

PRO-FORM[®]

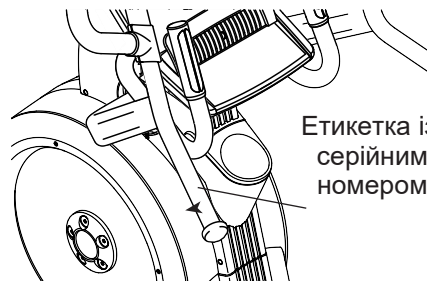
CARDIOHIT

T R A I N E R

Модель № PFEVEL71216.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



Етикетка із
серійним
номером

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 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

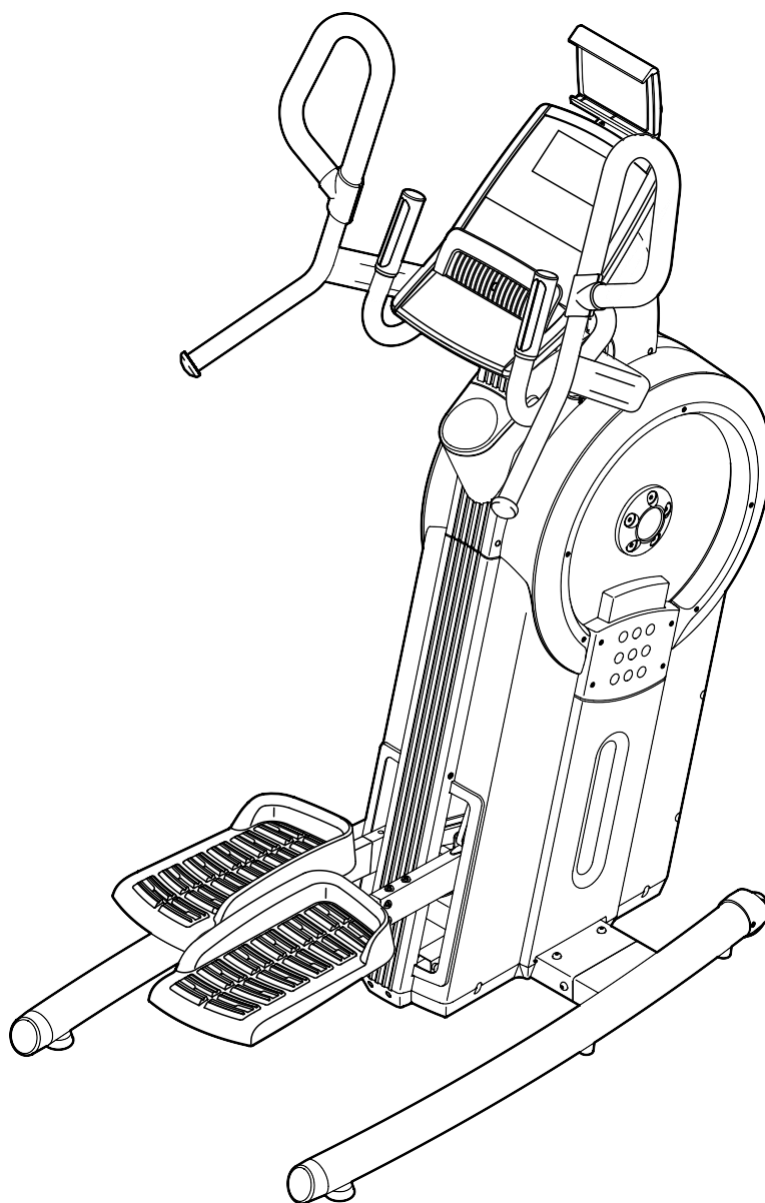
WINSTON HILLS NSW

2153, АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



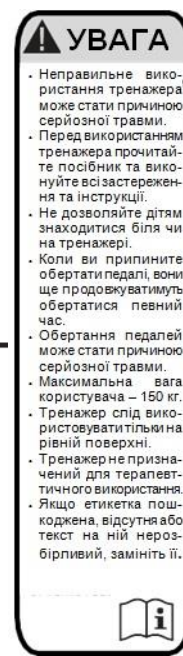
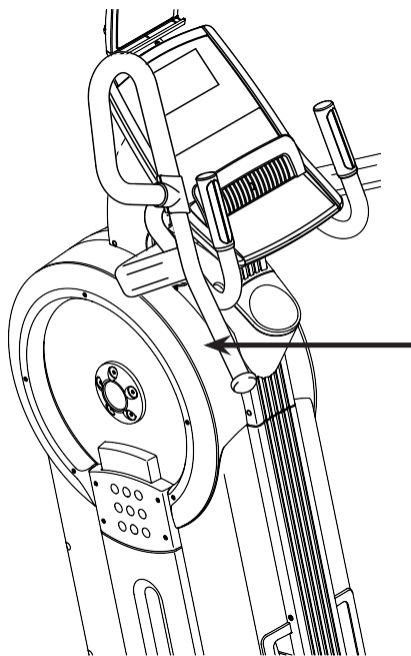
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	5
СКЛАДАННЯ.....	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ	13
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	22
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	24
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	28
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	30
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 наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



PROFORM – зареєстрований товарний знак ICON Health & Fitness, Inc. IFIT – зареєстрований товарний знак ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google Inc. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі тренажера 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 тренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте тренажер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено 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 його в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. На тренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 150 кг.
11. 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.
12. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Тренажер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
16. 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.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного степпера-орбітрека PROFORM® CARDIO HIIT TRAINER. Тренажер CARDIO HIIT TRAINER володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

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 цього посібника.

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

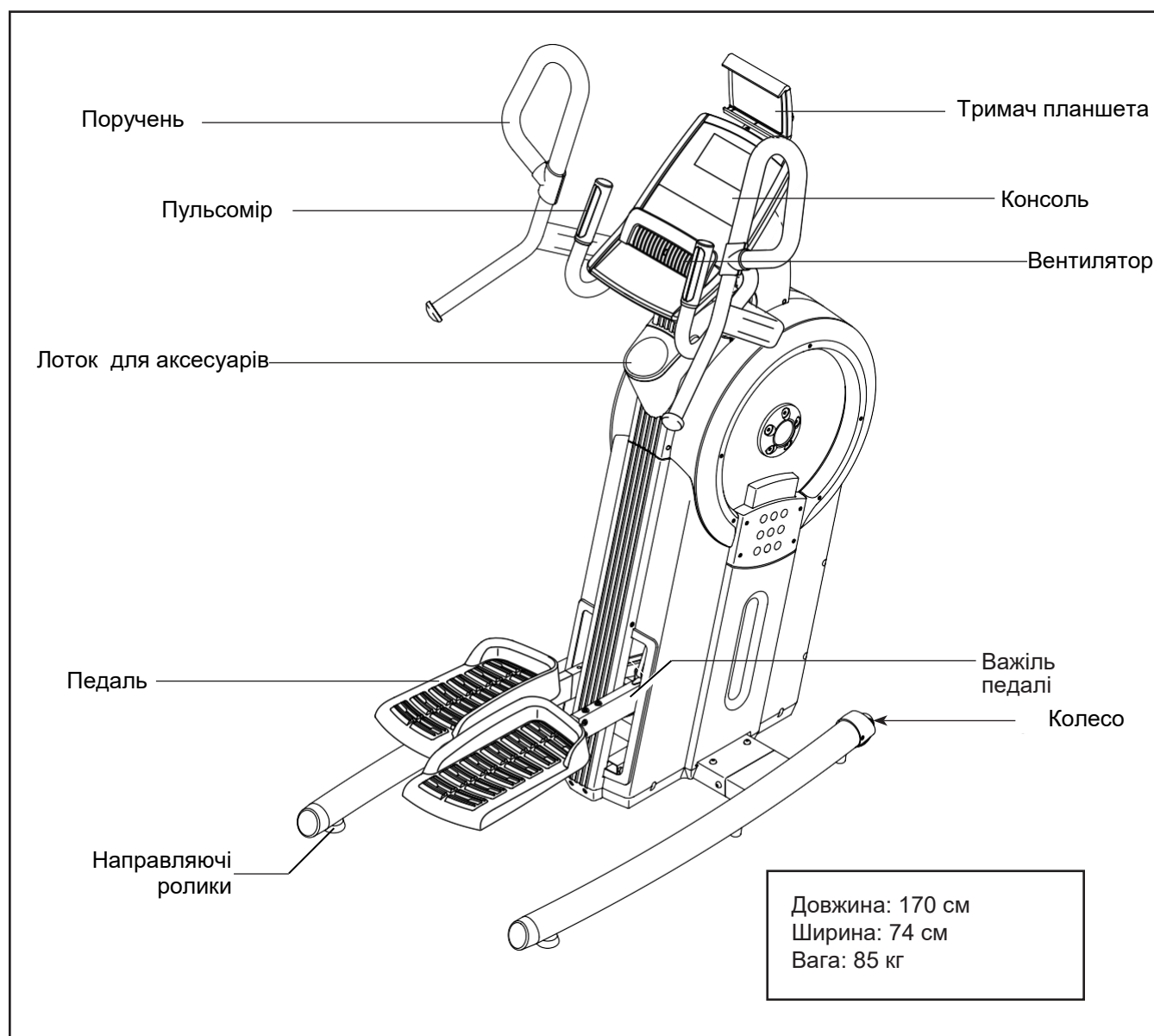
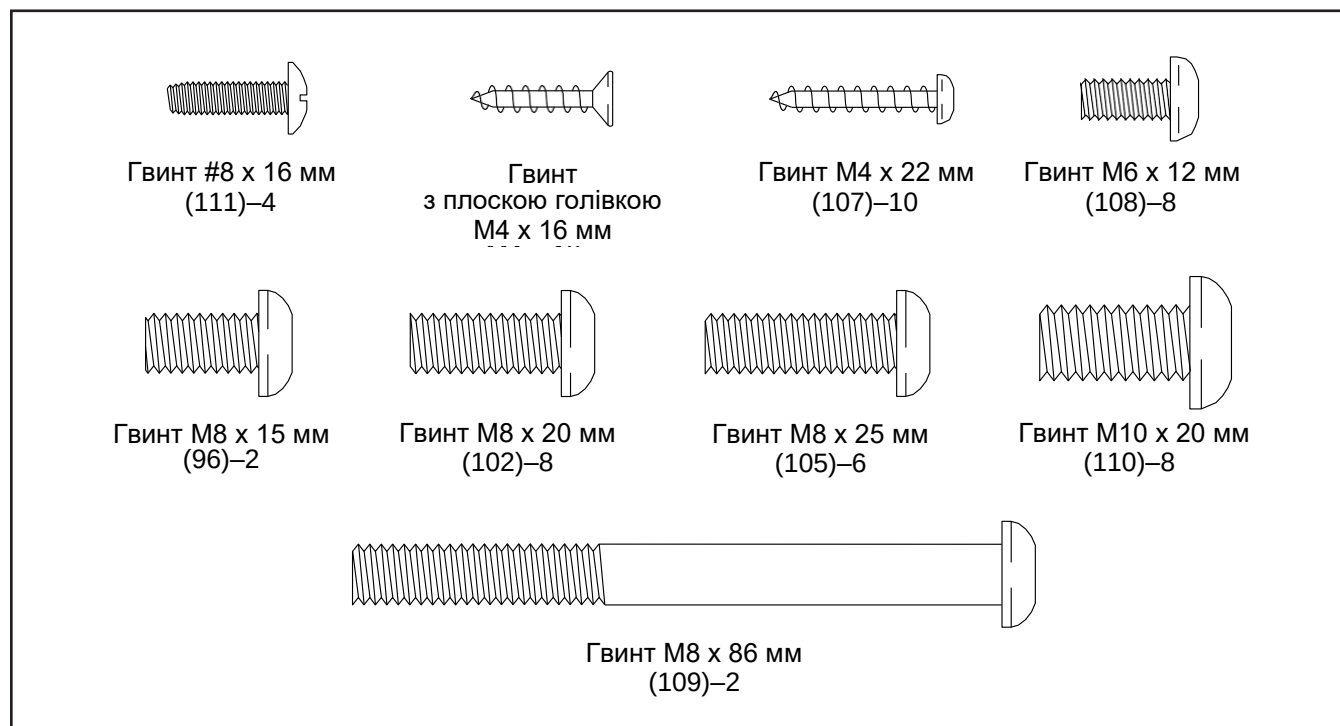


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК 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.**



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера 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 5.

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

одна викрутка Phillips



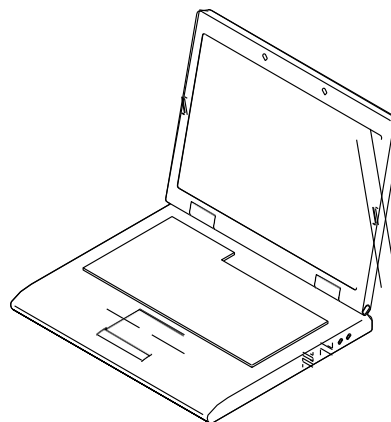
Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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 наші повідомлення про удосконалення та пропозиції.

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

1



2. Попросіть помічника підкласти під праву частину рами (1) пакувальні матеріали. Виконуючи цей крок, попросіть помічника притримувати раму тренажера, щоб уникнути його падіння.

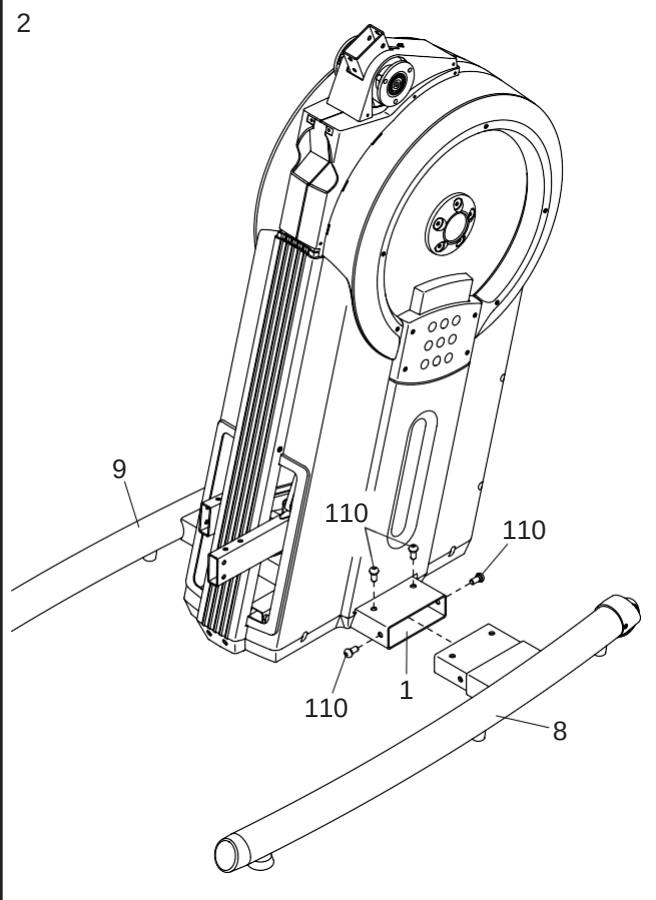
Віднайдіть правий і лівий стабілізатори (8, 9) і розташуйте їх, як показано на малюнку.

Закріпіть правий стабілізатор (8) на рамі (1) 4 гвинтами M10 x 20 мм (110); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Тепер приберіть пакувальні матеріали з-під правої частини рами (1).

Аналогічно прикріпіть лівий стабілізатор (9).

2

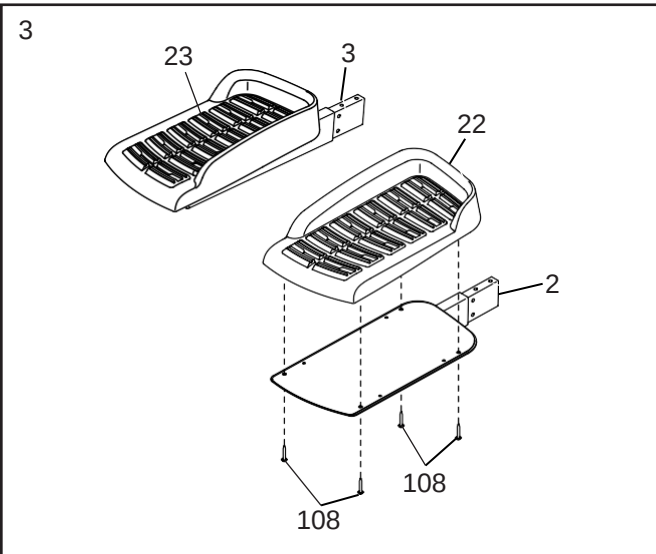


3. Віднайдіть правий та лівий важелі (2, 3), а також праву та ліву педалі (22, 23) і розташуйте їх, як показано на малюнку.

Закріпіть праву педаль (22) на основі правої педалі (2) 3 гвинтами M8 x 10 мм (108); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

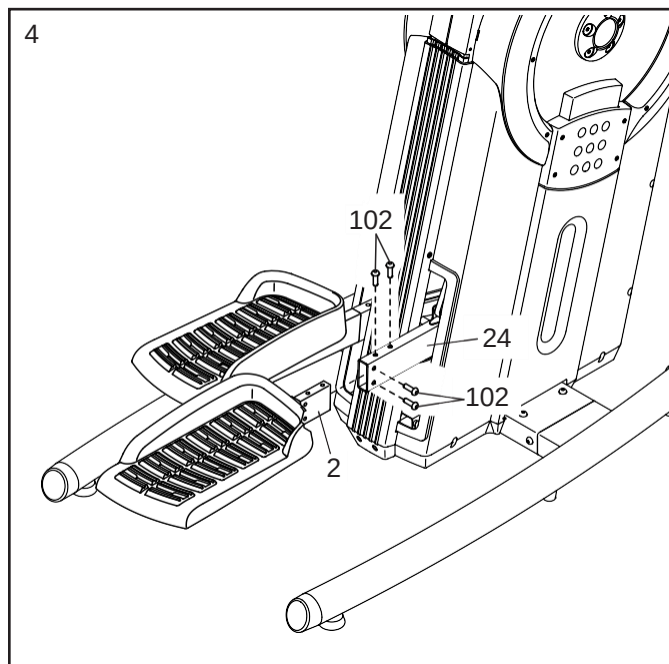
Аналогічно закріпіть ліву педаль (23) на лівій основі педалі (3).

3



4. Закріпіть основу правої педалі (2) на важелі правої педалі (24) 4 гвинтами М8 х 20 мм (102); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

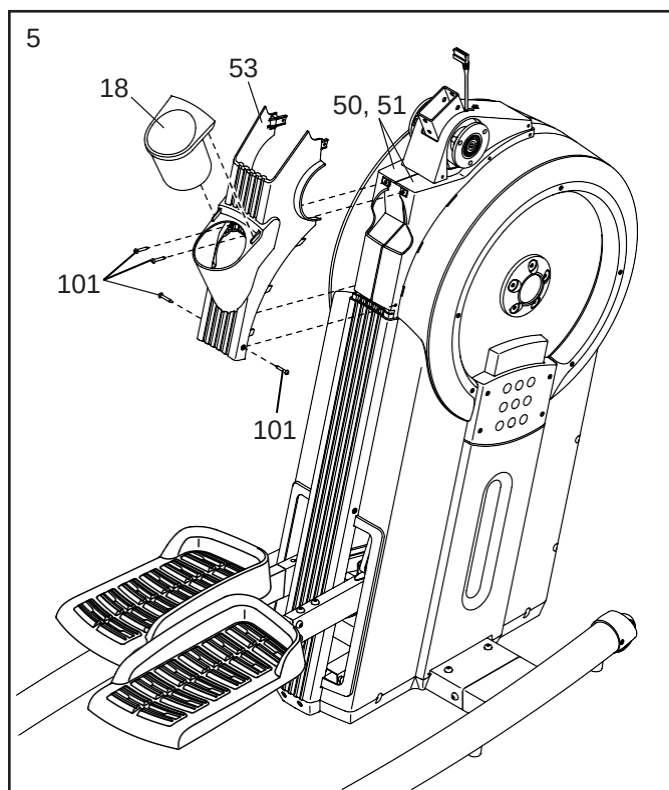
Аналогічно закріпіть ліву основу педалі (не показано) на лівому важелі педалі (не показано).



5. Притисніть задню кришку (53) до лівого та правого захисних щитків (50, 51).

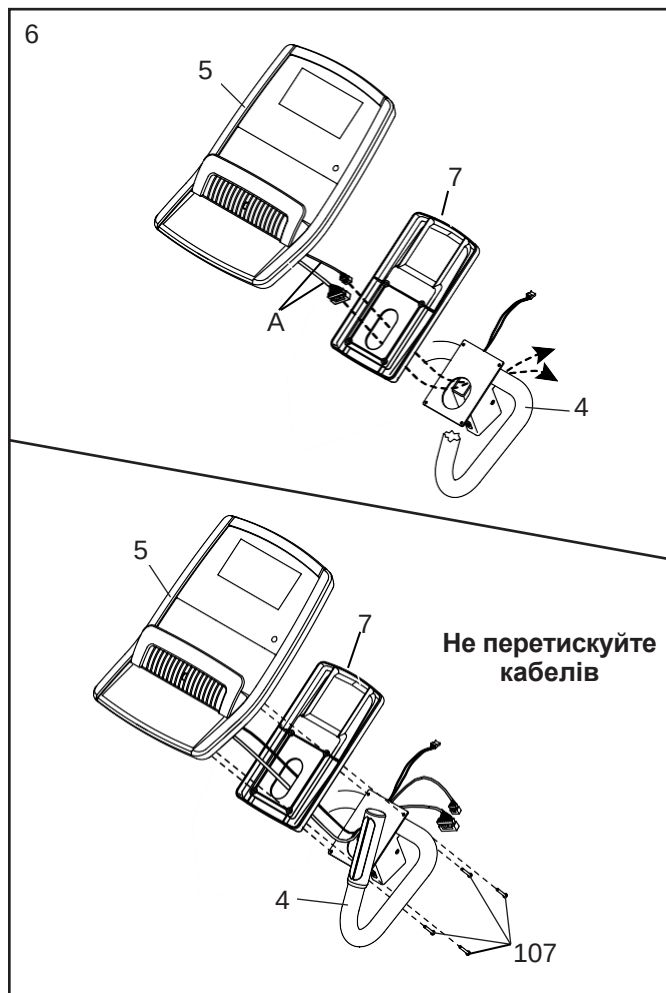
Закріпіть задню кришку (53) 4 гвинтами з плоскою голівкою (101); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Далі вставте лоток для аксесуарів (18) в задню кришку (53).

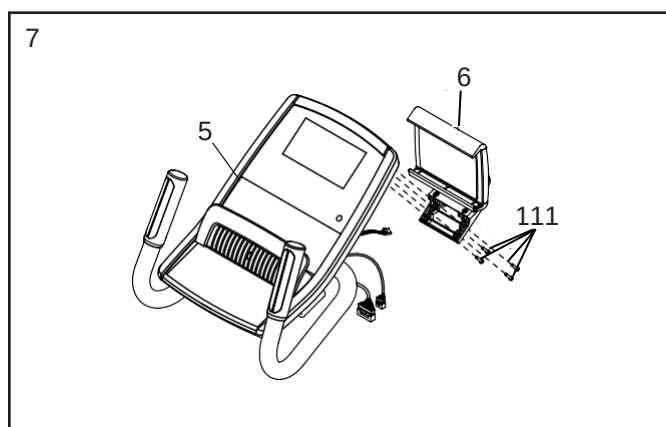


6. Див. малюнок зверху. Разом із помічником розташуйте консоль (5), кришку консолі (7) і кронштейн консолі (4), як показано на малюнку. Прокладіть кабелі (А) на консолі через кришку консолі та кронштейн консолі, як показано на малюнку; **переконайтеся, що кабелі вставлені через верхній отвір кронштейну консолі.**

Див. малюнок знизу. Порада: **Не перетискуйте кабелів.** Прикріпіть консоль (5) і кришку консолі (7) до кронштейна консолі (4) 4 гвинтами М4 х 22 мм (107); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

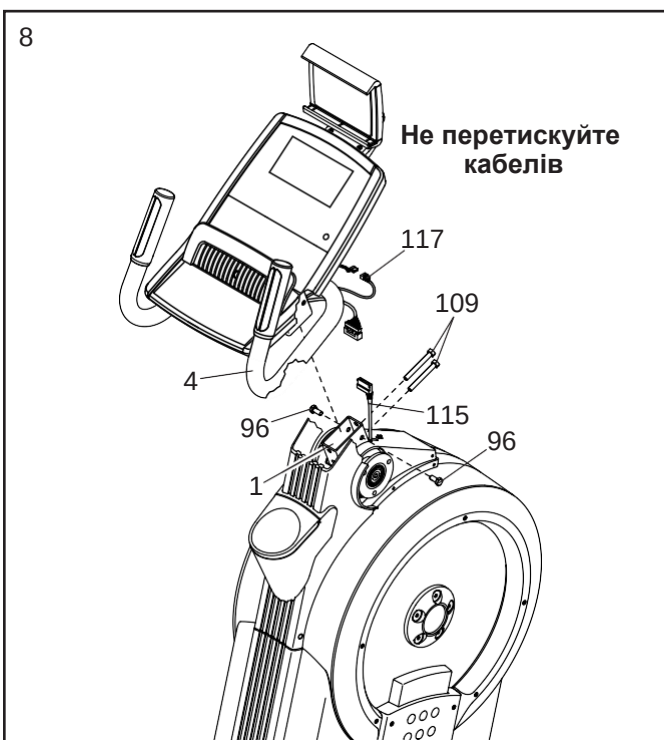


7. Закріпіть тримач планшета (6) до консолі (5) 4 гвинтами #8 х 16 мм (111); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



8. Поки помічник тримає кронштейн консолі (4) біля рами (1), під'єднайте кабелі консолі до головного кабелю (115), а також імпульсних кабелів (117).

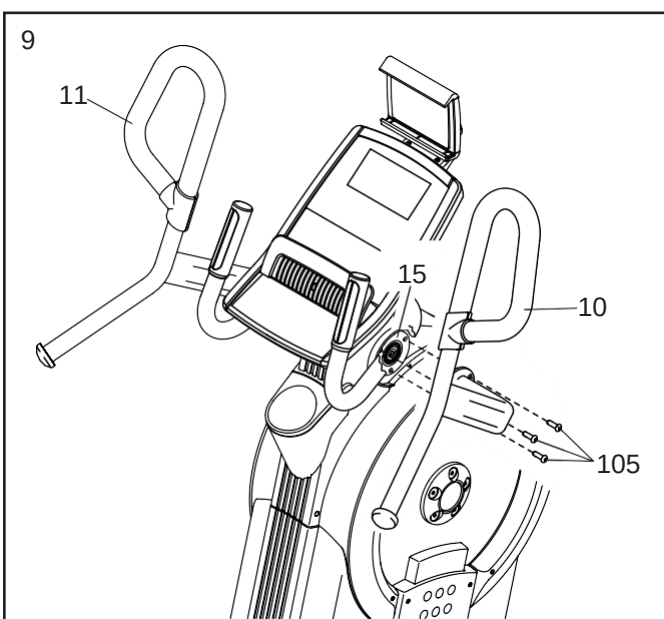
Порада: Не перетискуйте кабелів. Прикріпіть кронштейн консолі (4) до рами (1) 2 гвинтами М8 х 86 мм (109) і 2 гвинтами М8 х 15 (96); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**



9. Віднайдіть правий і лівий поручні (10, 11).

Переконайтеся, що педалі (не показані) розташовані рівно. Закріпіть правий поручень (10) на правому важелі поручня (15) 3 гвинтами М8 х 10 мм (105); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.** **Порада: Затягнути гвинти буде легше, якщо повернути правий поручень.**

Аналогічно прикріпіть лівий поручень (11).

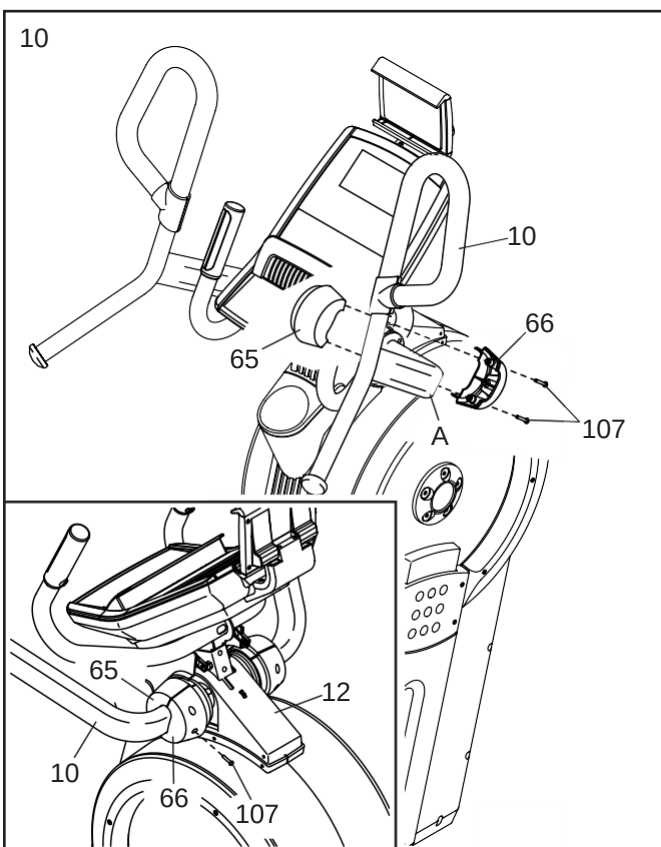


10. Віднайдіть задню і передню поворотні кришки (65, 66).

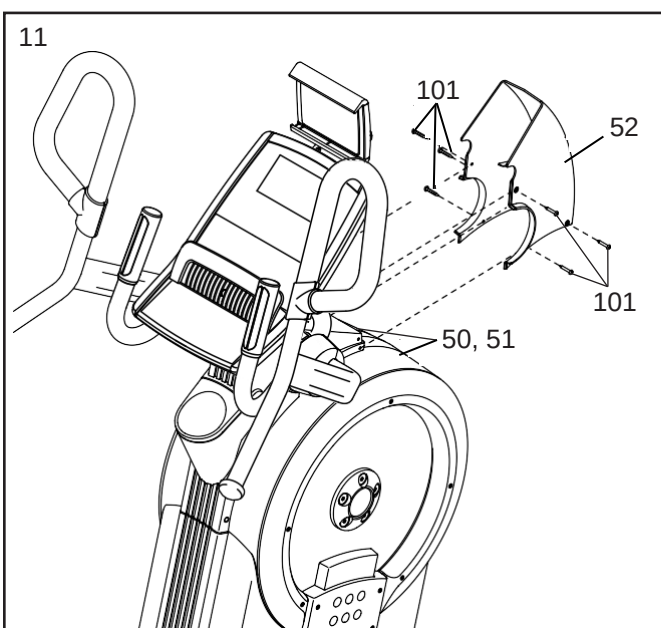
Притисніть задню і передню поворотні кришки (65, 66) до правого поручня (10) біля згину (А). Далі з'єднайте їх 2 гвинтами М4 х 22 мм (107).

Див. вставку малюнку. Перемістіть задню і передню поворотні кришки (65, 66) в сторону кришки захисного щитка (12). Прикріпіть передню поворотну кришку до правого поручня (10) гвинтом М4 х 22 мм (107).

Повторіть процедуру з іншої сторони тренажера.



11. Прикріпіть передню кришку (52) до лівого та правого захисних щитків (50, 51) 6 гвинтами з плоскою голівкою М4 х 16 мм (101); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

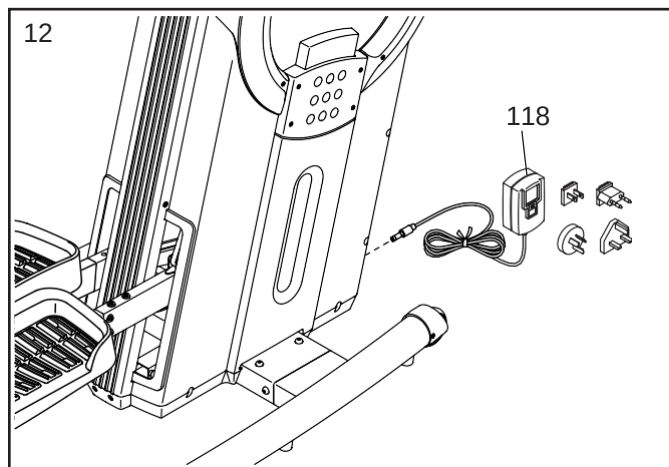


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

12. Підключіть адаптер живлення (118) у розетку на тренажері.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (118), ознайомтеся з розділом "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 13.



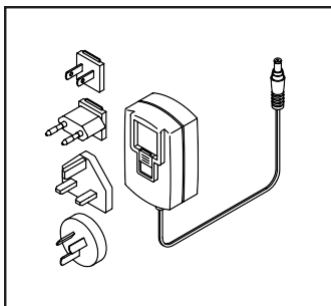
13. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

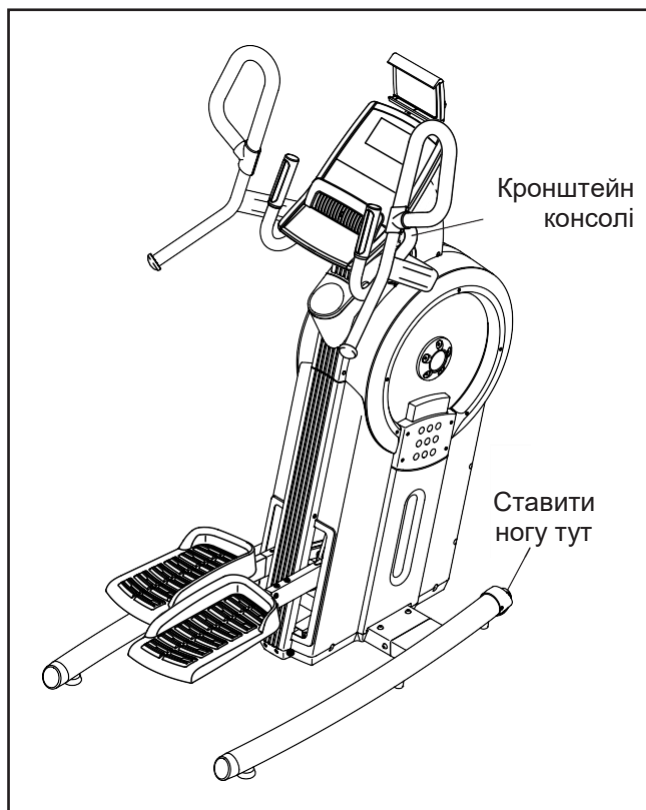
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Вставте адаптер живлення в розетку на рамі тренажера. При потребі встановіть відповідну вилку на адаптер живлення. Після цього підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, встановлену відповідно до всіх місцевих вимог і нормативів.



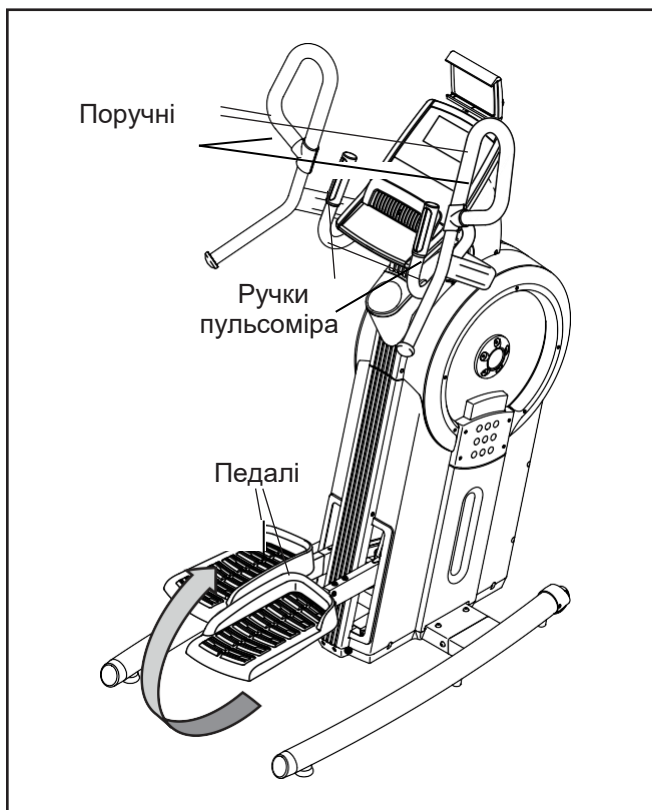
ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР

З огляду на розмір і вагу тренажера переміщувати його повинні 2 особи. Станьте перед степпером-орбітреком, візьміться за кронштейн консолі та поставте ногу на одне з коліс. Разом із помічником тягніть тренажер за кронштейн консолі доти, доки він не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть тренажер в необхідне місце і опустіть його на підлогу.



ТРЕНУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

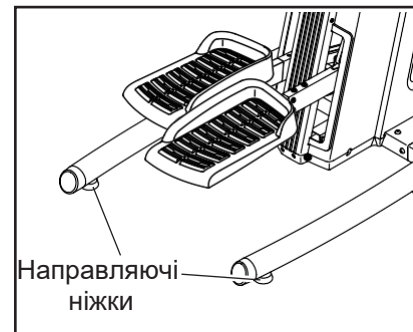
Щоб стати на тренажер, візьміться руками за поручні або ручки пульсоміра і поставте ногу на педаль, яка знаходиться в нижньому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль. Крутіть педалі доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка: Педалі можуть обертатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати педалі в напрямі, показаному на малюнку стрілкою; але обертати їх у протилежному напрямі також не забороняється.**



Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педалі перестануть рухатися. **Примітка: Тренажер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть крутитися до тих пір, поки не зупиниться маховик.** Коли педалі перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі. Далі зніміть другу ногу з нижньої педалі.

ЯК ВИРІВНЯТИ ТРЕНАЖЕР

Якщо степпер-орбітрек трохи похитується на підлозі під час тренування, повертайте одну чи дві направляючі ніжки під стабілізаторами доти, доки похитування не буде ліквідоване.



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета розроблений для встановлення більшості повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.

Щоб вставити планшет у тримач планшета, встановіть нижній край планшета у лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.** Встановіть потрібний кут тримача планшета. Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотному порядку.

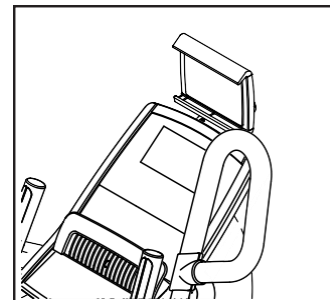
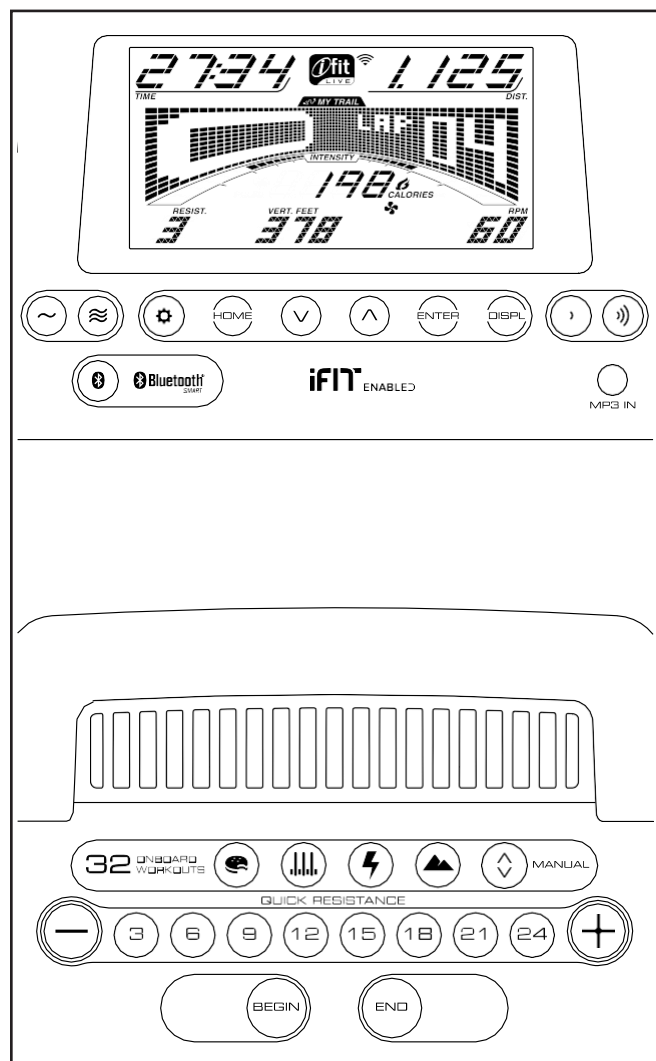


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

Ручний режим дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням клавіші.

Під час тренувань консоль буде показувати ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 19.**

Ви можете також підключати свій смарт-пристрій до консолі та використовувати додаток iFit® для запису та відстежування інформації про тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює користувача притримуватися швидкості обертання педалей, заданої ефективною програмою тренування.

Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіо книги через вмонтовану звукову систему.

Використання ручного режиму – див. ст. 16.
Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 18.
Використання звукової системи – див. ст. 19.

Підключення смарт-пристрою до консолі – див. ст. 20.
Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 20.
Зміна налаштувань консолі – див. ст. 21.

Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати відстань як в милях, так і кілометрах, а вертикальну відстань – як в футах, так і метрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. крок 3 на ст. 21.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

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

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

2. Виберіть ручний режим.

Після увімкнення консолі буде автоматично обрано ручний режим.

Якщо ви маєте обрану програму тренування, знову виберіть ручний режим, натиснувши клавішу Manual (Ручний) або натиснувши кілька раз клавішу Home (Додому) чи Onboard Workouts (Попередньо встановлені програми тренування).

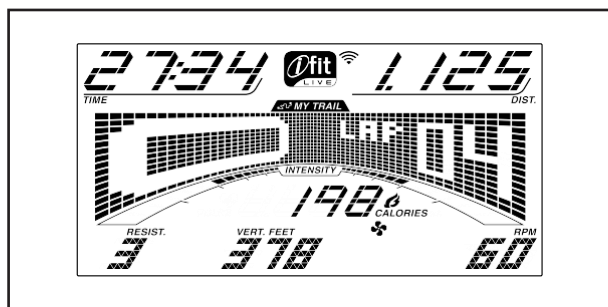
3. При потребі змініть опір педалей.

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

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:



Калорії (Кал.) – після активації ручного режиму відображається приблизна кількість спалених калорій. Після вибору програми тренування на дисплеї буде показано або приблизну кількість калорій, що треба спалити, або приблизну кількість калорій, що уже були потрачені.

Калорії за годину (Кал./год.) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

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

Пульс – відображається ваш серцевий ритм, якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

Опір – відображається рівень опору педалей.

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

Час – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Під час деяких програм тренувань на дисплеї відображається, скільки часу залишилось до закінчення тренування або скільки триває заняття.

Вертикальна відстань (в верт. футах або верт. метрах) – відображається подолана вертикальна відстань в футах чи метрах.

Матриця пропонує кілька варіантів відображення вкладок. Натискайте клавішу Display (Дисплей) або натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) біля клавіші Enter (Ввід) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна вкладка.

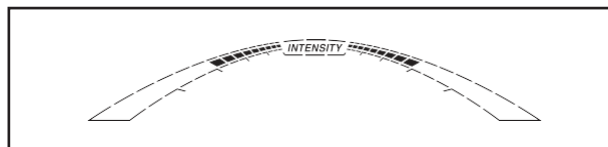
Швидкість – відображається профайл налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Мій маршрут – відображається трек, який становить 1/4 милі (400 м). Під час тренування мигатиме прямокутник, який відображатиме прогрес заняття. Вкладка "My Trail" (Мій маршрут) буде також показувати кількість подоланих кіругів.

Калорії – відображається приблизна кількість спалених калорій. Розмір кожного сегменту вказує на кількість спалених калорій під час цього сегменту.

Опір – відображається профайл налаштувань опору програми тренування. В кінці кожної хвилини буде відображатися новий сегмент. Примітка: В матриці не буде відображатися заголовок цієї вкладки.

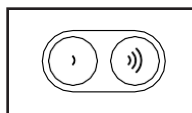
Під час тренування індикатор рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



Щоб призупинити роботу консолі, натисніть клавішу Home (Додому), клавішу End (Кінець) або просто перестаньте крутити педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї мигатиме поточна тривалість тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

Натисніть кілька раз клавішу Home (Додому) або клавішу End (Кінець), щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування, вийти з програми тренування та повернутися в ручний режим.

Змініть рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).



5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете виміряти свій пульс за допомогою пульсоміра на тренажері або нагрудного пульсоміра (**більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 19**). Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір буде пріоритетним.

Якщо на металевих контактах пульсоміра наклеєна захисна плівка, зніміть її. Для вимірювання пульсу прикладіть долоні до контактів, розташованих на поручнях тренажера. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.**

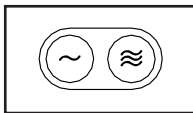


Коли пульс буде виміряно, на дисплеї спочатку з'являться одна чи дві риски, а потім – значення вашого серцевого ритму. Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.

Якщо серцевий ритм не відображається, переконайтеся, що ваші руки розташовані так, як описано. Намагайтесь не робити зайвих рухів чи стискати надто сильно контактів. Для оптимальної роботи протріть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте для протирання металевих контактів спиртвмісні засоби, абразиви чи хімікати.**

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості. Натисніть клавішу "Fan increase/decrease" (Збільш./зменш. швидкості вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути вентилятор.



Примітка: Якщо не крутити педалі близько 30 секунд, вентилятор вимкнеться автоматично.

7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обертати педалей, прозвучить серія звукових сигналів, консоль перейде в режим сну, а дисплей погасне.

Якщо протягом кількох хвилин не обертати педалей, консоль вимкнеться, а дисплей обнулить всі значення.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Увімкніть консоль.

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

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

2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте клавішу Onboard Workouts (Попередньо встановлені програми тренування) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

Під час вибору попередньо встановленої програми тренування на дисплеї буде відображатися тривалість тренування або кількість калорій, що будуть спалені. Профіль налаштувань швидкості тренування буде відображатися на матриці.

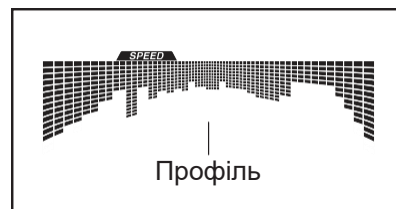
3. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму, натисніть клавішу Begin (Початок) або почніть крутити педалі.

Кожна програма тренування ділиться на декілька сегментів. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування опору і/або швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

Рівень опору і цільове значення швидкості першого сегменту буде відображатися в дисплеї і матриці.

Під час тренування вкладка програми буде відображати ваш прогрес. Миготливий сегмент профілю позначає поточний сегмент тренування. Висота миготливого сегменту вказує на рівень швидкості поточного сегменту.



В кінці кожного сегменту програми прозвучать звукові сигнали, а після цього почне мигати наступний сегмент профілю.

Якщо для наступного сегменту запрограмовано інший рівень опору, то на декілька секунд на дисплеї з'явиться новий рівень опору.

Якщо для наступного сегменту запрограмовано інше значення швидкості, то на декілька секунд на дисплеї з'явиться нове значення швидкості.

Під час тренування вам буде пропонуватися притримуватися заданого цільового значення швидкості обертання педалей для поточного сегменту. **Стрілка вгору вказує на необхідність збільшення темпу тренування. Стрілка вниз вказує на необхідність зменшення темпу тренування. Відсутність стрілки на дисплеї вказує на потребу притримуватися поточного темпу тренування.**

ВАЖЛИВО: Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Ваша фактична швидкість може бути меншою, ніж встановлене цільове значення. Переконайтесь, що швидкість руху педалей є комфортною для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, користувач може вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Quick Resistance (Швидка зміна опору). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

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

Щоб призупинити роботу консолі, натисніть клавішу Home (Додому), клавішу End (Кінець) або просто перестаньте крутити педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї мигатиме поточна тривалість тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

Натисніть кілька раз клавішу Home (Додому) або клавішу End (Кінець), щоб призупинити тренування, переглянути результати тренування, вийти з програми тренування та повернутися в стандартне меню.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 16.

5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 5 на ст. 17.

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 6 на ст. 18.

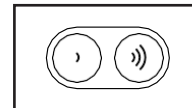
7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 7 на ст. 18.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

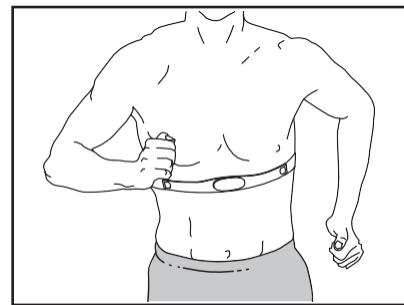
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

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



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть додаток iFit на свій смарт-пристрій.

На своєму смарт-пристрої IOS® або Android™ перейдіть до магазину App StoreSM або Google PlayTM, віднайдіть безкоштовний додаток iFit та встановіть його на смарт-пристрої. **Переконайтеся, що на вашому пристрої увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб підключити смарт-пристрій до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться синім кольором. Натисніть клавішу Bluetooth Smart, щоб підтвердити підключення; після цього світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

3. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб записати і відстежувати результати тренування.

4. При потребі відключіть смарт-пристрій від консолі.

Для відключення смарт-пристрою від консолі натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart на консолі протягом 5 секунд; під час утримання клавіші світлодіодний індикатор буде горіти, а коли клавіша буде відпущена, він погасне.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір BLUETOOTH до консолі, натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Для відключення пульсоміра від консолі натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth Smart на консолі протягом 5 секунд; під час утримання клавіші світлодіодний індикатор буде горіти, а коли клавіша буде відпущена, він погасне.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смартпристрої, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу передачі. Інформація про налаштування буде доступна на дисплеї.

Примітка: Якщо у вас обрана програма тренування, то перед вибором режиму налаштувань вам необхідно спочатку вийти з цієї програми.

2. Перейдіть до режиму налаштування.

Після вибору режиму налаштувань на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Для вибору потрібного додаткового вікна натискайте клавішу Increase (Збільш.), що знаходяться біля клавіші Enter (Ввід).

У нижній частині дисплею будуть відображатися інструкції по роботі з обраним вікном. **Обов'язково виконуйте інструкції, подані у нижній частині дисплею.**

3. При потребі змініть налаштування.

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

Примітка: На цьому додатковому екрані відображається також номер версії програмного забезпечення консолі.

Інформація про користувача – відображається загальна кількість годин використання тренажера, а також загальна відстань (в милях або кілометрах), яку було подолано.

Рівень контрасту – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Щоб налаштувати рівень контрасту, натискайте клавіші Quick Resistance increase/decrease (Швидке збільш./зменш. опору).

4. Вийдіть із режиму налаштування.

Натисніть кнопку передачі, щоб вийти із режиму обслуговування.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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 неї. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що адаптер живлення повністю підключений.

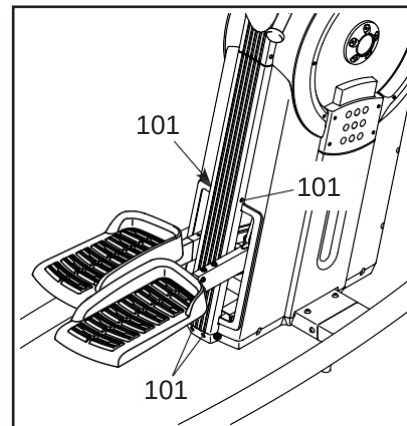
Якщо консоль не показує серцевий ритм, коли ви тримаєтесь за поручні пульсоміра на тренажері, або якщо відображається надто високе чи низьке значення серцевого ритму, ознайомтеся з інформацією в кроці 5 на ст. 17.

В разі необхідності заміни адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаним на обкладинці цієї інструкції. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником.

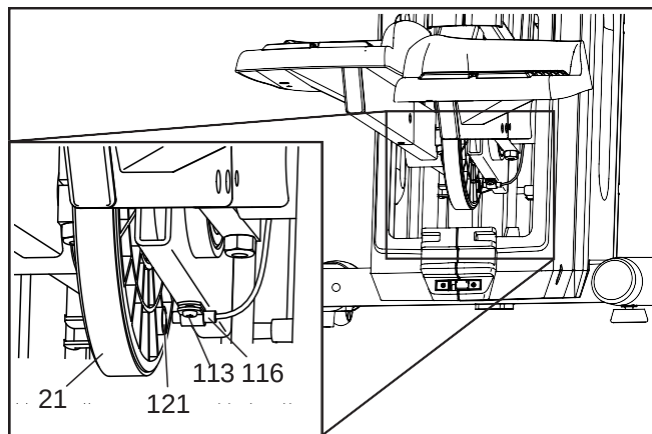
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. Перед тим, як відрегулювати герконовий перемикач, **відключіть адаптер живлення.**

Далі відгвинтіть 4 вказані гвинти з плоскою голівкою М4 x 16 мм (101) і демонтуйте нижню задню кришку захисного щитка (68).



Тепер повертайте великий шків (21) доти, доки магніт шківу (121) не зрівняється з герконовим перемикачем (116). Дещо ослабте гвинт М4 x 19 мм (113), перемістіть герконовий перемикач ближче чи далі від магніту шківів, а потім затягніть гвинт.

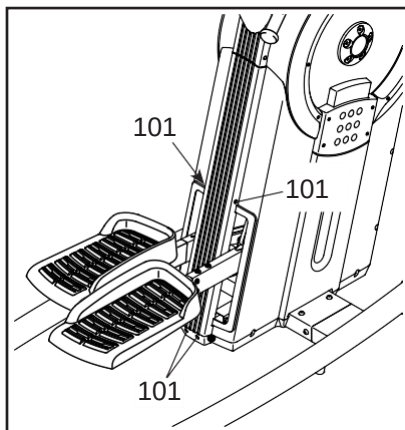


Підключіть адаптер живлення та поверніть великий шків на мить (21). Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування. Встановіть назад нижню задню кришку захисного щитка.

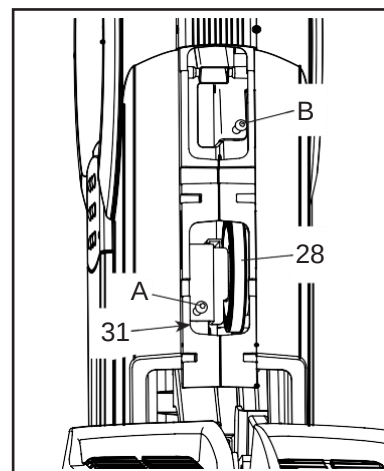
РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли значення їхнього опору налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремені приводу. Перед тим, як відрегулювати ремені приводу, **відключіть адаптер живлення.**

Далі відгвинтіть 4 вказані гвинти з плоскою голівкою М4 x 16 мм (101) і демонтуйте задню нижню кришку захисного щитка (68).



Тепер знайдіть нижній регулювальний гвинт (А). Затягніть нижній регулювальний гвинт на 4 оберти, щоб натягнути великий ремень приводу (31).



Станьте на тренажер і оберніть кілька раз педалі. Якщо педалі і далі просковзують, зійдіть зі степпера-орбітрека і знайдіть верхній регулювальний гвинт (В). Затягніть верхній регулювальний гвинт на 2 обороти, щоб натягнути малий ремень приводу (28).

Станьте на тренажер знову і оберніть кілька раз педалі. Якщо педалі і далі просковзують, зійдіть зі степпера-орбітрека і знайдіть нижній регулювальний гвинт (95) на 4 оберти, щоб ще раз натягнути великий ремень приводу (31).

Коли ремені приводу будуть відрегульовані, встановіть назад задню нижню кришку захисного щитка.

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.

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

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, є рекомендованим рівнем серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рекомендованим рівнем серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рекомендованим рівнем 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 доти, 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.

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 до 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.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ 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 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахілєсового сухожилля

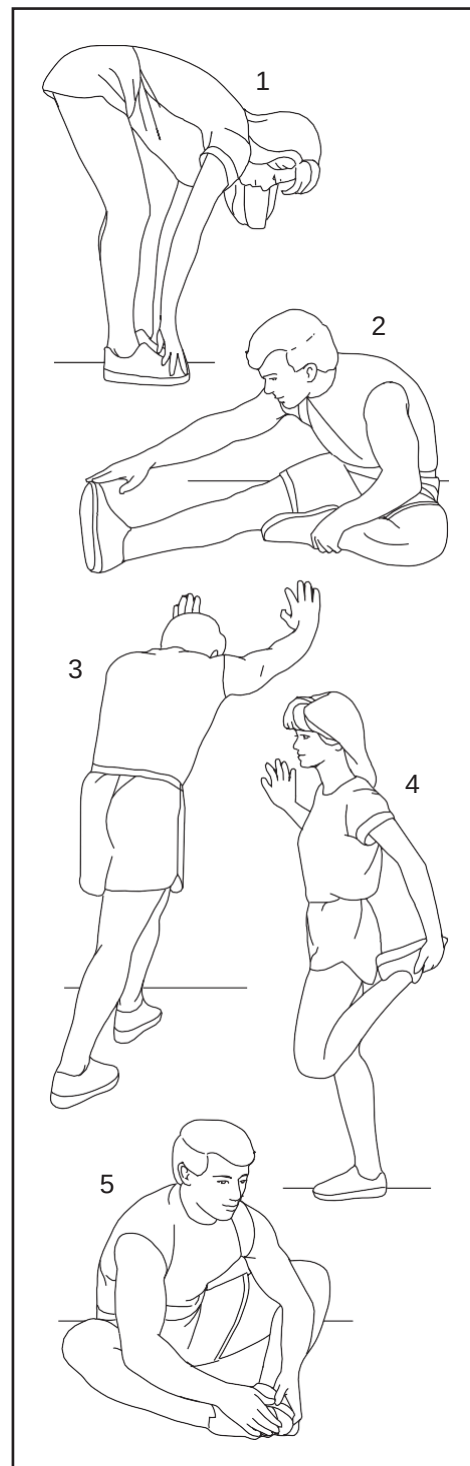
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (ахілєсові) 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. Повторити 3 рази 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 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



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

ПРИМІТКИ

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

ПРИМІТКИ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEL71216.0 R0316A

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
1	1	Рама	51	1	Правий захисний щиток
2	1	Основа правої педалі	52	1	Передня кришка
3	1	Основа лівої педалі	53	1	Задня кришка
4	1	Кронштейн консолі	54	1	Основа лотка для аксесуарів
5	1	Консоль	55	2	Кришка стабілізатора
6	1	Тримач планшета	56	4	Ніжки
7	1	Кришка консолі	57	2	Колесо
8	1	Правий стабілізатор	58	1	Кришка правого колеса
9	1	Лівий стабілізатор	59	2	Кришка поручня
10	1	Правий поручень	60	2	Рукоятка
11	1	Лівий поручень	61	1	Кришка лівого заднього поручня
12	1	Кришка щитка	62	1	Кришка лівого переднього поручня
13	2	Пульсомір	63	1	Кришка правого заднього поручня
14	1	Важіль лівого поручня	64	1	Кришка правого переднього поручня
15	1	Важіль правого поручня	65	2	Задня поворотна кришка
16	1	Кронштейн магніта	66	2	Передня поворотна кришка
17	2	Холостий шків	67	2	Виступ
18	1	Лоток для аксесуарів	68	1	Кришка нижнього захисного щитка
19	1	Вісь	69	2	Направляючі ніжки
20	1	Середній шків	70	16	Малий підшипник
21	1	Великий шків	71	4	Середній підшипник
22	1	Право педаль	72	2	Великий підшипник
23	1	Ліва педаль	73	8	Втулка
24	1	Важіль правої педалі	74	2	Велика вставка
25	1	Важіль лівої педалі	75	2	Маленька вставка
26	2	Зона з'єднання важелю	76	2	Ковпачкова гайка M10
27	1	Вісь диска	77	2	Шайба кривошипа
28	1	Малий ремінь приводу	78	8	Шайба M8
29	2	Шатун важелю	79	4	Шайба M6
30	1	Шатун	80	2	Гайка M5
31	1	Великий ремінь приводу	81	2	Болт з бортиком M10
32	2	Диск	82	5	Гвинт M4 x 42 мм
33	2	Втулка диска	83	8	Затискач
34	1	Зубчасте колесо	84	4	Гвинт M6 x 14 мм
35	2	Розкіс важелю	85	4	Гвинт M5 x 16 мм
36	1	Мотор опору	86	1	Гвинт M3.5 x 12 мм
37	1	Диск опору	87	10	Гвинт M8 x 16 мм
38	1	Важіль опору	88	10	Гвинт диску
39	1	Блоку опору	89	2	Контргайка M10
40	1	Силовий кабель/Приймач	90	2	Болт із шест. гол. M10 x 55 мм
41	1	Малий шків	91	2	Гвинт осі
42	1	Затискач	92	2	Фланець
43	3	Ключ	93	2	Штифт
44	2	Кришка магніту	94	2	Болт M10 x 55 мм
45	2	Кронштейн кришки	95	2	Регулювальний гвинт
46	1	Кришка лівого колеса	96	2	Гвинт M8 x 15 мм
47	1	Правий магнітний зах. щиток	97	2	Болт з бортиком M8
48	1	Лівий магнітний зах. щиток	98	1	Болт M8 x 30 мм
49	2	Кільце диску	99	3	Контргайка M8
50	1	Лівий захисний щиток	100	4	Гвинт M8 x 23 мм

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.	Опис
101	14	Гвинт з пл. гол. М4 х 16 мм
102	8	Гвинт М8 х 20 мм
103	18	Ковпачковий гвинт
104	2	Гвинт М6 х 110 мм
105	6	Гвинт М8 х 25 мм
106	14	Гвинт М4 х 16 мм
107	10	Гвинт М4 х 22 мм
108	8	Гвинт М6 х 12 мм
109	2	Гвинт М8 х 86 мм
110	8	Гвинт М10 х 20 мм
111	4	Гвинт #8 х 16 мм
112	1	Гвинт М8
113	25	Гвинт М4 х 19 мм

№	Кіл.	Опис
114	15	Гвинт М4 х 12 мм
115	1	Головний кабель
116	1	Герконовий перемикач/Кабель
117	1	Імпульсний кабель
118	1	Адаптер живлення
119	2	Кришка шатуна
120	2	Похила заглушка
121	2	Магніт шківу
122	1	Пружина
123	1	Втулка рами
124	1	Шайба осі диска
*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
*	—	Набір інструментів

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних деталей див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PFEVEL71216.0 R0316A

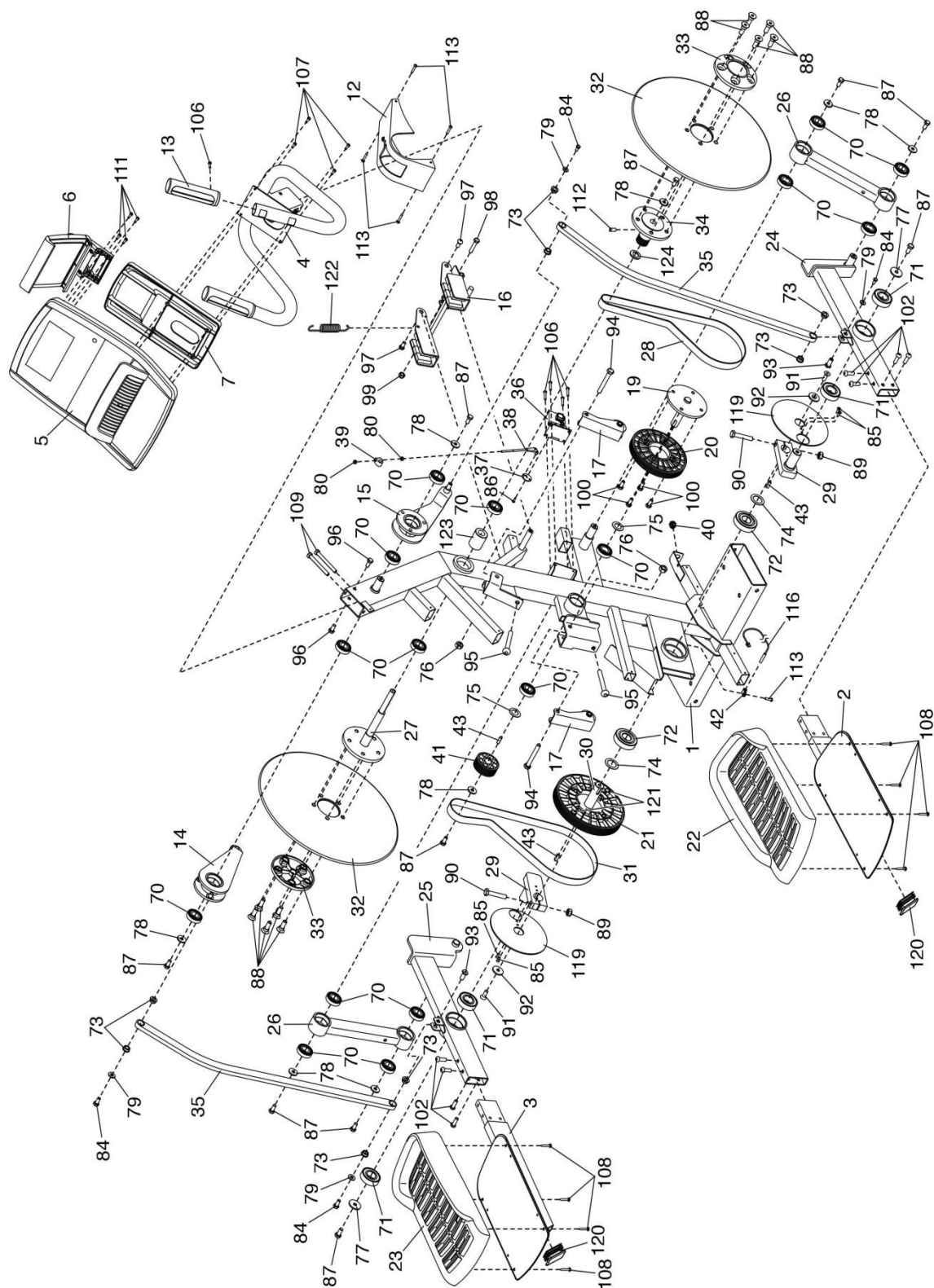
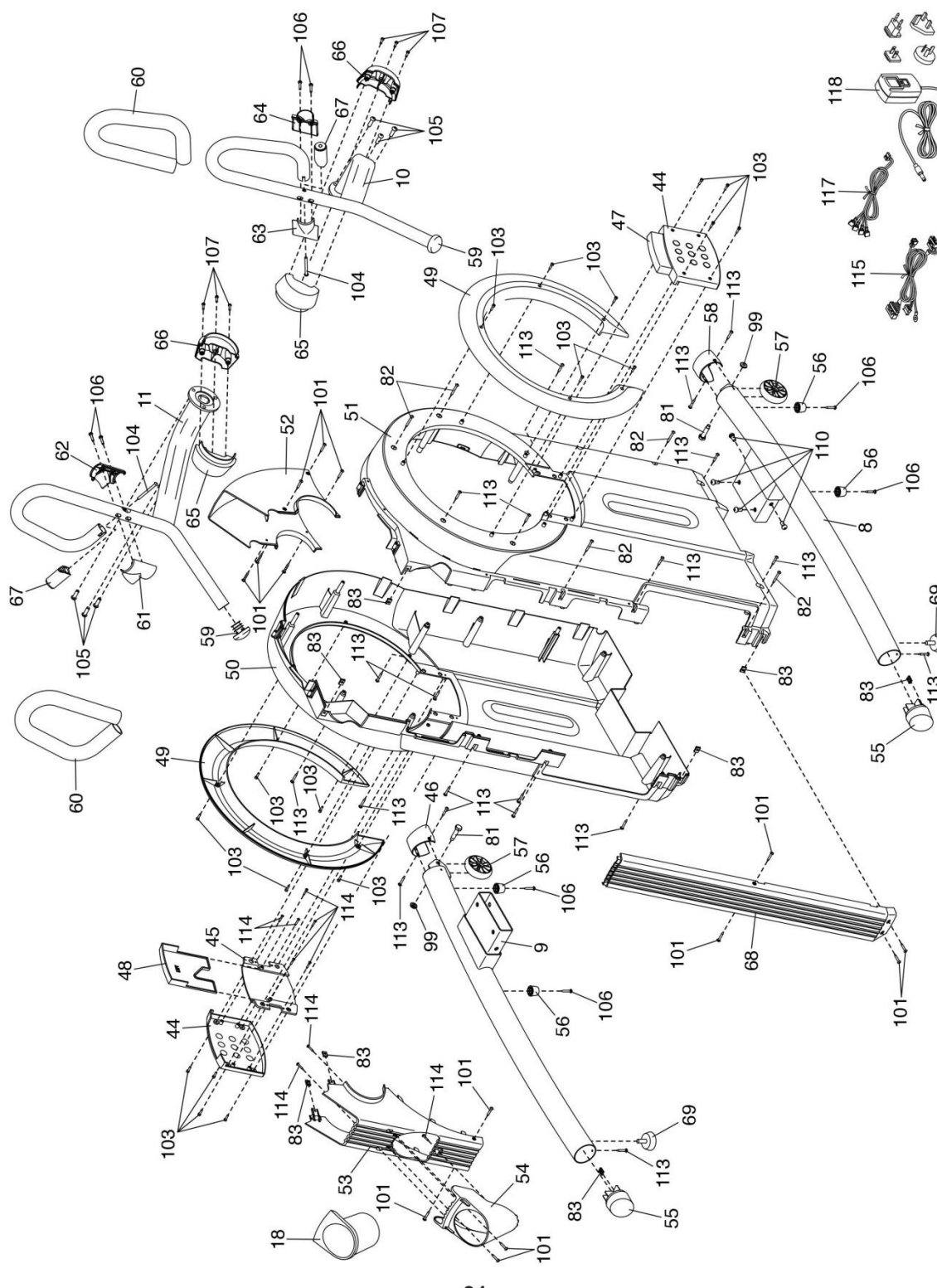


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PFEVEL71216.0 R0316A



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 деталей, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА 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.

