PRO-FORM®
900 ZLE

Модель № PFEVEL87914.0
Серійний № _____

Впишіть серійний номер в вільне поле наклейки

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли запитання щодо монтажу чи експлуатації тренажеру, існують пошкоджені деталі або бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів. Контактні телефони:

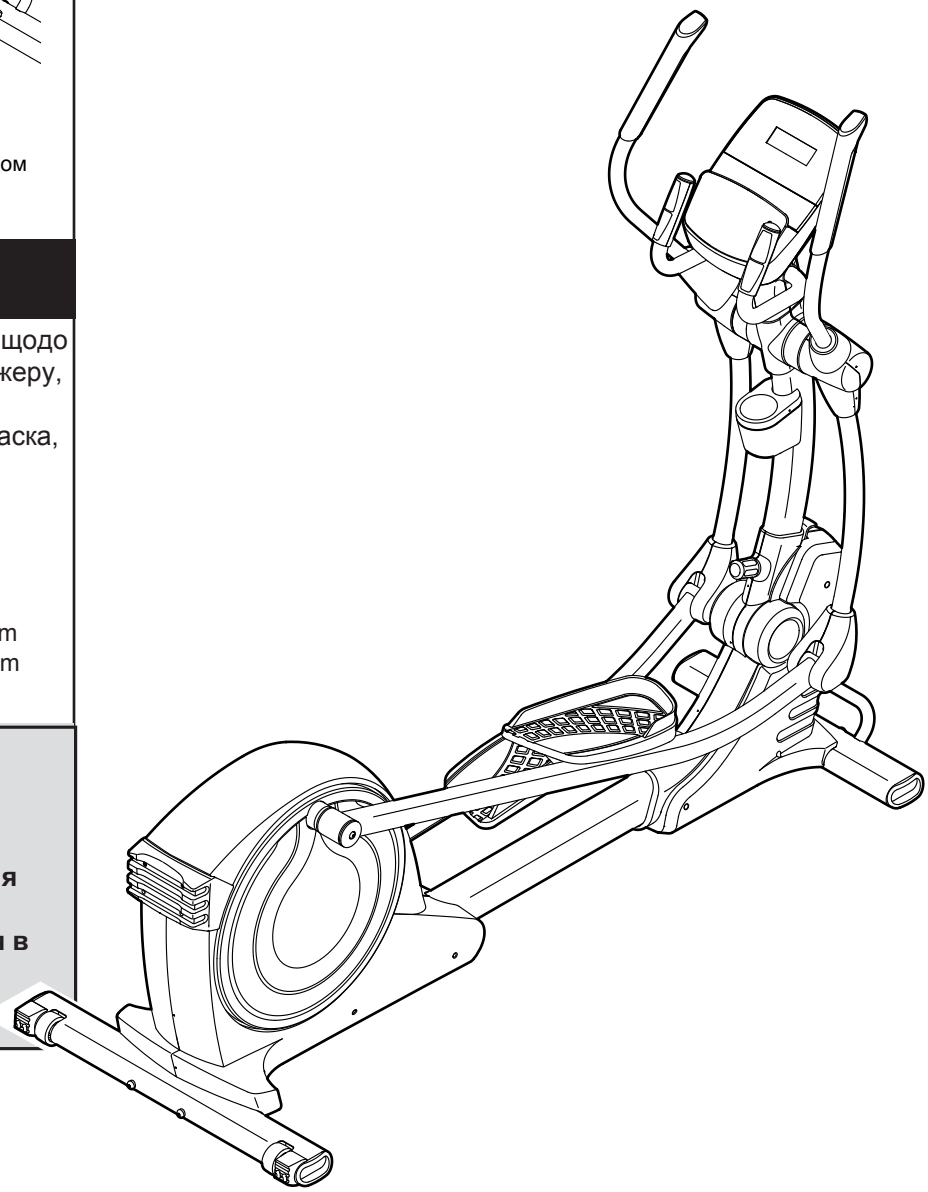
м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof.interatletika.com
E-mail: prof.service@interatletika.com

⚠УВАГА

Ознайомтеся з інструкцією перед початком використання тренажера. Зберігайте інструкцію для використання в майбутньому.

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

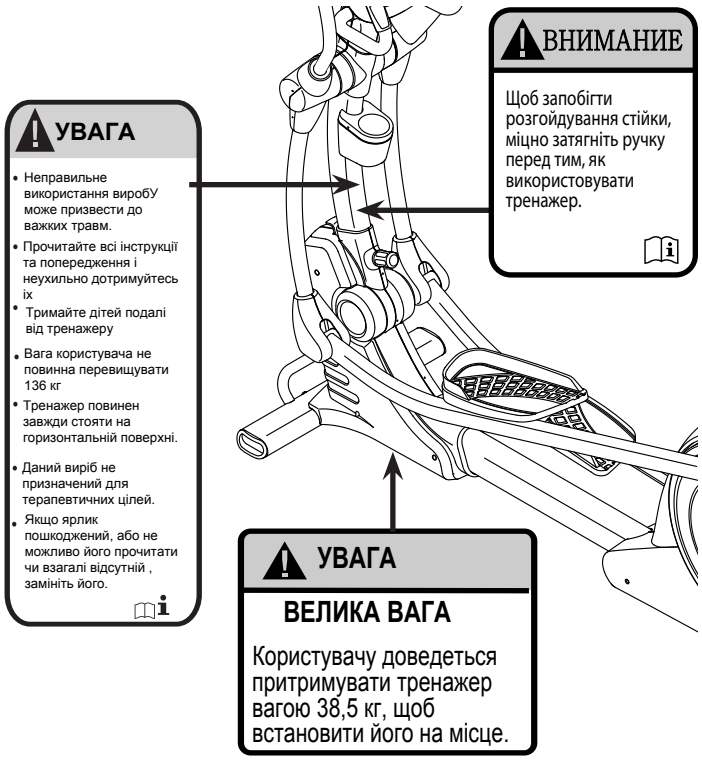


ЗМІСТ

МІСЦЕ РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОГО ЯРЛИКУ	2
ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
МОНТАЖ	5
ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ТРЕНАЖЕРОМ	8
РЕГУЛЮВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	16
РЕКОМЕНДАЦІІ ДО ВПРАВ	18
ПЕРЕЛІК МОНТАЖНИХ ДЕТАЛЕЙ	20
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ	21
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання стор.
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ	Остання стор.

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАЛІПКИ

На данному малюнку показано розташування попереджувального ярлику. Якщо він відсутній, або його неможливо прочитати, див. информацію на лицевій обкладинці цього керівництва для безкоштовного замовлення нового ярлику. Розмістіть ярлик у вказаному місці. **Примітка: розміри ярлику на малюнку можуть не збігатись з його фактичними розмірами.**



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

⚠ УВАГА: Щоб знизити ризик отримання травм, прочитайте всі важливі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику перед початком використання еліптичного тренажера. Компанія ICON не несе відповідальності за травми і пошкодження майна, отримані при використанні даного обладнання.

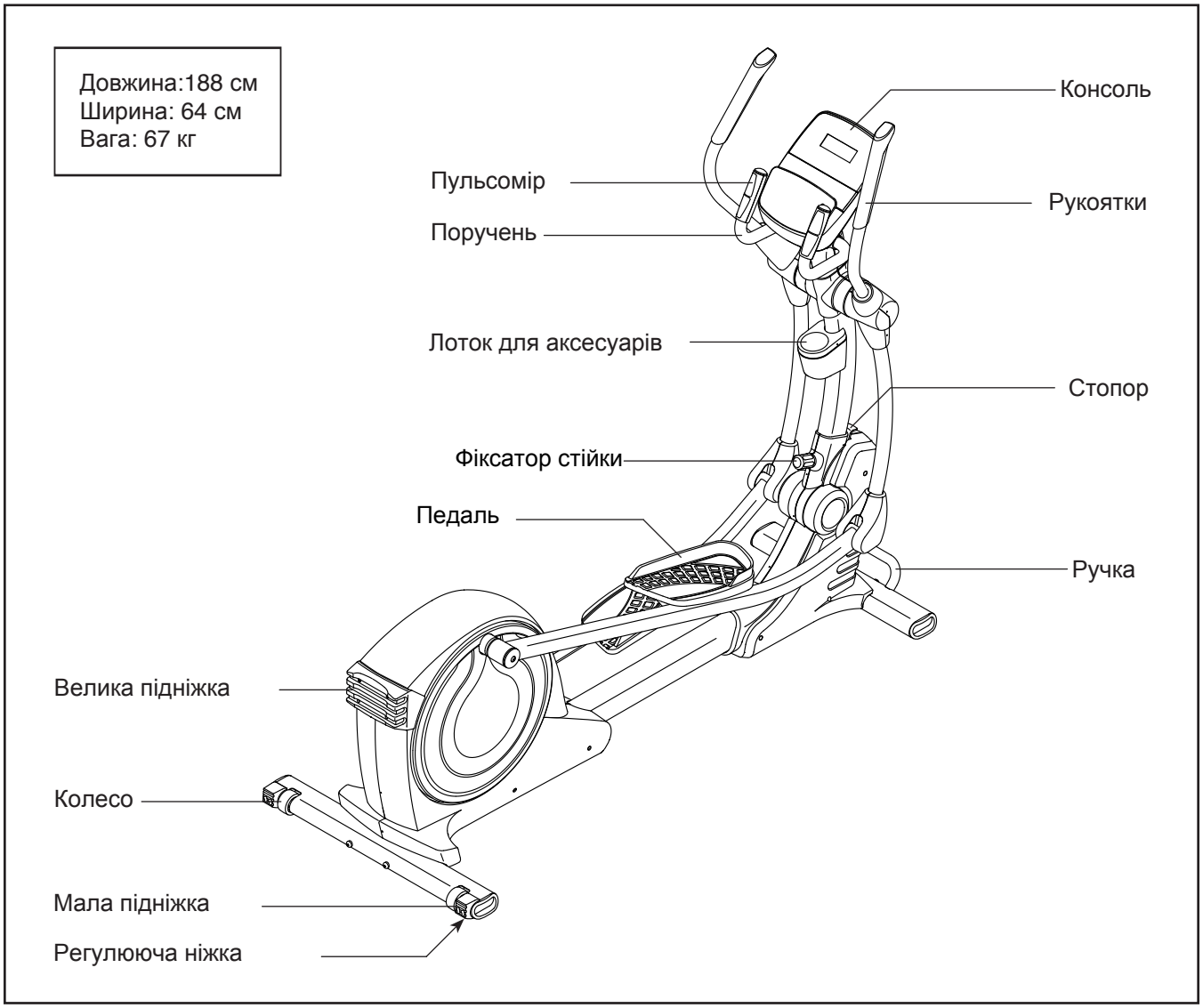
1. Всі користувачі тренажера повинні ознайомитися з запобіжними заходами і правилами використання.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо, якщо Вам більше 35 років, або раніше мали проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер тільки так, як зазначено в керівництві.
4. Тренажер призначений тільки для домашнього використання. Застосовувати його в комерційних і громадських установах і здавати в оренду не можна.
5. Зберігайте та використовуйте тренажер в приміщенні, захищенноиу від вологи та пилу. Не ставте його в гаражі, на криту терасу або близько до води.
6. Тренажер повинен стояти на рівній поповерхні, щоб позаду нього залишалося не менше 0,9 м, а з боків - 0,6 м вільного простору. Для захисту підлоги від пошкоджень, рекомендується придбати спеціальний килимок.
7. Регулярно перевіряйте, чи надійно затягнуті кріплення. Всі зношені деталі слід негайно замінювати.
8. Не підпускайте до тренажеру дітей молодше 12 років і домашніх тварин.
9. Не намагайтеся прибрати тренажер на зберігання, поки Ви його повністю не зберете і не зафіксуєте у вертикальному положенні. Тренажер важить 38,5 кг, Ви повинні буди готові пІдняти цю вагу щоб скласти прилад для зберігання.
10. Максимальна вага користувача - 130 кг.
11. Займайтеся в відповідному одязі, не надто вільному, інакше він може потрапити в рухомі частини тренажера. Для захисту ступень завжди надягайте закрите спортивне взуття.
12. Тримайтеся за поручні або верхню частину ручок, коли піднімаєтесь, спускаєтесь або займаєтесь на тренажері.
13. Пульсомір - не медичний прилад. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад допомагає оцінювати загальні тенденції частоти серцебиття під час виконання вправ.
14. Даний тренажер не має муфти вільного ходу, тому педалі продовжують обертатися, поки не зупиниться маховик. Знижуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Займаючись на тренажері, завжди тримайте спину прямо, не вигинаючи її.
16. Надмірне фізичне навантаження може призвести до серйозних травм або смертельного результату. Якщо під час занять ви відчули слабкість або біль, негайно припиніть заняття і відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за придбання ультрасучасного тренажеру PROFORM® 900 ZLE. Володіючи вражаючим набором особливостей, даний тренажер зробить Ваші тренування приємніші та ефективніші.

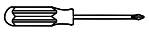
Заради зручності та безпеки, уважно прочитайте це керівництво перед початком використання тренажера. Якщо після прочитання у Вас виникнуть питання, погляньте на лицьову обкладинку цього посібника. Для отримання допомоги необхідно знати модель і серійний номер виробу. Розташування бирки з серійним номером вказано на лицьовій обкладинці.

Перш ніж продовжити читання, ознайомтеся з частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.



МОНТАЖ

- Збирати тренажер потрібно удвох.
- Розкладіть всі частини на вільній поверхні та видаліть пакувальний матеріал. Не викидийте пакувальний матеріал поки не зберете тренажер.
- Крім інструментів з комплекту, вам знадобиться:

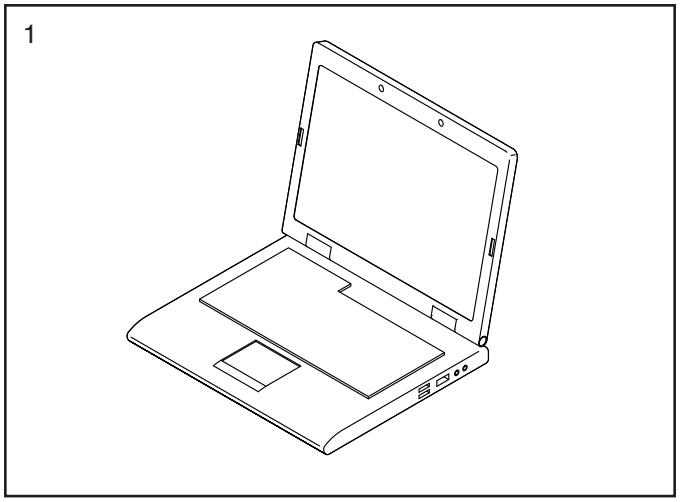
шестигранна викрутка 

резиновий молоток

Буде зручніше, якщо у вас знайдеться набір гайкових ключів. Щоб не пошкодити кріплення, не використовуйте електроінструмент.

1. Зайдите на www.iconsupport.eu та зареєструйте свій тренажер. Це дозволить:
   - активувати гарантію
   - не гаяти часу для дзвінків в службу підтримки
   - бути в курсі нових пропозицій і оновлень ПО

   Примітка: Якщо у вас немає виходу в інтернет, зверніться в організацію, в якій ви придбали даний виріб, та зареєструйте свій тренажер через неї.

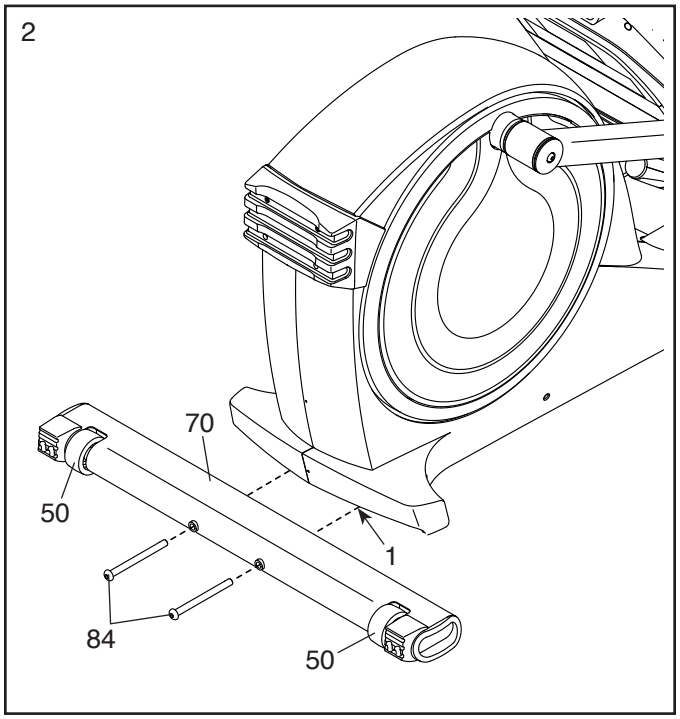


2. При необхідності зніміть і викиньте транспортувальний короб і гвинти, вкручені ззаду в раму (1).

   За допомогою другої людини розташуйте великий шматок пакувального картону під задню частину рами (1), щоб вона не ковзала на підлозі. **Вам знадобиться помічник, щоб утримувати раму і запобігти її переміщення з боку в бік протягом цього пункту збірки.**

   Знайдіть задній стабілізатор (70), на якому розташовуються колеса (50), і розташуйте так, як показано на малюнку.

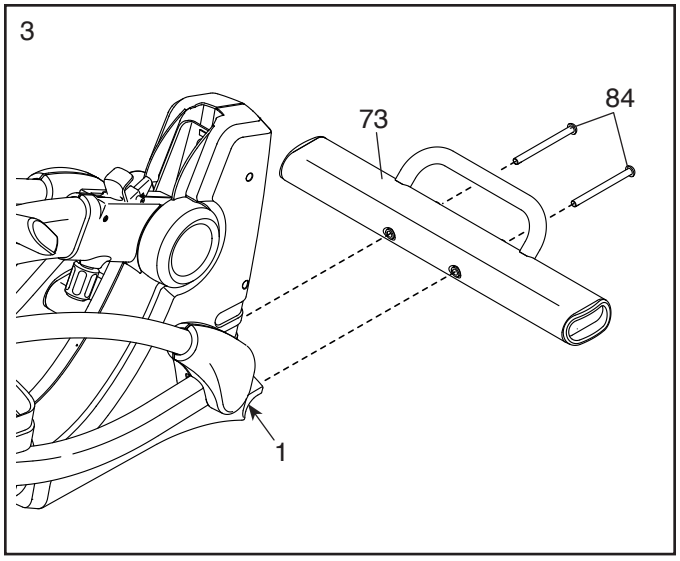
   Прикріпіть задній стабілізатор (70) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 120мм (84). Потім видаліть пакувальний матеріал і опустіть задній стабілізатор.



3. При необхідності зніміть і викиньте транспортувальний короб і гвинти, вкручені спереду в раму (1).

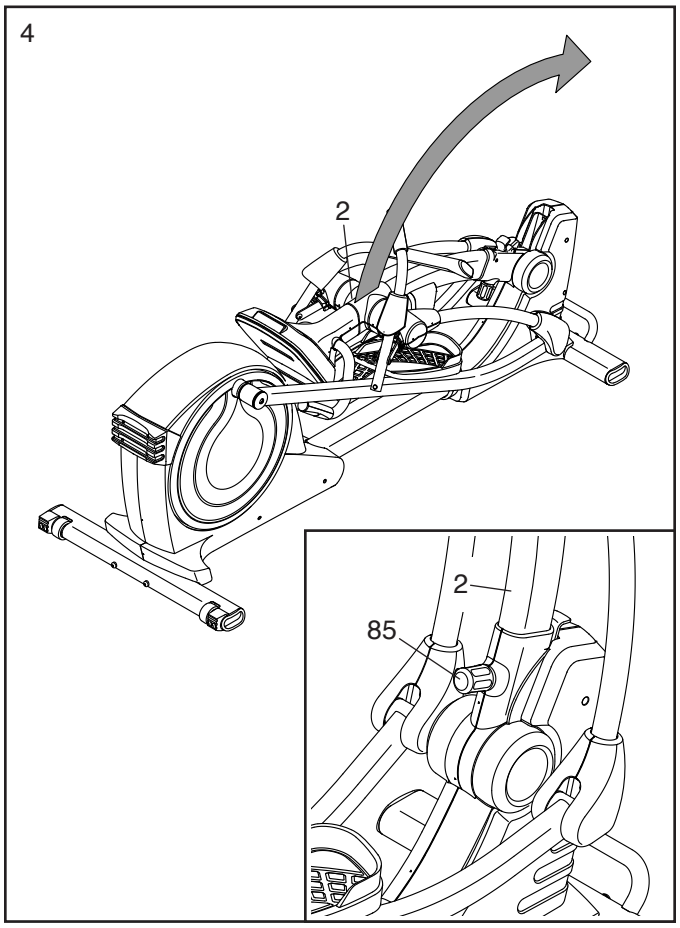
   За допомогою другої людини розташуйте великий шматок пакувального картону під передню частину рами (1), щоб вона не ковзала на підлозі. Вам знадобиться помічник, щоб утримувати раму і запобігти її переміщення з боку в бік протягом цього пункту збірки.

   Прикріпіть передній стабілізатор (73) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 120мм (84). Потім видаліть пакувальний матеріал і опустіть передній стабілізатор



4. За допомогою другої людини підійміть стійку (2) вгору у вертикальне положення.

   Див. Вклейку на малюнку. Затягніть фіксатор (85) на стійці (2).



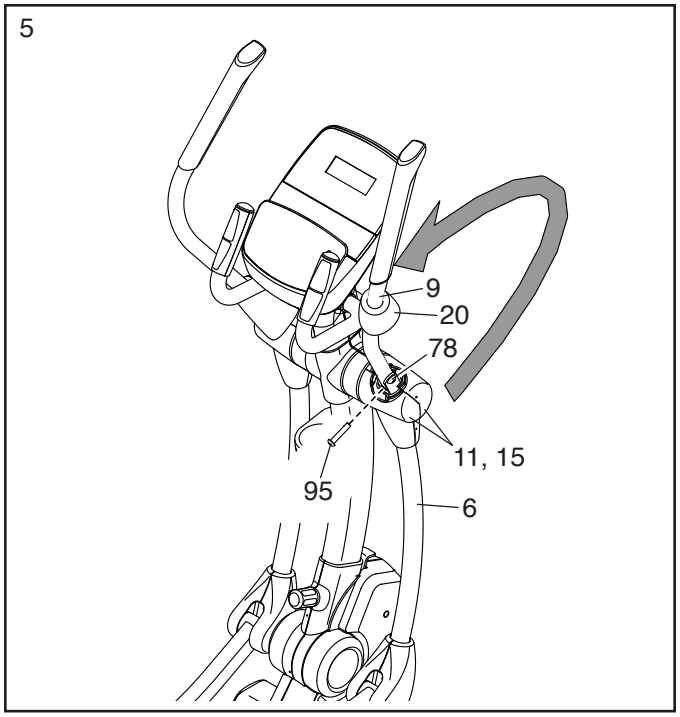
5. Поверніть праву рукоятку (9) у вертикальне положення.

   Прикріпіть праву рукоятку (9) до правого важеля (6) за допомогою гвинта M10 x 50мм (95).

   Потім закрутіть відмічені гвинти M10 x 45мм (78).

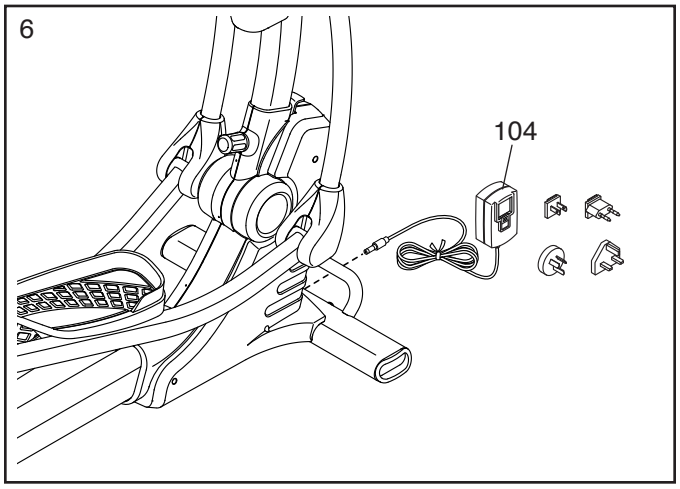
   Натисніть на кришку рукоятки (20) і поверніть її таким чином, щоб вона зістикувалася з правої передньої і задньої накладками (11, 15).

   Повторіть ці ж дії з іншого боку тренажеру.



6. Підключіть адаптер живлення (104) до гнізда на рамі тренажеру.

   Зауваження: Для підключення адаптера живлення (104) до розетки, див. ЯК Підключіть адаптер на стор. 8.

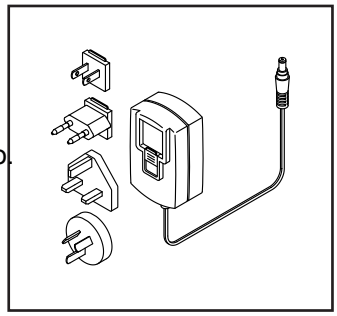


7. **Переконайтеся, що всі кріплення міцно затягнуті.** Зауваження: можлива наявність невикористаного кріплення. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ТРЕНАЖЕРОМ

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер пробув довгий час на холоді, потрібно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури, тільки потім його можна включати. Якщо цього не зробити, можна пошкодити дисплей пульта управління або інші електронні компоненти.



Підключіть адаптер в гніздо на рамі тренажеру. Вставте відповідний перехідник до адаптера живлення, якщо необхідно. Потім підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена у відповідності з усіма місцевими нормативами і правилами

ЯК ВИРІВНЯТИ ТРЕНАЖЕР

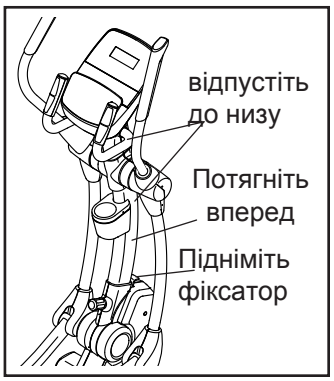
Якщо тренажер гойдається при використанні, необхідно викручувати одну, або обидві регулюючі ніжки в задній частині рами, поки хитання не припиниться.

ЯК ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР

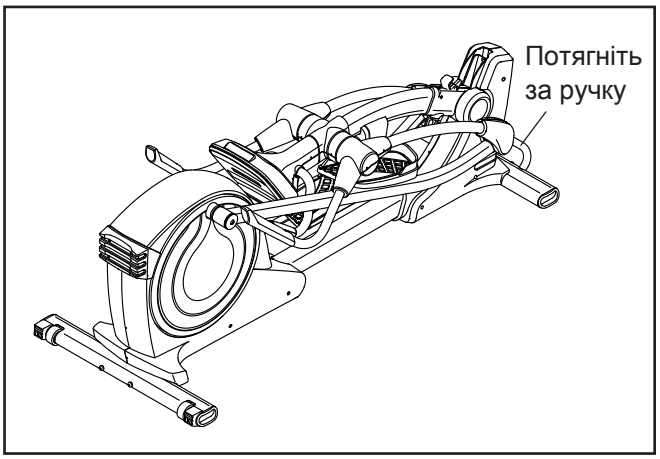
Завдяки розміру та вазі для пересування тренажеру потрібно два чоловіки.

Спочатку послабте ручку стійки і потягніть на себе, потягніть стійку назад до тих пір, поки фіксатор не стане на своє місце, потім закрутіть ручку назад у стійку.

Потім потягніть стійку трохи вперед, підійміть фіксатор, а потім опустіть стійку, щоб тренажер склався. **Притримуйте стійку за одну з вказаних частин до тих пір, поки тренажер повністю не складеться; притримуйте тренажер за рукоятки.**



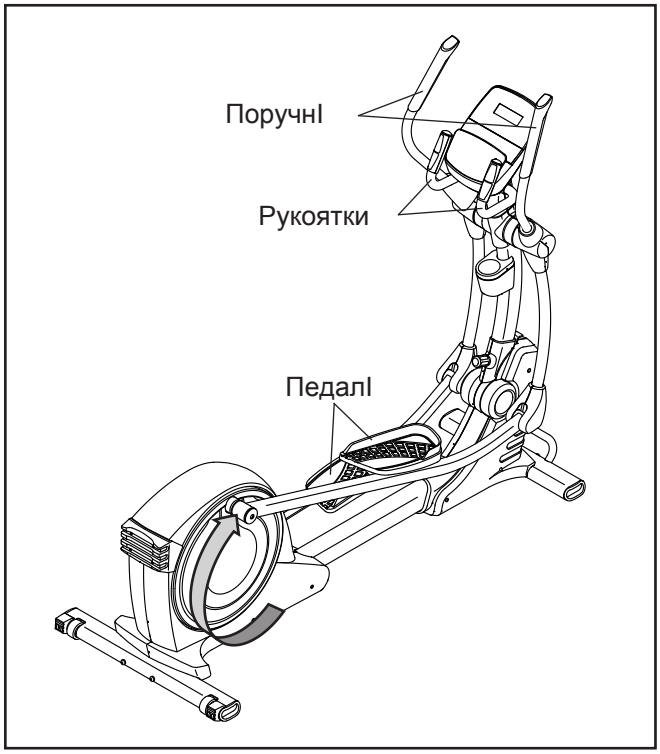
Потім підніміть ручку переднього стабілізатора так, щоб тренажер почав спиратися на колеса. Акуратно пересуньте прилад в потрібне місце, а потім опустіть його на підлогу.



Коли ви закінчите пересувати тренажер, підійміть стійку у вертикальне положення і закрутіть ручку стійки.

ЯК ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

Колі ві закінчіте пересуваті тренажер, підійміть стійку у вертикальному положенні и закрутіть ручку стійки. **Зауваження: Рух може здійснюватися в двох напрямках. Рекомендується крутити педалі в напрямку стрілки; проте для різноманітності Ви можете спробувати крутити їх в іншому напрямку.**

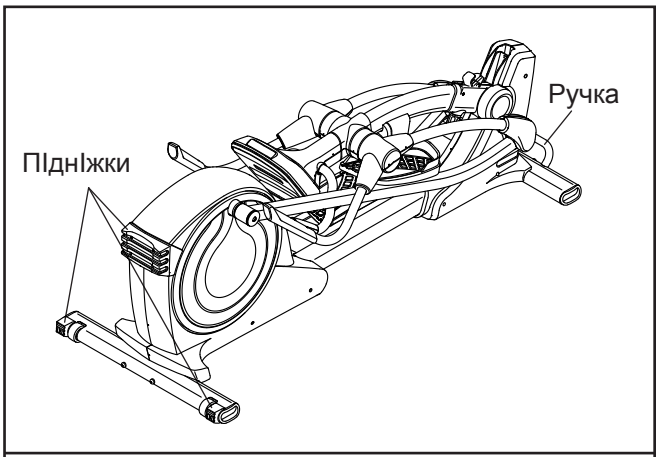


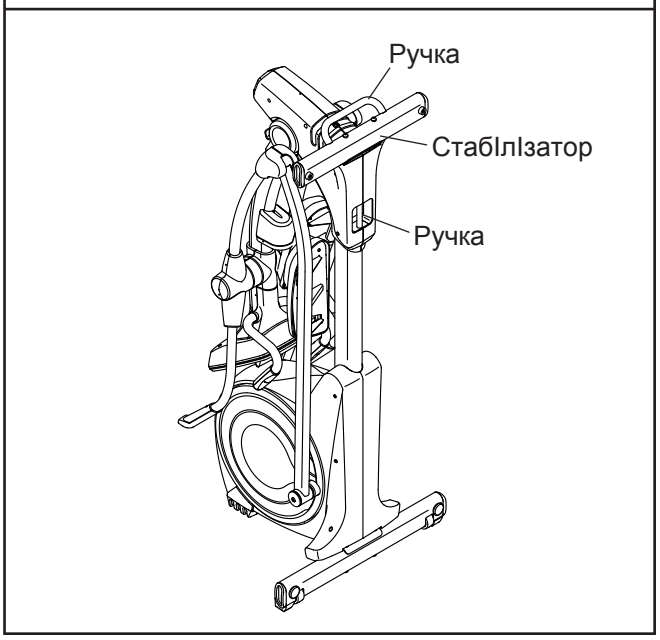
Щоб спуститися з тренажера, дочекайтеся повної зупинки маховика. **Примітка: тренажер не має муфти вільного ходу, тому педалі продовжують обертатися, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі нерухомі, зніміть ногу, яка стоїть на педалі, що займає більш високе положення. Потім зніміть іншу ногу.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ТРЕНАЖЕР

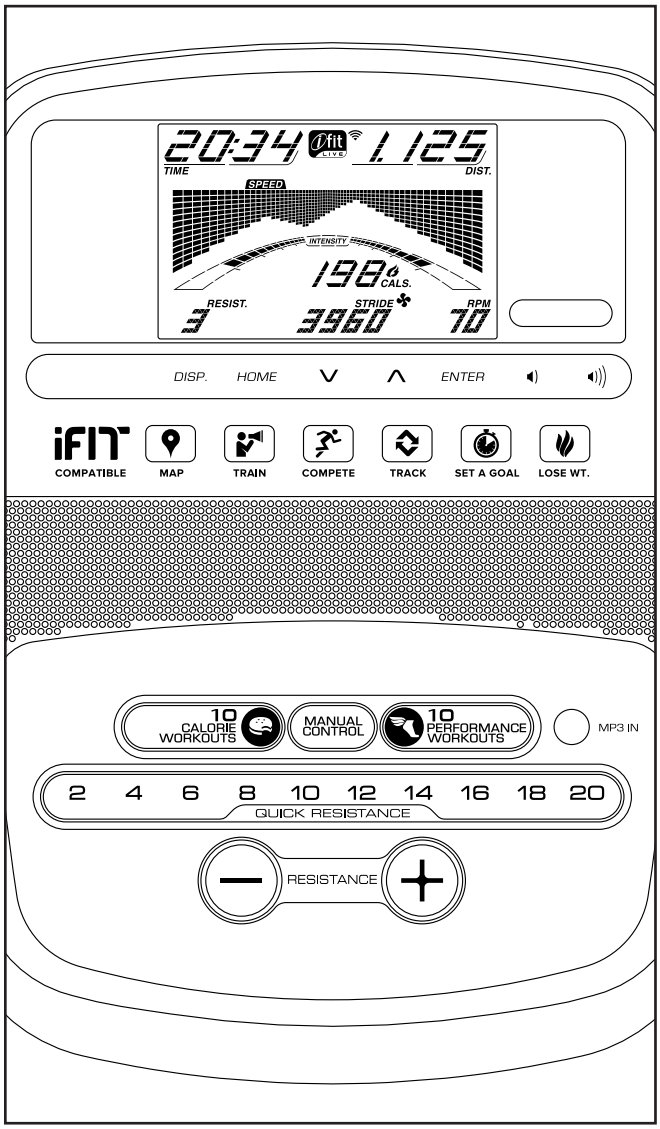
Через розміри і вагу тренажера, для його переміщення потрібно дві людини. УВАГА: ви повинні вільно піднімати 38.5 кг, щоб пересувати, піднімати і опускати тренажер. Див. Як пересувати тренажер на стор. 8

Потім потягніть за ручку на передньому стабілізаторі так, щоб тренажер почав спиратися на велику і малі підніжки.





Щоб опустити тренажер для використання, спочатку візьміться однією рукою за ручку на рамі і притримуйте передній стабілізатор іншою рукою. Потім потягніть раму на себе і опускайте раму до тих пір, поки ви не дотягну до ручки на передньому стабілізаторі. Потім утримуючи ручку переднього стабілізатора, опустіть раму тренажеру остаточно на підлогу.



ЗРОБІТЬ ВАШІ ФІТНЕС МРІЇ РЕАЛЬНІСТЮ С IFIT.COM

За допомогою нового iFit обладнання для фітнесу, Ви зможете використовувати безліч функцій на iFit.com, щоб зробити Ваші фітнес мрії реальністю:

Занімайться в будь-якій точці світу за допомогою настроюваних Google Maps.

Завантажити тренування, які допоможуть Вам досягти Ваші особисті цілі.

Вимірювати Ваш прогрес, змагаючись з іншими користувачами в співтоваристві

Додати результати тренувань в простір iFit і відстежувати Ваші досягнення

Встановити калорії, час або відстань, в якості мети тренування.

Вибрати і завантажити набір тренувань щодо зменшення ваги

Повну інформацію шукайте на www.iFit.com.

ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ

Консоль має великий набір функцій, що роблять Ваші тренування більш ефективними і захоплюючими.

Коли ви використовуєте ручний режим, Ви можете змінити опір педалей одним натисканням кнопки. У процесі тренування на пульті буде відображатися Ваш результат на даний момент. Частоту серцебиття також можна вимірювати за допомогою нагрудного або ручного пульсоміра **(див. Стор.15 інформацію про нагрудний пульсоміра).**

Консоль також має вбудовані тренування. Кожне таке тренування автоматично змінює опір педалей, що збільшить ефективність заняття. Ви так само можете встановити в якості мети калорії, дистанцію або час.

Революційна технологія iFit дозволяє підключити тренажер до бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З технологією iFit ви можете завантажити додаткові тренувальні програми, створити свою програму, відстежити результати занять і отримати доступ до багатьох інших функцій. **Повну інформацію шукайте на www.iFit.com або за телефоном, вказаним у цьому посібнику.**

Ви можете підключити Ваш MP3 або CD плеєр до стерео системі консолі і слухати свою улюблену музику або аудіокниги під час занять.

Щоб скористатися ручним режимом, див. стор. 11. Щоб скористатися вбудованими тренуваннями, см.стр. 14. Щоб встановити цілі тренувань, див. стор. 15. Щоб скористатися тренуваннями iFit, див. стор. 16. Щоб скористатися стерео системою, див. стор. 17. Щоб змінити налаштування консолі, див. стор. 18.

Зауваження: якщо на дисплеї виявлена пластикова захисна плівка, видаліть її..

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. **Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб її включити.**

   Коли консоль включиться, екран почне працювати. Тепер консоль готова до використання

2. **Выберіть ручний режим.**

   Натисніть кнопку Manual Control, щоб вибрати ручний режим.

   Якщо бездротовий модуль iFit не встановлений в консолі і не зв'язується з iFit, ручний режим вибереться автоматично.

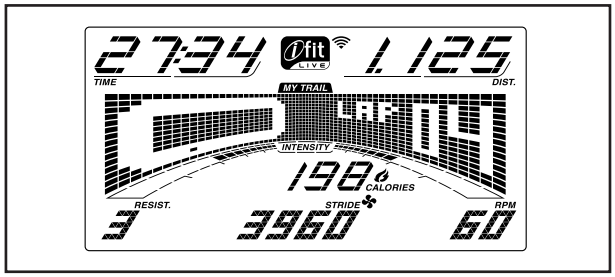
3. **При необхідності змініть опір педалей.**

   Під час обертання педалей Ви можете змінити опір ходу. Щоб це зробити, натисніть кнопоки збільшення та зменшення опору або кнопку Quick Resistance.

   Зауваження: після натискання на кнопку знадобиться деякий час, щоб досягти необхідного значення опору.

4. **Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.**

   Екран може показати наступну інформацію:



Калорії (Cals.) — Цей режим проінформує вас про приблизну кількість спалених калорій.

Калорії в годину (Cals./Hr) — Цей режим проінформує про приблизну кількість витрачених калорій в годину.

Дистанція (Dist.) — Цей режим покаже дистанцію, яку Ви пробігли, в милях або в км.

Пульс — Цей режим покаже Ваш серцевий ритм, якщо Ви використовуєте ручний або нагрудний пульсомір (див. Пункт 5).).

Опір (Resist.) — Цей режим проінформує рівень опору педалей на кілька секунд при кожній зміні опору.

Швидкість обертів — Цей режим проінформує про швидкість обертів маховика в хвилину (обороти в хвилину).

Кроки— Цей режим проінформує прокількість кроків, які ви зробили.

Час — Коли обраний ручний режим, цей режим покаже минулий з початку тренування час. Коли обране цільове тренування, цей режим покаже час, що залишився до закінчення тренування.

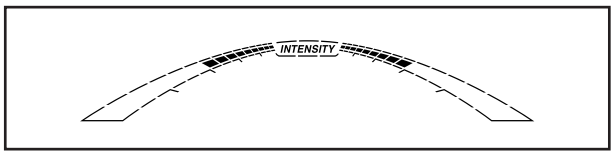
Діаграма являє собою кілька вкладок дисплея. Натискайте кнопку Display поки не з'явиться діаграма. Ви так само можете скористатися кнопками збільшення та зменшення, щоб побачити діаграму.

Швидкість — ця діаграма покаже профіль швидкісних налаштувань тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

My Trail — вкладка показує доріжку довжиною 400м (1/4 милі). Під час тренування миготливий прямокутник покаже Ваш прогрес. Вкладка також покаже кількість пройдених кіл.

Калорії — інформує про приблизну кількість спалених калорій. Висота кожного сегмента являє собою умовну кількість калорій, які спалюються протягом відображення цього сегменту. У цьому режимі на дисплеї відображається кількість витрачених калорії на годину.

Під час Вашого тренування на спеціальній шкалі також буде Вказаний рівень інтенсівності заняття.



Натисніть кнопку Home (Додому), щоб повернутися в початкове меню (див. як змінити налаштування консолі на сторінці 18 для установки за замовчуванням меню). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home (Додому) знову.

Якщо бездротовий iFit модуль підключений, то в верхньої частини дисплея буде показана сила бездротового сигналу. Чотири дуги вказують на повну потужність сигналу.

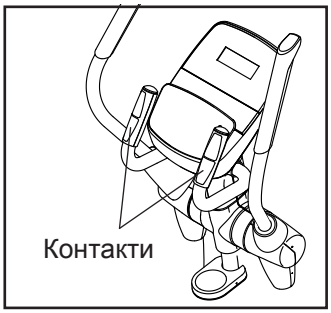
Змініть рівень гучності консолі натисканням на кнопки збільшення і зменшення гучності.

5. **Ви за бажанням маєте можливість виміряти пульс**

Ви можете виміряти свій пульс за допомогою ручного або нагрудного пульсоміра **(див. стор. 17 з більш докладною інформацією про нагрудний пульсомір).**

Важливо: Якщо ви одночасно використовуєте ручний та нагрудний пульсометр, то дані відображені на дисплеї можуть бути неточними.

Якщо Ви виявили сторонні пластикові плівки на металевих контактних пластинах, видаліть їх. Для вимірювання Вашої частоти серцебиття утримуйте металеві пластини пульсоміра долонями. **Не потрібно щільно охоплювати пластини руками.**



Коли Ваш пульс буде виміряно, на екрані з'явиться символ серця, один або два штрихи, а потім значення пульсу з'явиться на екрані. **Для найбільш точного визначення частоти пульсу, тримайтеся за контакти близько 15 секунд.**

Якщо дисплей не показує Ваше серцебиття, переконайтеся, що Ваші руки правильно розташовані. Будьте уважні і не рухайте руками або охопіть контакти щільніше. Для забезпечення оптимальної продуктивності, чистите контакти, використовуючи м'яку тканину: **ніколи не використовуйте спирт, абразивні або хімічні засоби для чищення контактів.**

6. **Після закінчення заняття вимкніть тренажер**

Якщо педалі не круто кілька секунд, звуковий сигнал повідомить про паузу. консоль призупинить роботу, а позначка часу почне блимати на дисплеї.

Якщо педалі не крутити кілька хвилин і не натискати кнопки, консоль вимкнеться, а дисплей згасне.

Зауваження: консоль має демо-режим, перед-призначений для демонстрації тренажера в магазині. Коли демо-режим включений, консоль буде показувати презентацію. Щоб вимкнути демо-режим, див. ЯК Змінити налаштування КОНСОЛІ на стор. 18.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВБУДОВАНІ ТРЕНУВАННЯ

1. **Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб її включити.**

Коли консоль включиться, екран почне працювати. Тепер консоль готова до використання

2. **Виберіть вбудоване тренування.**

Виберіть програму тренування, натискаючи кнопки Calorie або Performance повторно поки бажана тренування чи не з'явиться на екрані.

Коли Ви виберіть тренування, на екрані з'явиться назва і тривалість тренування. Налаштування швидкісного режиму будуть занесені в пам'ять

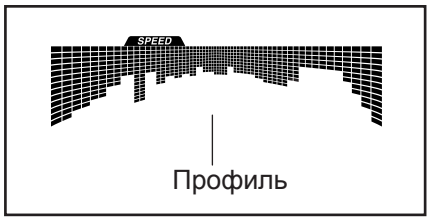
Максимальне значення опору і рівень швидкості обертання педалей також відобразяться на екрані.

3. **Почніть обертати педалі, щоб тренування почалось.**

Кожне тренування розділене на однохвилинні сегменти. Певний опір, нахил рампи і кількість обертів на хвилину запрограмовані для кожного сегмента. Примітка: параметри з однаковими значеннями можуть бути запрограмовані для послідовних сегментів.

Опір, нахил рампи і швидкість обертання маховика першого сегмента з'являться на дисплеї.

Під час тренування в профілі буде відображатися Ваш прогрес.



Вертикальна кольорова лінія покаже поточний сегмент тренування. Висота блимаючого сегмента вказує на швидкість обертання педалей або рівень нахилу для поточного сегмента.

В кінці кожного сегмента звучить сигнал, що попереджає про перехід на наступний сегмент, який почне блимати. Якщо для наступного сегмента запрограмовані інший опір, нахил рампи, або швидкість обертання педалей, то нові значення опору, нахилу рампи, або швидкість обертання педалей з'являться на дисплеї на кілька секунд. Потім, опір педалей і нахил зміняться.

Під час занять намагайтеся підтримувати задану швидкість обертання педалей. **Коли на екрані з'явиться стрілка спрямована вгору**, збільште вашу швидкість. **Коли на екрані з'явиться стрілка спрямована вниз**, знизьте швидкість. **Якщо стрілка не з'являється**, підтримуйте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО: Встановлена швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Фактична швидкість обертання може бути повільніше. Переконайтеся, що швидкість обертання педалей комфортна для Вас.

Якщо опір педалей, встановлене для даного сегмента занадто високий або занадто низький, то можна вручну відключити налаштування, натиснувши на кнопку Resistance (Опір). **ВАЖЛИВО: коли почнеться наступний сегмент тренування, тренажер автоматично визначить рівень опору для наступного сегмента.**

Тренування буде продовжуватись до тих пір, поки останній сегмент не підійде до кінця. Щоб призупинити тренування, припиніть обертати педалі. Щоб відновити тренування, знову почніть крутити педалі..

4. **Слідкуйте за Вашими досягненнями на дисплеї.**

Див. пункт 4 на стор. 11.

5. **Якщо необхідно - вимірювайте свій пульт.**

Див. пункт 5 на стор. 12.

6. **Коли Ви закінчите заняття, консоль вимкнеться автоматично .** Див. пункт 6 на стор. 13.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦІЛОВІ ТРЕНУВАННЯ

1. **Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб її включити.**

Коли консоль включиться, екран почне працювати. Тепер консоль готова до використання

2. **Виберіть калорії, відстань або час в якості мети.**

Щоб вибрати калорії, відстань або час в якості мети, натисніть кнопку Set A Goal.

Потім за допомогою кнопок збільшення та зменшення близько кнопки Enter знайдіть назву бажаної мети, яка повинна з'явиться на екрані. Потім натисніть кнопку Enter (Готово).

Потім за допомогою кнопок збільшення та зменшення близько кнопки Enter встановіть бажану мету.

3. **Обертайте педалі, щоб тренування почалася.**

Кожне Тренування розділене на однохвілінній сегменти.

Ви можете вручну змінити опір педалей на бажане під час тренування, натиснувши на кнопку Resistance (Опір).

Зауваження: якщо Ви вручну змінюєте рівень опору під час тренування на витрату колорій, тривалість тренування може автоматично змінитися, щоб не змінювалося цільове значення калорій.

Важливо: У тренуванні Калорійність оцінюється кількість калорій, які ви витрачаєте під час тренування. Фактична кількість калорій, які Ви спалюєте, залежатиме від вашої ваги. Крім того, якщо Ви вручну змініть опір під час тренування, кількість спалюваних калорій зміниться.

Тренування буде продожать до тих пір, поки поставлена мета не буде досягнута. Щоб призупинити тренування, припиніть обертати педалі. Час на екрані призупиниться. Щоб відновити тренування, знову почніть крутити педалі.

4. **Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.**

В разі обрання мети тренування калорії, час або відстань дисплей почне відлік, до тих пір, поки бажена мета не буде

Диа. пункт 4 на стор. 11.

5. **Вимірюйте свій пульс, якщо необхідно.** Див. пункт 5 на стор. 12.

6. **Після закінчення тренування консоль автоматично відключиться .** Див. пункт 6 на стор. 13.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРЕНУВАННЯМИ IFIT

Щоб скористатися iFit тренуваннями, вам необхідно мати iFit модуль. **Щоб купити iFit модуль в будь-який час, перейдіть на www.iFit.com або зателефонуйте на обкладинці цього посібника.**

Зауваження: щоб користуватися iFit тренуваннями, Ви повинні мати доступ до комп'ютера з USB-портом і підключення до Інтернету. Крім того, Ви повинні мати доступ до бездротової мережі, включаючи 802.11b. маршрутизатор з SSID broadcast включений (приховані мережі не підтримаются).

1. **Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб її включити.**

   Коли консоль включиться, екран почне працювати. Тепер консоль готова до використання

2. **Переконайтеся, що модуль встановлений в консоль.**

   Щоб скористатися iFit тренуваннями,переконайтеся, що iFit модуль встановлений в консоль

   ВАЖЛИВО: Для коректної роботи антена і передавач iFit модуля повинні бути на відстані не менше 20 см до кожної людини, не повинні бути поруч або пов'язані з будь-якими іншими антенами і передавачами.

3. **Вибір користувача.**

   Якщо більше ніж один користувач зареєстрований, Ви можете перемикати користувачів в iFit на головному екрані. Натисніть кнопки збільшення / зменшення для вибору, а потім кнопку Enter для підтвердження користувача.

4. **Виберіть iFit тренування.**

   Щоб вибрати тренування iFit, натисніть одну з кнопок iFit. Перед тим як завантажити деякі тренування, Вам доведеться додати їх у свій тренувальний графік на **www.iFit.com.**

   Натисніть на кнопку Map (карти), Train (тренування) або Lose Wt. (втрата ваги), і завантажте наступні тренування в свій графік.

   Натисніть на кнопку Compete (Конкурувати), щоб брати участь у змаганнях.

   Щоб повторно запустити недавню iFit тренування з Вашого графіка, спочатку натисніть кнопку Track. Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення, щоб вибрати потрібну тренування. Потім натисніть кнопку Enter, щоб почати тренування.

   Щоб використовувати цільові тренування, натисніть кнопку Set A Goal (див. Стор. 15).

Для отримання додаткової інформації про iFit тренуваннях, див. Www.iFit.com.

Коли Ви виберіть тренування iFit, на екрані з'явиться тривалість тренування, тако приблизна кількість калорій, яку Ви витратите за час занять. Екран так само покаже назву тренування. Якщо Ви обрали змагання, на екрані почнеться зворотний відлік до початку змагання.

Зауваження: кнопки iFit так само запускають демо-тренування. Щоб скористатися демо-тренуванням, вийміть модуль iFit з консолі і натисніть одну з кнопок iFit.

Почніть тренування. Див. Пункт 3 на стор. 14.

5. Протягом тренування голос персонального тренера буде Вам допомагати. Ви можете вибрати звукові настройки для вашого особистого тренера (див. ЯК НАЛАШТУВАТИ КОНСОЛЬ на стор.18).
   Щоб призупинити тренування, припиніть обертати педалі. Час на екрані призупиниться. Щоб відновити тренування, знову почніть крутити педалі.

6. **Слідкуйте за Вашими досягненнями на дисплеї.**
   Див. пункт 4 на стор. 11.

   Вкладка My Trail (Мій маршрут) покаже трек, який Ви проїхали або покаже кількість пройдених кіл.

   Під час тренування в режимі змагань таблиця змагання покаже Ваш результат. Якщо Ви змагаєтеся, то верхній рядок поки-жет кількість змагань, в яких Ви взяли участь. В інших рядках буде ін-формація про Ваших опонентів. Наприкінці табли-ці з'являться результати перегонів.

7. **Виміряйте свій пульс, якщо це необхідно.**

   Див. пункт 5 на стор. 12.

8. **Коли Ви закінчите тренування, вимкніть тренажер**.
   Див. Пункт 6 на стор. 13.

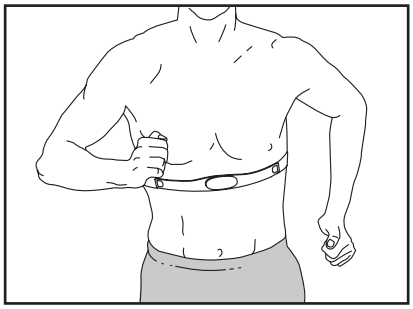
Для отримання додаткової інформації про режим iFit відвідайте www.iFit.com.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для відтворення музики або аудіо-книг через стерео систему консолі під час тренувань підключіть 3.5 мм аудіо кабель (купується окремо) до гнізда на консолі і в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра, або іншого персонального аудіоплеєра; переконайтеся, що аудіокабель на-дежно підключений. Зауваження: З питань придбання аудіо кабелю зверніться в найближчий магазин електроніки.

Далі, натисніть кнопку відтворення на Вашому MP3-плеєрі, CD-плеєрі, або іншому особистому аудіо-плеєрі. Відрегулюйте гучність на сональном аудіо-плеєрі або натисканням збільшення і зменшення гучності

НАГРУДНИЙ МОНІТОР ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ



Якщо Вашою метою є спалювання жиру або зміцнення серцево-судинної системи, виконання вправ з правильною частотою пульсу - ключ до досягненню результату. Додатковий монітор вимірювання пульсу (пульсомір) дозволить вам постійно контролювати частоту серцевих скорочень при заняттях спортом, допомагаючи вам досягти ваших особистих цілей у фітнесі. Для придбання нагрудного пульсоміра, див. Лицьову обкладинку цього посібника.

ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

1. **Виберіть режим налаштувань.**

   Для вибору режиму налаштувань натисніть і утримуйте кнопку Display (Дисплей) протягом декількох секунд, поки режим не з'явиться на екрані.

   На дисплеї відобразиться загальна кількість годин використання тренажера. Екран так само покаже загальне відстань (в милях або км), яку проїхав користувач.

   Якщо модуль iFit підключений до консолі на дисплеї з'явиться напис WIFI MODULE або USB MODULE.

   Якщо модуль не підключений, на дисплеї з'явиться напис NO IFIT MODULE. Якщо модуль не підключений, деякі настройки будуть недоступні.

2. **Перейдіть в режим налаштувань.**

   Якщо обрано режим налаштування, матриця дисплея буде відображати кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поряд з кнопкою Enter, щоб вибрати потрібний додатковий екран.

   Нижня частина екрану покаже інструкції по застосуванню. Переконайтеся, що прямуєте наведених нижче інструкцій.

3. **Змініть налаштування при необхідності.**

   Одиниці виміру-обрана в даний момент одиниця виміру з'явиться на екрані. Щоб змінити одиницю виміру, натисніть кнопку Enter кілька разів. Щоб бачити відстань в милях, виберіть ENGLISH. Щоб бачити відстань в кілометрах, виберіть METRIC.

   Демо-консоль має демо-режим, розроблений для демонстрації тренажера в магазині. Натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб включити (ON) або вимкнути (OFF) режим.

   Контрастність-поточний рівень контрастності з'явиться на екрані. Натисніть кнопки збільшення і зменшення Опору, щоб відрегулювати контрастність.

   Голос тренера-поточні аудіо налаштування з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб включити (ON) або вимкнути (OFF) голос тренера.

   Початкове меню—поточні настройки меню за замовчуванням з'являться, коли Ви натиснете кнопку Home. Натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб вибрати меню за замовчуванням, або меню iFit, як меню за замовчуванням

   Перевірка статусу-слова CHECK WIFI STATUS або CHECK USB STATUS з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter. Через кілька секунд статус модуля iFit з'явиться на екрані. Щоб вийти з цього екрана, натисніть кнопку Disp.

   Відправлення / Отримання-слова SEND / RECEIVE DATA з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter. Консоль буде перевіряти завантаження тренувань iFit та програмного забезпечення.

4. **Вихід з режиму налаштувань.**

   Натисніть кнопку Display (Дисплей), щоб вийти з режиму налаштувань.

ОБСЛУГОВУВАННЯ І УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярно перевіряйте і підтягуйте всі кріпильні деталі тренажера. Негайно замінюйте зношені деталі.

Для чищення тренажера використовуйте м'яку ганчірку і трохи рідкого миючого засобу.
ВАЖЛИВО: щоб уникнути пошкоджень консолі, зберігайте її далеко від рідин і уникайте попадання на неї прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

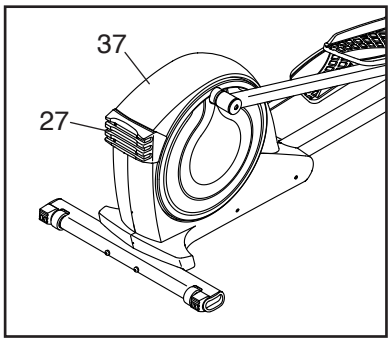
Якщо на дисплеї з'явилися біжать лінії, див. ЯК НАЛАШТУВАТИ Конолі на стор. 18 і відрегулюйте контрастність.

Якщо на консолі не відображається Ваш пульс, коли ви використовуєте ручної пульсомір, або значення пульсу занадто висока або занадто низька, див. Пункт 5 на стор. 12.

Якщо необхідно замінити адаптер живлення, зверніться за телефоном на обкладинці керівництва. ВАЖЛИВО: щоб уникнути пошкодження консолі, тільки виробник має право постачати адаптер живлення.

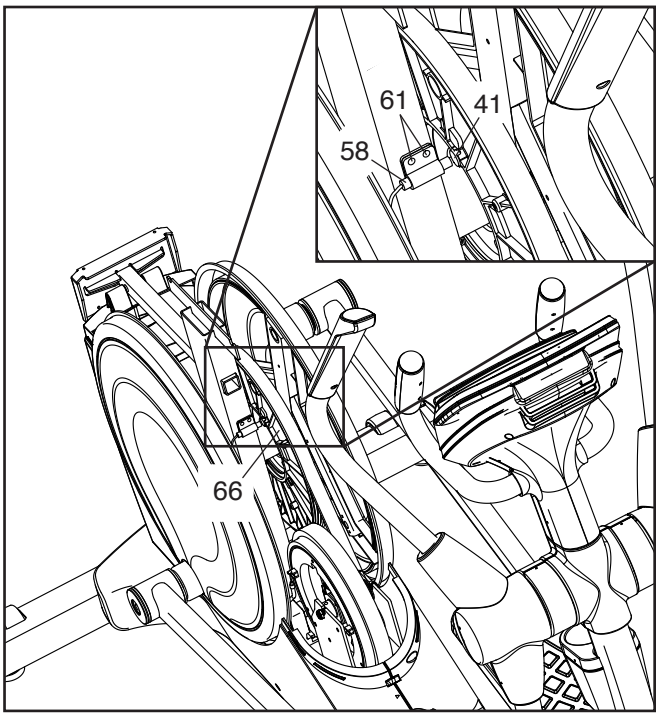
ЯК НАЛАШТУВАТИ ГЕРКОН

Якщо на дисплеї відображаються некоректні результати, необхідно відрегулювати геркон. Перед початком обесточьте тренажер.



Далі видаліть чотири гвинти M4 x 16мм (не показані) з великої підніжки (27), а потім зніміть велику підніжку. Видаліть два гвинти M4 x 16мм (НЕ показано) з верхнього кожуха (37), і потім використовуючи плоску викрутку підчепити верхній кожух і зніміть його тренажеру.

Потім знайдіть геркон (58). Обертайте шків (66) поки магніт (41) не співпаде з герконом.
Зауваження: для ясності на малюнках захисні кожухи не відображені.



Потім викрутіть, але не викидайте два позначених гвинта M4 x 16мм (61). Трохи перемістіть геркон (58) від або до магніту (41). Потім закрутіть назад гвинти M4 x 16м.

Підключіть адаптер і проверніть трохи шків. Повторюйте ці дії до тих пір поки консоль не почне показувати коректні дані.

Коли геркон буде відрегульований, відключіть адаптер живлення і встановіть на своє місце захисну кришку і велику підніжку. Потім підключіть назад адаптер живлення.

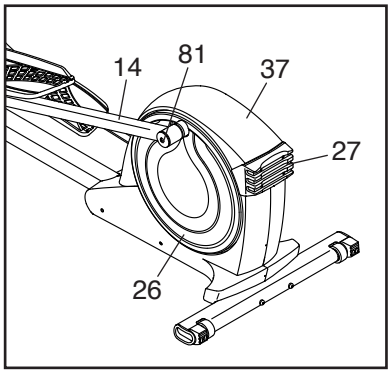
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЬ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизають під час занять, навіть коли опір налаштований на максимальний рівень, значить ремінь дроти потребує корегування. Спочатку вимкніть тренажер.

Див. СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ B на стор. 22. Спочатку видаліть гвинт M4 x 16мм (61) з лівого внутрішнього кожуху ричага (39). Далі зніміть ліві внутрішеі та зовнішні кожухи (92).

Потім видаліть два гвинти M8 x 16мм (76) і дві шайби M8 (33) з лівої рукоятки (101) і лівого важеля педалі (14).

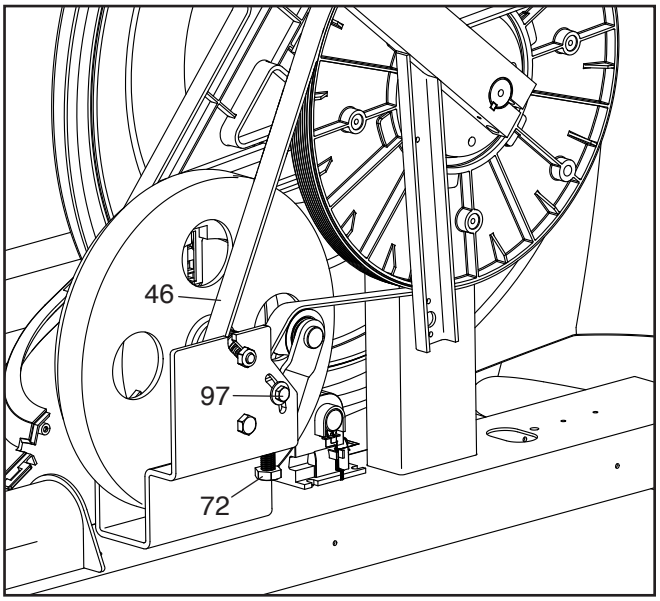
Потім видаліть поворотний гвинт M8 x 14мм (81) з лівого важеля (14). Зніміть лівий важіль з тренажеру.



Видаліть чотири гвинти M4 x 16мм (не показані) з великої підніжки (27), а потім зніміть велику підніжку. Видаліть два гвинти M4 x 16мм (не показано) із захисного кожуха (37), і використовуючи плоску викрутку, підчепити захисний кожух і зніміть його. Потім зніміть диск педалі (26) тренажеру.

Див. Складальне креслення C на стор. 23. Видаліть всі гвинти M4 x 16мм (61) і гвинти M4 x 48мм (64) з лівого і правого кришок (44, 45). Переконайтеся, що Ви запам'ятали які гвинти з яких отворів. Потім зніміть ліву кришку.

Знайдіть і ослабте гвинт маховика (97). Потім затягіуйте гвинт натягу (72) ременя до тих пір, поки ремінь (46) не натягнеться. Затягніть назад гвинт.



Коли Ви закінчите, прикріпіть назад лівий кожух, диск лівої педалі, верхній кожух, велику підніжку і важіль лівої педалі. Потім підключіть адаптер живлення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВПРАВ

⚠ УВАГА: Перед початком занятть проконсультуйтесь з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб з вже існуючими проблемами зі здоров'ям.

Монітор серцевого ритму не є медичним приладом. Різні чинники можуть вплинути на точність визначення пульсу. Монітор серцевого ритму призначений тільки в якості допомоги у визначенні рівня серцевого ритму в цілому під час вправ.

Ці рекомендації допоможуть вам спланувати особисту програму тренувань. Більш детальну інформацію ви можете отримати зі спеціалізованих книг або на консультації у лікаря.
Пам'ятайте, що правильне харчування та відпочинок необхідні для успішного результату

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є спалювання жиру або зміцнення серцево-судинної системи, виконання вправ з правильною інтенсивністю - ключ до досягнення результату. Ви можете використовувати ваш пульс в якості орієнтира, щоб знайти належний рівень інтенсивності. Таблиця нижче показує, рекомендовані частоти пульсу для спалювання жиру та аеробних вправ.

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 правильний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині графіка (у віці округлюється до найближчого десятка років). Три числа перерахованих вище вашого віку визначають ваші "зони тренування". Низькі числа кількість серцевих скорочень для спалювання жиру, середні - кількість числа серцевих скорочень для максимального спалювання жиру, а найвищі числа - серцевих скорочень для аеробних вправ.

Спалювання жиру - Щоб ефективно спалювати жир, ви повинні займатися на низькому рівні інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших декількох хвилин тренування ваш організм трансформує калорії, отримані з вуглеводів, в енергію. Тільки після перших кількох хвилин вправи ваш організм починає перетворювати накопичений жир в енергію. Якщо вашою метою є спалювання жиру, регулюйте інтенсивність вправ, поки пульс не встановиться на нижньому допустимому значенні, рекомендованому для вас. Для максимального спалювання жиру, необхідно підтримувати ваш пульс ближче до середнього значення пульсу з таблиці.

Аеробні вправи - Якщо вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, необхідно виконати аеробні вправи, які зажадають великої кількості кисню протягом тривалого періоду часу. Для аеробних вправ, регулюйте інтенсивність вправ, поки пульс не встановиться з верхнім значенням, рекомендованим для вас.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Розминка - Почніть з 5 до 10 хвилин розтяжки і легких вправ. Розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень і циркуляцію, готуючи тим самим організм для фізичних навантажень.

Вправа основного тренування - це вправа протягом 20 до 30 хвилин з вашим значенням пульсу в зоні тренування. (Протягом перших декількох тижнів програми занять не підтримуйте ваш пульс в зоні тренування довше, ніж 20 хвилин.) Дихайте глибоко, під час тренування, ніколи не затримуйте дихання.

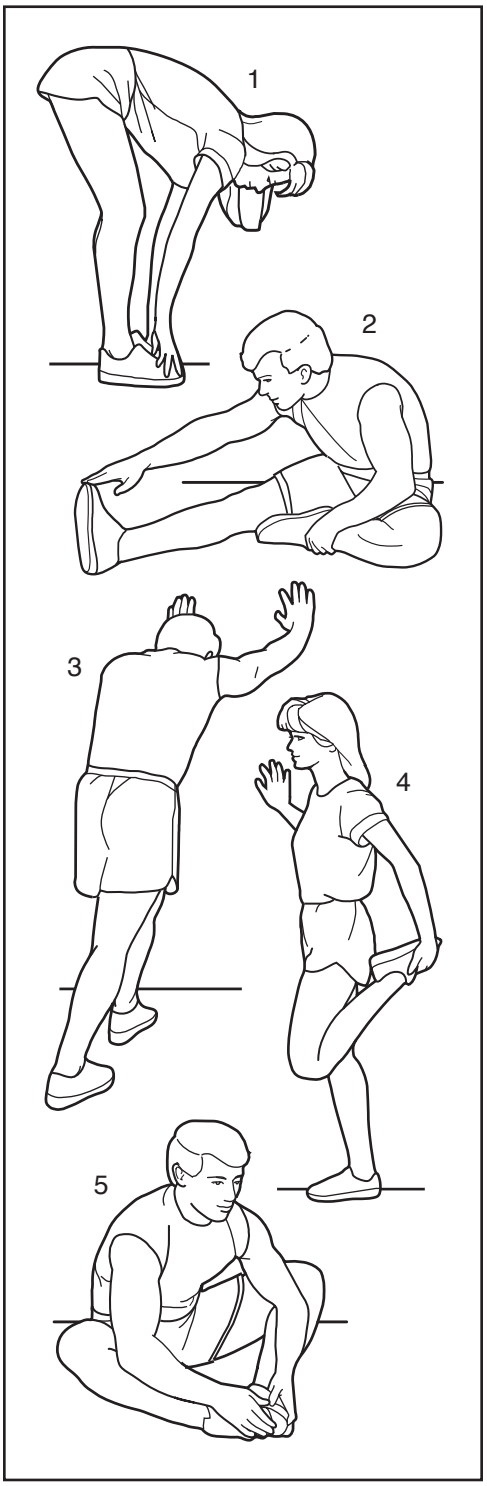
Завершення тренування - Закінчити з 5 - 10 хвилинними вправами на розтяжку. Розтяжка збільшує гнучкість м'язів і допомагає запобігти проблемам після тренування.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримки або поліпшення вашого стану, виконуйте три тренування на тиждень, але робіть один день відпочинку між тренуваннями. Після декількох місяців регулярних фізичних вправ, ви зможете здійснювати до п'яти тренувань на тиждень, якщо це необхідно. Пам'ятайте, що ключем до успіху є виконання вправ як, регулярний і приємний захід у вашому повсякденному житті.

ВАРІАНТИ РОЗТЯЖОК.

Правильні пози вказані на малюнку справа. Рухайтеся плавно - ніяких різких рухів.



1. Нахили вперед.

станьте прямо, злегка зігнувши коліна, і повільно нахиліться вперед. Дозвольте вашій спині і плечам розслабитися, нахиляйтеся вниз до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторити 3 рази. Розтягуються: м'язи задньої поверхні стегна, задньої частини колін і спини.

2. Розтягування підколінного сухожилля.

Сядьте, одну ногу витягніть вперед. Підтягніть стопу іншої ноги до себе і тягніться до неї однойменної рукою. Тягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ногі.Растягіваются: М'язи задньої поверхні стегна, нижньої частини спини і паху.

3. Розтяжка щиколоток і ахілла

Поставте одну ногу попереду іншої, рухайтеся вперед, поклавши руки на стіну. Тримайте спину прямою. Зігніть передню ногу, нахиліться вперед і рухайте стегнами до стіни. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної но-ги. Щоб викликати подальше розтягнення ахіллового сухожилля, зігніть задню ногу, і виконуйте ті ж дії. Розтягуються: ахіллове сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів.

З одного боку обіпріться на стіну для рівноваги, підніміть одну ногу, схопивши її ззаду. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сідниць, наскільки можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Розтягуються: чотириглаві м'язи і м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна.

Сядьте, з'єднайте підошви ніг разом, коліна назовні. Посуньте ноги у напрямку до області паху, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторити 3 рази. Розтягуються: чотириголового м'яза і м'яза стегна.

СКЛАДАЛЬНІ ОДИНИЦІ

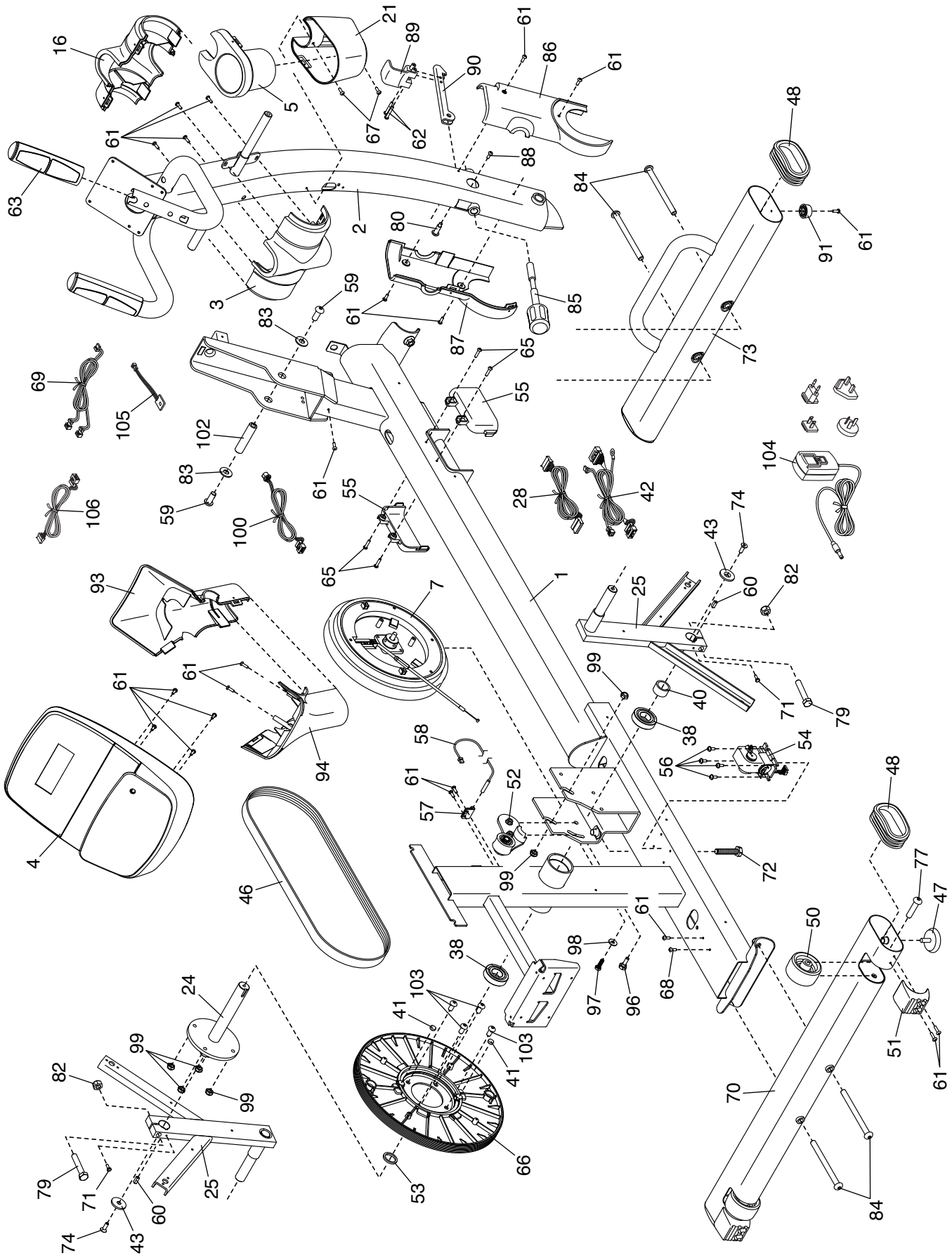
Модел № PFEVEL87914.0 R0514A

№	кільк	Найменування
1	1	Рама
2	1	Стійка
3	1	Задній кожух стійки
4	1	Консоль
5	1	Лоток для аксессуарів
6	1	Правий важіль
7	1	Механізм Эдді
8	1	Ліва рукоятка
9	1	Права рукоятка
10	2	Накладка
11	1	Передний кожух левого рычага
12	1	Ліва педаль
13	1	Права педаль
14	1	Лівий важіль
15	1	Задній кожух правого важіля
16	1	Передній кожух стійки
17	4	Втулка обертів
18	1	Передній кожух лівого важіля
19	1	Задній кожух лівого важіля
20	2	Кожух рукоятки
21	1	Лоток
22	1	Зовнішній кожух правого важіля
23	4	Втулка педалі
24	1	Кривошип
25	2	Плече кривошипу
26	2	Диск педалі
27	1	Велика підніжка
28	1	Кабель стійки
29	4	Підшипник педалі
30	2	Накладка педалі
31	2	Вісь педалі
32	1	Внутрішній кожух правого важіля
33	8	Шайба М8
34	1	Левий передніий кожух
35	1	Правий передній кожух
36	2	Кожух важіля
37	1	Захисний кожух
38	2	Підшипник рами
39	1	Внутрішній кожух лівого важіля
40	1	Велика прокладка
41	2	Магніт
42	1	Основний кабель
43	2	Шайба важіля
44	1	Левая крышка
45	1	Правая крышка
46	1	Бігове полотно
47	2	Регулююча ніжка
95	2	Гвинт М10 х 50 Гвинт-
96	1	вісь обертів
97	1	Гвинт шківу
98	1	Шайба М6
99	6	Контргайка М8
100	1	Силовий кабель
101	1	Левий важіль

№	кільк	Найменування
48	4	Заглушка стабілізатору
49	1	Правий важіль
50	2	Колесо
51	2	Мала підніжка
52	1	Натяжний шків
53	1	Мала прокладка Механізм
54	1	опору
55	2	Накладка на ручку
56	4	Гвинт с плоскою головкойМ4 х 12мм
57	1	Зажим
58	1	Геркон/Кабель
59	2	Гвинт М10 х
60	2	20мм Ключ
61	52	Гвинт М4 х 16мм
62	2	ГвинтМ4 х 30мм
63	2	Пластини пульсоміру
64	6	Гвинт М4 х 38мм
65	11	Гвинт М4 х 19мм
66	1	Шків
67	2	Гвинт М4 х 15мм
68	1	Гвинт заземлення М4 х 16мм
69	1	Кабель пульсоміра
70	1	Задній стабілізатор
71	2	Гвинт М4 х 12мм
72	1	Регулюючий гвинт натягу
73	1	Передній стабілізатор
74	2	Гвинт с плоскою головкою М6 х 12мм
75	8	Гвинт М6 х 12мм
76	6	Гвинт М8 х 16мм
77	2	Гвинт М10 х 60мм
78	2	Гвинт М10 х 45мм
79	2	Болт кривошипу
80	1	Гвинт М6 х 25мм
81	2	Гвинт М8 х 14мм
82	2	Гайка кривошипу
83	2	Шайба М10
84	4	Гвинт М10 х 120мм
85	1	Ручка стійки
86	1	Права кришка стійки
87	1	Ліва кришка стійки
88	1	Гвинт М5 х 5мм
89	1	Скоба фіксатору
90	1	Фіксатор
91	2	Ніжка переднього стабілізатору
92	1	Зовнішній кожух лівого важіля
93	1	Передня накладка консолі
94	1	Задня накладка консолі
102	1	Вісь стойки
103	4	Болт М8 х 20мм Адаптер
104	1	живлення
105	1	Приймач
106	1	Розгалужувач
*	–	Керівництво користувача
*	–	Набір інструментів

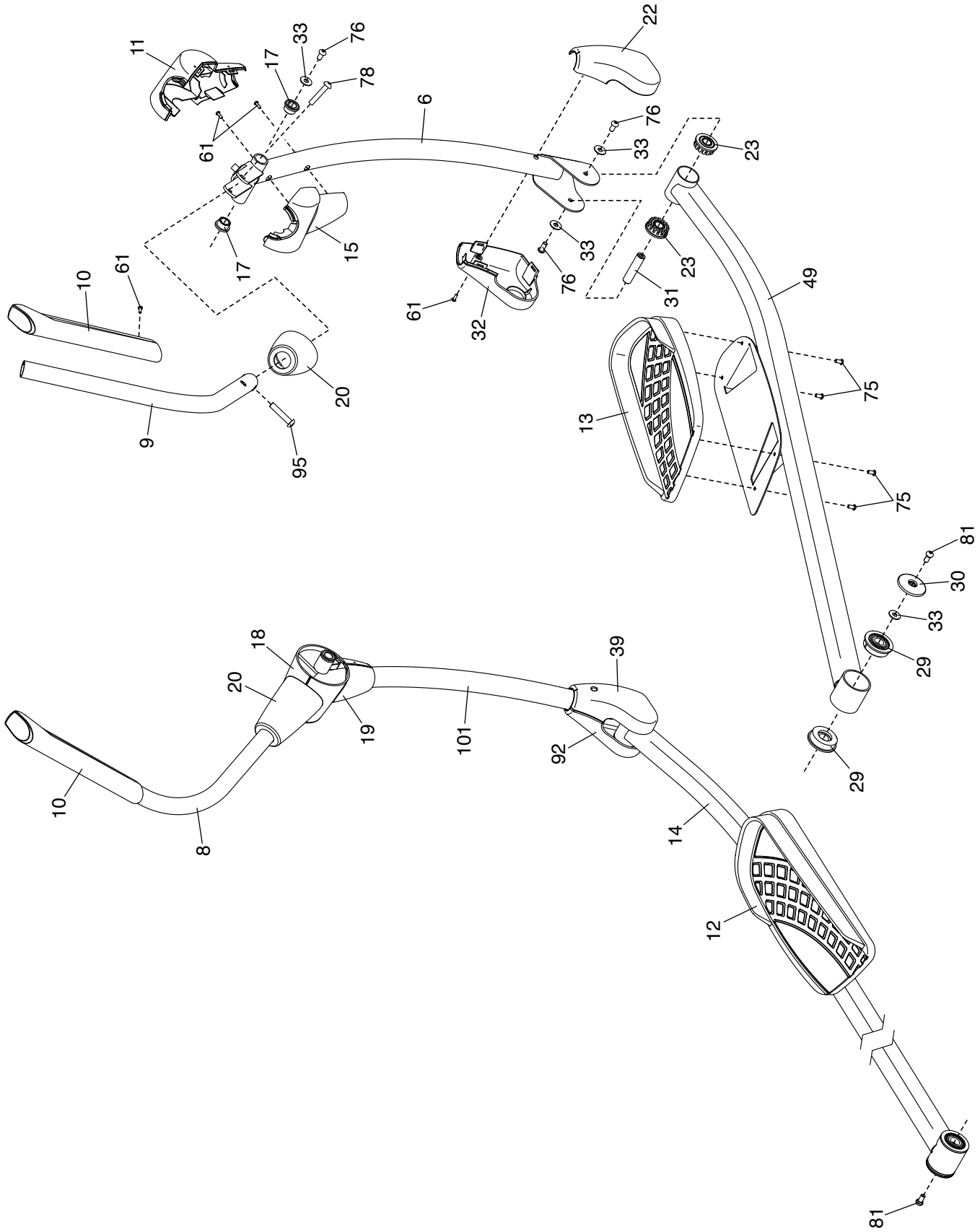
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ A

Модель № PFEVEL87914.0 R0514A



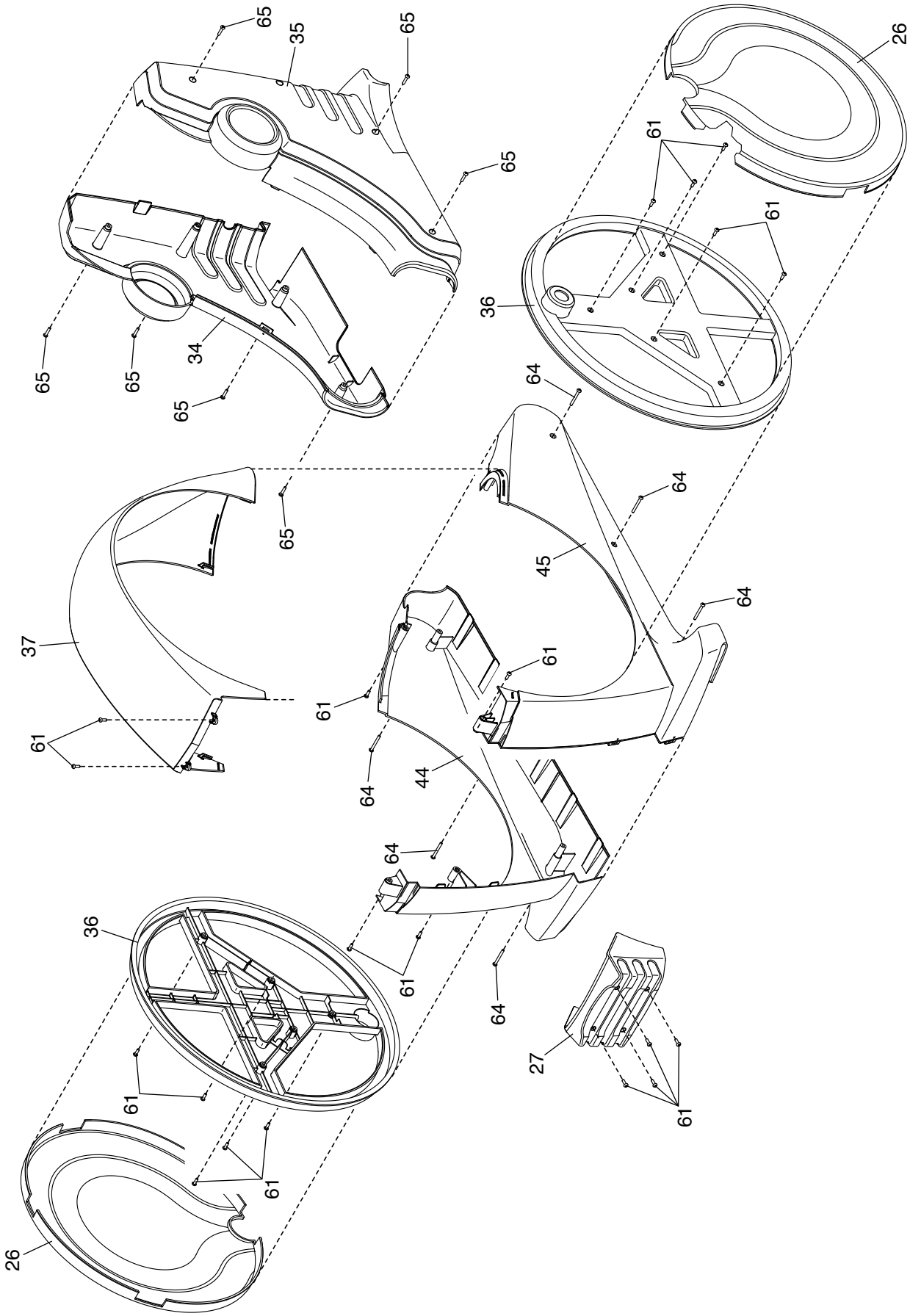
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ B

Модель № PFEVEL87914.0 R0514A



СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ С

Модель № PFEVEL87914.0 R0514A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних частин див. лицеву обкладинку цього посібника. Вам необхідно буде надати наступну інформацію:

- модель та серійный номер виробу (див. лицеву обкладинку керівництва)
- назва виробу (див. лицеву обкладинку керівництва)
- порядковий номер та найменування деталі/деталей (див. розділ СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ та складальне креслення в кінці цього керівництва)

ВІДОМОСТІ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Данний електронний виріб не можна викидати на міське звалище. Заради збереження навколишнього середовища, після закінчення терміну служби він повинен піддатися переробці, згідно з місцевим законодавством.

Будь ласка, скористайтеся допомогою спеціальних служб, що займаються збором подібних відходів у вашому регіоні. Зробивши це, ви посприяєте заощадженню природних ресурсів і підтримаєте європейські природоохоронні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо правильної та безпечної утилізації, зверніться в міську адміністрацію або в організацію, в якій був придбаний даний товар.