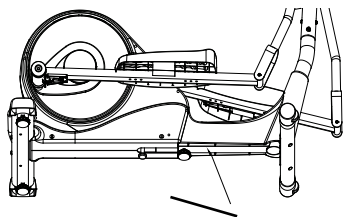


PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Модель No. : PFIVEL74413.0

Серійний No _____



Запишіть серійний номер моделі свого тренажеру у строку вище.

Служба підтримки клієнтів

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.interatletika.com

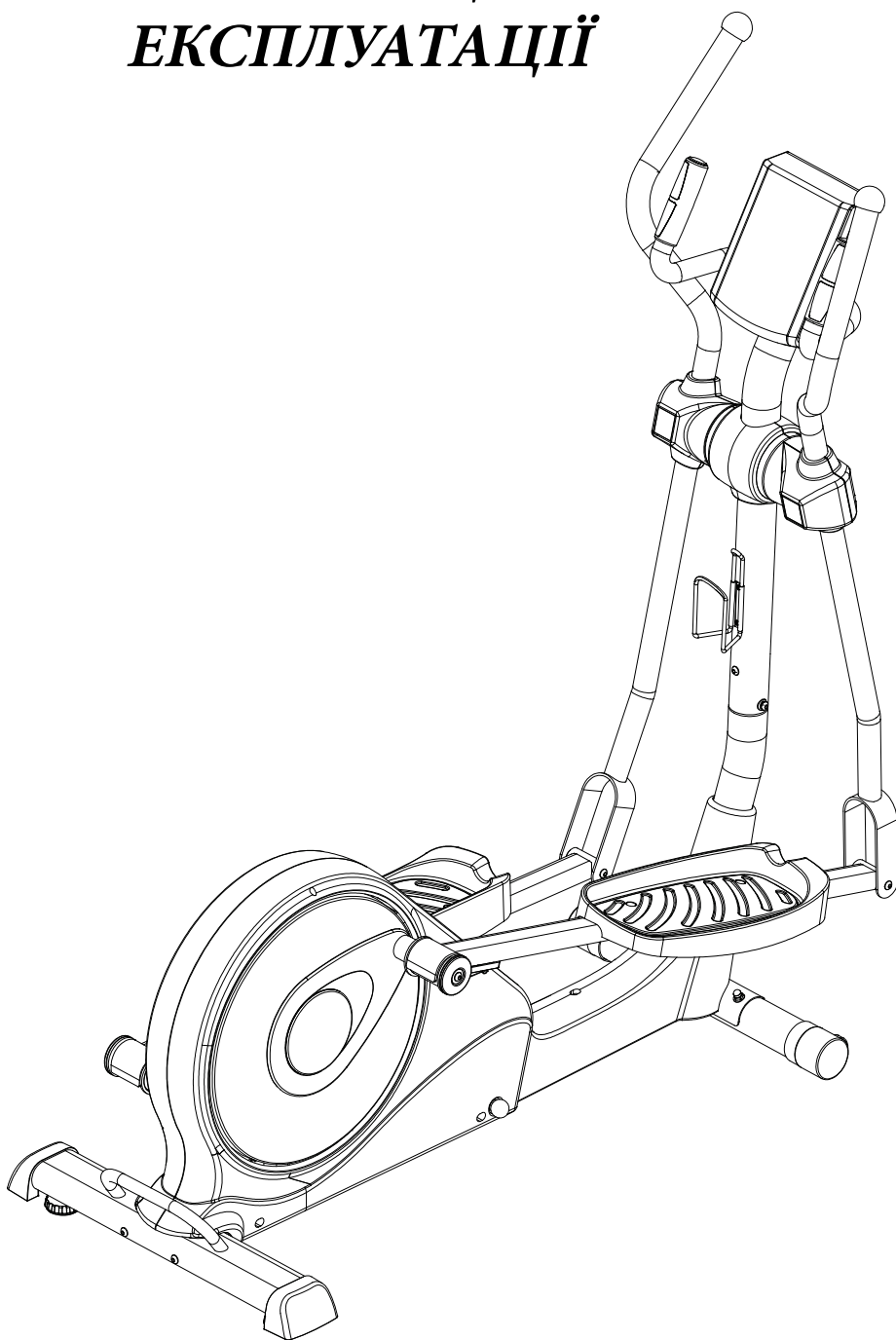
E-mail: prof.service@interatletika.com



УВАГА!

Прочитайте всі застереження в даній інструкції до того, як використовувати тренажер. Збережіть інструкцію для подальших звернень.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ЗМІСТ

Важливі правила безпеки.....	3
Вступ.....	4
Розміщення наклейки із застереженням.....	4
Монтаж.....	5
Підключення адаптора живлення.....	9
Використання тренажеру.....	10
Функції консолі	11
Обслуговування та усунення неполадок.....	15
Схема деталей тренажеру в розібраному стані.....	16
Перелік частин тренажеру.....	18
Примітки.....	19
Замовлення запасних частин.....	Кінцева сторінка

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

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

1. Перед початком будь-якої програми тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей, старших за 35 років або осіб, в кого вже існують проблеми зі здоров'ям.
2. Використовуйте тренажер тільки так, як зазначено в інструкції.
3. Всі користувачі даного тренажеру повинні бути проінформовані про всі заходи обережності. Забезпечити надання даної інформації є відповідальністю власника.
4. Даний тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інституційних установах.
5. Тримайте тренажер в сухому приміщенні, подалі від вологи та пилу. Розмістіть тренажер на рівній поверхні та забезпечте не менш, ніж 1 метр вільного простору навколо тренажеру. Для захисту підлоги або килима від пошкодження, підкладіть під тренажер мат або килимок.
6. Регулярно перевіряйте і надійно закріплюйте всі деталі тренажеру. Зношені деталі негайно замінюйте.
7. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
8. Використовувати тренажер можуть особи, вага яких не перевищує 115 кг.
9. Вдягайте відповідний одяг під час тренування, не одягайте занадто вільний одяг, частини якого можуть потрапити на тренажер. Завжди одягайте спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.
10. Тримайтеся за поручні під час тренування, монтажу чи демонтажу тренажера.
11. Монітор серцевого ритму не є медичним приладом. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор відображення серцевого ритму призначений тільки для загального визначення серцевого ритму під час тренувань.
12. Тренажер не має вільного ходу; педалі будуть продовжуватися рухатися, поки не зупиниться маховик. Зменшити швидкість обертання педалей можна контролюючим способом.
13. Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад.
14. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ВСТУП

Дякуємо вам за вибір тренажера ProForm® Space Saver 700. Даний тренажер має великий набір функцій, що зробить ваші тренування вдома більш ефективними та приємними.

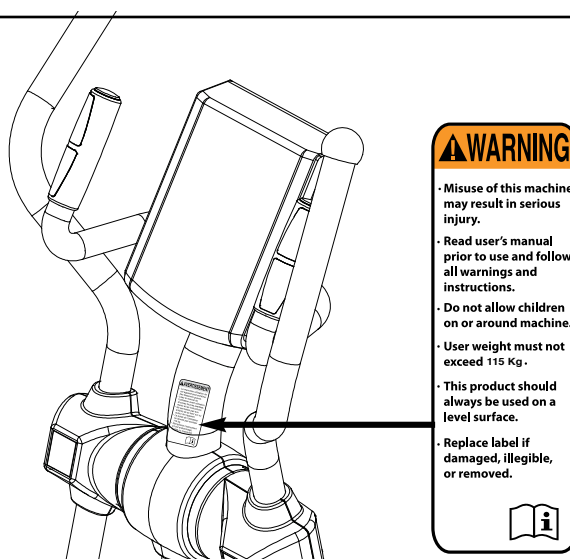
Будь-ласка, уважно прочитайте дану інструкцію перед тим, як почати тренування на даному тренажері. Якщо у вас виникли запитання, див. першу сторінку інструкції (служба підтримки). Перед тим,

як зателефонувати нам, запишіть номер моделі вашого тренажера та серійний номер, які вказані на лицьовій стороні даної інструкції.

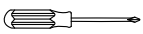
Перед тим, як читати далі, ознайомтеся з маркуванням деталей на малюнку нижче.

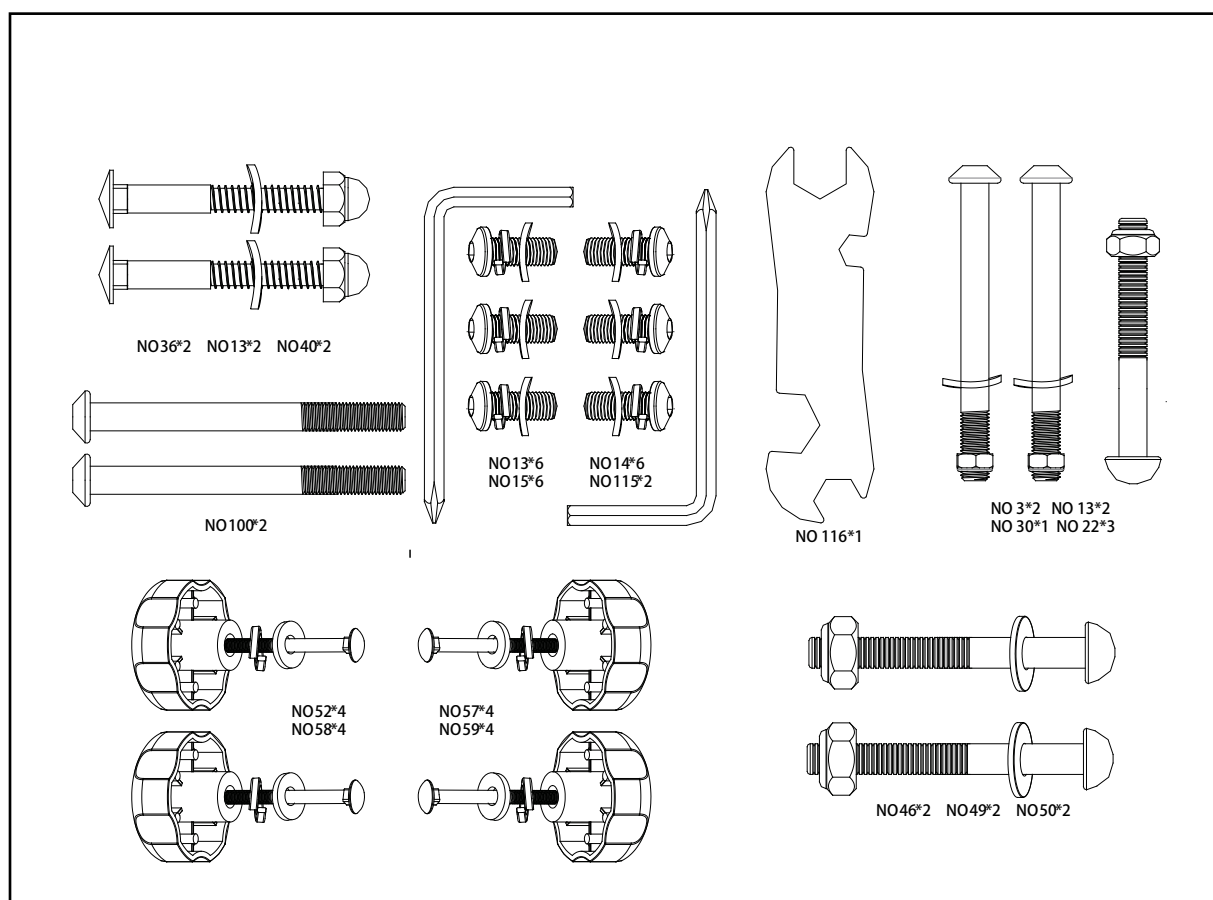
РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку зображено розташування наклейки із застереженнями. Якщо наклейка відсутня або напис на ній не можна прочитати, див. титульну сторінку інструкції та попросіть про безкоштовну заміну наклейки. Приклейте наклейку у вказаному місці. Примітка: наклейка може не відображати натуральні розміри.



МОНТАЖ

Використовуйте малюнки, які надаються нижче, щоб ознайомитись з деталями, які потрібні для монтажу даного тренажера. У дужках, під кожним  малюнком, зазначено  номер деталі із Переліку частин, який надається в кінці інструкції. Наступний номер вказує на кількість таких частин, потрібних для монтажу. Примітка: якщо якоїсь деталі немає в пакеті, перевірте, чи не була вона вже попередньо зібрана.



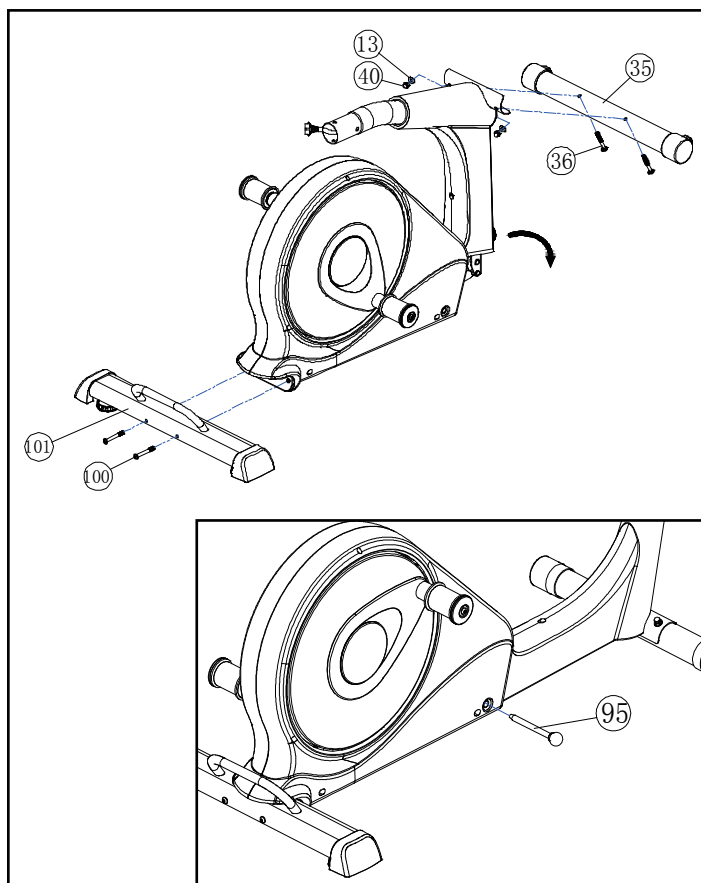
КРОК 1

Прикріпіть передню підставку (35) за допомогою двох болтів (36) з нижньою частиною підставки. Кріпиться за допомогою двох вигнутих шайб (13) та двох гайок (40). Закріпіть задню підставку (101) двома болтами (100).

Зніміть з'єднання передньої основної рами (33), тримайте всю основну раму горизонтально.

За допомогою болта (95) щільно закріпіть основну раму.

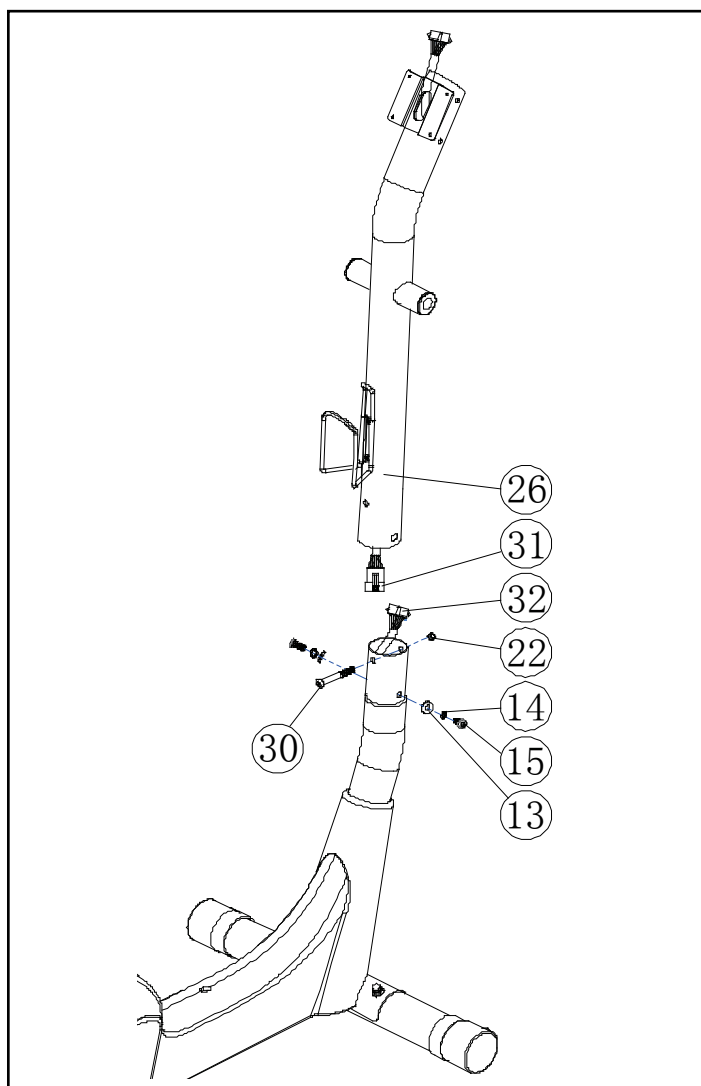
Увага: Перед тим як вставити болт, відрегулюйте ручку під нижньою трубою, щоб тримати її горизонтально. Тоді болт вставиться легко.

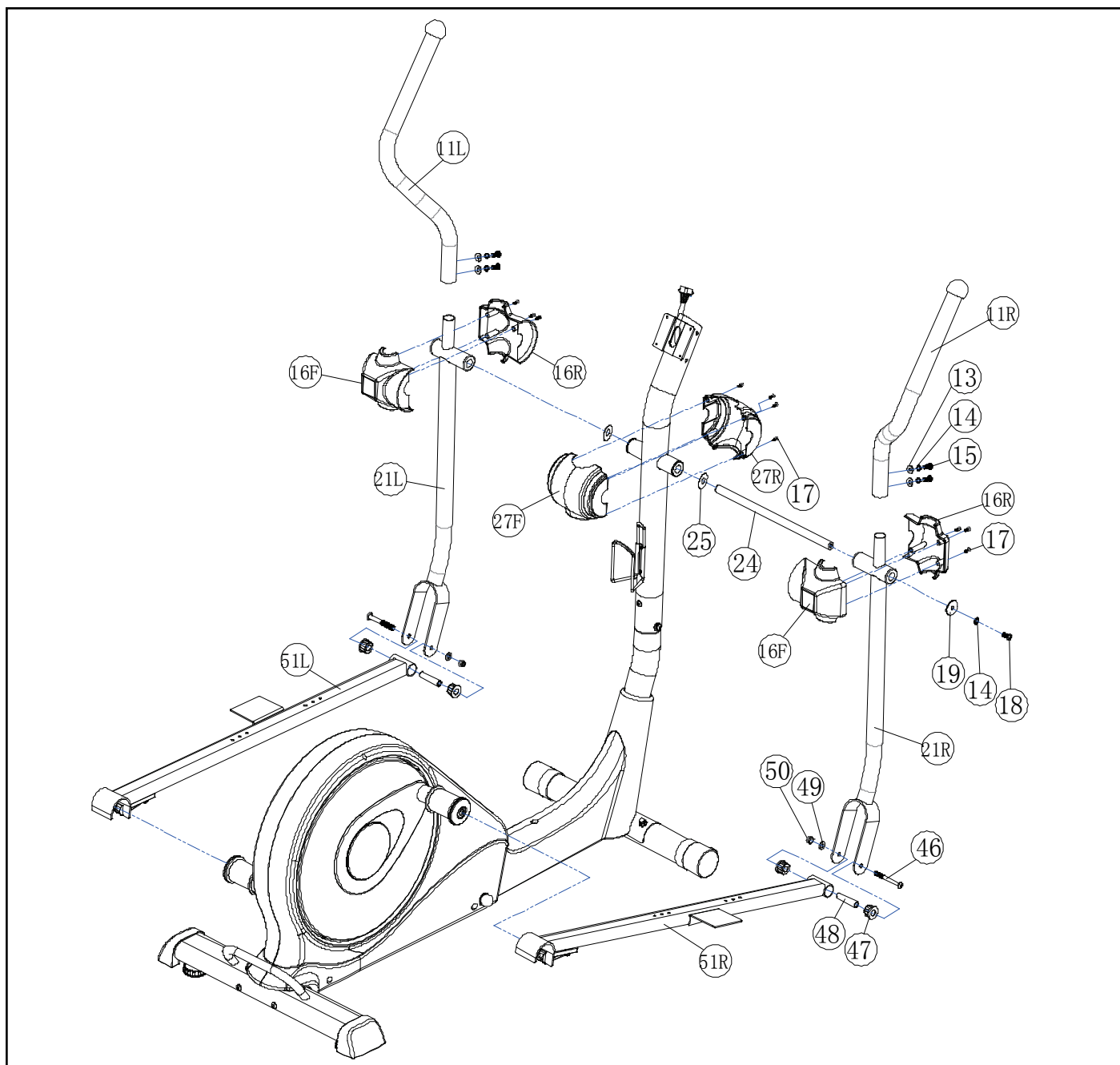


КРОК 2

Обережно підніміть стійку керма (26) та утримуйте її у вертикальному положенні. З'єднайте кінці комп'ютерного кабелю (31) та з'єднувального проводу (32).

Зніміть нещільно прилягаючі болти (15), пружину (14) і вигнуті шайби (13) з основної рами та встановіть стійку керма (26). Потім знову встановіть 2x M8 болти (15), 2 пружини (14), 2 вигнуті шайби (13), M8 болт (30), M8 гайку (22), рівно встановіть стійку керма і тільки потім затягніть болти повністю.





КРОК 3

Вставте ліву і праву нижні ходові планки (21) на стержень обертання (24) і закріпіть їх за допомогою 2 шестигранних болтів (18), 2 пружин (14), 2 шайб (19) і 2 чорних шайб (25); кріпильні деталі повністю затягніть.

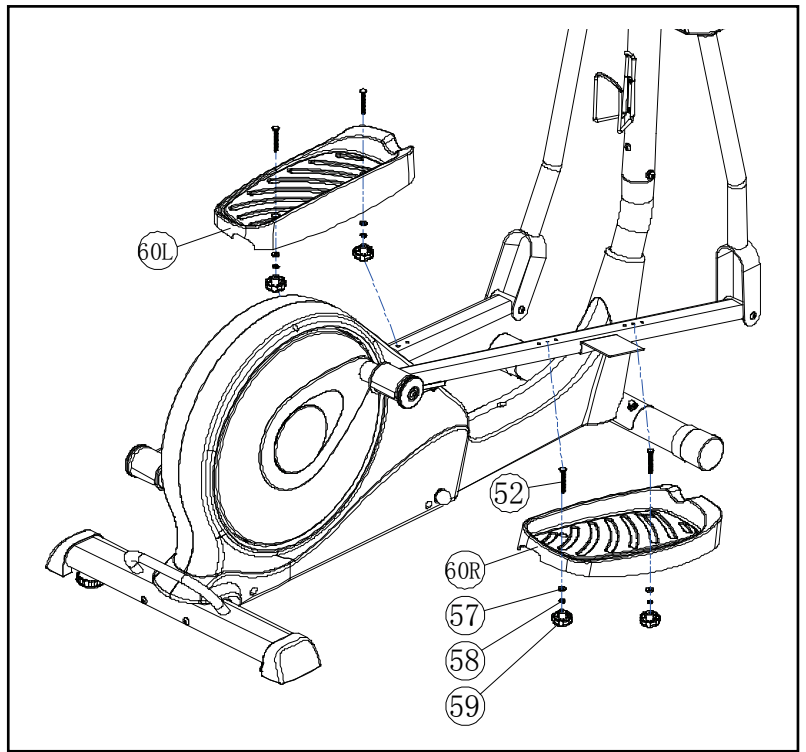
Встановіть ліву і праву верхні ходові планки (11), вставляючи їх на верхніх кінцях лівої та правої нижніх ходових планках (21), закріпіть їх на місці за допомогою 4 шестигранних болтів (15), 4 пружин (14) і 4 вигнутих шайб (13), повністю затягніть.

Закріпіть опорні планки підніжок (51L + R) до нижніх ходових планок (21) за допомогою болтів (46), шайб (49) та гайок (50).

Вставте захисні пластикові накладки (16L + R) і (27F + R) на ходову планку та стійку керма, за допомогою гвинтів (17), кожен окремо.

КРОК 4

Закріпіть праву підніжку (педаль) - (60R) болтами (52) на правій опорній планці підніжки і закріпіть її за допомогою шайб (57), пружини (58) і ручок (59), щільно затягніть. Таким самим способом встановіть ліву підніжку (педаль).



КРОК 5

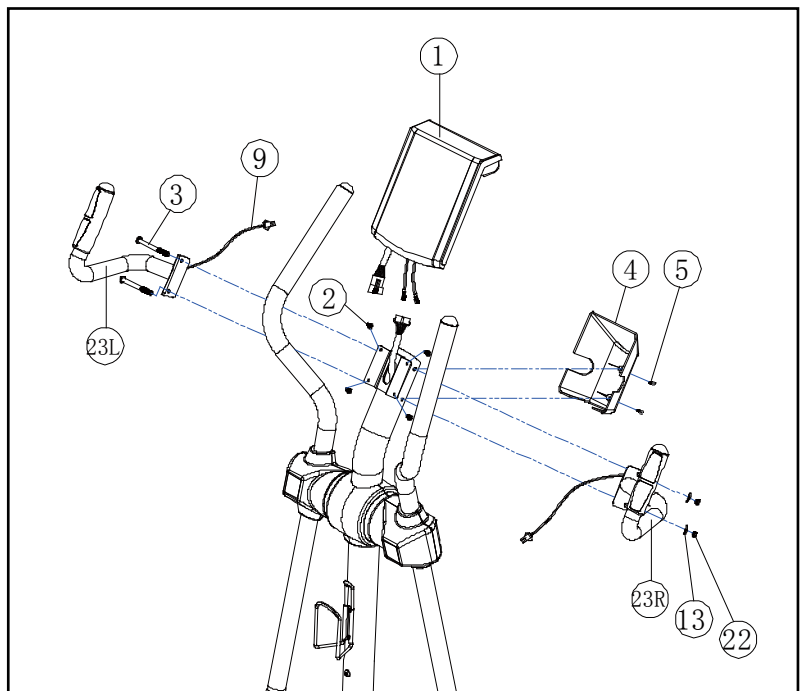
Закріпіть рукоятку (23L+R) за допомогою 2хМ8 болтів (3), вигнутих шайб (13) і гайки (22).

З'єднайте кінець комп'ютерного кабелю (31) з комп'ютером (1).

Встановіть комп'ютер (1) на кронштейні і закріпіть його за допомогою 4 гвинтів (2), попередньо видалених.

Вставте кабель датчика пульсу (9) в отвір на задній панелі комп'ютера (1).

Тепер ваш тренажер готовий до використання.



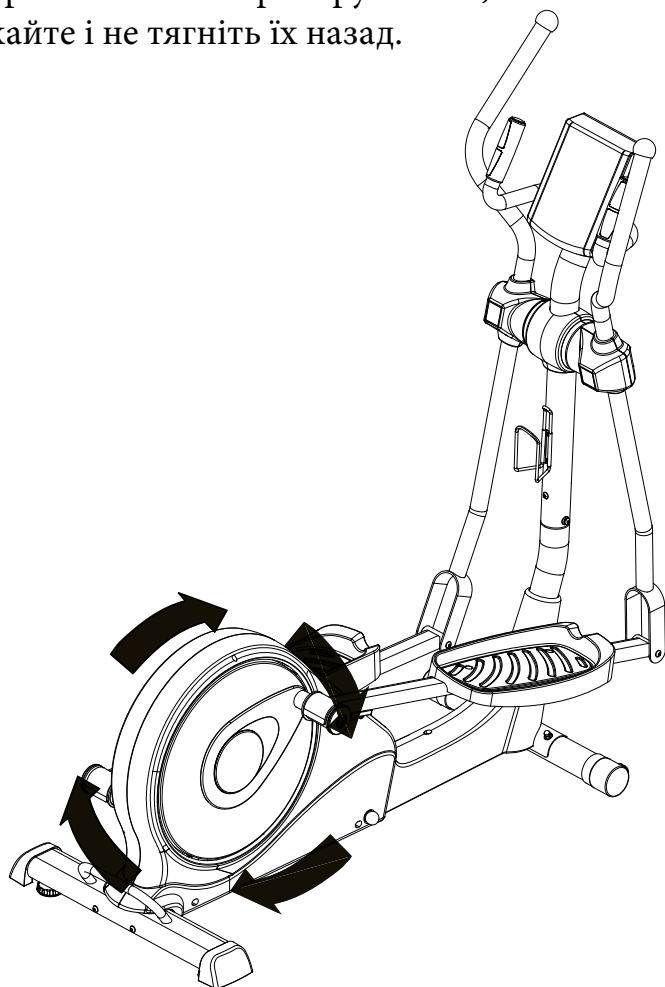
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Щоб розпочати тренування на даному тренажері, тримайтеся за верхні рукоятки та станьте на педаль (підніжку), яка знаходиться у нижньому положенні. Потім станьте на другу педаль. Натискайте на педалі, поки вони не почнуть безперервно рухатися.

Примітка: педальні диски (за допомогою педалей) можна крутити в будь-якому напрямку. Рекомендується крутити педальні диски, як вказано стрілкою на малюнку. Проте, для різноманітності, ви можете крутити педальні диски і у зворотньому напрямку.

Верхні рукоятки призначені для тренування верхньої частини тіла. Під час тренування, штовхаючи вперед і тягнучи назад верхні рукоятки, будуть працювати ваші руки, плечі та спина. Щоб зосередити увагу на нижній частині тіла під час тренування, тоді просто тримайтеся за верхні рукоятки, але не штовхайте і не тягніть їх назад.

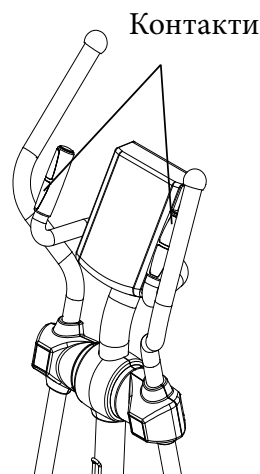


Щоб зійти з тренажеру, треба почекати, щоб педалі повністю зупинились.

Примітка: тренажер не має вільного ходу, тому педалі будуть продовжувати крутитися, поки маховик не зупиниться. Коли педалі зупиняться, спочатку зніміть ногу з вищої педалі, а потім з нижньої.

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ, ЗА БАЖАННЯМ

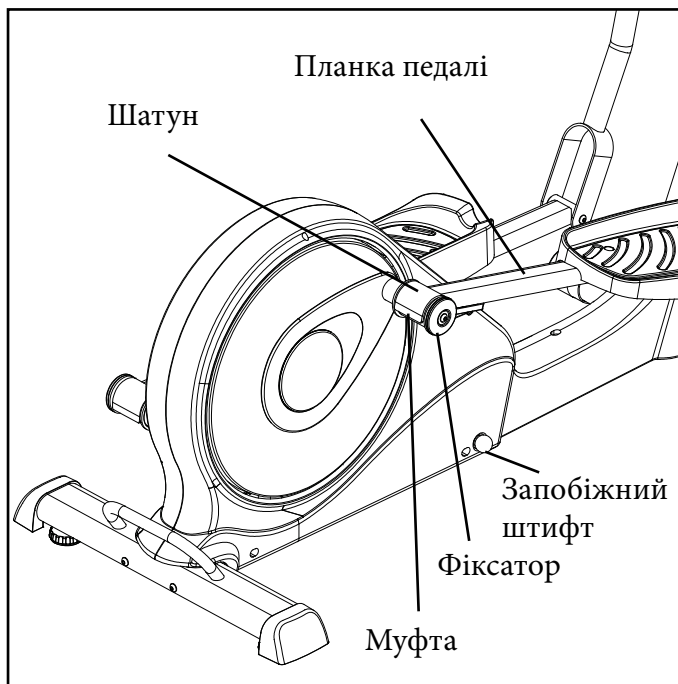
Ви можете виміряти частоту серцевих скорочень за допомогою датчика пульсу на рукоятці.



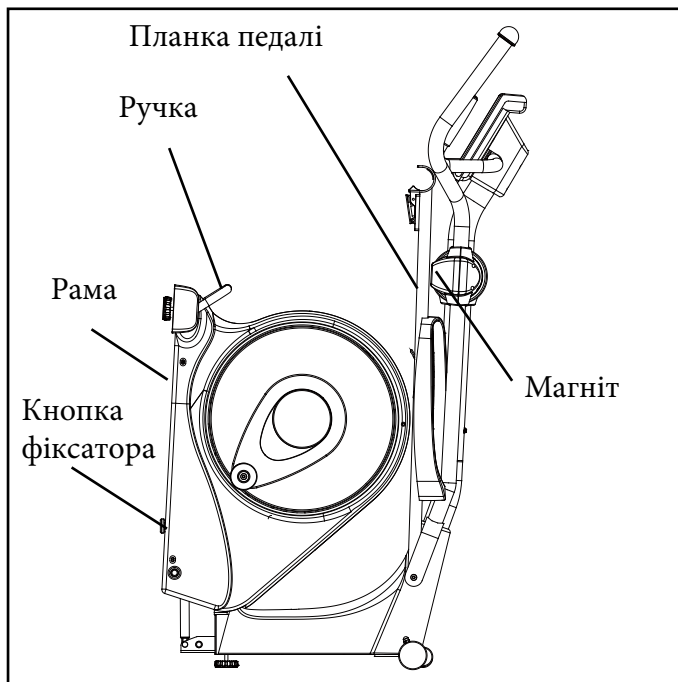
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Як скласти та розкласти даний орбітрек

Якщо орбітрек не використовується, раму можна скласти, роз'єднавши планки педалей, витягнувши муфти на шатунах.

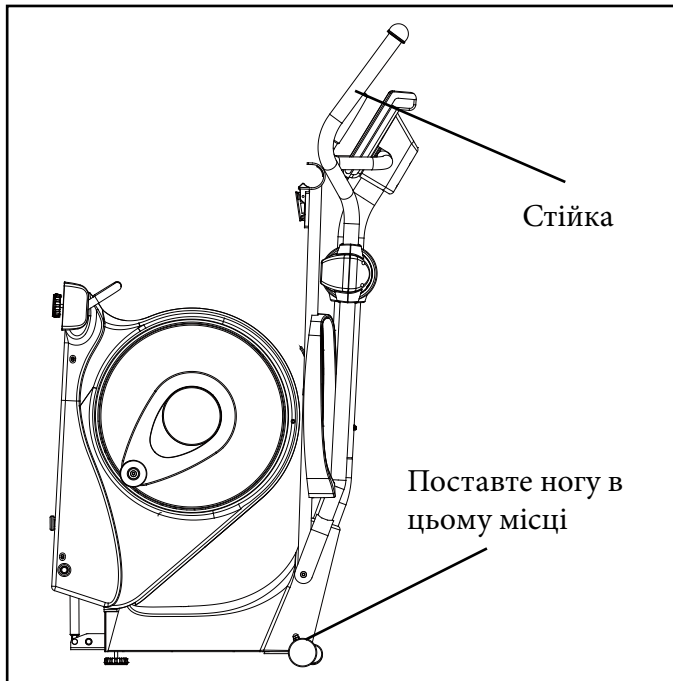


Потім потягніть запобіжний штифт і залиште його витягнутим до тих пір, поки не складете тренажер. Піднімайте планки педалей, поки вони не торкнуться магнітів на верхніх рукоятках; магніти будуть утримувати планки педалей на місці.



Тепер, засуньте назад запобіжний штифт. Щоб розкласти тренажер, спочатку зніміть запобіжний штифт, а потім, утримуючи рукоятку, натисніть фіксатор та опустіть раму.

Даний тренажер має поршень, що дозволяє тренажеру самостійно безпечно опуститись на підлогу. Будьте обережні, щоб ваші ноги не потрапили під тренажер, під час його розкладання. Далі, відтягніть планки педалей від магнітів на рукоятках. Потім висуньте фіксатори під планками педалей та встановіть планки за допомогою муфт на шатунах.

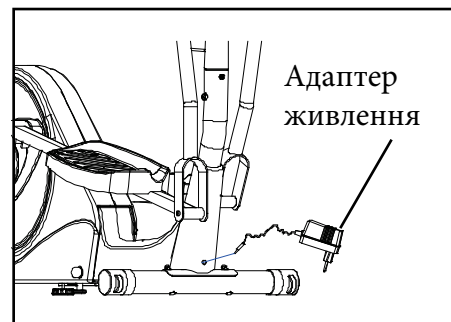


ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер було піддано впливу низьких температур, дайте йому прогрітись до кімнатної температури перед підключенням адаптера живлення. Якщо ви не зробите цього, ви можете пошкодити дисплеї консолі або інші електронні компоненти.

Підключіть адаптер в розетку на рамі тренажеру.

Далі, підключіть адаптер живлення в роз'єм адаптера. Потім приєднайте перехідник в розетку, яка повинна бути правильно встановлена відповідно до місцевих норм і правил.



ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ



Дотримуйтесь вказівок на екрані.

Консоль показує наступну інформацію тренування:

Speed (Швидкість) - Цей режим показує вашу швидкість оберту педалей за хвилину (RPM).

Time (Час) – Режим відображення часу, що минув.

Примітка: При виборі смарт-програми, дисплей буде показувати час, що залишився замість часу, що минув.

Distance (Відстань) – Режим відображення відстані, яку ви проїхали.

Calories (Калорії) – Режим відображення приблизної кількості витрачених вами калорій.

Pulse (Пульс) - Режим відображення вашого пульсу, при використанні датчика пульсу на рукоятці.

Level (Рівень) - Цей режим показує рівень опору педалей.

ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

Переконайтеся, що тренажер правильно підключений. (Див. розділ: Підключення адаптера живлення, сторінка 10). Якщо на консолі є лист захисного прозорого пластику, видаліть його.

1. Включення консолі :

Для включення консолі, натисніть будь-яку клавішу на консолі або просто почніть крутити педалі.

2. Клавіші:

M (MODE): Натисніть дану клавішу, щоб підтвердити встановлені значення.

UP та DOWN: Проведіть пальцем, щоб збільшити або зменшити значення або встановити опір.

START/STOP: Для швидкого старту: ви можете запустити консоль без вибору програми. Час початку відліку від 0.

RECOVERY:

Натисніть дану клавішу, щоб включити тест відновлення (виконується тільки наприкінці програми).

BODY FAT :

Натисніть дану клавішу, щоб активувати тест втрати ваги.

RESET :

Натисніть дану клавішу, щоб анулювати значення.

3. Вибір користувача :

Коли ви включити комп'ютер, висвітиться слово: U1. Виберіть користувача від U1 до U4, рухаючи пальцем по клавішам вгору і вниз, потім підтвердіть свій вибір, натиснувши клавішу M.

Для встановлення вашого профілю:

чоловіка чи жінки, проведіть пальцем по клавішам вгору та вниз, потім підтвердіть вибір, натиснувши кнопку M.

Виберіть ваш зріст і вагу таким же способом.

4. Вибір програми

Щоб вибрати бажану програму, рухайте пальцем по клавішам вгору і вниз, а потім підтвердіть свій вибір, натиснувши кнопку M.

Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати свою програму.

5. Розпочніть крутити педалі і дотримуйтесь вказівок на дисплеї:

Під час тренування, консоль буде відображати вибраний вами режим.

6. Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться.

Якщо педалі не будуть рухатися протягом декількох секунд, консоль автоматично вимкнеться. Наприкінці програми ви почуєте звуковий сигнал і відображення програми буде блимати.

Використання тесту відновлення пульсу -

Pulse Recovery Test :

Дана функція призначена для перевірки стану відновлення пульсу, який змінюється від 1,0 до 6,0; збільшення становить 0,1. Для того, щоб отримати правильні результати, користувачі повинні перевірити пульс відразу після завершення тренування, натисканням клавіші "TEST(RECOVERY)" (тест (відновлення)) і потім припинити тренування.

BODYFAT TEST - ТЕСТ НА ВТРАТУ ВАГИ:

1. Включення консолі

Для включення консолі, натисніть будь-яку кнопку на консолі або просто розпочніть крутити педалі.

11

2. Вибір користувача:

Див. сторінку 11. Програми повинні висвічуватися у верхній частині дисплею.

3. Вибір тесту на втрату ваги - body Fat Test

Натисніть клавішу – **BODYFAT**. Цей спеціальний тест, розроблений для розрахунку: втрати ваги (жирових відкладень) користувачів у відсотках (FAT%), рівня метаболізму - **Base Metabolic Rate (BMR)**, індексу маси тіла - **Base Metabolic Rate (IMT)** та визначення типу тіла.

Під час вимірювання, покладіть обидві долоні на контакти на рукоятці. Результат тесту:

FAT% - Загальна втрата ваги вашого тіла у відсотках.

BMI - Індекс маси тіла (Body Mass Index), який застосовується для визначення будови тіла.

Під час проведення тесту, якщо ваші долоні не достатньо стискають датчик пульсу, комп'ютер може не отримати ніякого сигналу, і він буде відображати: E-1. Натисніть клавішу - **BODYFAT**, щоб розпочати тест знову. Під час тесту, ви не можете вийти з даної функції; закінчіть тест, потім натисніть клавішу - **RESET**, щоб вийти з програми.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ КЕРУВАННЯ

1. Включення консолі

Для включення консолі, натисніть будь-яку кнопку на консолі або просто розпочніть крутити педалі.

Дисплей висвітлиться на мить і консоль буде готова до використання.

2. Вибір користувача:

Див. сторінку 11. Програми повинні висвічуватися у верхній частині дисплею.

3. Вибір програми ручного режиму:

Виберіть програму ручного керування, проводячи пальцем по клавішам вгору та вниз. Підтвердіть свій вибір, натискаючи клавішу **M**. Тепер ви можете встановлювати свої цілі тренування: час, відстань, витрата калорій, пульс. Щоб зробити це, натискайте клавішу **M** для керування в межах різних цілей, які ви хочете встановити. Як тільки висвітяться слова: **TIME, DISTANCE, CALORIES** або **PULSE**, натисніть пальцем потрібну клавішу, а потім підтвердіть свій вибір, натиснувши клавішу **M**. Після встановлення бажаних цілей тренування, натисніть клавішу **START / STOP**, щоб розпочати тренування.

Примітка: Як тільки ви включите консоль, ви можете натиснути клавішу **START / STOP**, щоб розпочати програму ручного режиму керування.

4. Зміна опору педалей, за бажанням.

Під час обертів педалей, ви можете змінити опір педалей, натисканням клавіш збільшення і зменшення опору. Даний тренажер має шістнадцять рівнів опору. Примітка: Після натискання клавіш, пройде трохи часу, щоб педалі досягли обраного рівня опору.

5. Дотримуйтесь вказівок на екрані.

Консоль відображає час і відстань, яку ви проїхали, обертаючи педалі.

Примітка: При виборі смарт-програми, дисплей буде показувати час, що залишився для виконання вибраної програми замість часу, що минув. Також буде відображатися швидкість обертання педалей (в обертах за хвилину), кількість витрачених калорій, а також ваш пульс, при використанні датчика пульсу на рукоятці.

6. Вимірювання частоти серцебиття, за бажанням.

Див. розділ: Вимірювання пульсу, сторінка 9.

7. Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично включає режим очікування (сплячий режим). Якщо педалі не рухаються протягом декількох секунд, консоль перейде також в сплячий режим. Якщо педалі не обертаються, а клавіші консолі не натискаються протягом декількох хвилин, на дисплеї висвітиться температура, а потім консоль автоматично вимкнеться.

ВИКОРИСТАННЯ ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ (PRESET PROGRAMS):

1. Включення консолі

Для включення консолі, натисніть будь-яку кнопку на консолі або просто розпочніть крутити педалі. Дисплей висвітлиться на мить і консоль буде готова до використання.

2. Вибір користувача:

Див. сторінку 11.

3. Вибір попередньо-встановленої програми:

Виберіть попередньо-встановлену програму, рухаючи пальцем по клавішах вгору і вниз. Один раз виберіть слово: **PROGRAM**, натисніть клавішу **M**, для підтвердження вибору. Потім ви зможете вибрати одну з 12 встановлених програм. Висвітиться слово: **P1**, проведіть пальцем по клавішах вгору і вниз, щоб вибрати бажану програму.

Примітка: Програми 2, 3, 7, 11 і 12 - програми виконання, а програми 1, 4, 5, 6, 8, 9 і 10 - програми на витривалість.

Проконсультуйтеся з тренером для більш докладної інформації щодо вибору та використання програми. Натисніть клавішу - **MODE** для підтвердження вибору.

ПРОГРАМИ ВСТАНОВЛЕНІ КОРИСТУВАЧЕМ:

1. Включення консолі

Для включення консолі, натисніть будь-яку кнопку на консолі або просто розпочніть крутити педалі. Дисплей висвітлиться на мить і консоль буде готова до використання.

2. Вибір користувача:

Див. сторінку 11.

3. Вибір програми користувача:

При включенні консолі, висвітлиться слово: MANUAL, натискайте клавішу вгору та вниз, для вибору бажаної програми, потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити вибір.

3. Введення значень

Слово: TIME з'явиться на екрані. Використовуйте кнопки вгору і вниз, щоб вибрати потрібне значення, потім натисніть клавішу M. Слово: DISTANCE висвітлиться на екрані, використовуючи кнопки вгору і вниз, виберіть бажане значення, потім натисніть клавішу M. Виконуйте такі самі кроки для калорій і, нарешті, натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати програму.

Користувач може змінити значення опору; існує 16 рівнів опору. Вибраний профіль буде збережений в консолі після налаштування. Після вибору бажаної програми і після натискання клавіші M, перша колонка почне блимати, і ви можете натискати клавіші вгору і вниз, для збільшення або зменшення значення, і створити свій профіль. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити вибране значення. Потім ви зможете налаштувати значення для другої колонки і так далі. Зробіть те ж саме для 20 колонок. Потім натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати дану програму тренування.

В кінці програми, ви почуєте сигнал, і програма висвітлиться на екрані.

ПРОГРАМИ КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ:

1. Включення консолі

Для включення консолі, натисніть будь-яку кнопку на консолі або просто розпочніть крутити педалі. Дисплей висвітлиться на мить і консоль буде готова до використання.

2. Вибір користувача:

Див. сторінку 11.

3. Вибір програми частоти серцебиття:

Виберіть програму контролю пульсу, використовуючи кнопки вгору і вниз, слово: TARGET HR з'явиться на дисплеї, натисніть клавішу M для підтвердження свого вибору. Виберіть одну з чо-

тирьох програм частоти серцевих скорочень (55%, 75% 90% від вашого максимального серцевого ритму або ваше точне цільове значення TARGET HR). Проведіть пальцем по клавішах вгору і вниз, щоб вибрати бажану програму, потім натисніть клавішу M для підтвердження вибору.

Частота серцевих скорочень розраховується наступним чином: $220 - (\text{мінус}) \text{ ваш вік}$. Наприклад, для людини 35 років: $220 - 35 = 185$ ударів за хвилину.

4. Введення значень:

Ви можете задати цілі (мету) тренування за часом, натискаючи клавішу M, щоб висвітилось потрібне значення, потім використовуйте кнопки вгору і вниз, щоб змінити значення, нарешті, натисніть клавішу M для підтвердження вибраного значення. Виконуйте такі самі кроки, щоб запрограмувати інші значення, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб запустити програму. Для швидкого старту, відразу натисніть кнопку START / STOP, після вибору програми, і розпочніть крутити педалі.

Примітка: Зверніть увагу при введенні віку, щоб ваші максимальні показники серцевого ритму (Max HR%) були правильно розраховані.

В ході програми серцевого ритму, ви не можете змінити рівень опору, він буде змінюватися автоматично, залежно від заданих цільових значень серцевого ритму.

Примітка: Завжди тримайте обидві руки на контактах.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором будь-якої програми тренування, проконсультуйтеся, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

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 серцебиття для програми фізичних вправ.

Монітор виміру серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор серцевого ритму призначений тільки для допомоги у визначенні серцевого ритму в цілому.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ВАГИ – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин 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.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ - Якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ, рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти цифри вашого віку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

Тренування - тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри таблиці, довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

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	

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

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

1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від

стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь.

Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу, підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги, наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою.

Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок / ахілесового сухожилля

Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу, спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою.

Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони, підтягніть ступні ближче до пахової зони, порахуйте до

15, потім розслабтесь. Повторіть тричі.

Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна

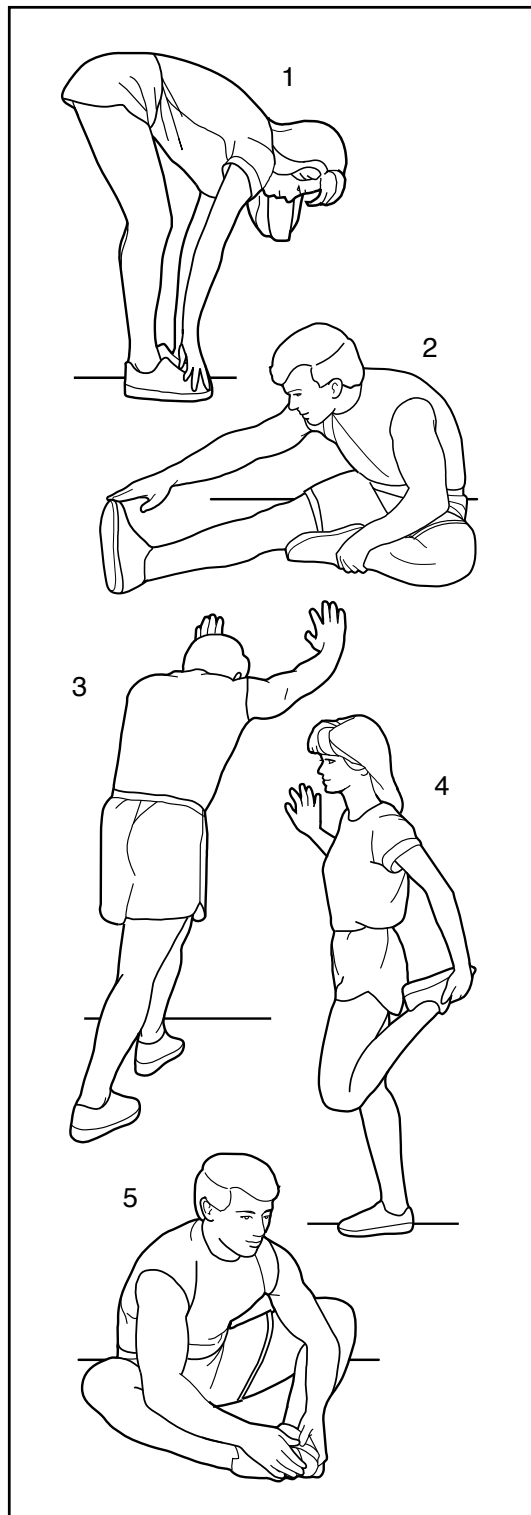
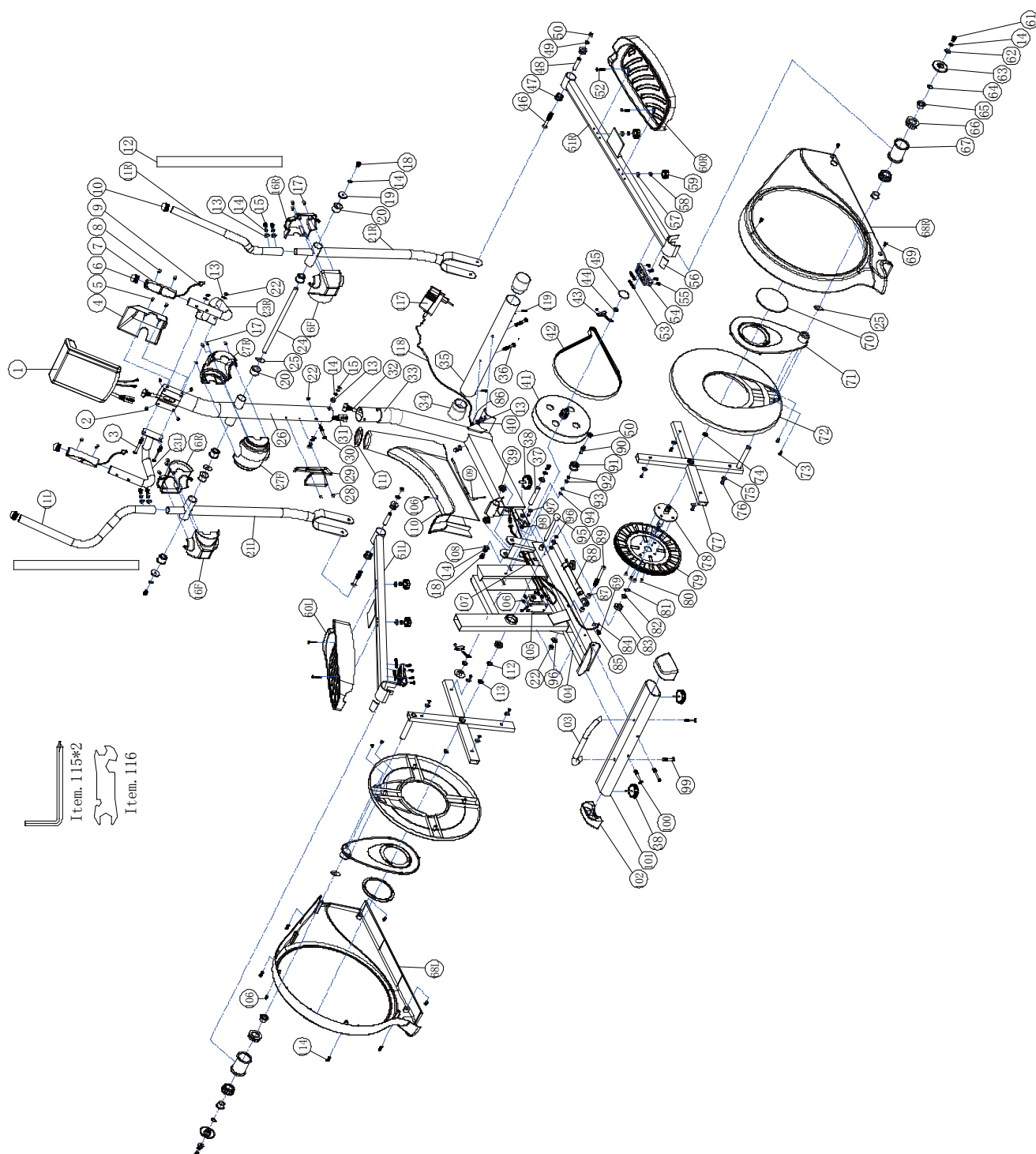


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ - МОДЕЛЬ № PFIVEL74413.0



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ – МОДЕЛЬ № PFIVEL74413.0

№	Назва	Кіл.	№	Назва	Кіл.
1	Комп'ютер	1	60	Підніжка (L+R)	1
2	Гвинт M5*12	4	61	Болт M8*30	2
3	Болт M8*85	2	62	Шайба 08*021*2T	2
4	Комп'ютерна стійка (L+R)	1	63	Пластикова накладка 8209	2
5	Гвинт M5*20	2	64	Хвиляста шайба 019*023*0.5T	2
6	Торцева накладка 032	2	65	Вставка 019*34*19	4
7	Рукоятка 032	2	66	Ковпачок 8209	4
8	Саморіз M3.5*20	4	67	Трубка 8209	2
9	Кабель датчика пульсу 500	2	68	Накладка ланцюга(L+R)	1
10	Торцева накладка 032x050	2	69	Гвинт M5*15	5
11	Верхня ходова планка (L+R)	1	70	Пластикова накладка	2
12	Форма 032*3T*630мм	2	71	Пластикова накладка	2
13	Вигнута шайба 08*019*1.5T	10	72	Кругла накладка	2
14	Пружина 08	12	73	Саморіз M4.5*10	4
15	Болт M8*20	6	74	Гвинт M10*1.25	2
16	Пластикова кришка центральної	2	75	Шайба 06*014*1.5T	8
17	стійки	10	76	Саморіз M4*15	8
18	Саморіз M4*15	4	77	Шатун	2
19	Болт M8*20	2	78	Кругла металева накладка	2
20	Шайба 08*036*3T	6	79	Колесо ремня 305J6	1
21	Нейлонова трубка 019*038	1	80	Болт M6*10	4
22	Нижня ходова планка (L+R)	4	81	Хвиляста шайба 020*025*0.5T	1
23	Гайка M8	2	82	Шайба 020*025*1T	1
24	Рукоятка	1	83	Підшипник	2
25	Стержень обертання	4	84	Сенсорний фіксатор	1
26	Шайба 019.5*038*0.5T	1	85	Кабель датчика 600мм	1
27	Стіяка керма	1	86	ДС Кабель 400мм	1
28	Кришка центральної стійки керма	2	87	Втулка 013*5	2
29	(F+R)	1	88	Гідроциліндр	1
30	Гвинт M5*15	1	89	Болт M8*100	1
31	Тримач для пляшки з водою	1	90	Вісь 010*42	1
32	Болт M8*70	1	91	Притискаюча деталь 037*20.5	1
33	Верхній комп'ютерний кабель 850мм	1	92	Шайба 010*015*1T	2
34	З'єднувальний провід 1250мм	2	93	Хвиляста шайба 010*014*0.5T	1
35	З'єднання передньої основної рами	1	94	Зажим 08	1
36	Передня торцева накладка 065	2	95	Болт	1
37	Передня підставка	1	96	Шайба 08*016*2T	3
38	Болт M8*75	3	97	Болт гідроциліндра	1
39	Трубка 014.5*86	2	98	Зажим 06	1
40	Ручка M8*30(8103)	2	99	Болт M8*60	2
41	Вставка 014.7*31.8*10	1	100	Болт M8*110	2
42	Ковпачкова гайка M8	1	101	Задня підставка	1
43	Маховик	2	102	Задня торцева накладка	2
44	Ремінь	2	103	Задня ручка	1
45	Регулююча вставка	2	104	Основна рама	1
46	Гвинт 3/8	2	105	Двигун	1
47	Ковпачок	4	106	Гвинт M5*20	7
48	Болт M10*90	2	107	Нижній комп'ютерний кабель 450мм	1
49	Вставка 14*32	2	108	Шайба 08*024*0.5T	2
50	Трубка 014*72.2	3	109	Провід	1
51	Шайба 010*019*2T	1	110	Передня пластикова накладка	1
52	Гайка M10	4	111	Гумове кільце	1
53	Підніжка ходової планки (L+R)	4	112	Шайба 020*025*2T	1
54	Болт M6*55	2	113	Зажим 018	1
55	Гвинт M5*12	8	114	Саморіз M4.5*25	4
56	Гумова прокладка	2	115	Шестигранний ключ 5мм	2
57	Шайба 06*014*2T	4	116	Гайковий ключ	1
58	Пружина 06	4	117	Адаптор	1
59	Зажим M6	4	118	Кабель	1

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

Регулярно оглядайте і щільно затягуйте всі деталі тренажеру.

Негайно замінюйте зношені деталі.

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину і невелику кількість миючого засобу.

Важливо: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також, тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

ПРИМІТКИ

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 СХЕ-МУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПО УТИЛІЗАЦІЇ

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.

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.

