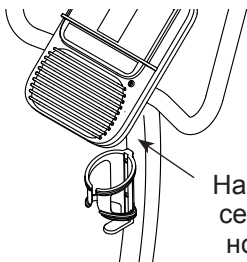


PRO-FORM[®]

210 CSX

Модель No. PFEVEX72916.0
Серийный No. _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше



Наклейка с
серийным
номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

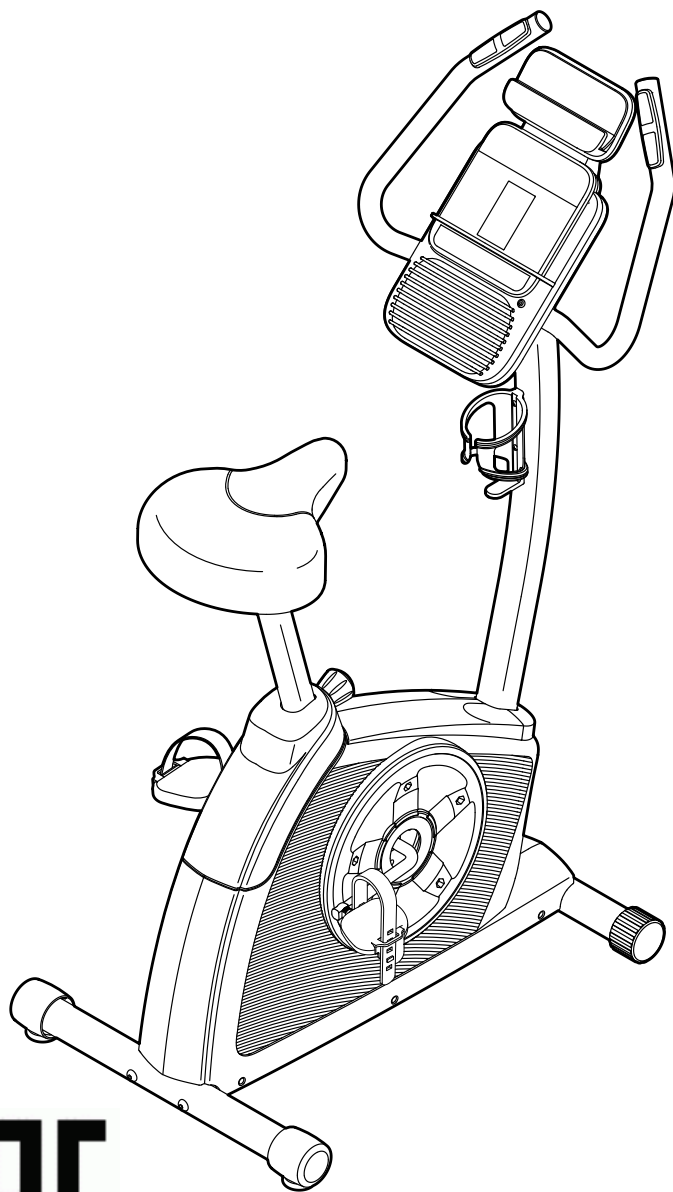
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш веб-сайт:
www.iconsupport.eu

ОСТОРОЖНО

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



EAC

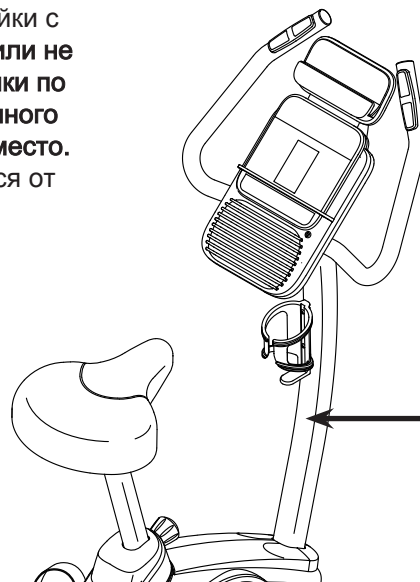
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	12
О Б С Л У Ж И В А Н И Е И У С Т Р А Н Е Н И Е Н Е П О Л А Д О К	22
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	24
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	26
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	27
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки


РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.



⚠ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 125 кг
- Всегда используйте оборудование только на ровной поверхности.
- Не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



PROFORM зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированные Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии. Google Maps торговая марка Google Inc. Wi-Fi зарегистрированный товарный знак Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 торговые марки Wi-Fi Alliance. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой компании Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

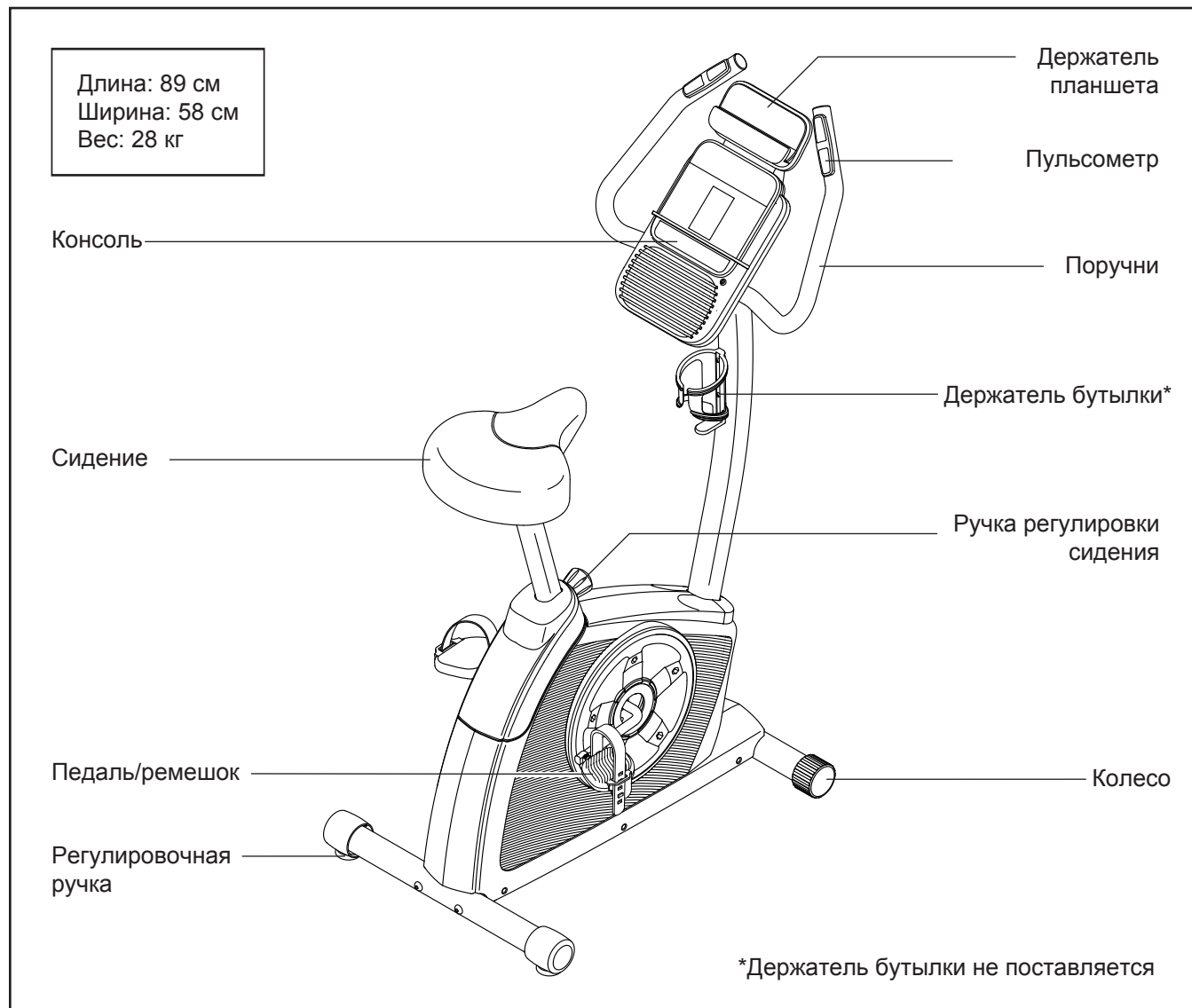
1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Вес пользователя тренажера не должен превышать 125 кг.
11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
12. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
13. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
14. Данный тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим за выбор нового велотренажера PROFORM® 210 CSX. Велоспорт является эффективным занятием для укрепления сердечно-сосудистой системы, тренировки выносливости и поддержания тонуса. Тренажер 210 CSX предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

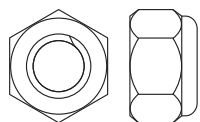
Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуата-

ции велотренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства. Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

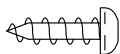


СПЕЦИФИКАЦИЯ

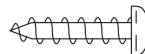
Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



Контргайка М8
(51)–4



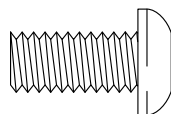
Винт М4 x 12мм
(57)–2



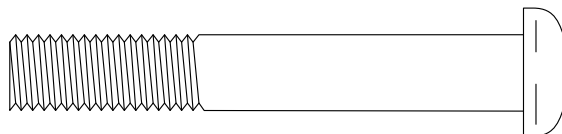
Винт М4 x 16мм
(52)–4



Винт #8 x 15мм
(13)–4

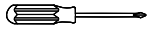



Винт М8 x 18мм
(42)–8



Винт М10 x 68мм
(44)–4

СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
 - Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
 - Левые части промаркированы значком “L” или “Left”, а правые - “R” или “Right.”
 - Для определения мелких частей см. стр. 5.
- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:
 - гаечный ключ 
 - шестигранная отвертка 
- Сборка будет проще, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент

1. Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

Замечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

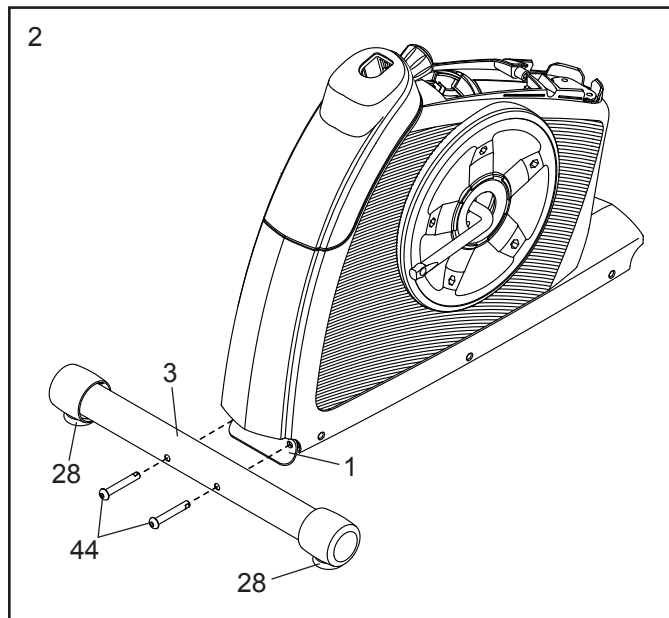
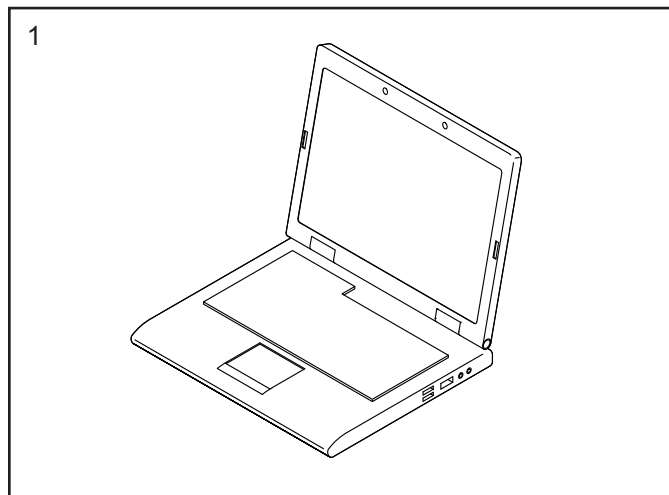
2. Если на раме (1) есть транспортировочные кронштейны (не показано), удалите винты из этих кронштейнов и выкиньте винты и кронштейны.

Найдите задний стабилизатор (3), у которого на концах регулировочные ножки (28).

Положите часть упаковочного материала (не показан) под заднюю часть рамы (1).

Расположите задний стабилизатор (3) как указано на наклейке. Прикрепите задний стабилизатор к раме с помощью двух винтов M10 x 68мм (44).

Затем уберите упаковочный материал.

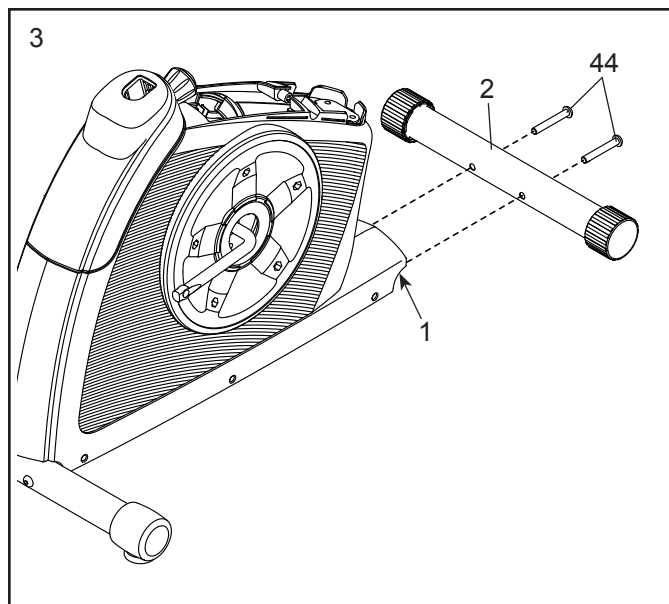


3. Если на раме (1) есть транспортировочные кронштейны (не показано), удалите винты из этих кронштейнов и выкиньте винты и кронштейны.

Положите часть упаковочного материала (не показан) под заднюю часть рамы (1).

Расположите передний стабилизатор (2) как указано на наклейке. Прикрепите передний стабилизатор к раме (1) с помощью двух винтов М10 х 68мм (44).

Затем уберите упаковочный материал.



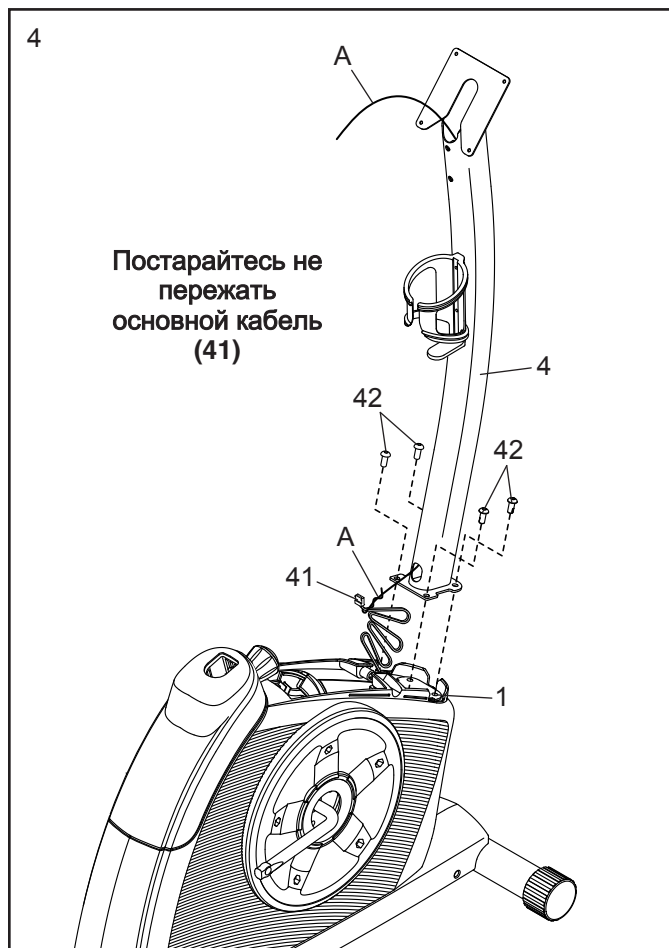
4. Расположите стойку (4), как показано.

Совет: постарайтесь не передать основной кабель (41). Прикрепите стойку (4) к раме (1) с помощью четырех винтов М8 х 18 мм (42); сначала наживите все винты, а затем затяните их.

Далее расположите хомут (А) в стойке (4). Потяните за нижний конец шнура основного кабеля (41). Затем потяните за верхний конец шнура пока кабель не выйдет из стойки.

Совет: чтобы предотвратить паденье основного кабеля (41) внутри стойки (4), закрепите кабель с помощью хомута (А).

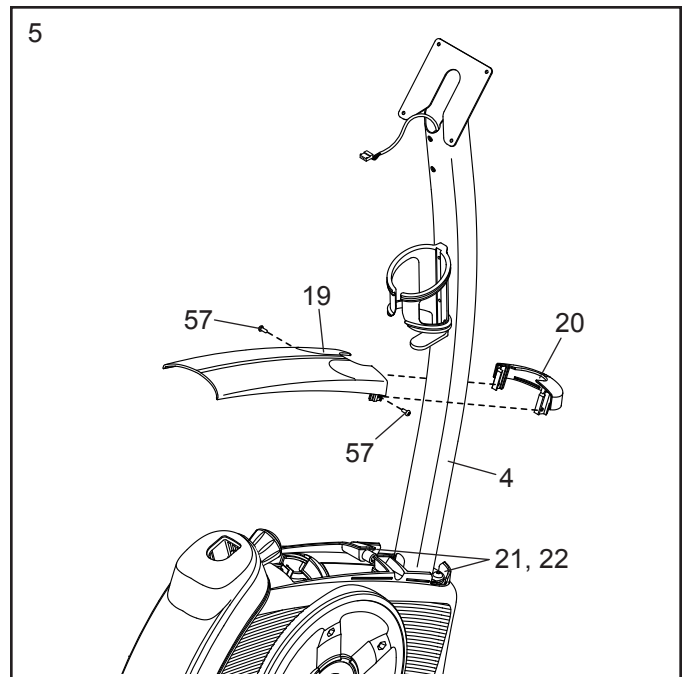
Спрячьте излишки основного кабеля (41) в стойку (4).



5. Расположите заднюю и переднюю крышки стойки (19,20), как показано.

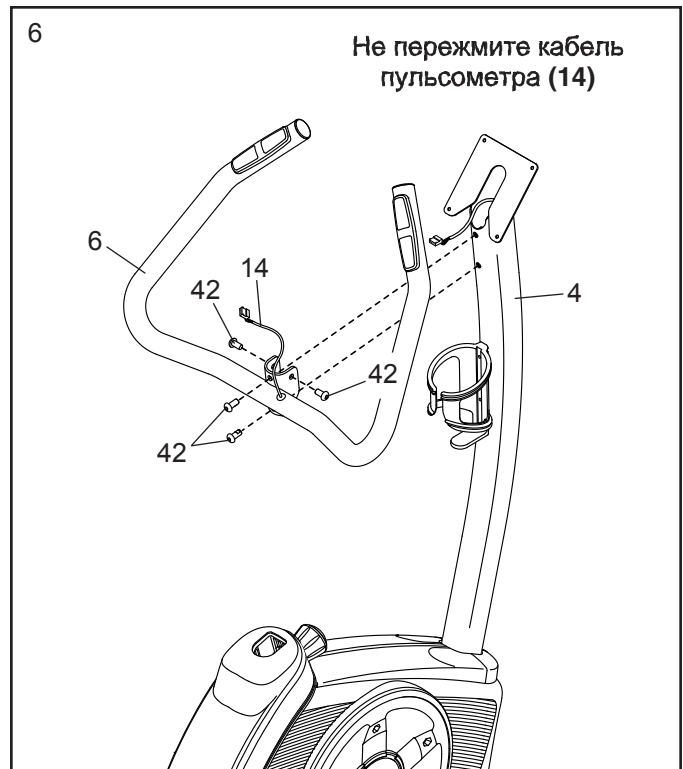
Надавите на заднюю и переднюю крышки (19,20) одновременно вокруг стойки (4) и закрепите их с помощью двух винтов М4 х 12мм (57).

Затем зафиксируйте заднюю и переднюю крышки (19,20) внизу в левом и правом кожухах (21,22).



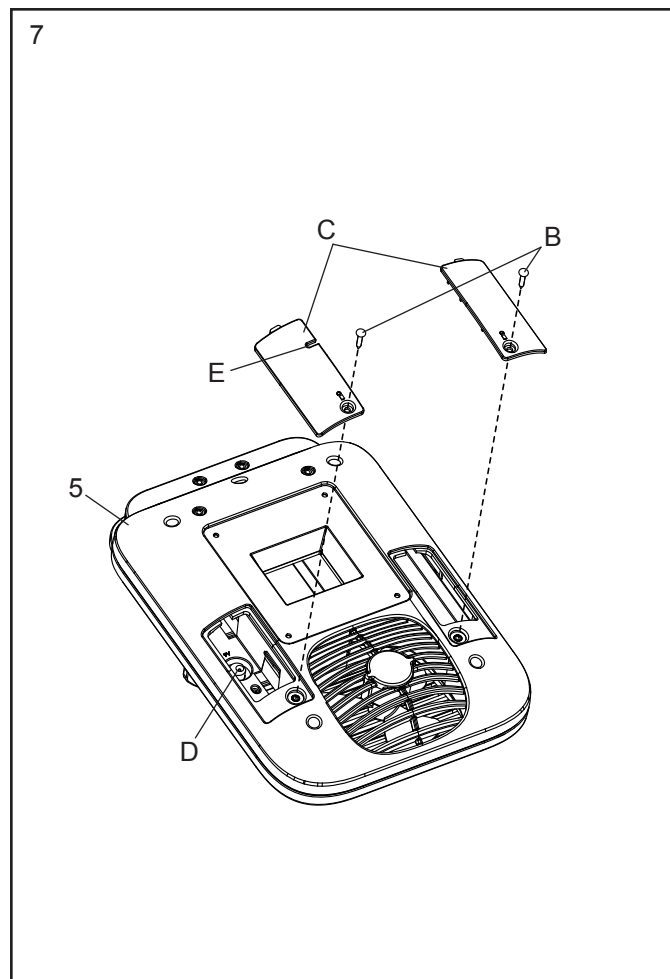
6. Расположите ручки (6), как показано.

Совет: постарайтесь не передать кабель пульсометра (14). Прикрепите ручки (6) к стойке (4) с помощью четырех винтов М8 х 18 мм (42); сначала наживите все винты, а затем затяните их.



7. Консоль (5) использует 4 батарейки (приобретаются отдельно); рекомендуются щелочные батарейки. Не используйте старые и новые батарейки одновременно или щелочные, обычные и аккумуляторные батарейки совместно. **ВАЖНО:** Если консоль пробыла долгое время на холоде, нужно, чтобы она сначала нагрелась до комнатной температуры, только потом её можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей или другие электронные компоненты. Удалите винты (B) и крышку отсека (C), вставьте батарейки в отсек, а затем верните крышку обратно. Убедитесь, что батарейки расположены так, как показано на диаграмме с обратной стороны крышки отсека.

Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства. Во избежание повреждения консоли (5), используйте только адаптер поставляемый производителем. Подключите один конец шнура питания в гнездо (D) внутри батарейного отсека на консоли; протяните шнур питания через паз (E) в крышке батарейного отсека. Затем подключите другой конец к розетке, установленной в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.



8. Развяжите и выбросьте хомуты с основного провода (41).

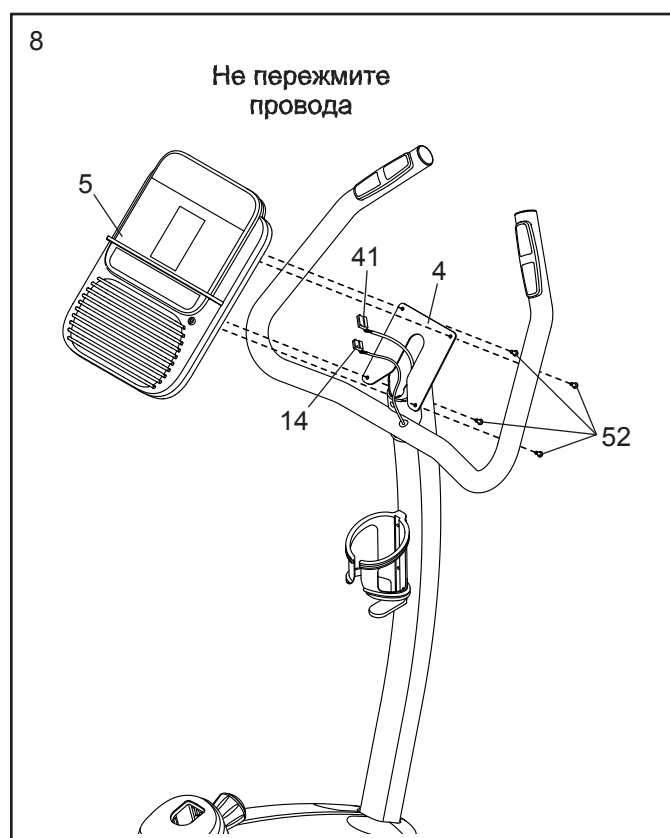
Пока ваш помощник удерживает консоль (5) рядом со стойкой (4), соедините основной провод (41) и кабель пульсомера (14) в разъем на консоли.

Разъемы проводов (41, 14) должны легко входить в разъемы и фиксироваться там. Если штекер не входит в разъем, вытащите кабель и попробуйте снова. Если вы неправильно подключите провода, вы можете сократить срок службы консоли (5) при использовании велотренажера.

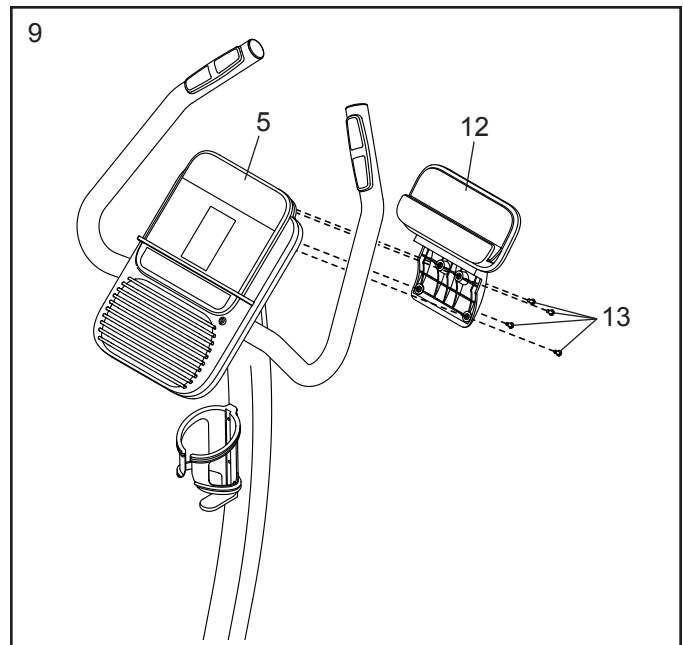
Спрячьте лишние провода в стойке (4).

Совет: Не пережимайте провода.

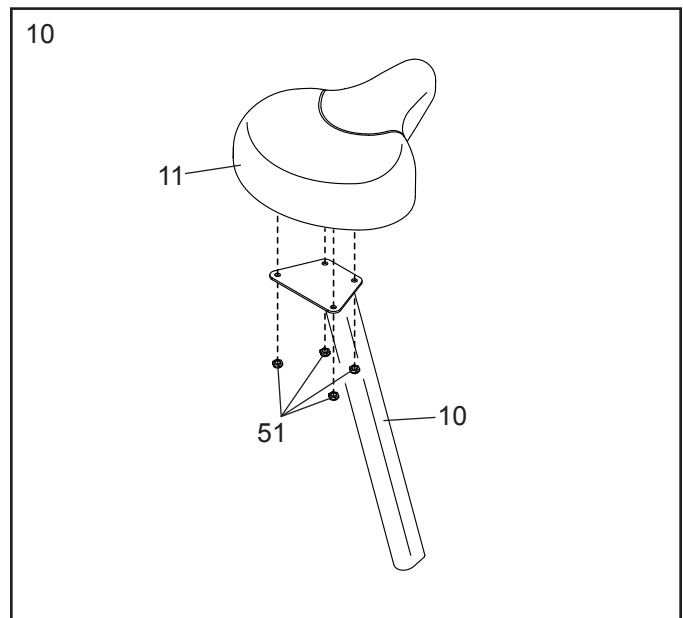
Прикрепите консоль (5) к стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (52); сначала наживите все винты, а затем затяните их.



9. Прикрепите держатель планшета (12) к задней стенке консоли (5) с помощью четырех винтов #8 x 15мм (13).

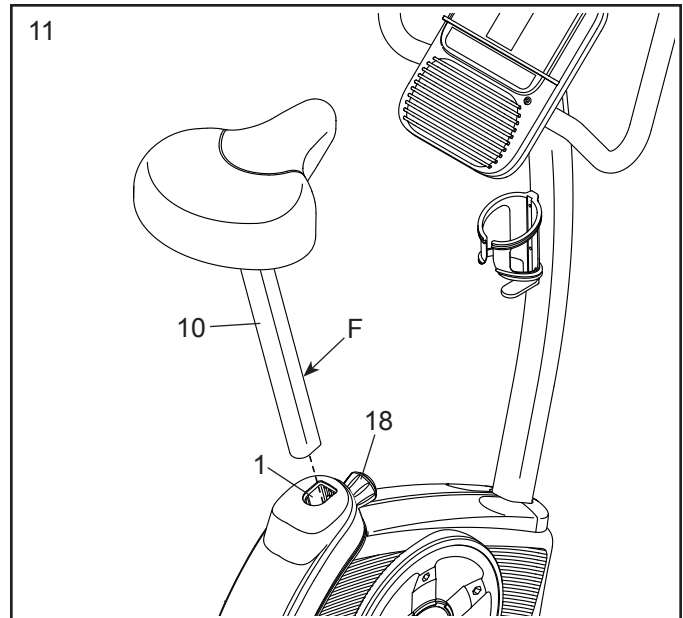


10. Прикрепите сидение (11) к стойке сидения (10) с помощью четырех контргаек М8 (51). **Замечание: контргайки могут быть заранее установлены на сидении.**



11. Расположите стойку сидения (10), как показано. Ослабьте ручку регулировки (18) на несколько оборотов, потяните её наружу и вставьте стойку сидения в раму (1).

Затем сдвиньте стойку сидения (10) вверх или вниз в нужное положение, и отпустите ручку регулировки (18) в одно из регулировочных отверстий (F) в стойке. **Подергайте стойку сидения немного вверх или вниз, чтобы убедиться, что ручка регулировки попала в одно из регулировочных отверстий.** Затем закрутите ручку регулировки.

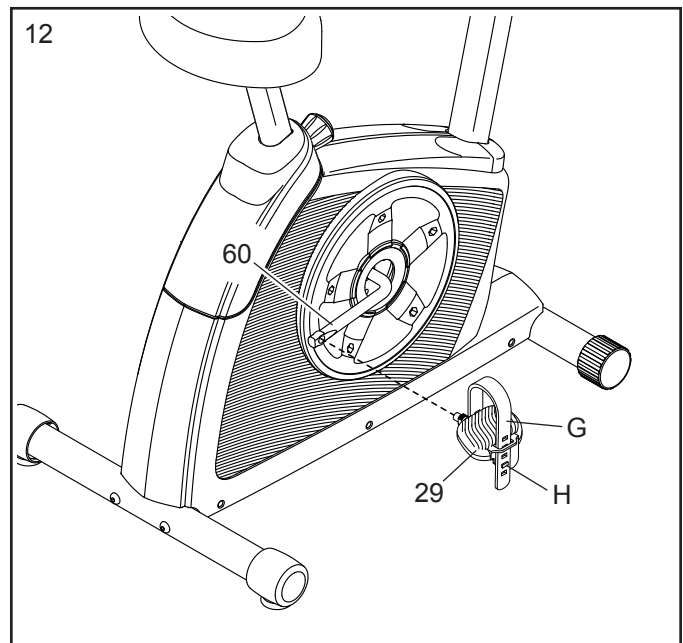


12. Найдите правую педаль (29).

С помощью **разводного ключа** надежно затяните правую педаль (29) **по часовой стрелке** на правом шатуне (60).

Плотно затяните левую педаль (не показано) против часовой стрелки на левом шатуне (не показано). **ВАЖНО: Вы должны закручивать левую педаль против часовой стрелки, чтобы прикрепить ее.**

Затем отрегулируйте ремень (G) на правой педали (29) в нужное положение и вставьте конец ремня в лапку (H) на правой педали. **Отрегулируйте ремень на левой педали (не показано) таким же образом.**



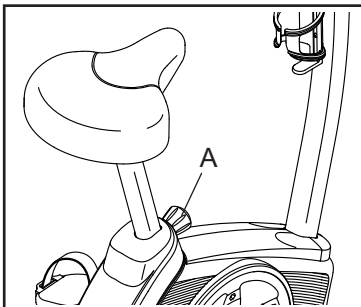
13. После окончания сборки **убедитесь, что тренажер корректно собран и правильно функционирует.** **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СЕДЛА

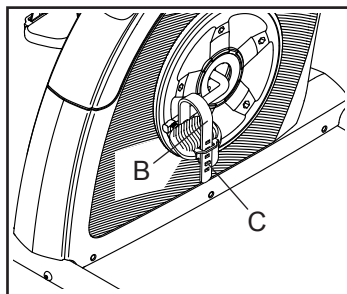
Чтобы тренировка была эффективной, седло должно быть установлено на правильной высоте. Во время вращения педалей ваша нога должна быть немного согнута в колене при прохождении нижнего положения.

Чтобы отрегулировать высоту седла, сначала открутите указанную регулировочную ручку (А) на несколько оборотов. Затем потяните ручку на себя, сдвиньте стойку седла вверх или вниз в нужное положение, а затем опустите ручку в одно из регулировочных отверстий на стойке седла. Немного подвигайте седло вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка заняла одно из регулировочных отверстий в стойке. Затем закрутите ручку.



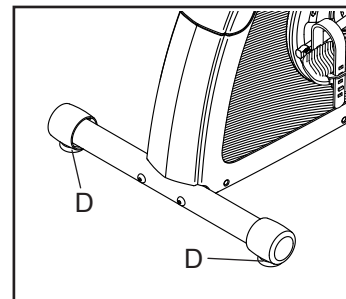
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

Для регулировки ремешка педали сначала потяните за концы ремешка (В) около крепления (С). Чтобы ослабить ремешки, нажмите и удерживайте скобы на пряжках, отрегулируйте ремешки, как вам нужно, затем отпустите скобы.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

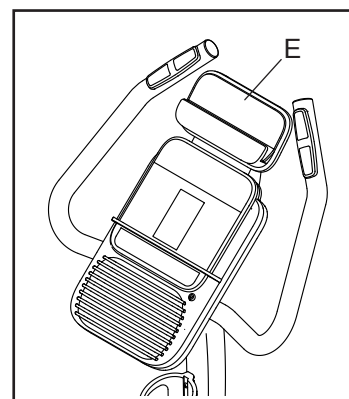
Если во время занятия велотренажер качается, поверните одну или обе регулировочные ножки (D) заднего стабилизатора, чтобы устранить качание.

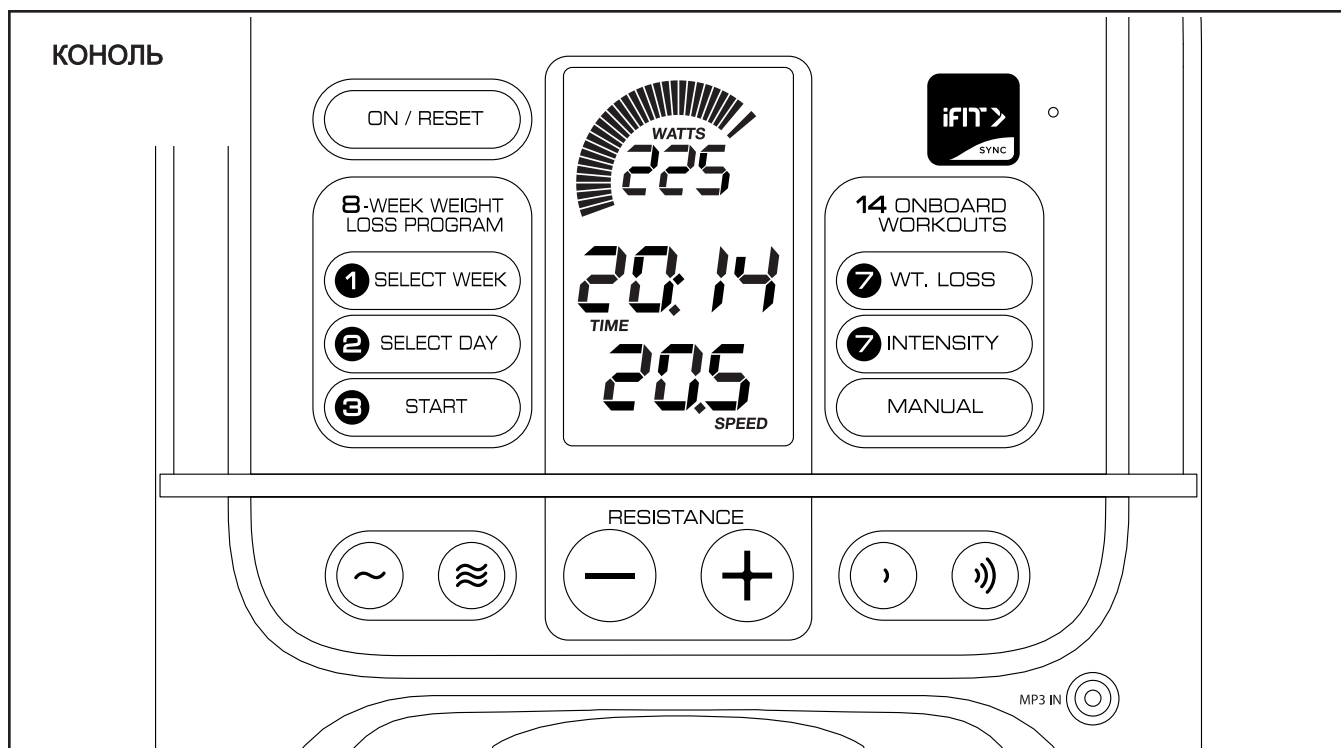


КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель (Е), установите нижний край планшета в лоток. Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета. Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.





ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей с помощью нажатия на клавиши. В процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Вы можете измерить частоту сердцбиений с помощью ручного пульсомера или совместимого пульсометра. **См. стр. 20 для получения информации о нагрудном пульсометре.**

Вы так же можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth чтобы записывать и отслеживать вашу тренировку.

Терять нежелательные килограммы с новой 8-недельной программой потери веса. Каждая тренировка в программе контролирует сопротивление педалей, что делает ваши занятия более эффективными.

Также консоль обладает набором встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление

педалей и предлагает поддерживать заданную скорость, что сделает ваши тренировки более эффективными.

Тренировка на выносливость изменяет сопротивление педалей, чтобы сохранить вашу выходную мощность вблизи целевого уровня.

Вы можете подключить ваш персональный плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 14. Чтобы воспользоваться 8-недельной тренировочной программой, см. стр. 16. Чтобы воспользоваться встроенной тренировкой, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться тренировкой на выносливость, см. стр. 19.

Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 20. Чтобы присоединить планшет к консоли, см. стр. 16. Чтобы подключить пульсометр к консоли, см. стр. 21. Чтобы войти в режим настройки, см. стр. 21.

Замечание: убедитесь, что батарейки установлены в консоль (см. 7 пункт сборки на стр. 9). Если на дисплее осталась защитная пленка, снимите её.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Включите консоль.

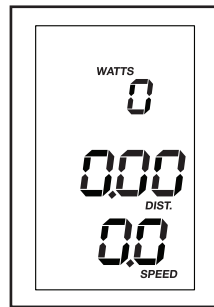
Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

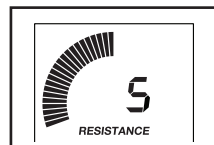
Ручной режим автоматически включится, когда начнет работать консоль.

Если у вас уже выбрана тренировка, для перезапуска ручного режима нажмите кнопку Manual.



3. Начните крутить педали и измените сопротивление педалей при необходимости.

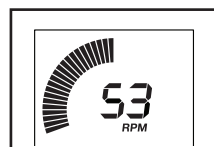
Во время вращения педалей измените сопротивление, нажав на кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.



Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

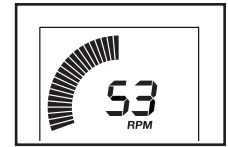
4. Следите за вашими достижениями на экране.

Спидометр—Этот экран обеспечит визуальное представление о вашей скорости вращения педалей. При увеличении или уменьшении скорости вращения педалей, сегменты будут появляться или исчезать на шкале спидометра.



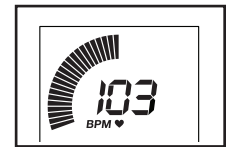
Замечание: во время встроенной тренировки экран показывает целевое значение скорости вращения для каждого сегмента тренировки.

Верхний экран —этот экран показывает вашу скорость педалирования в минуту (RPM) и вашу выходную мощность в Ваттах. Экран будет изменяться каждые несколько секунд.

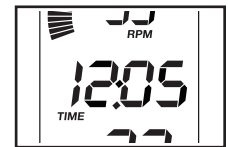


Экран также покажет уровень сопротивления на несколько секунд при каждом изменении сопротивления.

Экран также покажет пульс (BPM), если вы пользуетесь ручным пульсометром или совместимым нагрудным пульсометром (см. пункт 5).



Центральный экран — этот экран показывает дистанцию в милях или км и прошедшее время. Экран будет изменяться каждые несколько секунд.

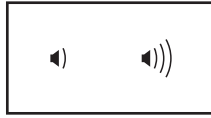


Замечание: во время встроенной тренировки экран показывает оставшееся время до конца тренировки, а не прошедшее.

Нижний экран —этот экран показывает вашу скорость педалирования в милях/час или в км/ч и приблизительное количество калорий, которое вы сожжете. Экран будет изменяться каждые несколько секунд.



Отрегулируйте уровень громкости нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



Чтобы приостановить работу консоли, прекратите крутить педали. Когда консоль приостановится, экран прекратит работу. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Чтобы сбросить экраны на ноль, нажмите кнопку On/Reset.

Замечание: консоль может показывать скорость педалирования и расстояние в милях или км. Чтобы изменить единицы измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 21.

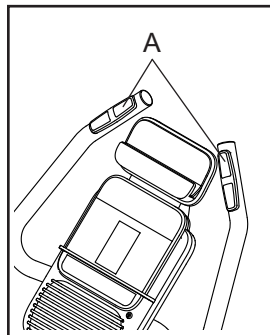
5. Измерьте ваш пульс, если хотите.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра. Для большей информации о нагрудном совместимом пульсометре, см. стр. 20.

Консоль синхронизируется со всеми BLUETOOTH® Smart пульсометрами. Чтобы присоединить пульсометр к консоли, см. стр. 21.

Замечание: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, приоритетнее будет BLUETOOTH Smart пульсометр.

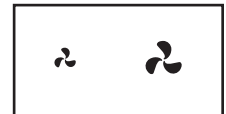
Убедитесь в отсутствии посторонних пластиковых защитных пленок на металлических контактных пластинах. Так же убедитесь в чистоте ваших рук. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсометра ладонями. Не рекомендуется шевелить руками и плотно обхватывать пластины руками.



Когда ваш пульс будет зафиксирован, на экране появится символ в виде сердца, а затем появится значение вашего пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань; **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

6. Включите вентилятор.



Вентилятор имеет низкую и высокую скорость вращения пропеллера. Нажмите кнопку увеличения или уменьшения, чтобы изменить скорость обдува или отключить вентилятор.

Замечание: если педали не крутятся, то вентилятор автоматически отключится.

7. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

Если педали не вращаются некоторое время, звуковой сигнал сообщит о приостановлении работы, а остановленное время будет мигать на экране.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль отключится.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 8-НЕДЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ПОТЕРЕ ВЕСА.

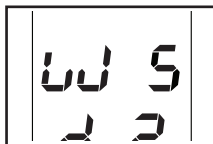
1. Включите консоль.

Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

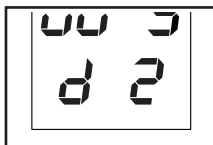
2. Выберите желаемую неделю тренировки.

Чтобы выбрать программу тренировок, нажмите кнопку Select Week несколько раз, пока желаемое количество недель не появится на экране.



3. Выберите желаемый день тренировки.

Для каждой недели в программе отведено три дня тренировок. Чтобы выбрать нужный день программы, нажмите кнопку Select Day несколько раз, пока на экране не появится нужный день. Продолжительность тренировки появится на центральном экране.



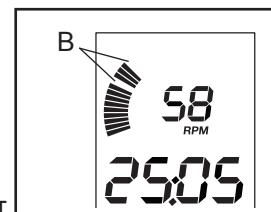
4. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start и начните крутить педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка состоит из одноминутных сегментов. Уровень сопротивления и количество оборотов в минуту (скорость) запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые сопротивление и скорость.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит ряд звуковых сигналов и следующий сегмент профиля начнет мигать. Уровень сопротивления для следующего сегмента появится в верхней части экрана на нескольких секунд, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Спидометр (B) покажет две мигающие полосы, которые представляют зону целевой скорости для сегмента; зона заданной скорости включает в себя диапазон скоростей, которые соответствуют данному сегменту. Горящие штрихи показывают фактическую скорость вращения педалей.



Во время тренировки сохраняйте скорость вращения педалей в пределах целевой зоны для текущего сегмента путем увеличения или уменьшения вашей скорости вращения педалей или путем увеличения или уменьшения сопротивления педалей.

ВАЖНО: установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента, слишком высокие или слишком низкие, то можно его вручную отрегулировать,

ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали. Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не начнет мигать и не подойдет к концу.

5. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 14.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 15.

8. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Включите консоль.

Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажимайте кнопку Wt. Loss или Intensity, пока номер желаемой тренировки не появится на нижнем экране. Продолжительность тренировки появится на центральном экране.



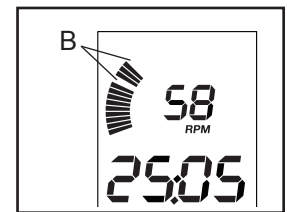
3. Начните тренировку.

Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка состоит из одноминутных сегментов. Уровень сопротивления и количество оборотов в минуту (скорость) запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые сопротивление и скорость.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит звуковой сигнал. Уровень сопротивления для следующего сегмента появится в центре экрана на нескольких секунд, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Спидометр (B) покажет две мигающие полосы, которые представляют зону целевой скорости для сегмента; зона заданной скорости включает в себя диапазон скоростей, которые соответствуют данному сегменту. Горящие штрихи показывают фактическую скорость вращения педалей.



Во время тренировки сохраняйте скорость вращения педалей в пределах целевой зоны для текущего сегмента путем увеличения или уменьшения вашей скорости вращения педалей или путем увеличения или уменьшения сопротивления педалей.

ВАЖНО: установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента, слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Digital Resistance.

ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Если вы прекратите крутить педали на несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится.

Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали. Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не начнет мигать и не подойдет к концу.

4. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 14.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 15.

7. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 15.

ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

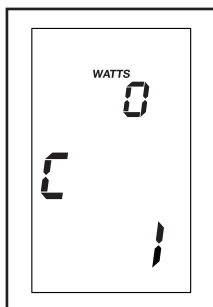
1. Включите консоль.

Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

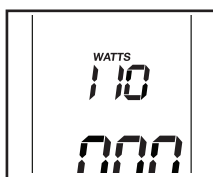
2. Выберите тренировку на выносливость.

Чтобы выбрать тренировку на выносливость нажмите кнопку Wt. Loss несколько раз, до тех пор пока вы не дойдете до последней тренировки в меню. Название тренировки на выносливость и целевая тренировка появятся на экранах.



3. Введите целевое значение мощности.

Чтобы ввести целевое значение мощности, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.



4. Начните тренировку.

Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки консоль будет регулярно показывать вашу выходную мощность и настройки целевого значения мощности.

Во время педалирования держите вашу выходную мощность рядом с целевым значением, контролируя скорость вращения педалей.

Если ваша выходная мощность намного меньше или больше целевого значения, то сопротивление педалей автоматически увеличится или уменьшится, чтобы приблизить ваше значение к целевому.

Чтобы изменить целевое значение в любой момент тренировки, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

Тренировка будет продолжаться таким образом до бесконечности. Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали. Когда консоль приостановлена, время будет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

5. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 14.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 15.

8. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

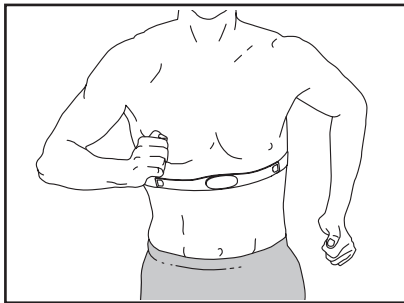
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере или другом личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.



НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсометра, см. лицевую обложку данного руководства.**



Примечание: Консоль совместима с монитором сердечного ритма BLUETOOTH® Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает Bluetooth подключения смарт-устройств и пульсометров через приложение iFit. Примечание: Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.

1. Загрузите и установите приложение iFit Bluetooth Tablet на планшет.

В вашем iOS® или Android™ устройстве, откройте the App Store® или the Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настройки пользователя.

2. Подключите ваш пульсометр к консоли при необходимости.

Если у вас одновременно подключены к консоли пульсометр и планшет, **вы должны подключить сначала пульсометр, и только потом планшет.** См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ на стр. 22.

3. Подключите ваш планшет к консоли.

Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли; на экране появится список сопряжений. Затем следуя инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet подключите планшет к консоли.

Когда соединение установлено, светодиод на консоли загорится синим.

4. Запишите и отслеживайте свою тренировку.

Следуйте инструкциям, приведенным в приложении iFit Bluetooth Tablet для записи и отслеживания информации о тренировке.

5. Отключите ваш планшет от консоли при необходимости.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала выберите опцию отключения в приложении iFit Bluetooth Table. Затем нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли, пока светодиод на консоли не загорится зеленым цветом.

Примечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, мониторы сердечного ритма, и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма BLUETOOTH Smart.

Для подключения вашего пульсометра BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли; на экране появится список сопряжений. Когда соединение будет установлено, индикатор на экране мигнет красным цветом два раза.

Примечание: Если имеется более одного совместимого пульсометра возле консоли, консоль будет соединяться с тем, который обладает самым сильным сигналом.


Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли до тех пор, пока индикатор не загорится зеленым цветом.

Примечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, мониторы сердечного ритма, и т.д.) будут отключены.

РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Консоль обладает пользовательским режимом, который позволяет выбирать единицы измерения и посмотреть информацию о пользователе и велотренажере.

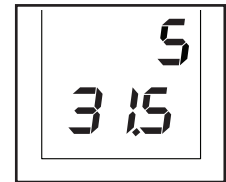
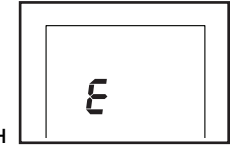
Чтобы выбрать режим настройки нажмите и удерживайте кнопку On/Reset несколько секунд, пока пользовательская информация не появится на экране.

Консоль может показывать скорость педалирования и расстояние в милях или км. Верхний экран  покажет выбранные единицы измерения. Символ E соответствует английским милям, M – метрическим км. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Intensity.

Замечание: после замены батареек возможно будет необходимо по новой установить единицы измерения.

Центральный экран покажет общее время (в часах), которое консоль использовалась с момента покупки. Нижний экран покажет общее расстояние (в милях или км), которое проехал велотренажер.

Чтобы выйти из пользовательского режима, нажмите кнопку Wt. Loss.



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для обеспечения оптимальной производительности и уменьшения износа. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали велотренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для чистки велотренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства.

Важно: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Большинство проблем с консолью являются результатом низкого заряда батарей. См. 7 пункт сборки на стр. 9 с инструкцией по замене батареек.

Если консоль не показывает ваш пульс при использовании русного пульсомера, см. пункт 5 на стр. 15.

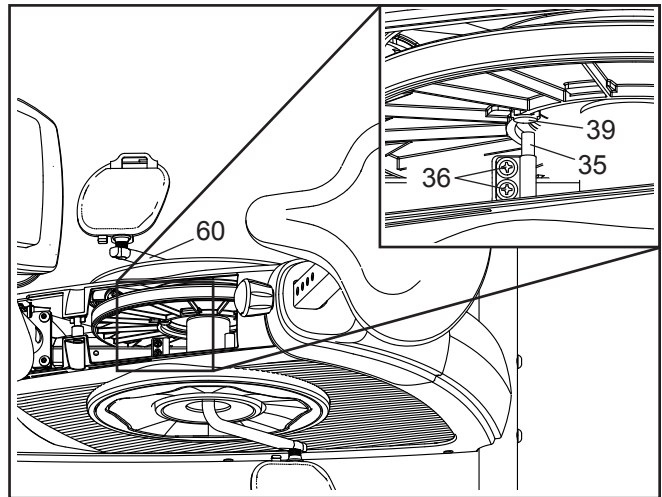
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, вам понадобится снять детали, описанные ниже.

См. пункт 5 сборки на стр. 8. Используя обычную отвертку, подцепите лапки по краям задней и передней крышки стойки (19, 20), удалите два винта М4 x 12мм (57), а затем снимите заднюю и переднюю крышки стойки.

Найдите геркон (35). Вращайте шкив (60) пока магнит (39) не совместится с герконом (35). Слегка ослабьте два указанных винта М4.5 x 12мм (36). Сдвиньте геркон немного ближе или дальше от магнита, а затем затяните винты.



Прокрутите шкив (60), так чтобы магнит (39) несколько раз прошел через геркон (35). Повторяйте эти действия до тех пор пока консоль не начнет показывать корректные данные.

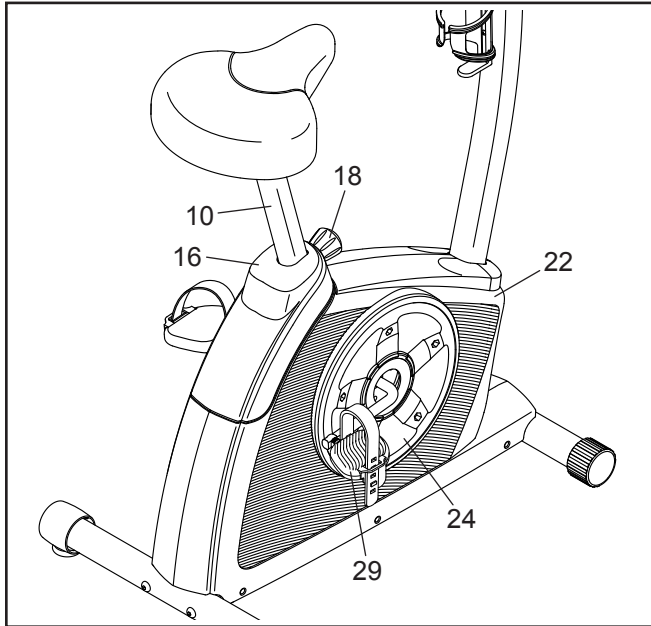
Когда геркон будет отрегулирован, верните снятые детали на место.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке.

Чтобы отрегулировать ремень привода, вам понадобится снять детали, описанные ниже.

Чтобы снять стойку седла (10), выкрутите фиксатор (18) на несколько оборотов, потяните на себя фиксатор и вытащите стойку. Затем используя разводной ключ, снимите фиксатор.

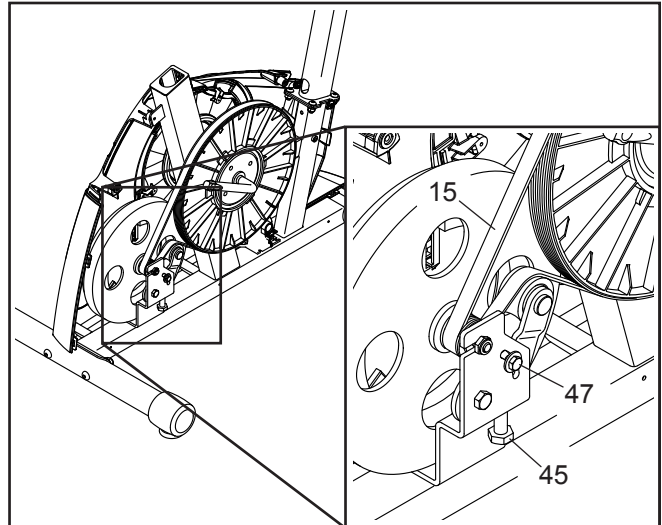


Используя плоскую отвертку, подцепите лапки накладки стойки (16) и снимите её. Затем, используя разводной ключ, открутите правую педаль (29) против часовой стрелки и снимите её.

Используя плоскую отвертку, подцепите лапки по краям правого диска доступа (24), а затем снимите его с правого кожуха (22).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ на стр. 27. Найдите левый и правый кожухи (21,22). Удалите все винты из левого и правого кожуха; **вы обнаружите винты двух размеров – запомните какие винты из каких отверстий выкручивались**. Затем снимите правый кожух.

Ослабьте шестигранный винт М6 х 20мм (47). Затем затяните винт натяжного шкива (45) до тех пор пока приводной ремень (15) не натянется.



Затем затяните приводной ремень (15), закрутите шестигранный винт М6 х 20мм (47).

Затем, верните все детали на место.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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	

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

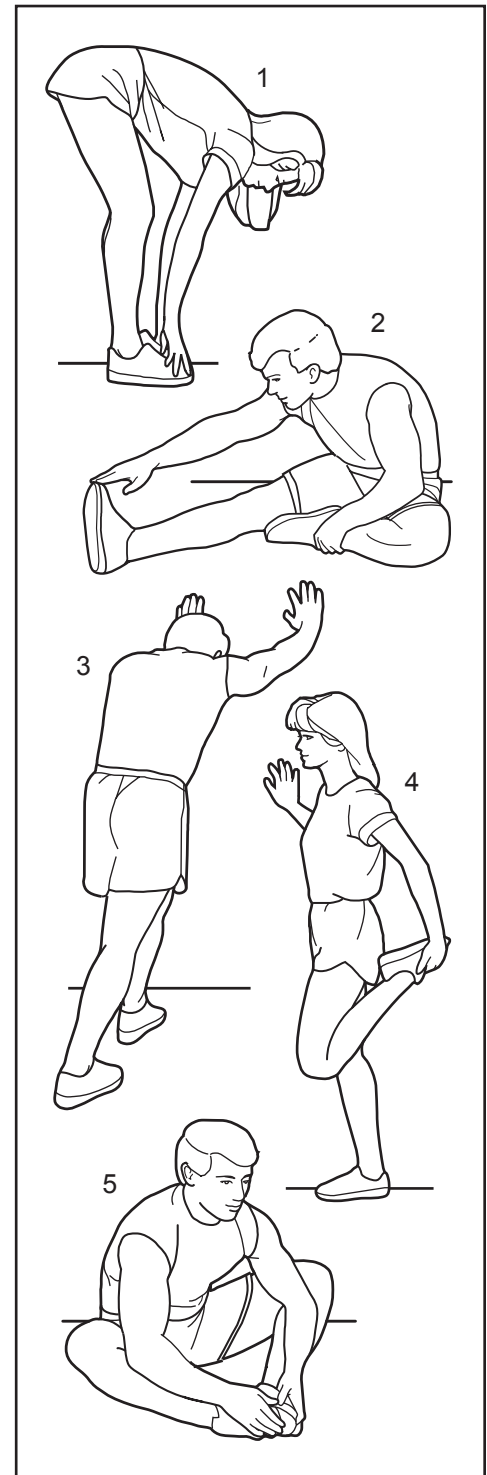
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

модель No. PFEVEX72916.0 R1016A

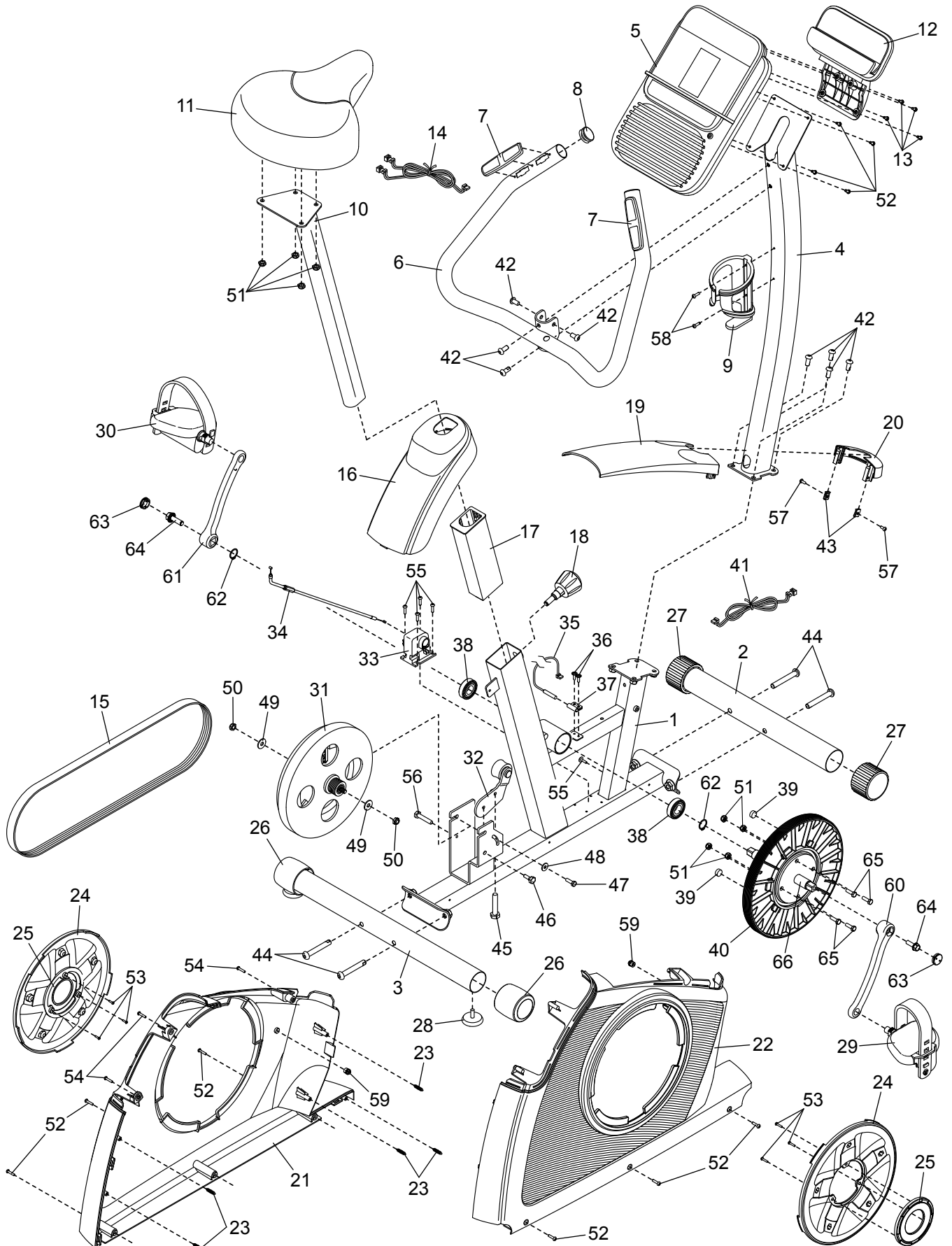
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	35	1	Геркон/Кабель
2	1	Пережний стабилизатор	36	2	Фланцевый винт М4.5 x 12мм
3	1	Задний стабилизатор	37	1	Хомут
4	1	Стойка	38	2	Подшипник шатуна
5	1	Консоль	39	2	Магнит
6	1	Поручень	40	1	Шкив
7	2	Датчик пульсометра	41	1	Основной кабель
8	2	Заглушка поручня	42	8	Винт М8 x 18мм
9	1	Держатель бутылки	43	2	Зажим
10	1	Стойка сидения	44	4	Винт М10 x 68мм
11	1	Сидения	45	1	Винт натяжного шкива
12	1	Держатель планшета	46	1	Винт с буртиком М6 x 20мм
13	4	Винт #8 x 15мм	47	1	Шестигранный винт М6 x 20мм
14	1	Кабель пульсометра	48	1	Шайба М6
15	1	Приводной ремень	49	2	Шайба М10
16	1	Накладка стойки	50	2	Тонкая контргайка М10
17	1	Втулка стойки	51	8	Контргайка М8
18	1	Ручка стойки	52	10	Винт М4 x 16мм
19	1	Задняя крышка стойки	53	6	Винт М3 x 12мм
20	1	Передняя крышка стойки	54	3	Винт М4 x 25мм
21	1	Левый кожух	55	5	Фланцевый винт М4 x 12мм
22	1	Правый кожух	56	1	Винт М8 x 32мм
23	5	Крепеж	57	2	Винт М4 x 12мм
24	2	Диск привода	58	2	Винт М4 x 22мм
25	2	Накладка кривошипа	59	2	Фиксатор
26	2	Заглушка заднего стабилизатора	60	1	Правый шатун
27	2	Заглушка колеса	61	1	Левый шатун
28	2	Регулировочные ножки	62	2	Стопорное кольцо
29	1	Правая педаль/Ремешок	63	2	Заглушка кривошипа
30	1	Механизм Эдди	64	2	Фланцевый винт М8
31	1	Натяжной шкив	65	4	Болт М8 x 18мм
32	1	Механизм сопротивления	66	1	Кривошип
33	1	Трос сопротивления	*	—	Руководство пользователя
34	1		*	—	Набор инструментов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

Модель No. PFEVEX72916.0 R1016A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы можете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

