренування складається з однократних сегментів.

Для кожного сегменту запрограмовані: один рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів на хвилину (швидкість). Примітка: однаковий рівень сили опору руху педалей та певна кількість обертів за хвилину можуть бути запрограмованими для послідовних сегментів.

Профіль ваших результатів буде відображатися під час тренування. Мигаючий сегмент профілю представляє поточний сегмент тренування. Висота сегменту вказує приблизний рівень сили опору руху педалей для відповідного сегменту тренування.

В кінці кожного сегменту тренування прозвучить ряд звукових сигналів і буде висвічуватися наступний сегмент профілю

Рівень опору для наступного сегменту з'явиться в центрі екрану на декілька секунд, щоб попередити вас. Опір педалей зміниться.

Швидкість, встановлена для наступного сегменту, з'явиться на екрані на декілька секунд.

Під час тренування, намагайтесь підтримувати швидкість руху педалей на рівні планової кількості обертів за хвилину для відповідного сегменту.

ВАЖЛИВО: Планова кількість обертів за хвилину лише виконує функцію мотивації. Ваша фактична швидкість обертів педалей може бути повільнішою ніж запланована кількість обертів за хвилину. Переконайтесь в тому, що швидкість обертів педалей є комфортною для вас.

Якщо рівень сили опору педалей поточного сегменту занадто високий або низький, ви можете змінити його, натискаючи клавіші Digital Resistance.

ВАЖЛИВО: Коли закінчується поточний сегмент тренування, педалі автоматично налаштовуються на рівень сили опору, запрограмованого на інший сегмент.

Якщо ви припините крутити педалі на декілька секунд, пролунає звуковий сигнал і тренування призупиниться.

Щоб відновити тренування, знову розпочніть крутити педалі. Тренування буде тривати до тих пір, поки останній сегмент не почне блимати і не дійде до кінця.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

6. Вимірювання пульсу, за бажанням.
Дивіться пункт 5 на стор. 15.

7. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.
Дивіться пункт 6 на стор. 16.

8. Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться пункт 7 на стор. 16.

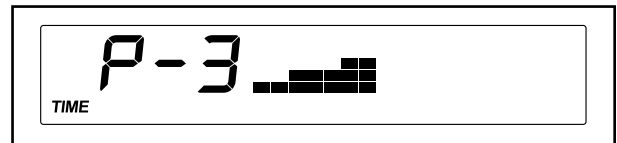
ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ ТРЕНУВАНЬ

1. Ввімкнення консолі.

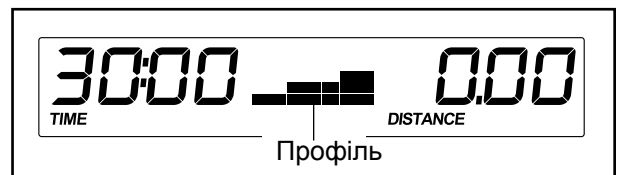
Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.

2. Вибір запрограмованих тренувань.

Щоб вибрати запрограмоване тренування, натискайте кнопки Aerobic або Performance декілька разів, поки номер бажаного тренування не з'явиться зліва на екрані.



Коли ви оберете бажане тренування, на екрані відобразиться його тривалість, також в центрі екрану з'явиться профіль рівнів опору педалей. Примітка: профіль кожного запрограмованого тренування відображається на екрані при виборі.



Примітка: для послідовних сегментів можуть бути запрограмовані однакові опір та швидкість.

3. Розпочніть крутити педалі, щоб почати тренування.

Кожне тренування складається з однохвилинних сегментів. Рівень опору педалей і кількість обертів на хвилину (швидкість) запрограмовані для кожного сегменту. Примітка: для послідовних сегментів можуть бути запрограмовані однакові опір та швидкість.

Під час тренування буде відображатися профіль ваших результатів. Мигаючий сегмент профілю представляє поточний сегмент тренування. Висота сегменту вказує приблизний рівень сили опору педалей для поточного тренування.

В кінці кожного сегменту тренування прозвучить ряд звукових сигналів і почне висвічуватися наступний сегмент профілю.

Рівень опору для наступного сегменту з'явиться в центрі екрану на декілька секунд, щоб попередити вас. Опір педалей зміниться.

Швидкість, встановлена для наступного сегменту, з'явиться на екрані на декілька секунд.

Під час тренування, намагайтесь підтримувати швидкість руху педалей на рівні запрограмованої кількості обертів за хвилину для відповідного сегменту.

ВАЖЛИВО: Планова кількість обертів за хвилину лише виконує функцію мотивації. Ваша фактична швидкість оберту педалей може бути повільнішою ніж запланована кількість обертів за хвилину. Переконайтеся в тому, що швидкість оберту педалей є комфортною для вас.

Якщо рівень сили опору педалей поточного сегменту занадто високий або низький, ви можете змінити його, натискаючи клавіші Digital Resistance.

ВАЖЛИВО: Коли закінчується поточний сегмент тренування, сила опору педалей налаштовується автоматично, відповідно до наступного сегменту.

Якщо ви припините крутити педалі на декілька секунд, пролунає звуковий сигнал і тренування призупиниться.

Якщо ви припините крутити педалі на декілька секунд, пролунає звуковий сигнал і тренування призупиниться.

Щоб відновити тренування, знову розпочніть крутити педалі. Тренування буде тривати до тих пір, поки останній сегмент не почне блимати і не дійде до кінця.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

5. Вимірювання пульсу, за бажанням.

Дивіться пункт 5 на стор. 15.

6. Ввімкнення вентилятору, за бажанням.

Див. пункт 6 на стор. 16.

7. Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

См. пункт 7 на стр. 16.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для прослуховування музики та аудіокниг за допомогою звукової системи консолі під час тренувань, підключіть 3.5 мм аудіо кабель (купується окремо) до роз'єму на консолі та до роз'єму MP3-плеєра, CD-плеєра або іншого персонального аудіо-плеєра; **переконайтеся, що аудіо кабель надійно підключений.**

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

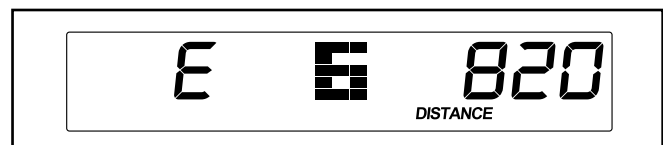
Далі, натисніть кнопку Play на вашому персональному аудіо-плеєрі. Відрегулюйте гучність, за допомогою регулятора гучності на плеєрі.

РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА

Консоль має функцію - режим користувача, яка дозволяє вибрати одиниці виміру, рівень гучності та продивитися інформацію про користувача та велотренажер.

Щоб вибрати даний режим, натисніть і утримуйте кнопку Performance декілька секунд, поки інформація користувача не відобразиться на екрані.

Консоль може показувати швидкість обертання педлей і дистанцію в милях або кілометрах.



Лівий екран покаже вибрані одиниці виміру. Натисніть на екрані клавішу з символом E - для англійських миль або клавішу з символом M - для одиниць виміру дистанції в кілометрах. Щоб змінити одиницю виміру, натисніть кнопку Aerobic декілька разів.

Примітка: після заміни батарейок можливо буде необхідно заново встановити одиниці виміру.

Центральний дисплей буде відображати рівень гучності консолі. Щоб змінити рівень гучності, натискайте клавіші збільшення або зменшення Digital Resistance.

Правий дисплей буде відображати загальну відстань, яку проїхав велотренажер. Щоб вийти з режиму користувача, натисніть кнопку Performance.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі велотренажера. Негайно замінійте 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.**

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

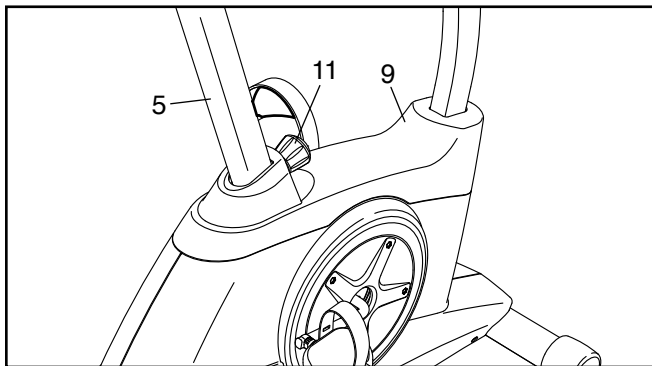
Більшість проблем з консоллю є результатом низького заряду батарейок. Див. пункт 10 по монтажу на стор. 10 щодо інструкції по заміні батарейок.

Якщо консоль не показує ваш пульс при використанні датчиків пульсу на рукоятках, див. пункт 5 на стор. 15.

НАЛАШТУВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

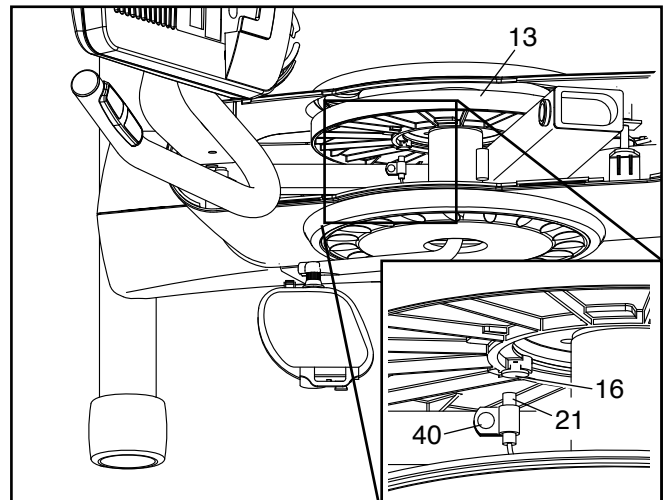
Якщо результати тренування на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового перемикача. Щоб відрегулювати геркон, вам необхідно зняти фіксатор, стійку сидіння і верхній кожух (див. інструкцію вище).

Щоб зняти стійку сидіння (5), відкрутіть фіксатор (11) на кілька оборотів, потягніть його на себе та витягніть стійку. Потім, використовуючи розвідний ключ, зніміть фіксатор.



Використовуючи плоску викрутку, підчепіть за виступи захисний кожух (9) і зніміть його.

Знайдіть герконовий перемикач (21). Повертайте шків (13) доти, поки магніт (16) не зрівняється з герконовим перемикачем. Далі, послабте, але не виймайте M4 x 16 мм гвинт (40). Просуньте герконовий перемикач трохи ближче або далі від магніту, потім затягніть гвинт.



Поверніть шків (13) на оберт. Повторюйте ці дії до тих пір, поки консоль не почне показувати правильні результати.

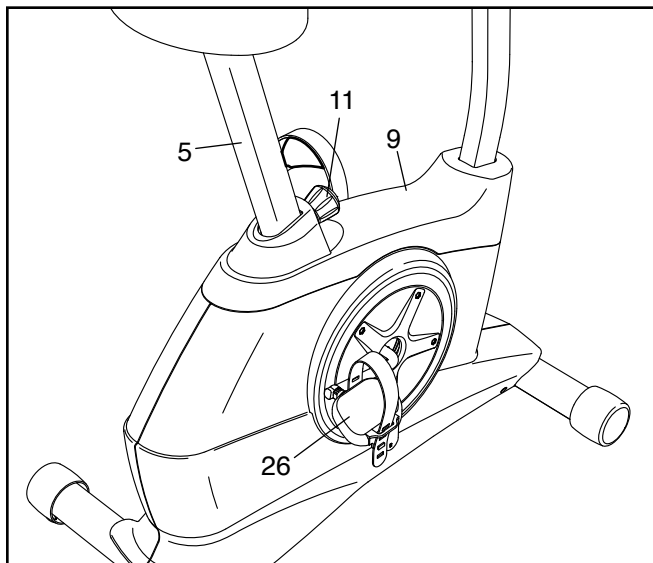
Коли герконовий перемикач буде відрегульовано, встановіть захисний кожух, фіксатор і стійку сидіння на своє місце.

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЬ ПРИВОДУ

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

Щоб відрегулювати ремінь приводу, вам знадобиться зняти стійку сидіння, фіксатор, верхній кожух, праву педаль та лівий кожух (див. інструкцію вище).

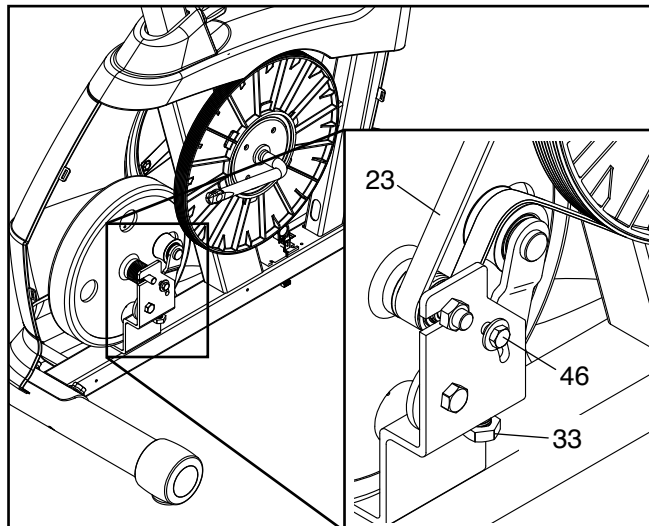
Щоб зняти стійку сидіння (5), відкрутіть фіксатор (11) на кілька обертів, потягніть його на себе і витягніть стійку. Потім, використовуючи розвідний ключ, зніміть фіксатор.



Використовуючи плоску викрутку, підчепіть виступ верхнього кожуха (9) і потягніть кожух вгору. Потім, використовуючи розвідний ключ, відкрутіть праву педаль (26) проти годинникової стрілки і зніміть її.

Потім видаліть всі гвинти з лівої і правої кришок. **Переконайтеся, що ви записали якого розміру гвинти ви витягли і з яких отворів.** Потім акуратно видаліть праву кришку.

Відкрутіть гвинт M6 x 20 мм (46). Потім закручуйте гвинт M10 x 50мм (33) до тих пір, поки приводний ремінь (23) не натягнеться.



Коли приводний ремінь (23) буде натягнутий, закрутіть назад гвинт з шестигранною головкою M6 x 20мм (46).

Потім вставте на місце ліву і праву кришки, праву педаль, верхній кожух, фіксатор та стійку сидіння.

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.

Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик серцевого ритму слід використовувати лише як допоміжний пристрій для визначення серцевого ритму в цілому.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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 - рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра - рекомендований рівень серцевого ритму для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але тривалий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над цифрою вашого віку. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середньої цифри таблиці.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки - починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки.

Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Основні 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.

Вправи на розслаблення м'язів - закінчуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ для розслаблення м'язів. Такі вправи дозволять підвищити еластичність ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

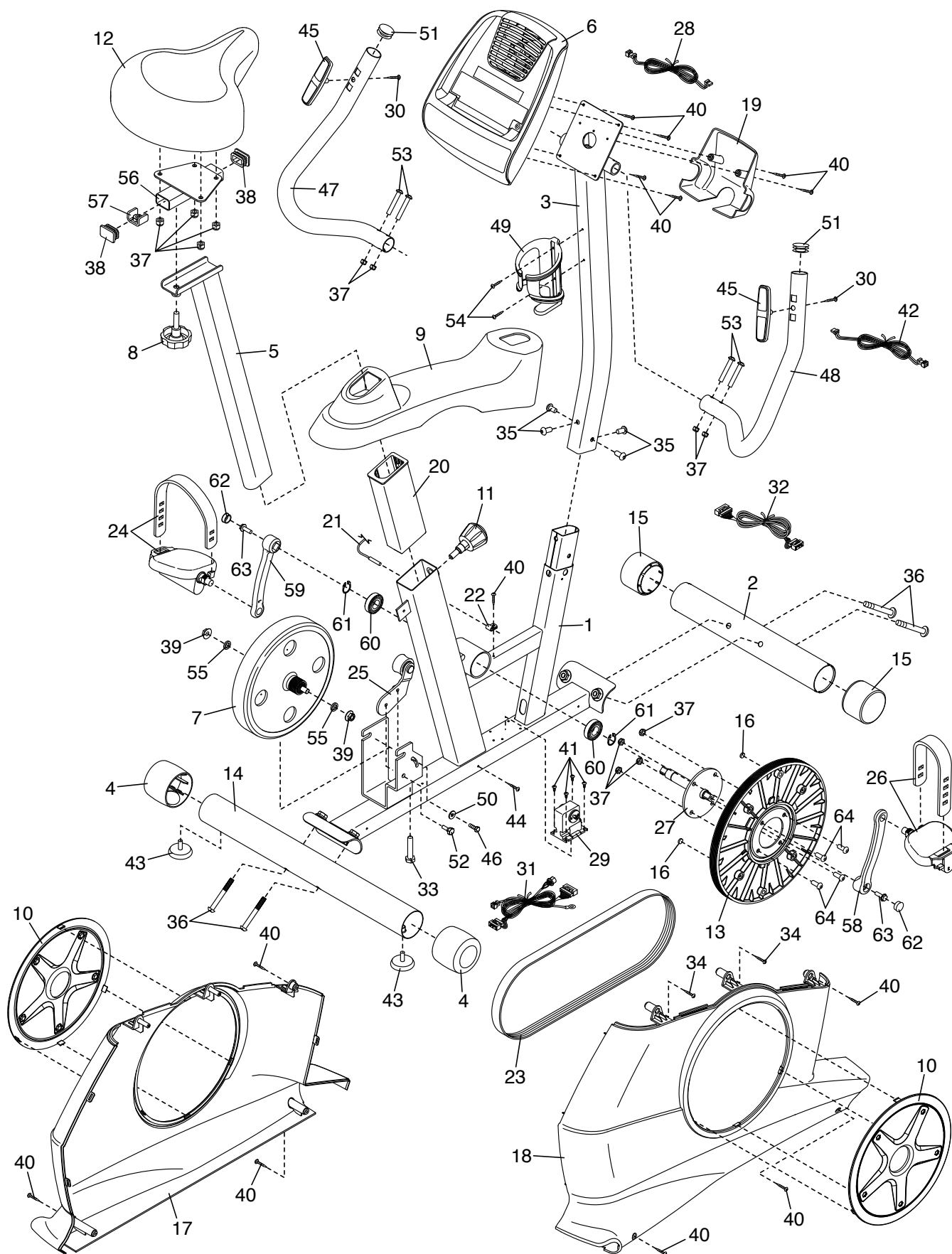
Частота тренувань - щоб підтримати або покращити вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань, ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише регулярними тренуваннями та отриманням задоволення від їх виконання.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX72913.0 R0713A

№	кол-во	Назва	№	кол-во	Назва
1	1	Рама	34	2	Гвинт М4 х 25мм
2	1	Передній стабілізатор	35	4	Гвинт М8 х 18мм
3	1	Стійка	36	4	Гвинт М10 х 75мм
4	2	Заглушка стабілізатору	37	12	Контргайка М8
5	1	Стійка сидіння	38	2	Накладка каретки сидіння
6	1	Консоль	39	2	Фланцева гайка М10
7	1	Муфта вільного оберту	40	13	Гвинт М4 х 16мм
8	1	Фіксатор сидіння	41	4	Гвинт М4 х 12мм
9	1	Верхній кожух	42	1	Правий кабель пульсоміра
10	2	Диск приводу	43	2	Регулюючі ніжки
11	1	Фіксатор стійки	44	1	Гвинт М4 х 13мм
12	1	Сидіння	45	2	Контактні пластини
13	1	Шків	46	1	Шестигр. гвинт М6 х 20мм
14	1	Задній стабілізатор	47	1	Лівий поручень
15	2	Колесо	48	1	Правий поручень
16	2	Магніт шківу	49	1	Тримач пляшки
17	1	Ліва кришка	50	1	Шайба М6
18	1	Права кришка	51	2	Заглушка поручня
19	1	Накладка поручней	52	1	Гвинт М6 х 15мм
20	1	Втулка стійки сидіння	53	4	Гвинт М8 х 38мм
21	1	Геркон/Кабель	54	2	Гвинт М4 х 22мм
22	1	Хомут	55	2	Шайба М10
23	1	Привідний ремінь	56	1	Каретка сидіння
24	1	Ліва педаль/Ремінець	57	1	Зажим каретки сидіння
25	1	Натяжний ролик	58	1	Правий шатун
26	1	Права педаль/Ремінець	59	1	Лівий шатун
27	1	Ричаг	60	2	Підшипник шатуна
28	1	Лівий кабель пульсоміра	61	2	Кільце шатуна
29	1	Двигун опору	62	2	Заглушка шатуна
30	2	Гвинт М4 х 19мм Нижній	63	2	Фланцевий гвинт М8
31	1	кінець кабелю	64	4	Болт М8 х 18мм
32	1	Верхній кінець кабелю	*	—	Інструкція з експлуатації
33	1	Шестигр. гвинт М10 х 50мм	*	—	Набір інструментів

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.



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 тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділ: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СХЕМУ 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.

