

PRO-FORM®



Модель № PFEVEX71516.0

Серія № _____

Впишіть у верхнє поле
серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 1D, The Gateway

Fryers Way, Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TJ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

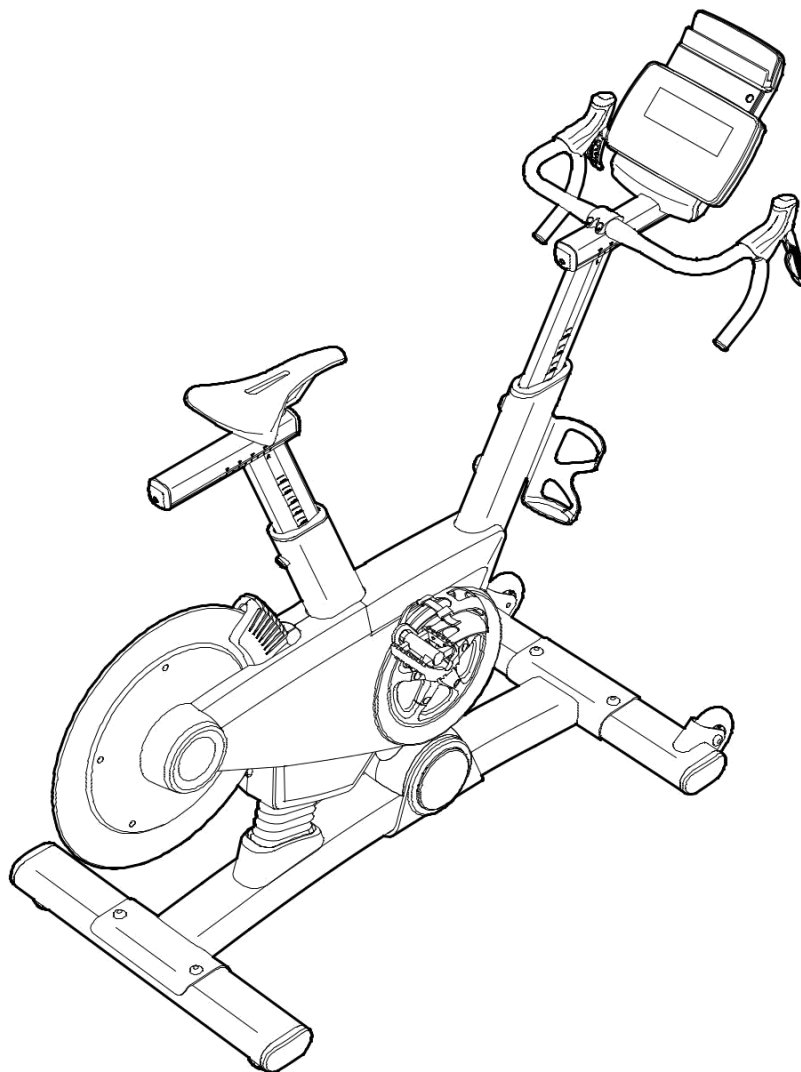
Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

АВСТРАЛІЯ



⚠ УВАГА

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

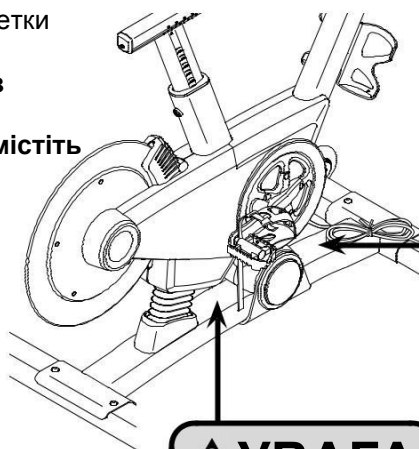
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	6
СКЛАДАННЯ	7
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	27
ПОСІБНИК З ВПРАВ	28
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	29
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	31
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. **Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову етикетку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.** Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



УВАГА
ТРИМАЙТЕ РУКИ І
ПАЛЬЦІ ПОДАЛІ
ВІД ЦЬОЇ ЗОНИ

IFIT та PROFORM – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE – зареєстрована торгова марка Société du Tour de France. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. Android – зареєстрована торгова марка Google Inc. Google Maps – зареєстрована торгова марка Google Inc. iPad – зареєстрована торгова марка Apple Computer, Inc., зареєстрована у США та інших країнах. iPad® не входить до комплекту. Wi-Fi – зареєстрована торгова марка Wi-Fi Alliance.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, враження електричним струмом чи травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на велотренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі велотренажера мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте велотренажер в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 0,6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під велотренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Підключайте кабель живлення тренажера лише до заземленої мережі.
11. Не замінійте кабель живлення або ж не використовуйте перехідник для підключення кабелю живлення до необхідної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь. Не використовуйте подовжувач.
12. Не використовуйте велотренажер, якщо кабель живлення або штепсельна вилка пошкоджені або ж неправильно функціонує сам тренажер.
13. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Коли велотренажер не використовується або ви збираєтесь займатися його очищенням, відключіть кабель живлення від мережі та переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
14. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди одягайте спортивне взуття.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

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

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

Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

15. Велотренажером можуть користуватися особи, вага яких не перевищує 150 кг.

16. Будьте обережні, коли сідаєте або сходите з тренажера.

17. Під час тренування завжди тримайте спину рівно.

18. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Вітаємо з покупкою революційного велотренажера PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Велотренажер LE TOUR DE FRANCE не схожий на будь-який інший звичайний тренажер. Він створений для того, щоб ви могли насолоджуватися велоїздою в домашніх умовах. Тренажер LE TOUR DE FRANCE володіє рядом інноваційних функцій, серед яких можливість повного налаштування, консоль з підтримкою Wi-Fi®, система нахилу, що імітує реальну місцевість, тощо.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання інструкції

у вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

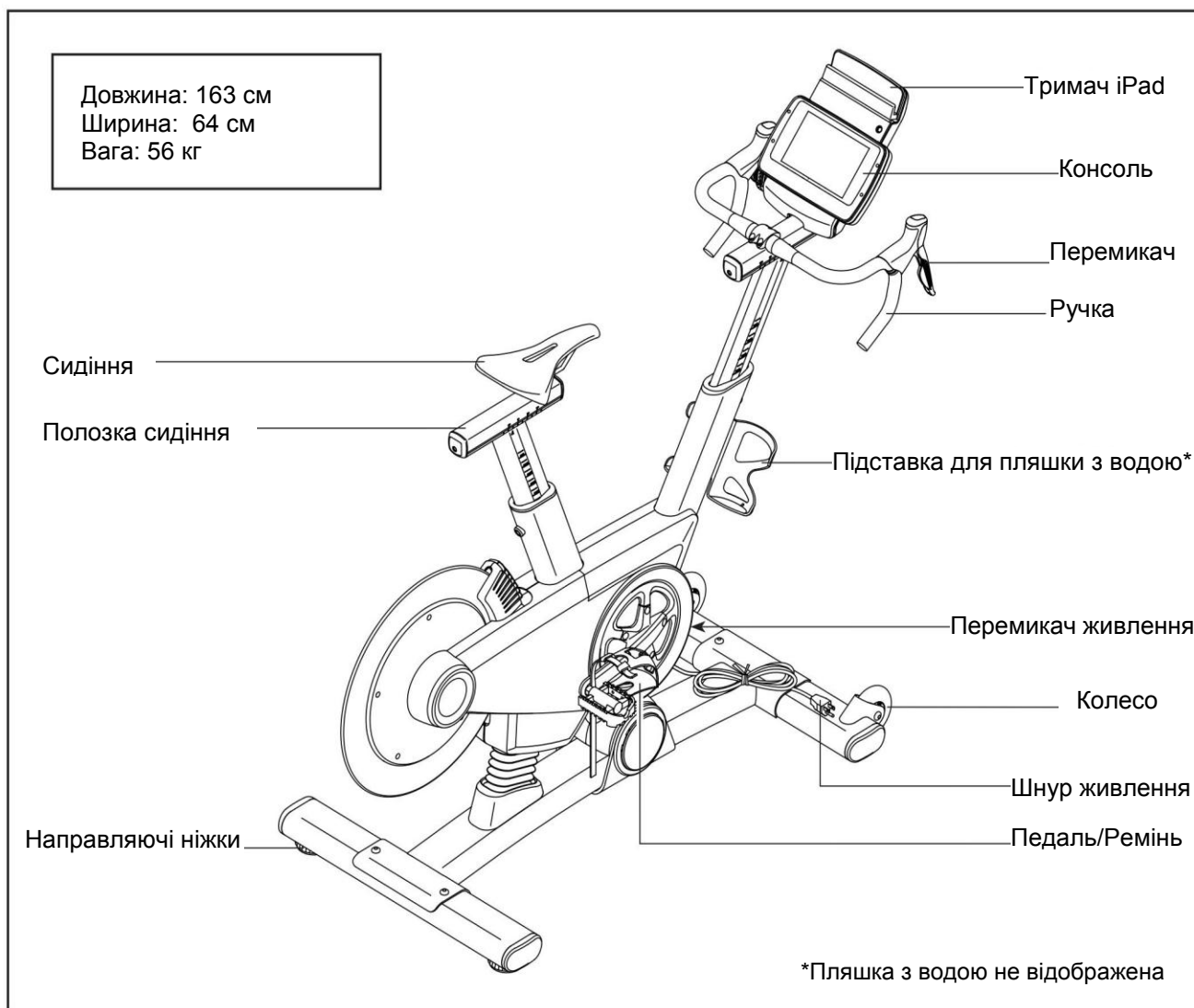
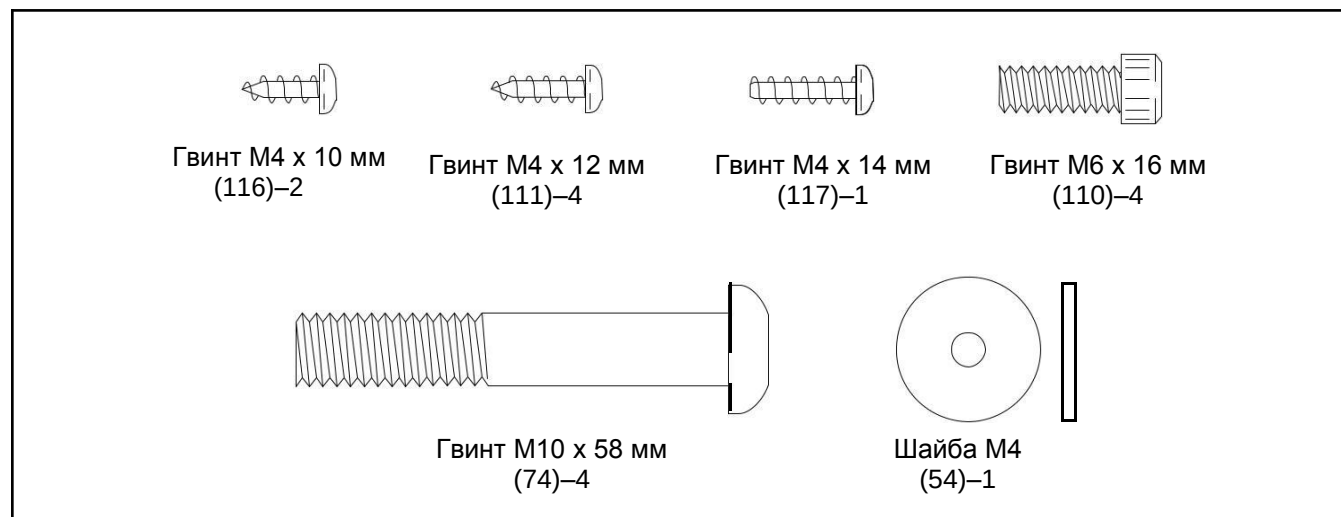


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі орбітрека на чистому місці і розпакуйте їх. 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 6.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

одна викрутка Phillips



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

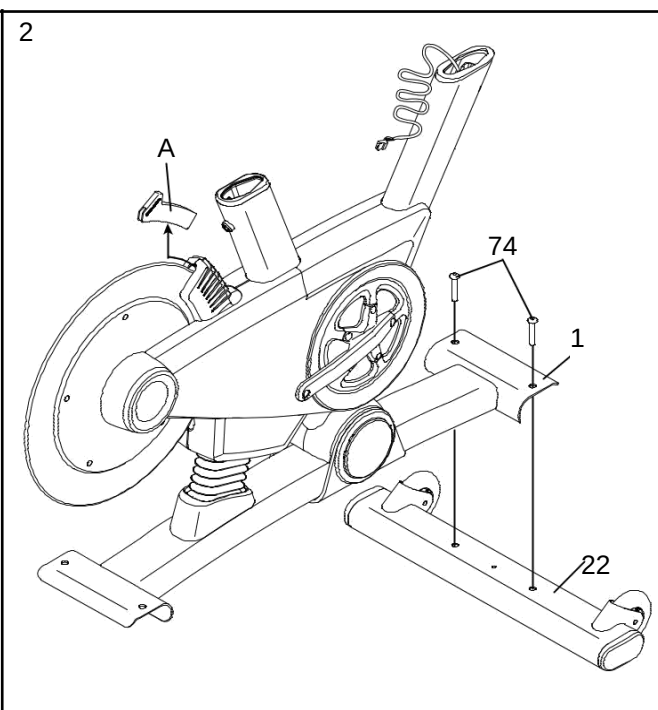
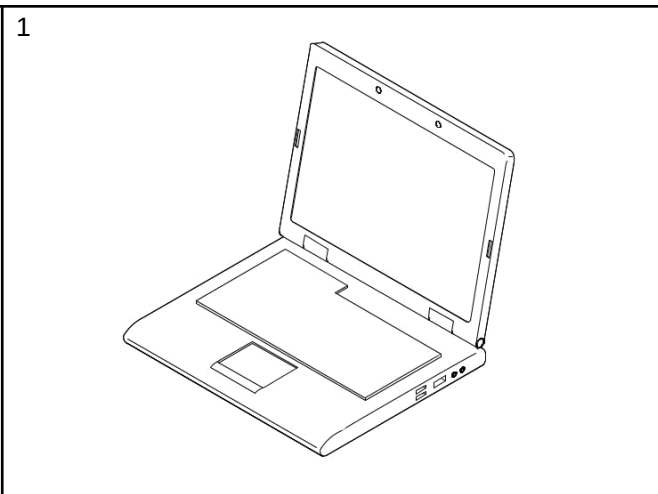
1. **Зайдіть на веб-сайт www.iconsupport.eu та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:**

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

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

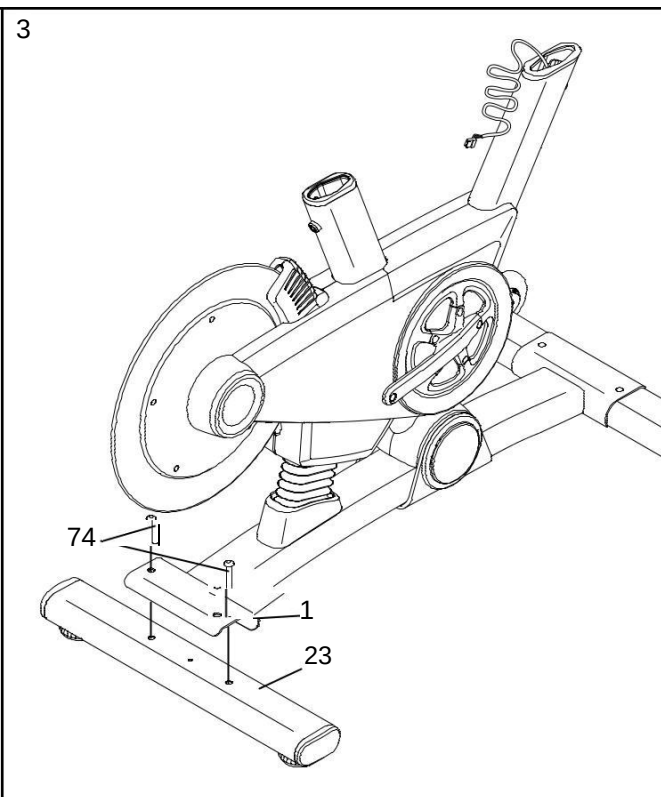
2. **Витягніть і викиньте вказану вставку для транспортування (A). Якщо на передньому стабілізаторі (22) присутні гвинти для транспортування, відгвинтіть та викиньте їх.**

Закріпіть передній стабілізатор (22) на основі (1) 2 гвинтами M10 x 58 мм (74).



3. Якщо на задньому стабілізаторі (23) присутні гвинти для транспортування, відгвинтіть та викиньте їх.

Закріпіть задній стабілізатор (23) на основі (1) 2 гвинтами М10 х 58 мм (74).

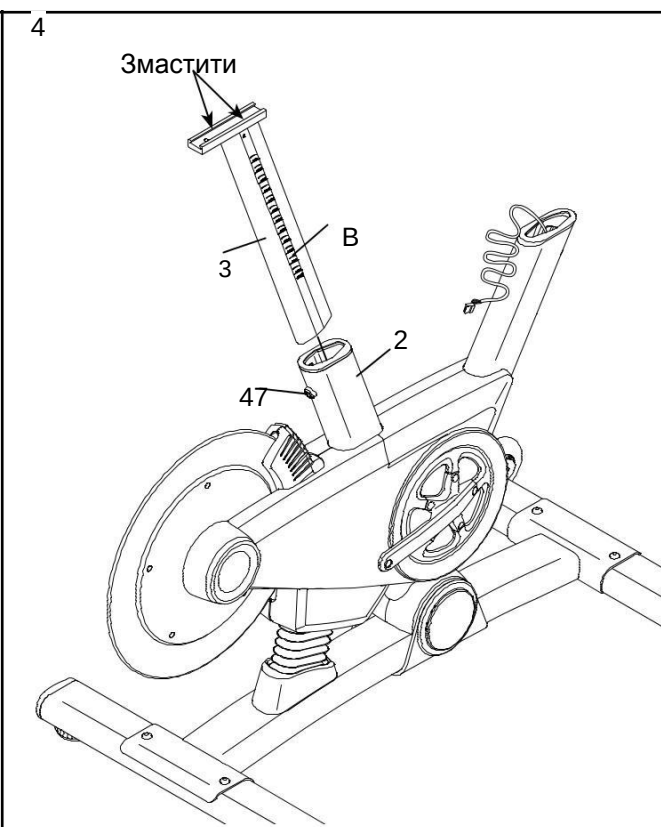


4. Одягніть на руку поліетиленовий пакет, щоб не забруднити її під час нанесення мастила, яке входить до комплекту, на обидві сторони каналу на верху стійки сидіння (3).

Розташуйте стійку сидіння (3) так, щоб індикатори висоти (В) були показані збоку.

Ослабте вказаний регулювальний гвинт (47), вставте стійку сидіння (3) в раму (2).

Рухайте стійку сидіння (3) вгору або вниз, щоб вибрати потрібне положення, а потім затягніть регулювальний гвинт (47).



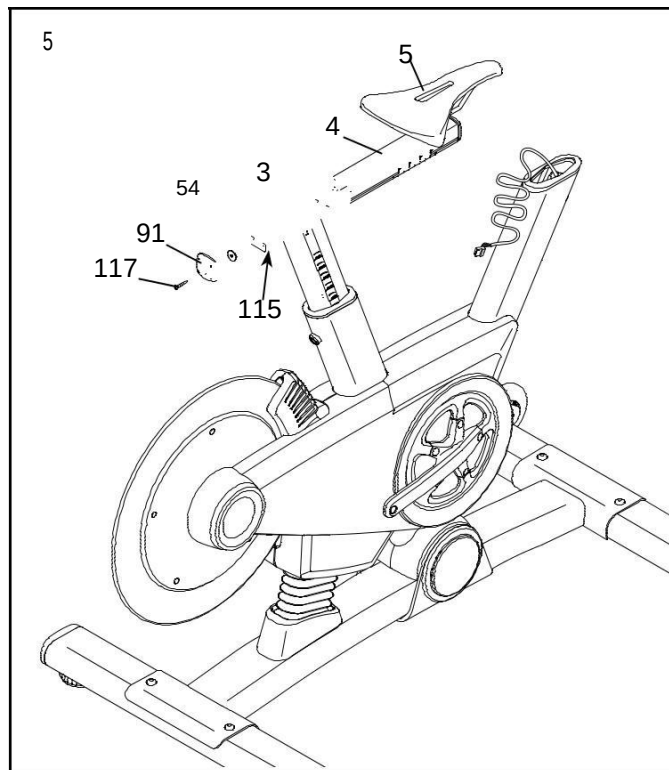
5. **Порада:** При потребі ви можете встановити на полозці сидіння (4) своє сидіння. Ослабте кріплення (не показано) під сидлом (5) та зніміть сидло. Після цього встановіть своє сидло та знову затягніть кріплення.

Розташуйте полозку сидіння (4), як показано на малюнку.

Ослабте вказаний гвинт із круглою головкою М8 х 15 мм (115) та посуньте полозку сидіння (4) на стійці сидіння (3).

Встановіть полозку сидіння (4) в потрібне положення та затягніть гвинт із круглою головкою М8 х 15 мм (115).

Далі закріпіть шайбу М4 (54) і кришку полозки (91) на полозку сидіння (4) гвинтом М4 х 14 мм (117).



6. **Див. крок 8.** Якщо затискач руля (28) та 4 гвинти М6 х 16 мм (110) вже встановлені на полозці руля (105), зніміть їх та відкладіть у сторону до виконання кроку 8.

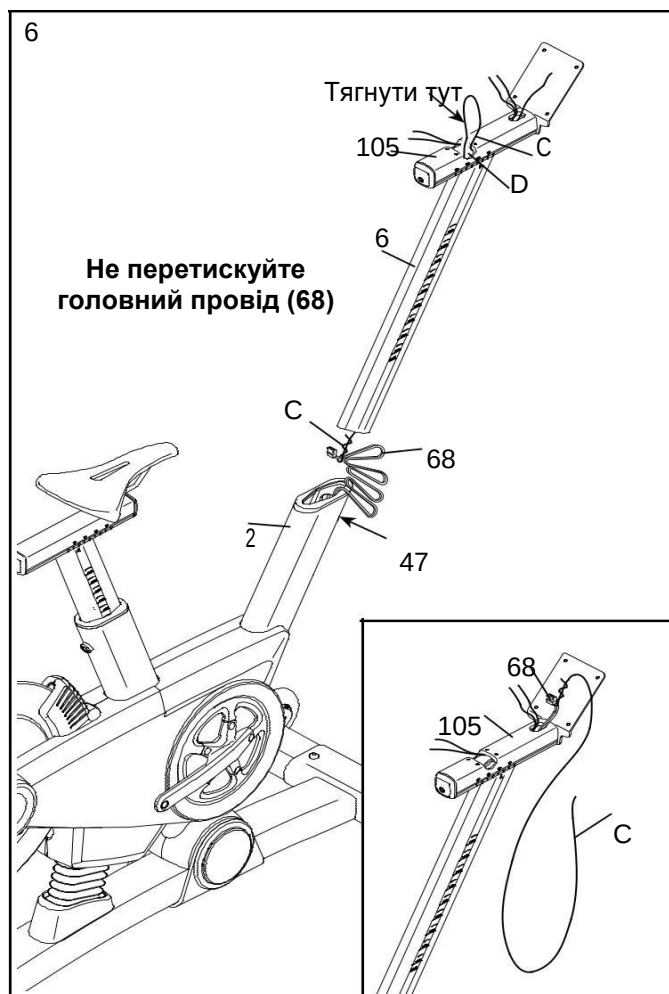
Попросіть помічника потримати стійку руля (6) біля рами (2).

Прокладіть зав'язку довгого проводу (С) в стійку руля (6). Прикріпіть нижній кінець зав'язки довгого проводу до головного проводу (68). Далі прокладіть цю ж зав'язку проводу в доступний отвір (D) у полозку руля (105). Тягніть зав'язку проводу вгору доти, доки кінець головного проводу не з'явиться в доступному отворі.

Див. вставку малюнку. Тягніть верхній кінець зав'язки довгого проводу (С) доти, доки головний провід (68) не буде протягнутий через полозку руля (105), як показано на малюнку. Потім відв'яжіть і викиньте кріплення для дротів.

Порада: Не перетискайте головного проводу (68). Ослабте вказаний регулювальний гвинт (47), вставте стійку руля (6) в раму (2).

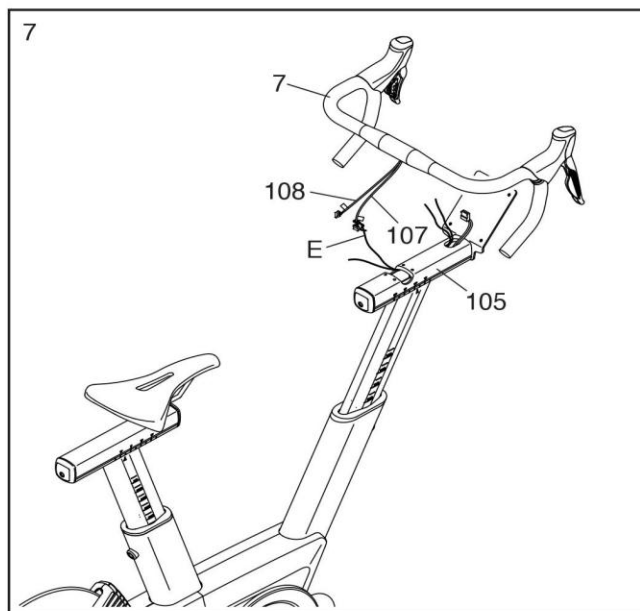
Рухайте стійку руля (6) вгору чи вниз, щоб встановити потрібне положення, та затягніть регулювальний гвинт (47).



7. Попросіть помічника потримати руль (7) біля полозки руля (105).

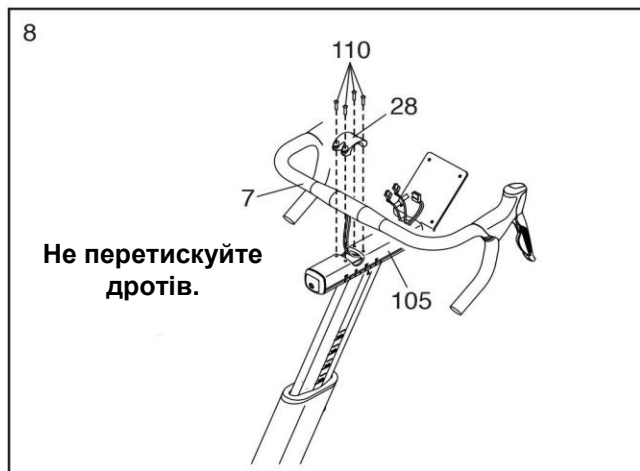
Розташуйте одну із решти зав'язок проводів (Е) в полозці руля (105). Прикріпіть вказаний кінець зав'язки проводу до правого подовженого проводу (107). Далі тягніть інший кінець зав'язки проводу доти, доки правий подовжений провід не буде прокладений через полозку руля. Відв'яжіть і викиньте зав'язку проводу.

Прокладіть лівий подовжений провід (108) через полозку руля (105) аналогічним чином.



8. **Порада: Не перетискуйте дротів.** Тримавши руль (7) на полозках руля (105), поверніть руль на потрібний кут; **переконайтеся, що руль відцентрований на полозці руля.**

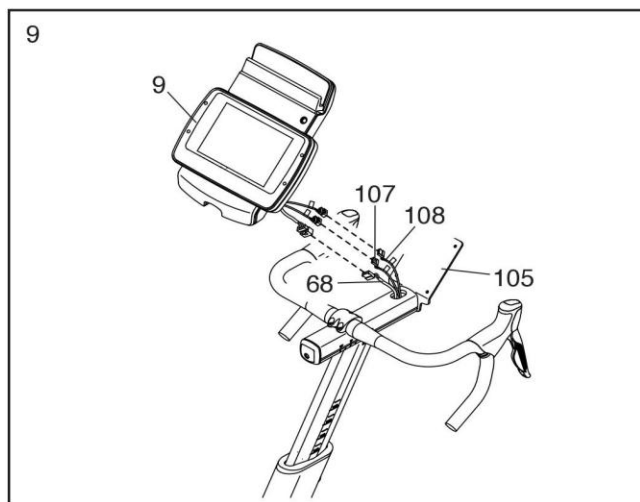
Закріпіть руль (7) затискачем руля (28) та 4 гвинтами М6 х 16 мм (110); **наживіть всі 4 гвинти та затягніть їх.**



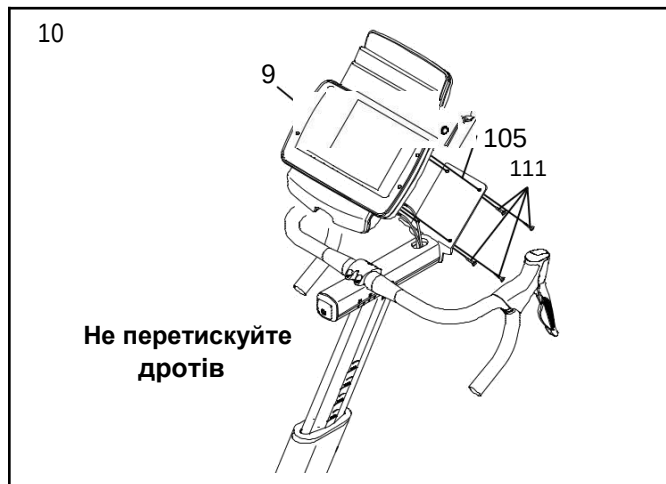
9. Попросіть помічника притримати консоль (9) біля полозки руля (105).

З'єднайте проводи консолі та головний провід (68) і подовжені проводи (107, 108); **переконайтеся, що провід консолі з позначкою "L" з'єднаний з подовженим проводом з позначкою "L", а провід консолі з позначкою "R" – з подовженим проводом з позначкою "R".**

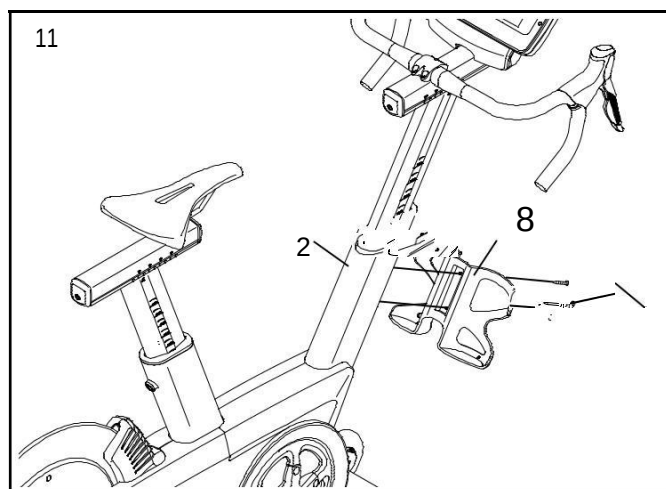
Сховайте зайвий провід у консолі (9).



10. **Порада: Не перетискуйте дротів.** Закріпіть консоль (9) на полозці руля (105) 4 гвинтами М4 x 12 мм (111).



11. Закріпіть лоток (8) на рамі (2) 2 гвинтами М4 x 10 мм (116).

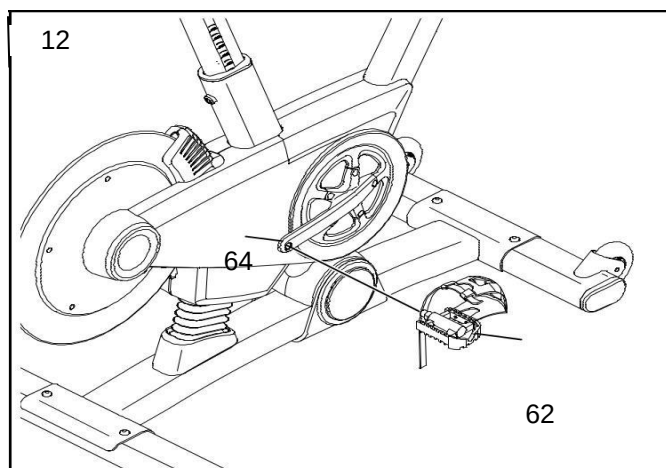


12. **Порада: При потребі ви можете встановити власні педалі.**

Знайдіть праву педаль (62).

Використовуючи набір ключів, **щільно затягніть** праву педаль (62) **за годинниковою стрілкою** в правому шатуні (64).

Щільно затягніть ліву педаль (не показано) **проти годинникової стрілки** в лівому шатуні (не показано). **ВАЖЛИВО: Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.**



13. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний і що виріб правильно функціонує. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. Примітка: В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

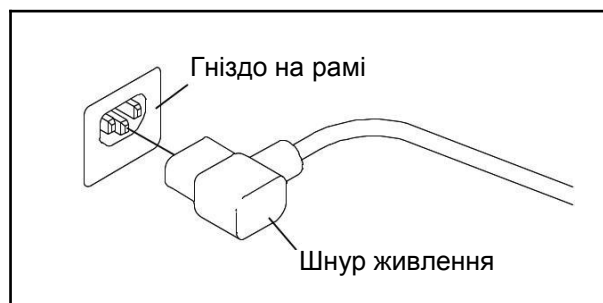
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземленим. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення велотренажера включає в себе заземлений провід з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого проводу підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати штепсельну вилку, встановлену виробником, – якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого спеціаліста замінити її.

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на рамі.



2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Вимірювання ват

Кожний велотренажер індивідуально налаштовує вашу вихідну потужність та дозволяє контролювати ваше значення ват і ритм обертання педалей прямо на консолі.

Слідкуючи за цими значеннями, ви можете бачити ефективність тренування та покращувати власні показники.

Система нахилу

Кут нахилу велотренажера можна збільшувати та зменшувати на 20 відсотків для реалістичної імітації рельєфу. Під час створення карт ваших фактичних тренувань на iFit.com (більше інформації про початок роботи з консоллю див. на ст. 16) тренажер буде автоматично підніматися та опускатися відповідно до заданого маршруту, повторюючи рельєф місцевості.

Перемикачі руля

Велотренажер дозволяє вам перемикати передачі так само, як на справжньому дорожньому велосипеді. Правий та лівий перемикачі руля імітують роботу переднього та заднього перемикачів швидкості на дорожньому велосипеді (більше інформації про початок роботи з консоллю див. на ст. 16).

Особливості обертання педалей

Велотренажер володіє кількома характеристиками, що забезпечують правильне тренування:

Режим вільного ходу – імітує роботу дорожнього велосипеда, а не фіксований рух спінбайка. Це дозволяє зменшити протидію у верхній та нижній точках обертання.

Маховик – забезпечує на велотренажері правильну інерцію, що допомагає вам плавно обертати педалі, зберігаючи правильну техніку їх обертання.

НАЛАШТУВАННЯ ГЕОМЕТРИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

На велотренажері можна налаштувати геометричні параметри так, як у дорожнього велосипеда, щоб забезпечити правильну посадку і коректну роботу ваших м'язів. **Змінюйте значення параметрів невеликими інтервалами, а потім випробовуйте їх.**

Регулювання кута сидіння

Ви можете встановити найбільш комфортний кут сидіння. Крім того, ви можете переміщати сидіння вперед або назад, щоб відрегулювати відстань до руля або покращити комфортність занять.

Щоб відрегулювати сидіння, ослабте кріплення під сидінням на кілька обертів. Далі нахиліть сидіння вгору або вниз чи посуньте його вперед або назад. Після цього затягніть кріплення.



Примітка: При потребі ви можете зняти сидіння та встановити власне.

Регулювання положки сидіння

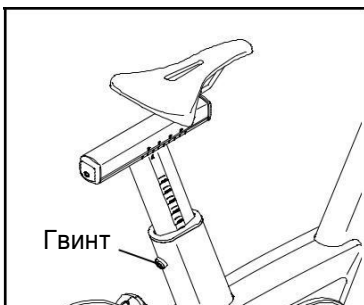
Щоб відрегулювати положення положки сидіння, ослабте регульовальний гвинт, перемістіть положку вперед або назад, а потім затягніть регульовальний гвинт.



Регулювання стійки сидіння

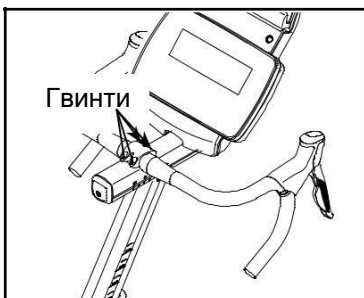
Для забезпечення ефективного тренування сидіння має бути відрегульоване на правильну висоту. Під час обертання педалей коліна мають бути злегка зігнуті, коли педаль знаходиться в найнижчому положенні. Щоб відрегулювати висоту стійки сидіння,

ослабте регулювальний гвинт, перемістіть стійку вгору або вниз, а потім затягніть регулювальний гвинт.



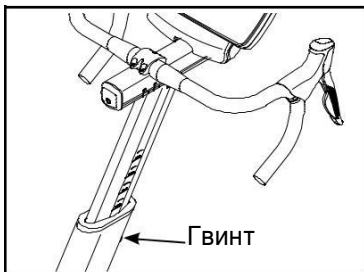
Регулювання положення руля

Щоб повертати руль так, як на дорожньому велосипеді, ослабте вказані гвинти, поверніть руль та затягніть гвинти.



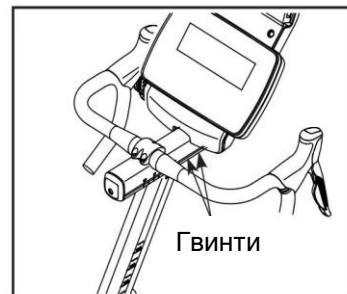
Регулювання стійки руля

Щоб відрегулювати висоту стійки руля, ослабте регулювальний гвинт, перемістіть стійку руля вгору або вниз, затягніть регулювальний гвинт.



Регулювання положки руля

Щоб відрегулювати положення положки руля, як на дорожньому велосипеді, ослабте вказані гвинти, перемістіть положку вперед або назад та затягніть гвинти.



ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

Якщо велотренажер дещо похитується на підлозі під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки на задньому стабілізаторі доти, доки похитування не буде ліквідоване.



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

ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАЛЕЙ

Щоб почати обертати педалі, вставте черевики в ремінці і потягніть кінці ремінців. Для регулювання ремінців, затисніть виступи на пряжках, відрегулюйте потрібне положення, а потім відпустіть виступи.

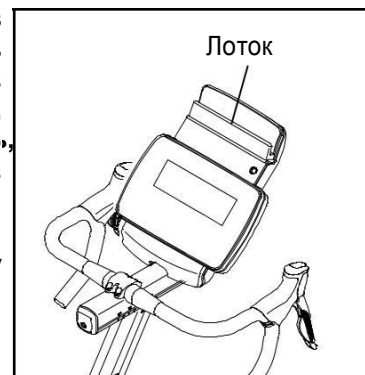
Примітка: При потребі ви можете встановити на велотренажер власні педалі.

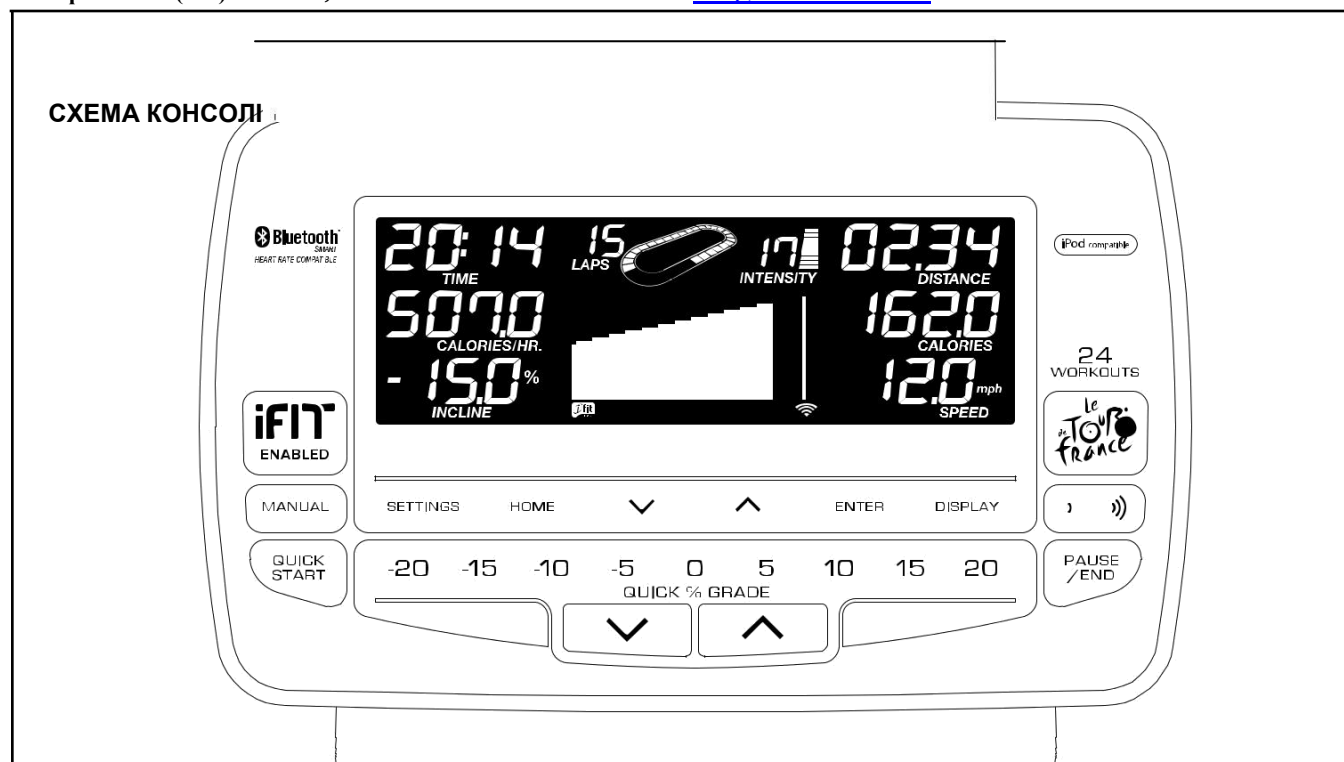
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач iPad® розроблений для використання більшістю повнорозмірних iPad. Не встановлюйте в тримач міні iPad, інші електронні пристрої або об'єкти.

Щоб вставити iPad в тримач, встановіть нижній край iPad в лоток. **Упевніться, що iPad надійно, закріплений в тримачі для iPad.** Щоб витягти iPad, виконайте ці дії у зворотному порядку.





ЗРОБІТЬ СВОЇ ФІТНЕС-ЦІЛІ РЕАЛЬНІСТЮ З IFIT.COM

Завдяки новому фітнес обладнанню iFit ви можете скористатися багатьма функціями на iFit.com, щоб зробити свої фітнес-цілі реальністю:



Займайтеся в будь-якій точці світу завдяки кастомізованим картам Google.



Завантажуйте програми тренувань, що створені допомогти вам у досягненні своїх цілей.



Відстежуйте свій прогрес, змагаючись з іншими користувачами спільноти iFit.



Завантажуйте результати тренувань у простір iFit та відстежуйте свої досягнення.



Встановлюйте цільові значення калорій, часу або відстані для власних тренувань.



Вибирайте та завантажуйте набір тренувань для зниження ваги.

Більше інформації ви знайдете на iFit.com.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Використовуючи ручний режим консолі, ви можете змінювати нахил (опір) велотренажера та перемикаючи передачі одним натисканням клавіші.

Під час тренування консоль буде показувати ваш результат на даний момент, включаючи значення ват та ритм обертання педалей.

Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши нагрудний пульсомір.

Крім цього, консоль пропонує набір тренувань Le Tour de France. Кожна програма тренування автоматично змінює значення нахилу (опору) велотренажера, щоб приблизити відчуття до реальних перегонів Le Tour de France, та дозволяє перемикаючи передачі для підтримки потрібного ритму обертання педалей.

Консоль підтримує технологію iFit, що робить можливим підключення консолі до бездротової мережі. Технологія iFit дозволяє завантажувати персоналізовані програми тренування, створювати власні програми тренування, відстежувати результати тренувань та отримати доступ до багатьох інших функцій.

Більше інформації ви можете отримати на сайті www.iFit.com.

Ви можете підключити до звукової системи консолі свій аудіо-плеєр та прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час заняття.

Увімкнення живлення – див. цю сторінку.

Налаштування консолі – див. ст. 18.

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

Підключіть кабель живлення (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 12). Далі знайдіть перемикач живлення на рамі біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію.



Дисплей увімкнеться і консоль буде готова до роботи.

Примітка: Якщо живлення вмикається вперше, система нахилу може виконати автоматичну калібровку.

Під час цієї процедури велотренажер буде рухатися вгору та вниз. Коли тренажер перестане рухатися, система нахилу буде відкалібрована.

ВАЖЛИВО: Якщо не виконується автоматичне калібрування системи нахилу, ознайомтеся з інформацією в розділі "КАЛІБРУВАННЯ СИСТЕМИ НАХИЛУ" на ст. 27 та виконайте ручне калібрування системи нахилу.

ВАЖЛИВО: Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований цей режим, консоль не буде вимикатися, а дисплей не буде перезавантажуватися після закінчення тренування. Вимкнення демонстраційного режиму – див. ст. 24.

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням велотренажера виконайте всі кроки, описані нижче, щоб налаштувати консоль.

1. Створіть обліковий запис iFit.

Щоб створити обліковий запис iFit або отримати більше інформації про обліковий запис, перейдіть на веб-сайт www.iFit.com.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер та перейдіть на веб-сайт www.iFit.com. Для створення облікового запису дотримуйтесь підказок на сайті iFit. Якщо у вас є код активації, виберіть опцію Code activation (Код активації).

2. Підключіться до бездротової мережі.

Примітка: Щоб мати змогу завантажувати програми тренувань iFit та використовувати інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі. Для підключення до бездротової мережі ознайомтеся із інформацією у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

3. Перевіряйте наявність ПЗ.

Ознайомтеся із інформацією у розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24 та перевірте наявність оновлення ПЗ.

4. Виконайте калібрування системи.

Ознайомтеся із інформацією у розділі "КАЛІБРУВАННЯ СИСТЕМИ НАХИЛУ" на ст. 27 та відкалібруйте систему нахилу тренажера.

Тепер консоль готова до тренування. Далі будуть описані різні програми тренування та інші функції, які підтримує консоль.

Використання ручного режиму – див. ст. 19.
Використання тренування Le Tour de France – див. ст. 21.
Використання програми тренування iFit – див. ст. 22.

Зміна налаштувань консолі – див. ст. 24.
Використання звукової системи – див. ст. 26.

Примітка: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, ознайомтеся з інформацією в розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в милях.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

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

Коли консоль увімкнеться, дисплей має засвітитися. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

Ручний режим буде обиратися автоматично щоразу, коли ви вмикатимете консоль.

Примітка: Якщо консоль підключена до iFit через бездротову мережу, дисплей буде перемикатися між ручним режимом і вітальним повідомленням iFit. Натисніть декілька разів кнопку Home (Додому), щоб вийти із ручного режиму.

Якщо ви маєте обрану програму тренування, знову виберіть ручний режим, натиснувши клавішу Manual (Ручний) або натиснувши кілька раз клавішу Home (Додому).

Для вибору ручного режиму ви також можете натиснути кілька раз клавішу Le Tour de France.

3. При потребі змініть нахил (опір) педалей.

Якщо ви хочете змінити значення нахилу (опору), коли крутите педалі, натисніть клавіші Quick % Grade increase/decrease (Швидке збільш./зменш. рівня) або натисніть одну із пронумерованих клавіш Quick % Grade (Швидке налаштування рівня).

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем нахилу. Під час зміни рівня нахилу ви будете чути шум двигуна. Це нормально.

УВАГА: Велотренажер здатен переміщатися у великому діапазоні рівнів нахилу. Під час зміни рівня нахилу тримайтеся за руль та будьте готові до того, що тренажер почне рухатися.

4. При потребі змініть передачу.

Ви можете налаштувати велотренажер на імітацію дорожнього велосипеда. Щоб обрати функцію перемикання передач, ознайомтеся з інформацією в розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 24.

Примітка: Велотренажер імітує роботу передач; на ньому не встановлені справжні передачі.

Змінюйте передачі, натискаючи клавіші на перемикачах. Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час велотренажер буде працювати на обраній передачі. **Щоб уникнути пошкодження перемикачів, не тягніть або не стискайте її надто сильно.**

Для зміни передньої передачі натискайте клавіші на лівому перемикачі; для зміни задньої передачі натискайте клавіші на правому перемикачі.

На лівому перемикачі натискайте передню клавішу, щоб збільшити опір; щоб зменшити опір, натисніть задню клавішу.

На правому перемикачі натискайте передню клавішу, щоб зменшити опір; натискайте задню клавішу, щоб збільшити опір.

Кількість вибраних передніх і задніх передач з'явиться на дисплеї.

5. Слідкуйте за прогресом.

На дисплеї відображається наступна інформація:

Calories (Калорії) – відображається приблизна кількість спалених калорій.

Calories/Hr (Калорії за годину) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

Distance (Відстань) – відображається відстань, яку ви проїхали, в милях чи кілометрах.

Elevation (Висота) – після вибору тренування на цьому дисплеї відобразиться значення загального перепаду висоти в футах по вертикалі.

Front Gear (Передня передача) – відображається кількість обраних передніх передач.

Incline (Нахил) – відображається рівень нахилу (опору) велотренажера.

Intensity (Інтенсивність) – відображається приблизний рівень інтенсивності тренування.

Laps (Круги) – відображається трек, який становить 1/4 милі (400 м). Під час тренування на вашому маршруті будуть з'являтися індикатори, щоб показуватимуть ваш прогрес. Цей режим дисплею буде також показувати кількість подоланих кругів.

Pulse (Пульс) – відображається значення серцевого ритму, якщо використовується нагрудний пульсомір (див. крок 6).

Rear Gear (Задня передача) – відображається кількість обраних задніх передач.

RPM (Об./хв.) – відображається ритм обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

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

Time (Час) – відображається затрачений час.

Watts (Значення ват) – відображається вихідна потужність у ватах.

Матриця пропонує кілька режимів відображення. Натискайте клавішу Display (Дисплей) або натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) біля клавіші Enter (Ввід) доти, доки не відображається потрібний режим дисплею.

Speed (Швидкість) – відображається історія налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Calories (Калорії) – відображається приблизна кількість спалених калорій. Розмір кожного сегменту вказує на кількість спалених калорій під час цього сегменту. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Onip (Resistance) – відображається історія налаштувань опору (нахилу) тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Route (Маршрут) – відображається карта маршруту тренування. Миготливий маркер вказує на подолану відстань по цьому маршруті.

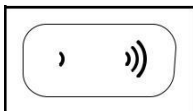
Щоб призупинити ручний режим або тренування в будь-який час, натисніть клавішу Pause/End (Пауза/Завершити) або просто перестаньте обертати педалі. На дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування, коли робота консолі призупинена, почніть обертати педалі.

Щоб завершити ручний режим або тренування, коли робота консолі призупинена, натисніть знову клавішу Pause/End (Пауза/Завершити). Для виходу із ручного режиму або програми тренування натисніть клавішу Home (Додому).

Коли консоль підключена до бездротової мережі, символ мережі на дисплеї буде вказувати на силу сигналу. Чотири дуги позначають сигнал на повну силу. Якщо символ мережі мигає, консоль не підключена до бездротової мережі.



При потребі відрегулюйте рівень гучності, натискаючи клавіші Volume increase/decrease (Збільш./Зменш. гучності).



6. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 26. Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Після того, як ваш серцевий ритм буде визначено, його значення з'явиться на дисплеї.

7. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження деталей тренажера.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАННЯ A LE TOUR DE FRANCE

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

Коли консоль увімкнеться, дисплей має засвітитися. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть тренування A LE TOUR DE FRANCE.

Щоб обрати тренування A LE TOUR DE FRANCE, натискайте клавішу A LE TOUR DE FRANCE доти, доки назва потрібного тренування не з'явиться на дисплеї.

На екрані буде відображатися передбачувана тривалість та відстань програми тренування. Користувачу також буде доступна інформація про приблизну кількість калорій, яку він спалить під час тренування, а також карта маршруту тренування.

3. Розпочніть тренування.

Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.

Кожна програма тренування ділиться на декілька сегментів. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень нахилу (опору). Примітка: Для послідовних сегментів можна запрограмувати один і той самий рівень нахилу.

Під час тренування матриця буде показувати карту маршруту і маркер, що визначає ваш прогрес.

В кінці першого сегменту тренування тренажер автоматично змінить налаштування рівня нахилу для наступного сегменту.

Під час зміни рівня нахилу опір педалей також буде змінюватися. Щоб підтримувати сталий ритм обертання педалей, перемикайте передачі, натискаючи клавіші на перемикачах.

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу, натискаючи клавіші Quick % Grade (Швидке налаштування рівня).

ВАЖЛИВО: Після закінчення поточного сегменту, тренажер автоматично буде налаштований на встановлений для наступного сегменту рівень нахилу.

Примітка: В програмі Калорії оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, ваш ритм обертання педалей буде впливати на кількість калорій, що спалюються вами.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент.

Щоб призупинити тренування в будь-який час, натисніть клавішу Pause/End (Пауза/Завершити) або просто перестаньте обертати педалі. На дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування, коли робота консолі призупинена, почніть обертати педалі.

Щоб завершити тренування, коли робота консолі призупинена, натисніть знову клавішу Pause/End (Пауза/Завершити). Для виходу із програми тренування натисніть клавішу Home (Додому).

4. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 5 на ст. 19.

Деякі режими дисплеїв в матриці будуть показувати ваш прогрес тренування. Натискайте клавішу Display (Дисплей) або натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) біля клавіші Enter (Ввід) доти, доки не відображається потрібний режим дисплею.

5. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 6 на ст. 21.

6. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Див. крок 7 на ст. 21.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFIT

Щоб використовувати програму тренування iFit, вам необхідно мати:

- Доступ до бездротової мережі. Щоб налаштувати підключення бездротової мережі до консолі, ознайомтеся із інформацією на ст. 24 та виберіть режим налаштувань та виберіть параметр WiFi–Normal (Wi-Fi – Нормальний) або WiFi–Advanced (Wi-Fi – Розширено).
- Створіть обліковий запис iFit. Щоб створити обліковий запис iFit, див. крок 1 на ст. 18.

Для використання тренування iFit виконуйте інструкції, подані нижче.

1. Додавайте тренування до графіку на iFit.com.

Відкрийте браузер, перейдіть на веб-сайт www.iFit.com та увійдіть до свого облікового запису iFit.

Далі оберіть Menu > Library (Меню > Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань та додайте потрібні тренування.

Після цього оберіть Menu > Schedule (Меню > Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які ви додали, будуть показані у вашому графіку; ви при потребі можете класифікувати або видаляти тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із веб-сайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

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

Коли консоль увімкнеться, дисплей має засвітитися. Після цього консоль буде готова до роботи.

3. Виберіть режим iFit.

Натисніть декілька разів клавішу Home (Додому), щоб вийти із режиму iFit. На дисплеї з'явиться вітальне повідомлення iFit.

4. Виберіть користувача.

Якщо на сайті iFit зареєстровано декілька користувачів, ви можете перемикатися між користувачами у головному меню iFit. Натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) біля клавіші Enter (Ввід) для вибору користувача.

5. Виберіть програму тренування iFit.

ВАЖЛИВО: Перед завантаженням програм тренування iFit необхідно додати їх до розкладу на iFit Live (див. крок 1).

Щоб завантажити тренування iFit із сайту **iFit.com** на консоль, натискайте клавішу iFit Enabled (iFit увімкнено).

Далі розпочнеться завантаження тренування в графіку. Примітка: Користувач має доступ до демонстраційних програм тренувань навіть у тому випадку, коли він не ввійшов до облікового запису iFit.

Більше інформації про тренування iFit міститься на веб-сайті www.iFit.com.

Після вибору програми тренування iFit на дисплеї буде показано її назву, приблизну тривалість та дистанцію. На дисплеї також буде показано приблизну кількість калорій, що будуть спалені під час цього тренування.

Якщо тренування iFit є гонкою або змаганням, на дисплеї розпочнеться відлік часу до його початку.

6. Розпочніть тренування.

Щоб почати тренування, почніть обертати педалі. Див. крок 3 на ст. 21.

Під час деяких тренувань ви будете отримувати рекомендації від аудіотренера (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ" на ст. 26).

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу, натискаючи клавіші Quick % Grade (Швидке налаштування рівня).

ВАЖЛИВО: Після закінчення поточного сегменту тренажер автоматично буде налаштований на встановлений для наступного сегменту рівень нахилу.

Щоб зупинити тренування, просто перестаньте обертати педалі. На дисплеї почне мигати час. Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі.

7. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 5 на ст. 19.

Під час гонки або змагання матриця буде показувати вашу позицію в гонці відносно інших учасників.

8. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 6 на ст. 21.

9. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Див. крок 7 на ст. 21.

Більше інформації про програми тренування особливості iFit ви знайдете на сайті www.iFit.com.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

Консоль підтримує режим налаштувань, який дозволяє переглядати інформацію про використання, персоналізувати налаштування консолі, а також встановлювати та керувати підключенням бездротової мережі.

1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Налаштування режиму будуть доступні на дисплеї.

Дисплей часу буде показувати загальну кількість годин використання велотренажера.

Дисплей відстані буде показувати загальне число миль (або кілометрів), що були подолані на тренажері.

2. Перейдіть до режиму налаштування меню.

Матриця буде показувати меню налаштування режиму.

Для вибору потрібної функції натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), що знаходяться біля клавіші Enter (Ввід).

Нижня частина матриці буде показувати інструкції для виділеної функції. **Обов'язково виконуйте інструкції, подані у нижній частині дисплею.**

3. При потребі змініть налаштування.

IP Address (IP-адреса) — IP-адреса буде відображатися в матриці. Примітка: IP-адреса наводиться для довідки.

Demo (Демонстраційний режим) — консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Коли використовується цей режим, дисплей не буде переходити в режим сну, якщо велотренажер не використовується. У цьому випадку на матриці буде відображатися слово "ON" (ВКЛ.). Щоб увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим, натисніть спочатку клавішу Enter (Ввід).

Units (Одиниці виміру) — обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу Enter (Ввід). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у кілометрах, виберіть METRIC (МЕТРИЧНА).

Contrast (Контраст) — в матриці буде відображатися рівень контрасту. Натискайте клавіші Increase/decrease (Шв. збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.

Firmware Update (Оновлення ПЗ) — для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ.

Примітка: Матриця буде відображати слова "NOT CONNECTED" (ПІДКЛЮЧЕННЯ ВІДСУТНЄ), якщо консоль не підключена до бездротової мережі.

Натисніть клавішу Enter (Ввід), щоб перевірити наявність нової версії ПЗ. У випадку наявності нової версії оновлення розпочнеться автоматично.

ВАЖЛИВО: Щоб не допустити пошкодження велотренажера, не витягуйте кабель живлення з розетки під час оновлення. Процедура оновлення займе декілька хвилин.

Примітка: Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше. Такі оновлення направлені на поліпшення ефективності тренування.

Default Settings (Налаштування за замовчуванням) — для відновлення заводських налаштувань за замовчуванням, натисніть клавішу Enter (Ввід). Примітка: Консоль видалить всю збережену інформацію.

Функція **WiFi-Normal (Wi-Fi – Нормальний)** дозволяє налаштувати підключення бездротової мережі, використовуючи консоль. Інструкції див. на ст. 4.

Функція **WiFi-Advanced (Wi-Fi – Розширено)** дозволяє налаштувати підключення бездротової мережі, використовуючи комп'ютер, смартфон, планшет або інший пристрій з доступом Wi-Fi. Інструкції див. на ст. 5.

iFit User Setup (Налаштування користувача iFit) — дозволяє налаштувати інший обліковий запис iFit, при цьому зберігши поточне бездротове підключення, дотримуйтесь інструкцій, представлених матрицею. **Примітка: Ця функція буде використовуватися рідко.**

Clear WiFi (Видалення Wi-Fi) — щоб стерти налаштування бездротової мережі та видалити поточну обрану бездротову мережу, дотримуйтесь інструкцій, представлених матрицею.

Функції **Front Gear (Передня передача)** і **Rear Gear (Задня передача)** дозволяють налаштувати передачу на велотренажері для імітації різних функцій, що використовуються на дорожньому велосипеді.

ВАЖЛИВО: Більше інформації про функції передач можна отримати з книги чи іншого ресурсу, що присвячений дорожньому велосипеді.

Front Gear (Передня передача) – натисніть кілька раз клавішу Enter (Ввід), щоб вибрати потрібну функцію передньої передачі велотренажера.

Rear Gear (Задня передача) – натисніть кілька раз клавішу Enter (Ввід), щоб вибрати потрібну функцію задньої передачі велотренажера.

Incline Lock (Замок нахилу) — консоль підтримує функцію замка нахилу, що запобігає зміні нахилу чи відхиленню тренажера. Щоб увімкнути чи вимкнути функцію замка нахилу, натисніть спочатку клавішу Enter (Ввід).

Примітка: Якщо ви запустили тренування Le Tour de France, коли активовано функцію замка нахилу, значення опору педалей буде змінюватися, щоб забезпечити відповідність запрограмованим рівням нахилу для тренування.

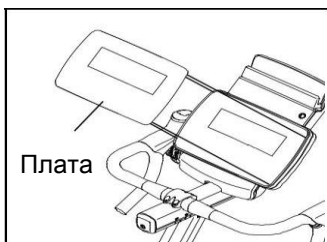
4. Для встановлення підключення бездротової мережі використовуйте функцію **WiFi-Normal (Wi-Fi – Нормальний)**.

Ця функція дозволяє налаштувати підключення бездротової мережі, використовуючи консоль.

Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID) і також пароль, якщо мережа захищена.

Для встановлення підключення бездротової мережі через консоль спочатку натисніть клавішу Enter (Ввід).

ВАЖЛИВО: Вставте плату пам'яті Wi-Fi, що йде в комплекті, на консоль. Клавіші на платі пам'яті Wi-Fi виконують роль підказки в наступних інструкціях.



В матриці з'явиться перелік мереж. Натискайте клавіші Up/Down (Вгору/Вниз) для виділення потрібної мережі. Далі натисніть кнопку Enter (Ввід). Примітка: Не обирайте IFIT_SETUP.

Примітка: Дисплей часу буде показувати номер поточної вибраної точки доступу. Дисплей відстані буде показувати загальну кількість виявлених точок доступу.

Якщо мережа має пароль, введіть його.

На екрані з'явиться клавіатура. Якщо необхідно, натискайте клавіші на платі пам'яті Wi-Fi, щоб вибрати функцію великого шрифту, функцію цифр чи функцію символів.

Натискайте клавіші Up/Down/Left/Right (Вгору/Вниз/Вліво/Вправо), щоб виділити потрібну літеру чи цифру. Далі натисніть клавішу Enter (Ввід), щоб обрати літеру, цифру або символ. Коли пароль буде введено повністю, натисніть клавішу Done (Готово).

Після цього матриця відобразить цифровий код та веб-адресу.

Відкрийте веб-браузер на комп'ютері, смартфоні, планшеті чи іншому пристрої з доступом до Інтернету та перейдіть за веб-адресою.

На веб-сторінці увійдіть до свого облікового запису iFit. Далі введіть цифровий код у відповідне поле на веб-сторінці. Дотримуйтесь інструкцій, поданих на веб-сторінці.

Далі відключіть кабель живлення, почекайте кілька секунд та знову підключіть кабель живлення. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Коли консоль підключена до бездротової мережі, символ бездротової мережі на дисплеї перестане миготіти, його свічення стане сталим. Символ мережі вказує на силу сигналу бездротової мережі; чотири дуги означають сигнал повної сили.

Якщо вам не вдається виконати якийсь етап із цієї процедури або виникли певні запитання, перейдіть для отримання допомоги на <http://support.ifit.com>.

5. Для встановлення підключення бездротової мережі використовуйте функцію Wi-Fi-Normal (Wi-Fi – Розширено).

Ця функція дозволяє налаштувати підключення бездротової мережі, використовуючи комп'ютер, смартфон, планшет або інший пристрій з доступом Wi-Fi.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті чи іншому пристрої з доступом Wi-Fi відкрийте перелік доступних мереж, до яких може підключитися ваш пристрій. Одним з варіантів буде IFIT_SETUP; виберіть цю мережу. Якщо ця мережа не відображається, переконайтеся, що ваш пристрій Wi-Fi перебуває в радіусі дії консолі, закрийте та знову відкрийте перелік мереж. Крім того, ознайомтеся з функцією Clear Wi-Fi (Видалення Wi-Fi) на ст. 24 та видаліть будь-які попередні налаштування бездротової мережі на консолі.

Примітка: Мережа IFIT_SETUP не буде відображатися, якщо консоль вже підключена до бездротової мережі. Крім того, пристрої Android™ можуть не виявляти цієї мережі.

Консоль буде відображати IP-адресу, наприклад, 192.168.0.1:8080. Відкрийте веб-браузер на своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті чи іншому пристрої з доступом Wi-Fi. Далі введіть IP-адресу на консолі в поле адреси браузера. Наприклад: <http://192.168.0.1:8080>.

Браузер почне завантаження веб-стрінки. Якщо веб-сторінка не відображається, двічі клацніть по IP-адресі та поверніться до інструкцій цього кроку. Дотримуйтеся рекомендацій на веб-сторінці, щоб підключити велотренажер до бездротової мережі.

Примітка: На дисплеї може з'явитися попередження про неможливість ідентифікації сервера. У такому випадку перевірте правильність введеної IP-адреси.

Якщо вам не вдається виконати якийсь етап із цієї процедури або виникли певні запитання, перейдіть для отримання допомоги на <http://support.ifit.com>.

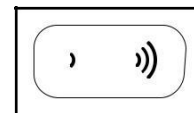
6. Вийдіть із режиму налаштування.

Для виходу із режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування).

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

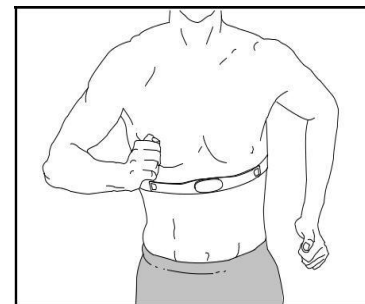
Щоб відтворити музику чи аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, підключіть аудіокабель (не входить до комплекту) зі штекером 3,5 мм до гнізда консолі та аудіоплеєра; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

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



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо ваша ціль полягає у спаленні жирів або укріпленні серцево-судинної системи, то досягти її можна, якщо виконувати вправи із правильною частотою пульсу. Нагрудний пульсомір дає змогу постійно контролювати пульс під час тренувань, що допомагає вам досягти поставлених фітнес-цілей. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ДОГЛЯД ЗА ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

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

КАЛІБРУВАННЯ СИСТЕМИ НАХИЛУ

Якщо система нахилу тренажера функціонує неправильно, її слід відкалібрувати. Для калібрування системи нахилу затисніть клавішу Display (Дисплей) на декілька секунд, щоб на дисплеї з'явився тестовий режим.

Далі натисніть знову клавішу Display (Дисплей). Щоб відкалібрувати систему нахилу, натискайте клавіші Quick % Grade increase/decrease (Швидке збільш./зменш. рівня) Під час цієї процедури велотренажер буде рухатися вперед та назад.

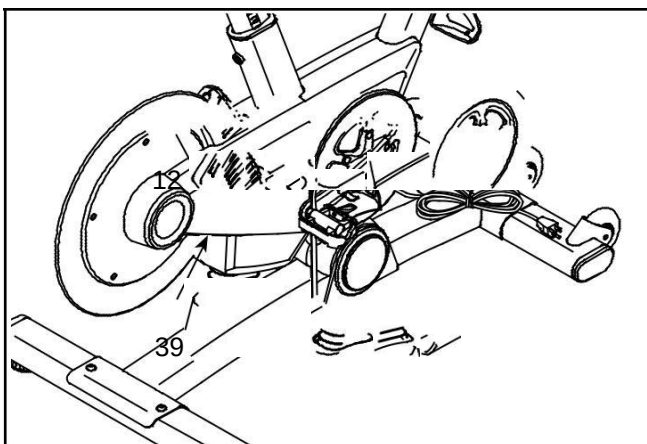
Коли тренажер перестане рухатися, система нахилу буде відкалібрована. Натисніть декілька разів клавішу Display (Дисплей), щоб вийти із режиму калібрування.

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМНЯ ПРИВОДУ

Якщо педалі проковзують під час руху, імовірно, потрібно відрегулювати ремінь приводу.

Щоб відрегулювати ремінь приводу, **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення.**

Знайдіть отвір для доступу в нижній частині правого щитка (12). За допомогою шестигранного ключа натягуйте регульовальний гвинт (39) доти, доки ремінь приводу (не показано) не натягнеться.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

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

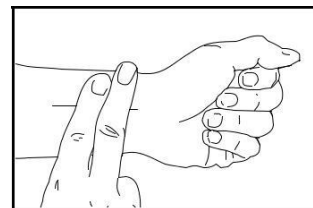
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – це рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – це рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин 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 у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у вашій зоні навантаження.

ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Щоб виміряти серцевий ритм, потренуйтеся на тренажері хоча б 4 хвилини. Потім зупиніться і прикладіть 2 пальці на зап'ясток іншої руки, як показано на малюнку. Підрахуйте кількість ударів пульсу за 6 секунд і помножте результат на 10. Отримане значення і буде частотою вашого пульсу. Наприклад, якщо за 6 секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

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

Кінцева розминка – закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одноденний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX71516.0 R0716A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Основа	51	1	Верх кронштейна
2	1	Рама	52	4	Проставка
3	1	Стійка сидіння	53	1	Шатун/Поворотний шків
4	1	Полозка сидіння	54	3	Шайба М4
5	1	Сидіння	55	8	Магніт
6	1	Опорна стійка руля	56	1	Гвинт шатуна
7	1	Руль	57	2	Втулка
8	1	Лоток	58	1	Стопорна гайка
9	1	Консоль	59	2	Втулка рами
10	1	Верхній щиток	60	1	Шворінь
11	1	Лівий щиток	61	1	Ліва педаль
12	1	Правий щиток	62	1	Права педаль
13	2	Кришка щитка	63	1	Лівий важіль диску
14	1	Права магнітна кришка	64	1	Правий важіль диску
15	1	Ліва магнітна кришка	65	2	Кришка руля
16	1	Ліва кришка рами	66	1	Ремінь приводу
17	1	Права кришка рами	67	1	Шнур живлення
18	1	Кришка основи	68	1	Головний провід
19	1	Гнучкий чехол	69	1	Ліва накладка стійки руля
20	2	Кріплення кришки	70	1	Лівий перемикач/Провід
21	2	Кришка основи	71	3	Контргайка 3/8"
22	1	Передній стабілізатор	72	2	Шайба 1/2"
23	1	Задній стабілізатор	73	2	Гвинт 1/2" x 1"
24	4	Кришка стабілізатора	74	4	Гвинт М10 x 58 мм
25	2	Направляючі ніжки	75	2	Болт 5/16" x 1 3/4"
26	2	Ніжки	76	2	Контргайка 5/16"
27	2	Колесо	77	1	Шест. гвинт М10 x 35 мм
28	1	Затискач руля	78	2	Гальма стійки
29	2	Кришка шатуна	79	5	Гвинт М8 x 17 мм
30	1	Лівий двигун	80	1	Затискач
31	1	Мотор опору	81	1	Правий перемикач/Провід
32	1	Магніт опору	82	5	Гвинт з пл. гол. #10 x 12 мм
33	1	Тяга	83	1	Гвинт з пл. гол. 1/4" x 125 мм
34	1	Магнітна вісь	84	4	Втулка коліщатка
35	1	Права накладка опори сидіння	85	2	Шайба М10
36	1	Ліва накладка стійки сидіння	86	2	Гвинт М8 x 15 мм
37	1	Ролик вільного ходу	87	2	Втулка підйомного двигуна
38	1	Болт ролика вільного ходу	88	1	Пружина магніта
39	1	Гвинт рег. ролика вільного ходу	89	5	Гвинт М4 x 16 мм
40	1	Кільце маховика	90	2	Фрикційне кріплення
41	1	Диск маховика	91	3	Кришка кронштейна
42	1	Вісь маховика	92	1	Зібране кріплення сидіння
43	1	Втулка маховика	93	2	Зіркоподібна шайба #8
44	1	Упорна шайба	94	2	Гвинт М4 x 16 мм
45	1	Шків маховика	95	10	Самонарізний гвинт #8 x 1/2"
46	1	Права накладка стійки руля	96	4	Фланцевий гвинт М4 x 12 мм
47	2	Регулювальний гвинт	97	7	Гвинт М4 x 19 мм
48	1	Перемикач живлення	98	1	Кришка доступу до ел. компонентів
49	1	Гніздо	99	2	Гайка 1/4"
50	1	Щит управління	100	1	Контргайка М10

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

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

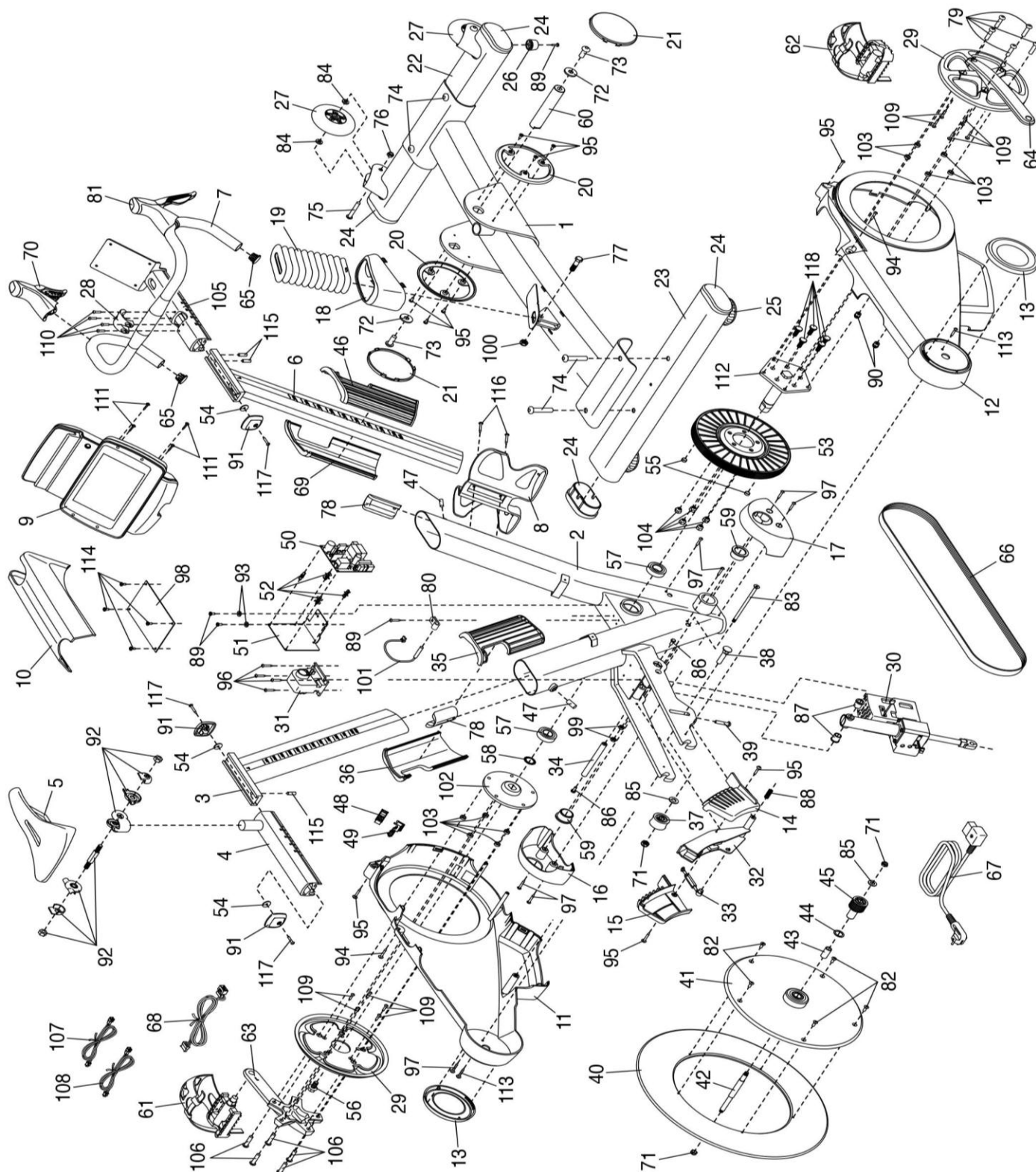
№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	1	Герконовий перемикач/Провід	112	1	Шатун
102	1	Диск шатуна	113	2	Гвинт #8 x 1/2"
103	10	Втулка шатуна	114	4	Нікельований гвинт #8 x 1/2"
104	4	Контргайка М8	115	3	Гвинт з кругл. гол. М8 x 15 мм
105	1	Полозка руля	116	2	Гвинт М4 x 10 мм
106	5	Гвинт М8 x 20 мм	117	3	Гвинт М4 x 14 мм
107	1	Правий подовжений дріт	118	5	Гвинт М8 x 30 мм
108	1	Лівий подовжений дріт	*	—	Мастило
109	10	Гвинт М4 x 9 мм	*	—	Набір інструментів
110	4	Гвинт М6 x 16 мм	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
111	4	Гвинт М4 x 12 мм			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника.

Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX71516.0 R0716A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "СПИСОК 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.

