

PRO-FORM[®]

225 CSX

Номер моделі PFEVEX74016.0
Серійний №.

Запишіть серійний номер виробу



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли питання чи
бракує певних деталей, будь
ласка, зателефонуйте до служби
підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

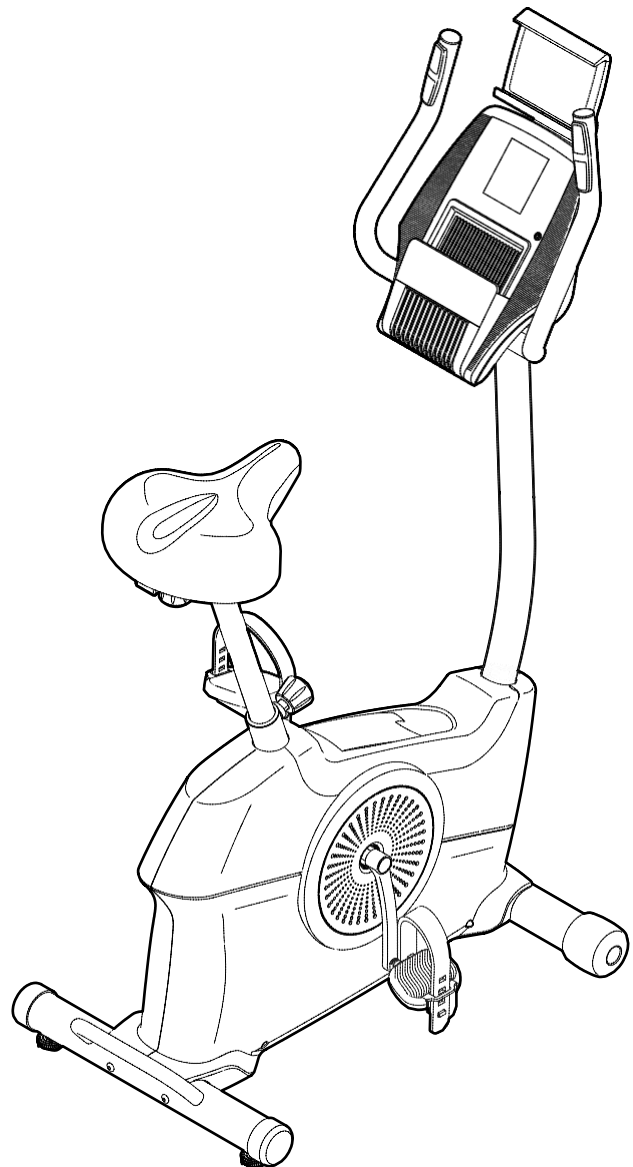
м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55

Веб-сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com



⚠ УВАГА!

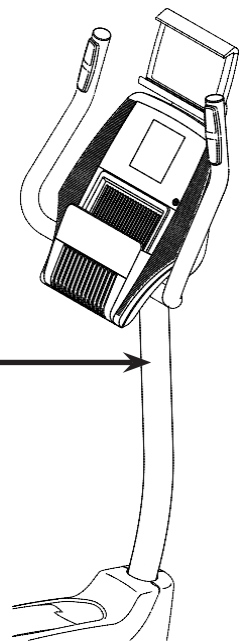
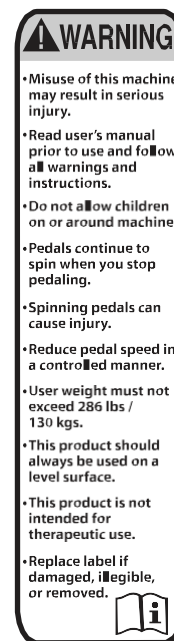
Ознайомтесь з усіма інструкціями
та застереженнями перед
використанням тренажеру.
Збережіть цей посібник для
довідки в майбутньому.

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП.....	4
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
МОНТАЖ	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРУ	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	23
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ	25
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН	26
МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ	27
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИНЗадня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮЗадня обкладинка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ

На малюнку зображено місце розташування попереджувальної наклейки. Якщо наклейка відсутня або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за вказаною інформацією на першій сторінці обкладинки. Розташуйте наклейку на вказаному місці. Примітка: фактичний розмір наклейки може відрізнятись від зображеного.



ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ УВАГА: Для того, щоб знизити ризик травмування, уважно прочитайте всі правила безпеки в цьому посібнику та інструкції на попереджувальній наклейці, перед тим як займатися на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна внаслідок використання даного обладнання.

1. Власник тренажера несе відповідальність за те, щоб усі користувачі були проінформовані про правила безпеки та експлуатації даного обладнання.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років, та користувачів із наявними проблемами здоров'я.
3. Цей тренажер не призначений для використання людьми з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, за виключенням випадків, коли за тренуванням стежить особа, що відповідає за їхню безпеку.
4. Використовуйте тренажер лише так, як вказано в даній інструкції.
5. Це обладнання призначене лише для домашнього використання. Не використовуйте тренажер в комерційних установах або в цілях оренди.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи і пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, на відкритому повітрі або поблизу води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 0,6 м вільного простору навколо нього. Рекомендовано класти захисний килимок під тренажер для того, щоб вберегти підлогу або килим від пошкоджень.
8. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та надійно закріплюйте їх. Негайно замінійте зношені деталі.
9. Не допускайте до тренажера дітей віком до 13 років і домашніх тварин.
10. Для тренувань вдягайте спортивний одяг; не надто вільний, оскільки його може затиснути рухомими частинами тренажера. Завжди займайтесь у спортивному взутті.
11. Максимальна допустима вага користувача для цього тренажера становить 286 фунтів. (130 кг).
12. Будьте обережні при монтажі та демонтажі тренажера.
13. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників можуть впливати сторонні фактори. Датчик пульсу розроблений, як допоміжний пристрій, що дозволяє відстежувати тенденції серцевого ритму під час тренування.
14. Під час занять завжди тримайте спину рівною; не сутультеся.
15. Перенавантаження організму може призвести до травмувань або, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, важкість дихання або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

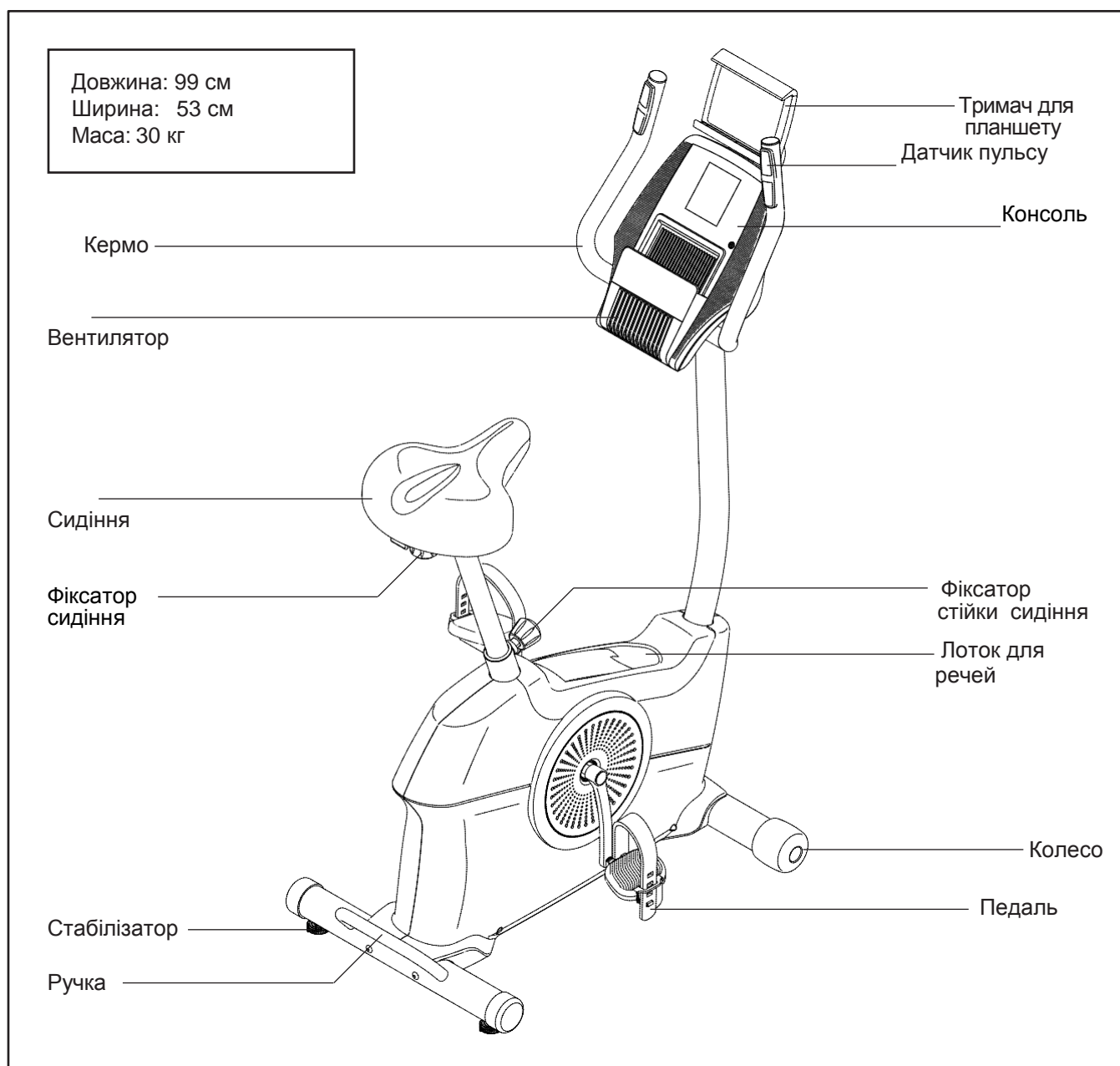
ВСТУП

Дякуємо за вибір революційного велотренажеру PROFORM® 225 CSX. Заняття на велотренажерах є дуже ефективними для зміцнення серцево-судинної системи, покращення витривалості та формування гармонійної статури тіла. Велотренажер 225 CSX має вражаючий набір функцій, які зроблять ваші домашні тренування більш ефективними та захоплюючими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати тренажер.

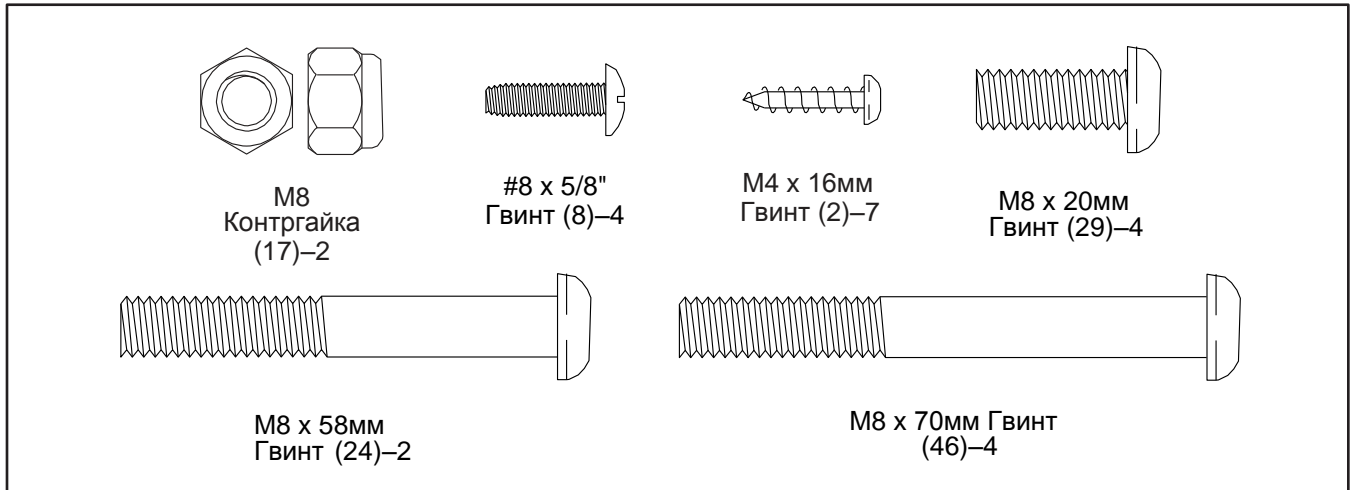
Якщо після ознайомлення з інструкцією у вас виникнуть питання, дивіться першу сторіку обкладинки. Для того, щоб ми могли швидше допомогти вам, запишіть номер моделі та серійний номер перед тим, як звертатися до нас. Номер моделі та місце розташування наклейки з серійним номером ви можете знайти на передній сторінці обкладинки даного посібника.

Перед тим, як рухатись далі, ознайомтесь зі структурою тренажеру, зображеною на схемі нижче.



СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі у ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, необхідна для монтажу. **Примітка: Якщо в комплекті бракує якогось елемента, можливо він вже закріплений на одній з деталей тренажеру.** До комплекту можуть входити запасні деталі.

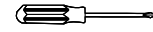


МОНТАЖ

- Для монтажу тренажеру необхідно 2 людини.
- Розпакуйте і розкладіть всі деталі на підлозі. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Ліві частини позначені “L” або “Left”, а праві частини відповідно - “R” або “Right.”
- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст.5

- Окрім інструментів, що входять до комплекту, додатково вам знадобляться:

викрутка хрестова



викрутка плоска



регульований ключ

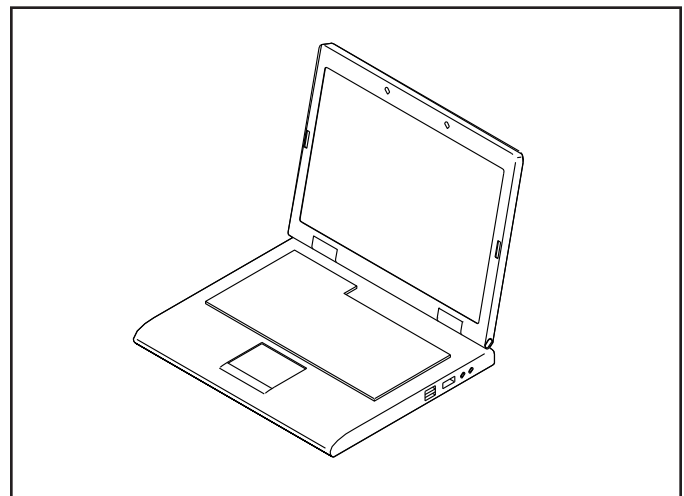


Монтаж буде швидшим, якщо використовувати набір гайкових ключів. Щоб не пошкодити деталі, не використовуйте електроінструмент.

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

- активізувати вашу гарантію;
- зекономити час при зверненні до служби підтримки.
- бути в курсі нових удосконалень і пропозицій

Примітка: Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте у сервісний центр (див. передню обкладинку посібника), і вам допоможуть зареєструвати тренажер.



2. За допомогою плоскої викрутки, зніміть захисну кришку (26) з лівої і правої панелей (37, 58).

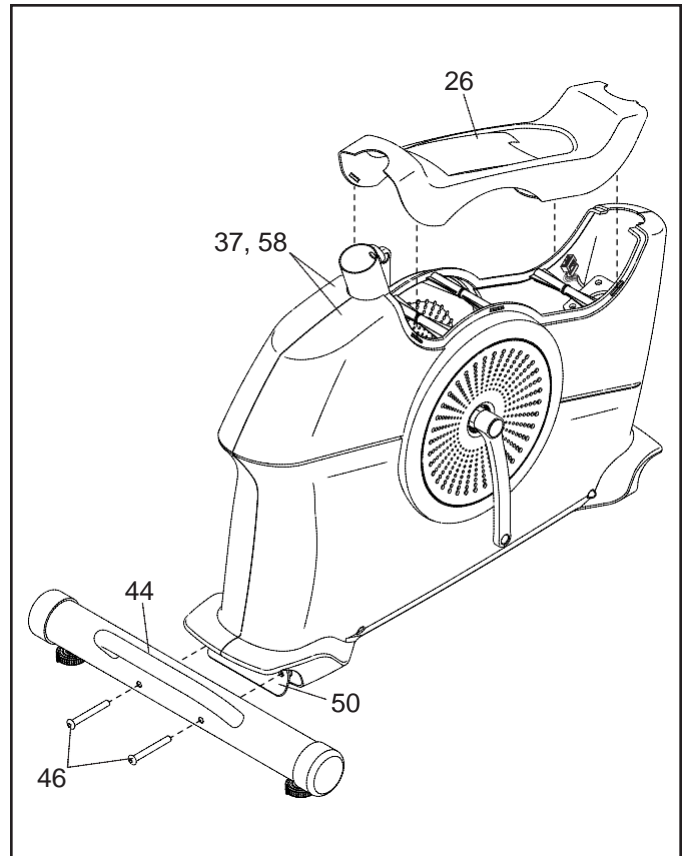
Якщо на задній частині рами (50) присутня транспортувальна трубка (не зображено), викрутіть гвинти і зніміть її.

Підкладіть під задню частину рами (50) шматок пакувального матеріалу. **Для цього кроку скористайтесь допомогою помічника, щоб притримати раму.**

Візьміть задній стабілізатор (з ручкою) (44).

Приєднайте задній стабілізатор (44) до рами (50) за допомогою двох гвинтів M8 x 70мм (46).

Після цього приберіть пакувальний матеріал з-під задньої частини рами (50).

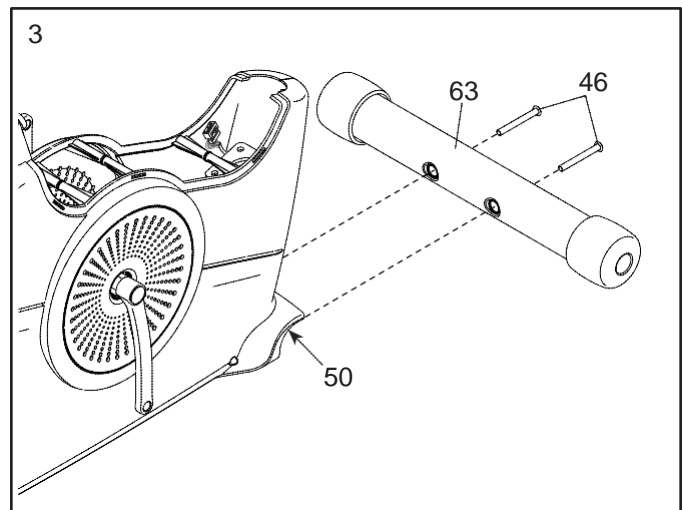


3. Якщо на передній частині рами (50) присутня транспортувальна трубка, викрутіть гвинти і зніміть її.

Підкладіть під передню частину рами (50) шматок пакувального матеріалу.

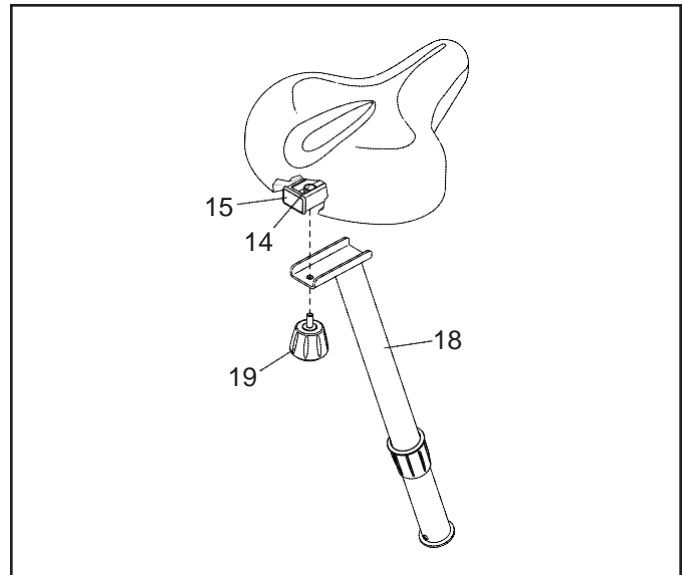
Приєднайте передній стабілізатор (63) до рами (50) за допомогою двох гвинтів M8 x 70мм (46).

Після цього приберіть пакувальний матеріал з-під передньої частини рами (50).



4. Встановіть каретку сидіння (15) на стійку сидіння (18) і міцно тримайте її на місці.

Вставте фіксатор сидіння (19) знизу у стійку сидіння (18) і затягніть фіксатор сидіння у кріплення сидіння (14) всередині каретки сидіння (15).



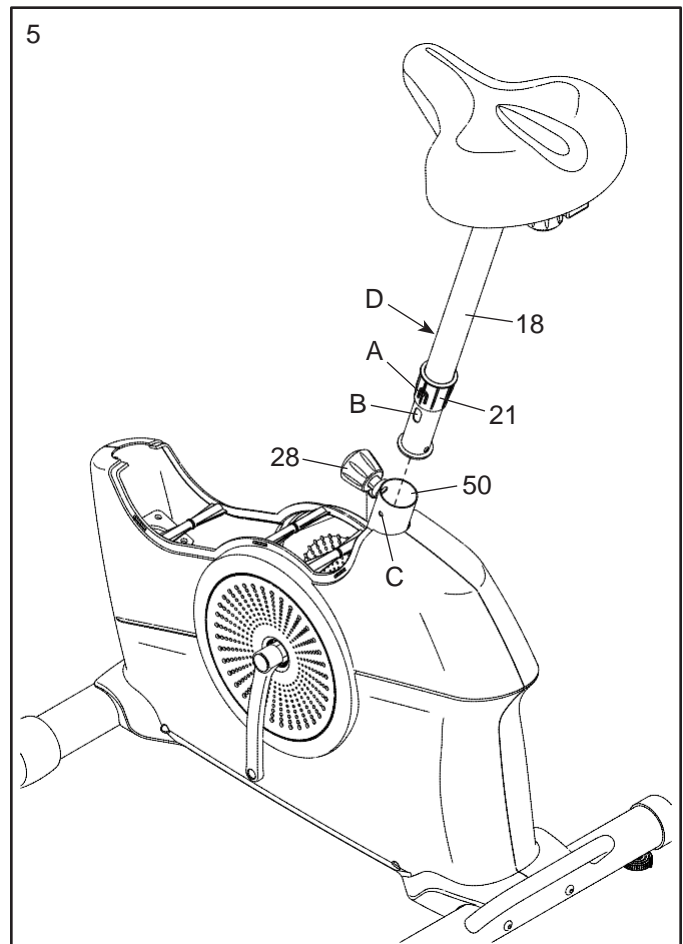
5. Утримуйте стійку сидіння (18) поряд з рамою (50) і направте втулку стійки сидіння (21) так, щоб фіксатор (A) накривав овальний отвір (B) на стійці сидіння.

З допомогою помічника, послабте фіксатор стійки сидіння (28), прокрутивши на кілька обертів, і потягніть його на себе.

Вставте стійку сидіння (18) та втулку стійки сидіння (21) в раму (50) до тих пір, поки фіксатор (A) не потрапить в отвір (C) в рамі.

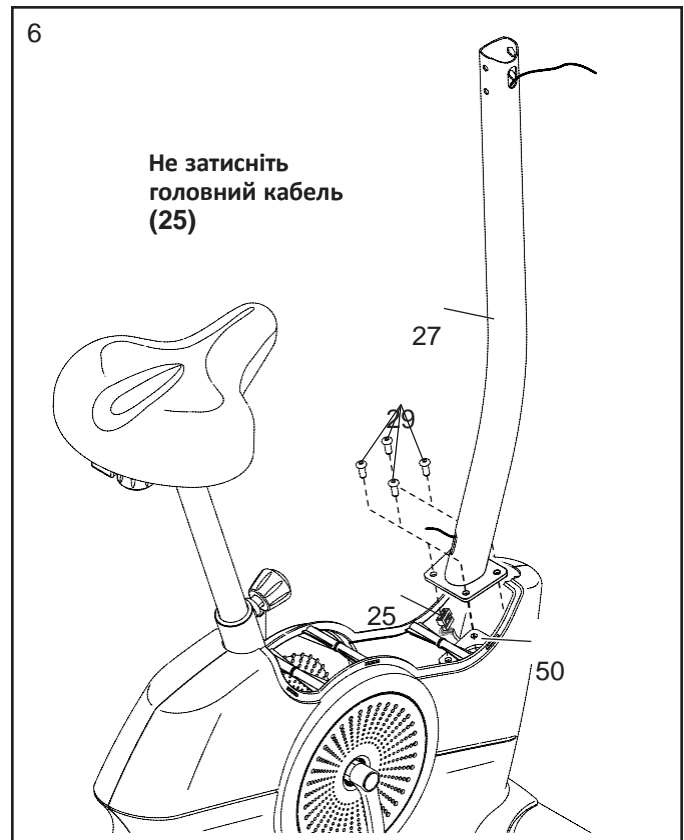
Після цього просувайте стійку сидіння (18) вгору або вниз до бажаної позиції, і відпустіть Фіксатор стійки сидіння (28) в один з отворів (D) на стійці сидіння. Затягніть фіксатор стійки сидіння.

Порухайте стійку сидіння (18) трохи вгору та вниз, щоб переконатися, що фіксатор стійки сидіння (28) потрапив в один з отворів (D).

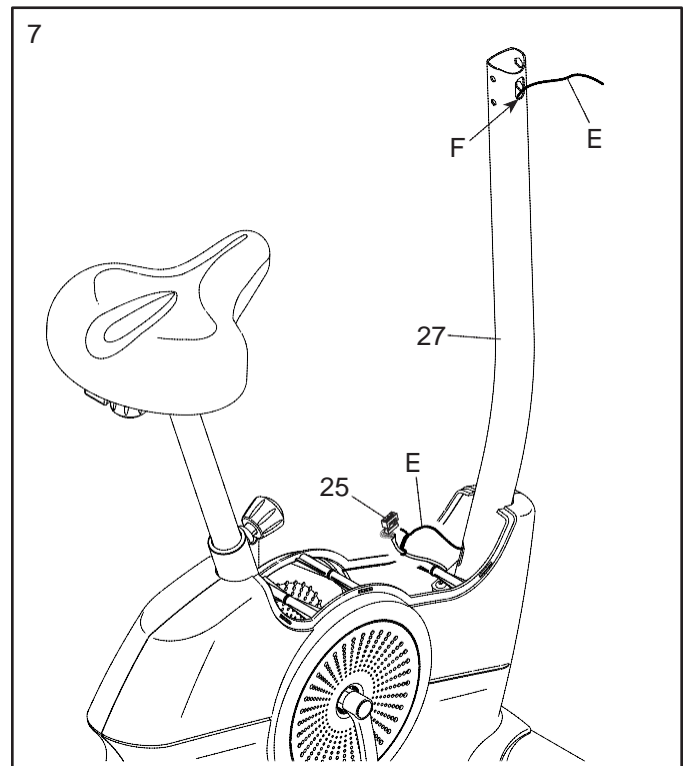


6. **Важливо: уникайте затискання головного кабелю (25).** Направте стійку (27), як зображено на малюнку, і приставте її до рами (50).

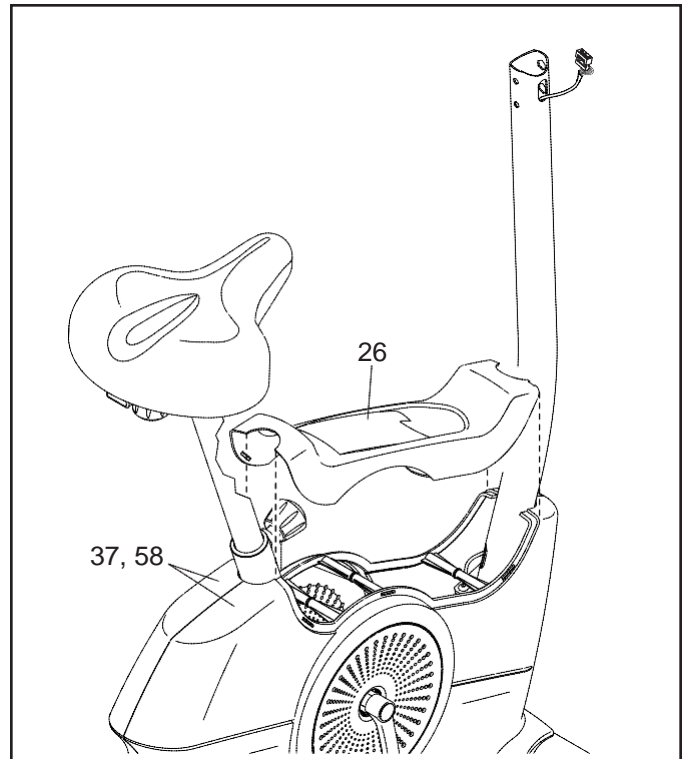
Закріпіть стійку (27) у рамі за допомогою чотирьох гвинтів М8 х 20мм (29); розмістіть всі гвинти перед тим, як затягнути їх.



7. Знайдіть нижній кінець кабелю (E) на стійці (27). З'єднайте кінець кабелю з головним кабелем (25). Потім потягніть за верхній кінець кабелю, до тих пір поки головний кабель повністю не пройде в стійці через отвір (F).



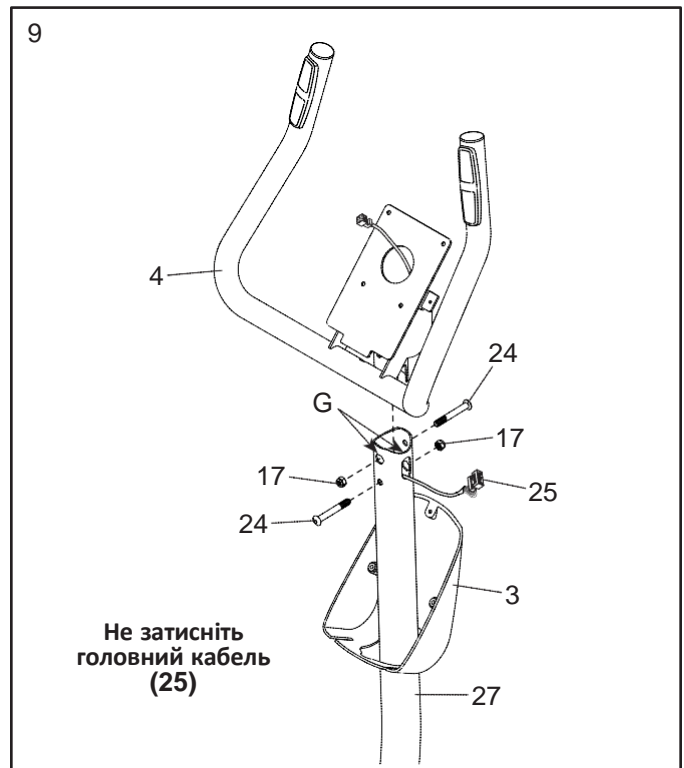
8. Направте захисну кришку (26) як показано на малюнку, і натисніть її на ліву і праву захисну панель (37, 58).



9. Направте панель консолі (3) як зображено, і продіньте її на стійку (27).

Порада: уникайте затискання головного кабелю (25). Вставте кермо (4) в стійку (27).

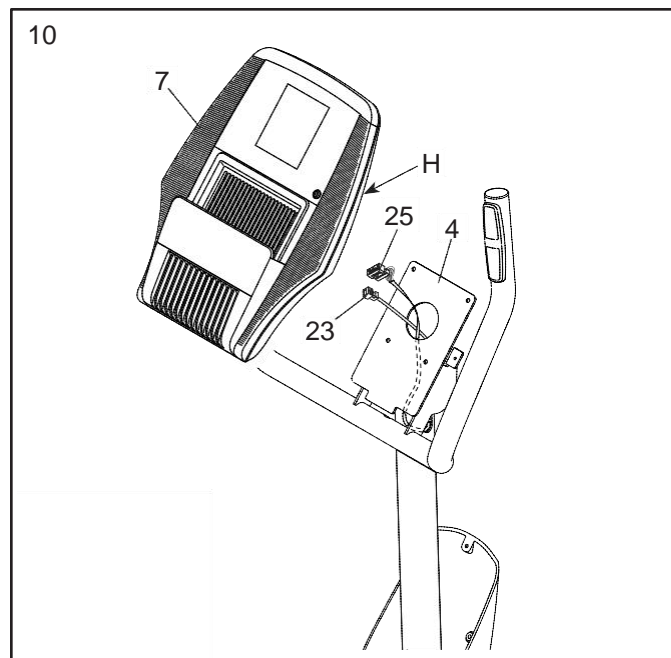
Приєднайте кермо (4) за допомогою двох гвинтів М8 х 58мм (24) і двох контргайок М8 (17). **Переконайтесь, що контргайки потрапили у шестигранні отвори (G).**



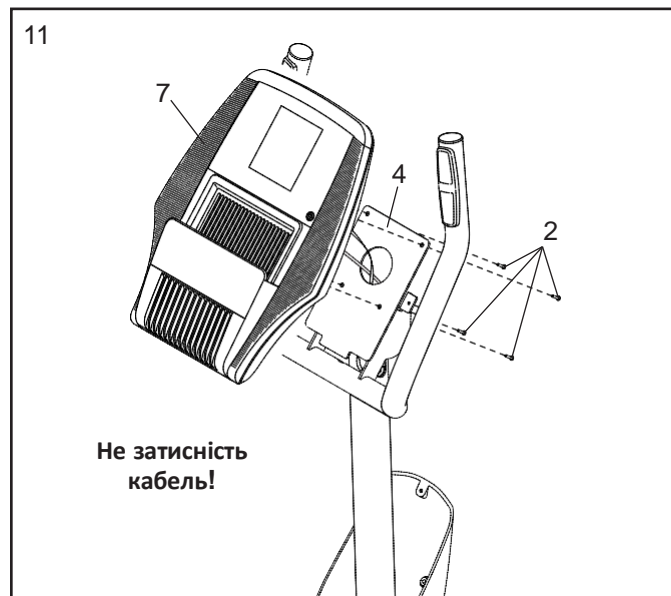
10. Розв'яжіть і розправте головний кабель (25). Проведіть головний кабель вгору через кермо (4), як зображено.

Поки ваш помічник тримає консоль (7) біля керма (4), підключіть дроти (Н) на консолі до головного кабелю (25) і кабелю датчику пульсу (23).

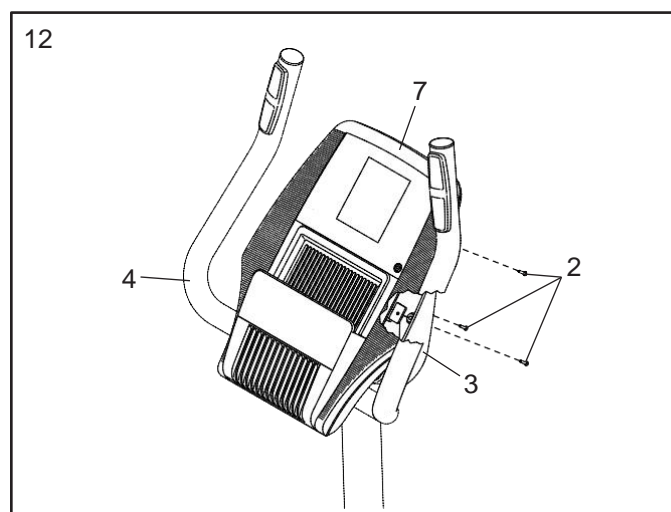
Після цього, вставте кабель, який залишився всередину керма (4).



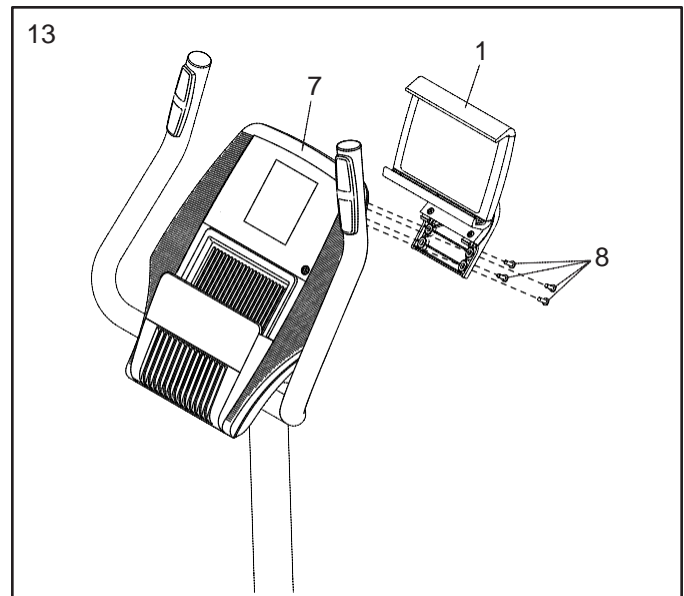
11. **Порада: уникайте затискання дротів.** Закріпіть консоль (7) на кермі (4) за допомогою чотирьох гвинтів М4 х 16мм (2); розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.



12. Просуньте панель консолі (3) вгору Керма (4). Закріпіть панель консолі на кермі і консолі (7) за допомогою трьох гвинтів М4 х 16мм (2); розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.



13. Приєднайте тримач для планшету (1) до консолі (7) за допомогою чотирьох гвинтів 8x5/8" (8); **розмістіть всі гвинти перед тим, як затягувати їх.**



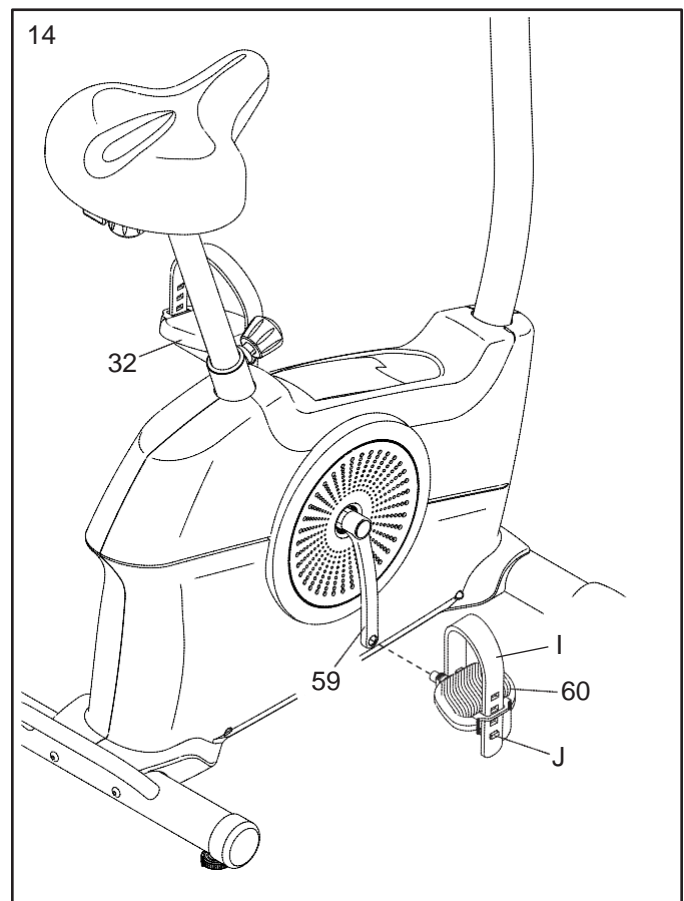
14. Візьміть праву педаль (60).

За допомогою регульованого ключа, **туго затягніть** Праву педаль (60), **обертаючи за годинниковою стрілкою**, в правий шатун (59).

Туго затягніть ліву педаль (32), **обертаючи проти годинникової стрілки** в лівий шатун (не зображено).

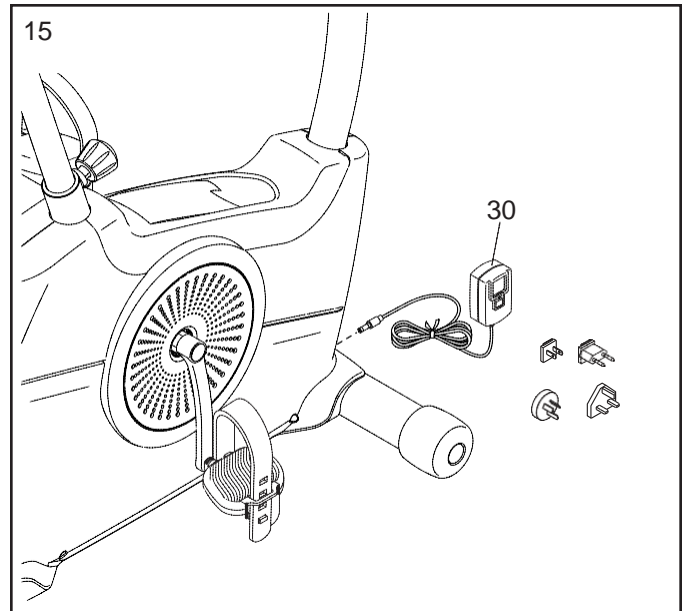
Відрегулюйте ремінець на правій педалі (60) на бажану позицію, і натисніть на фіксатори (J) на кінці правої педалі (I).

Відрегулюйте ремінець на лівій педалі (не зображено) аналогічним чином.



15. Підключіть адаптер живлення (30) у гніздо на рамі тренажера.

Примітка: Для того, щоб підключити адаптер живлення (30) до розетки, див. ЯК ПІДКЛЮЧИТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ на ст.14



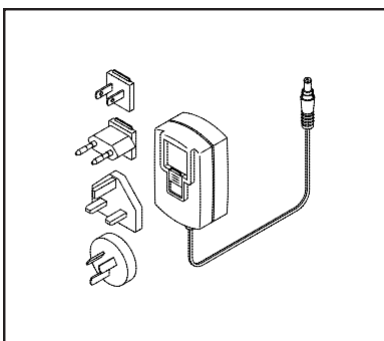
16. Тепер, коли тренажер зібрано, перевірте чи все встановлено вірно і чи працює тренажер належним чином. Перед початком експлуатації тренажеру переконайтеся, що всі деталі надійно затягнуті. У комплект можуть входити запасні деталі. Для захисту підлоги від пошкоджень підкладіть під велотренажер захисний килимок.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо велотренажер тривалий час перебував на холоді, необхідно, щоб він нагрівся до кімнатної температури, перед тим, як підключати до нього живлення, інакше можна пошкодити дисплей консолі або інші електронні елементи.

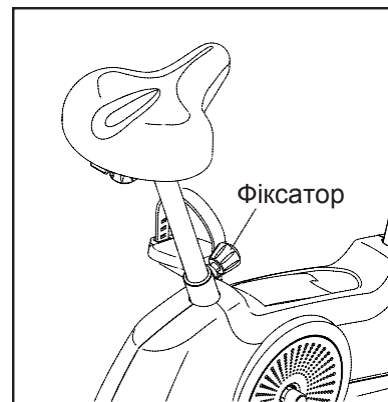
Підключіть адаптер живлення до гнізда на рамі тренажера. Встановіть відповідний перехідник у блок живлення, якщо необхідно. Потім підключіть адаптер живлення у розетку, що правильно встановлена і відповідає всім місцевим нормам і стандартам.



ЯК РЕГУЛЮВАТИ ВИСОТУ СИДІННЯ

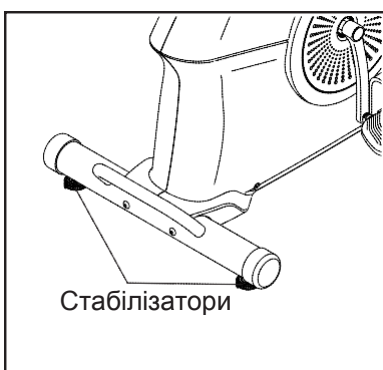
Щоб тренування було ефективним, сидіння повинне бути встановленим на правильній висоті. Під час обертання педалей ваша нога має бути трохи зігнутою в коліні при проходженні нижнього положення.

Щоб відрегулювати висоту сидіння відкрутіть ручку фіксатора на кілька обертів і потягніть фіксатор на себе. Потім посуньте стійку сидіння вгору або вниз на бажане положення і відпустіть фіксатор, так щоб він потрапив у відповідний отвір у стійці сидіння. Потім закрутіть ручку фіксатора **Трохи порухайте сидіння вгору і вниз, щоб переконатися, що фіксатор потрапив в один з отворів на стійці сидіння.**



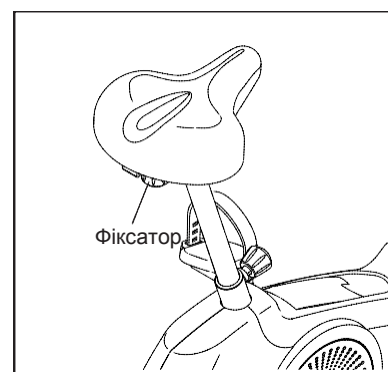
ЯК РЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Якщо під час заняття тренажер трохи гойдається, обертайте один або обидва стабілізатори, поки хитання не зникне.



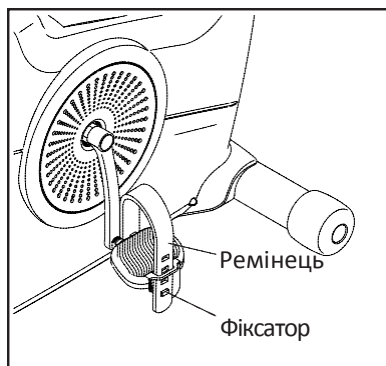
ЯК РЕГУЛЮВАТИ СИДІННЯ ПО ГОРИЗОНТАЛІ

Щоб відрегулювати сидіння по горизонталі, послабте ручку фіксатора сидіння на декілька обертів і посуньте сидіння вперед або назад в бажане положення. Потім надійно закрутіть ручку фіксатора.



ЯК РЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЦІ ПЕДАЛЕЙ

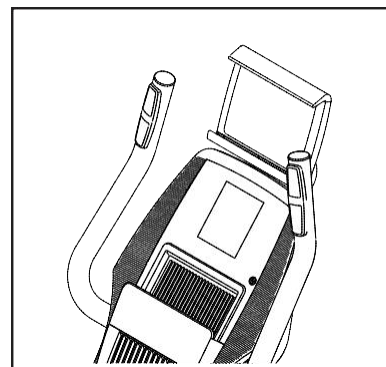
Щоб відрегулювати ремінці на педалях, спочатку зніміть ремінець з фіксатора, потягнувши за його кінець. Потім відрегулюйте ремінець на бажану позицію і натисніть на фіксатор.



ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛАНШЕТУ

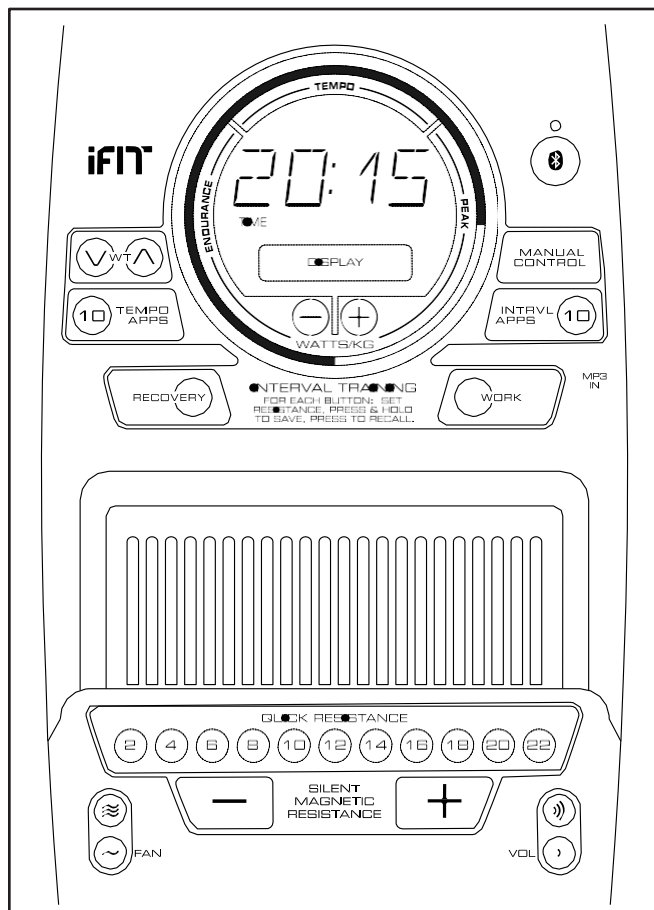
ВАЖЛИВО: Тримач для планшету розроблений для більшості стандартних розмірів планшетів. Будь ласка не кладіть інші електронні пристрої або предмети у тримач.

Поставте планшет на тримач, направте верхній край планшету у жолоб. Затисніть верхній край планшета кліпсою. Переконайтесь, що планшет надійно закріплений у тримачі. Щоб зняти планшет, повторіть ці дії у зворотньому порядку.



Нахиліть тримач для планшету під бажаним кутом.

СХЕМА КОНСОЛІ



ПАРАМЕТРИ КОНСОЛІ

Сучасна консоль велотренажеру пропонує користувачу великий набір параметрів, для того, щоб зробити тренування максимально ефективними і захоплюючими.

У ручному режимі консолі ви можете змінювати рівень опору педалей, натискаючи на відповідну кнопку.

Ви також можете створити власну програму тренувань з інтервалами різної інтенсивності.

Під час занять консоль відображає різну інформацію про ваше тренування. Ви навіть можете вимірювати ваш пульс, за допомогою вбудованого або телеметричного датчику пульсу. **Див. ст.21 для довідки про додатковий нагрудний датчик пульсу.**

Ви можете підключити ваш мобільний пристрій до консолі і стежити за своїм тренуванням, за допомогою додатку iFit®.

Консоль пропонує вибір вбудованих програм тренувань. Кожна програма автоматично змінює рівень опору педалей і допомагає вам підтримувати правильний ритм для найкращого ефекту від занять.

Ви також можете прослуховувати улюблену музику або аудіокниги під час занять через акустичну систему консолі.

Як обрати ручний режим, ст.17

Як обрати вбудовану програму тренувань, ст.20

Як користуватися акустичною системою, ст.21

Як підключити мобільний пристрій до консолі ст.21

Як підключити датчик пульсу до консолі ст.22

Режим параметрів, ст.22

Якщо на дисплеї залишилась захисна плівка, зніміть її.

ЯК ПРАЦЮВАТИ В РУЧНОМУ РЕЖИМІ

1. Увімкніть консоль.

Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку, щоб увімкнути консоль.

Коли консоль буде включено, запрацює дисплей і пролунає звуковий сигнал. Тепер тренажер готовий до роботи.

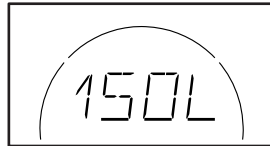
2. Вибір ручного режиму.

Коли починає працювати консоль, ручний режим включається автоматично.

Якщо обрано одну з програм, натисніть кнопку Manual Control для того, щоб перейти в ручний режим.

3. Введіть вашу вагу.

Натискайте кнопки збільшення чи зменшення Wt, щоб обрати вашу вагу.

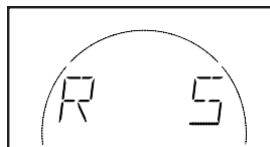


Примітка: Консоль використовує інформацію про вашу вагу для підрахунку оптимального навантаження та кількості спалюваних калорій. Якщо вагу користувача не введено, консоль застосує стандартні параметри.

4. Змініть рівень опору педалей при необхідності.

Натисніть кнопку Begin або почніть крутити педалі, щоб перейти у ручний режим.

В ході заняття, ви можете змінити рівень опору педалей. Для цього натисніть одну з цифрових кнопок під написом Quick, або натискайте кнопки + чи – для зміни сили опору на один рівень.



Примітка: Після натискання кнопки, необхідний деякий час перед тим, як опір педалей зміниться.

5. Вибір інтервального тренування.

Під час тренування, ви можете переключатися між інтервалами низької (відновлення) та високої (навантаження) інтенсивності.

Для того, щоб створити інтервал відновлення, спершу відрегулюйте опір на бажаний рівень. Потім натисніть і утримуйте кнопку Recovery поки не пролунає два звукових сигнали. Після цього параметри для інтервалу відновлення будуть збережені.

Для того, щоб створити інтервал навантаження, спершу відрегулюйте опір на бажаний рівень. Потім натисніть і утримуйте кнопку Work поки не пролунає два звукових сигнали. Після цього параметри для інтервалу навантаження будуть збережені.

Під час тренування, натискайте кнопки Recovery або Work для того, щоб переключатися між збереженими інтервалами. Після натискання однієї з кнопок опір педалей буде змінено на збережений вами рівень.

Для того, щоб змінити параметри інтервалів в будь-який час, просто повторіть вказані дії.

6. Слідкуйте за вашим прогресом і встановлюйте цільове навантаження.

Круглий датчик на консолі відображає вашу віддачу у ваттах на кілограм тіла. По ходу того, як ви будете збільшувати або зменшувати віддачу, шкала на датчику буде рости або спадати.



Для того, щоб встановити цільове навантаження, натискайте кнопки збільшення або зменшення Watts/Kg, поки бажаний параметр не з'явиться на екрані.

Примітка: Після того, як ви встановили цільове навантаження, рівень опору буде автоматично підлаштовано під обраний параметр. Ви можете вручну змінити рівень навантаження в будь-який час.

Якщо ви встановили цільове навантаження в ручному режимі, на круглому датчику з'явиться блимаючий індикатор, який відобразить вашу ціль. Під час тренування намагайтесь зберігати вашу швидкість і рівень опору такими, щоб шкала віддачі досягала індикатора цільового навантаження.



Для того, щоб змінити рівень цільового навантаження в будь-який час в ході тренування, просто повторіть вищевказані дії.

ВАЖЛИВО: Цільове навантаження створене лише з метою мотивації. Обирайте швидкість обертання педалей та рівень опору, які є комфортними для вас.

Під час вбудованої програми тренувань, на круглому дисплеї буде відобразитися цільове навантаження, запрограмоване для кожного сегменту програми тренувань (див. крок 4 на ст.20).

7. Всі дані про ваше тренування на дисплеї.

Дисплей може відображати наступну інформацію про ваше тренування:

Калорії (CALS)—Приблизна кількість спалених вами калорій.

Дистанція (MI або KI)—Пройдена вами відстань у милях або кілометрах.

Темп—Швидкість обертання педалей в хвилинах за милю або хвилинах за кілометр.

Пульт (позначка у формі серця)—Показники вашого серцевого ритму, під час тримання за контактні датчики на ручках тренажера або використання нагрудного датчика пульсу (див. крок 8).

Опір—Рівень опору педалей. Примітка: Цей показник з'явиться на дисплеї через декілька секунд після зміни рівня опору.

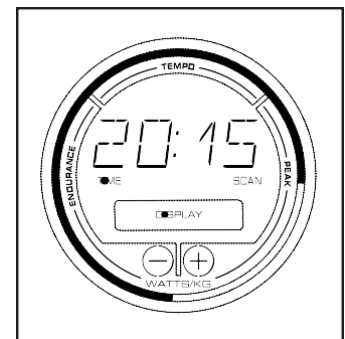
Швидкість (MPH або KM/H)—Швидкість обертання педалей в милях або кілометрах на годину.

Час—В ручному режимі, відображає пройдений час тренування. Під час програми тренувань, показує час, який залишився до кінця тренування.

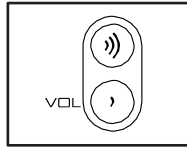
Ватти—Ваша віддача у ваттах.

Повторно натискайте кнопку Display, для того, щоб переключатися між показниками дисплея.

Режим сканування—Консоль також має режим сканування, який відображає інформацію про тренування у повторному циклі. Для того, щоб обрати режим сканування, повторно натискайте кнопку Display, поки на дисплеї не з'явиться напис SCAN.



Для зміни рівня гучності консолі, натисніть кнопку збільшення або зменшення Vol.



Для того, щоб поставити консоль на паузу, просто перестаньте крутити педалі. Коли консоль перейде в режим паузи, час на дисплеї почне блимати. Для того, щоб продовжити тренування, просто почніть знову крутити педалі.

Примітка: Консоль може відображати вагу, швидкість обертів і відстань кілометрах або милях. Як змінити одиниці вимірювання, див. РЕЖИМ ПАРАМЕТРІВ на ст. 22.

8. Моніторинг частоти пульсу.

Ви можете вимірювати частоту серцевих скорочень за допомогою контактних датчиків на ручках тренажеру або нагрудного датчику пульсу (див. ст.21, щоб дізнатися, як працювати з нагрудним датчиком пульсу). Примітка: Консоль сумісна з усіма передавачами типу BLUETOOTH® Smart.

Примітка: Якщо ви використовуєте обидва датчики одночасно, датчик з передавачем BLUETOOTH Smart буде мати пріоритет.

Якщо на контактних датчиках пульсу залишилась захисна плівка, зніміть її. Для того, щоб виміряти пульс, візьміться і тримайтеся долонями за контакти на рукоятках. Щільно тримайтеся за ручки, і намагайтесь не ковзати долонями.

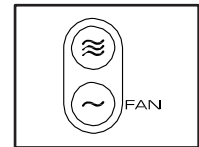


Коли ваш пульс буде встановлено, показник з'явиться на дисплеї. **Для того, щоб отримати найбільш точні дані, тримайтеся за контакти щонайменше 15 секунд.**

Якщо дисплей не відображає частоту пульсу, переконайтесь, що ваші руки знаходяться на вказаному місці. Для кращих результатів, протріть контакти сухою тканиною, **ніколи не використовуйте алкоголь, абразиви або хімікати для очистки контактів.**

9. Використання вентилятору.

Вентилятор має декілька рівнів швидкості. Натискайте кнопку збільшення або зменшення Fan повторно, щоб змінити швидкість або вимкнути вентилятор.



Примітка: Якщо педалі не рухаються вродовж 30 сек, вентилятор автоматично вимикається.

10. Коли ви завершите тренування, консоль вимкнеться автоматично.

Якщо педалі не обертати впродовж декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, після чого консоль і дисплей перейдуть в режим паузи.

Якщо не обертати педалі впродовж декількох хвилин, дані на дисплеї зникнуть, а консоль вимкнеться.

ВИКОРИСТАННЯ ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Увімкніть консоль.

Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути її.

Коли консоль включиться, загориться дисплей, пролунає звуковий сигнал і консоль буде готовою до роботи.

2. Введіть вашу вагу.

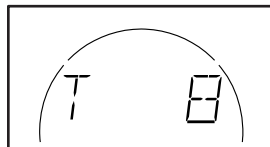
Натисніть на кнопку збільшення або зменшення Wt для того, щоб ввести вашу вагу.



Примітка: Консоль використовує дані про вашу вагу для підрахунку приблизного рівня віддачі та кількості спалених калорій. Якщо вагу не буде введено, буде застосовано стандартне значення ваги.

3. Оберіть програму тренування.

Для того, щоб обрати встановлену програму тренувань, натисніть кнопку Tempo Apps або Intrvl Apps повторно, поки на дисплеї не з'явиться назва бажаної програми. Через декілька секунд після натискання кнопки, на екрані з'явиться тривалість тренування.



4. Почніть тренування.

Почніть крутити педалі для старту тренування.

Кожна програма тренувань розділена на 1-хвилинні сегменти. Один цільовий параметр рівня опору та віддачі запрограмовано для кожного окремого сегменту. Примітка: для послідовного сегменту може бути запрограмовано однаковий опір та віддачу.

В кінці кожного сегменту тренування лунає серія звукових сигналів. Для оповіщення, на екрані на декілька секунд з'явиться показник рівня опору. Після цього опір педалей зміниться.

На круглій шкалі з'явиться блимаючий індикатор, що відображає цільовий рівень віддачі, запрограмований для даного сегменту. Заповнена частина шкали відображає фактичну силу віддачі. Примітка: на круглій шкалі сила віддачі відображається у ваттах на кілограм ваги тіла.



В ході тренування, намагайтеся тримати рівень віддачі поряд з індикатором цільової віддачі, збільшуючи або зменшуючи швидкість обертання педалей.

ВАЖЛИВО: Цільовий рівень віддачі розроблено лише з метою мотивації. Переконайтеся, що швидкість обертання педалей і рівень опору є для вас комфортним.

Якщо рівень опору для поточного сегменту занадто високий або занадто низький для вас, ви можете змінити його вручну, натискаючи кнопки Resistance.

ВАЖЛИВО: Коли поточний сегмент тренування завершено, опір педалей буде автоматично відрегульовано на рівень, що запрограмований для наступного сегменту.

Щоб поставити консоль на паузу, просто перестаньте обертати педалі. Коли консоль перебуває в режимі паузи, час на дисплеї почне блимати. Щоб продовжити тренування, просто почніть обертати педалі знову.

5. Відстежуйте прогрес на дисплеї.

Див. крок 7 на ст.18.

6. Вимірюйте свій тиск.

Див крок 7 на ст.19.

7. Ввімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Див. крок 9 на ст.19.

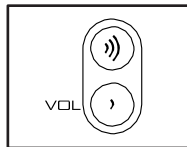
8. Після завершення тренування, консоль вимкнеться автоматично.

Див крок 10 на ст.19.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ АКУСТИЧНОЮ СИСТЕМОЮ

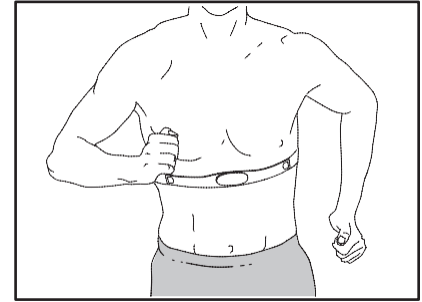
Для того, щоб під час тренувань слухати музику або аудіокниги через динаміки в консолі, підключіть двосторонній 3,5мм кабель (не входить до комплекту) однією стороною до виходу в консолі, іншою – до вашого аудіо-пристрою; **переконайтесь, що штекер підключено повністю. Примітка: придбати аудіо-кабель можна в місцевому магазині електротехніки.**

Після цього, натисність кнопку play на вашому пристрої. Відрегулюйте рівень гучності, натискаючи на кнопки збільшення / зменшення гучності на вашому пристрої та на консолі.



ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

Якщо ваша ціль спалення калорій або укріплення серцево-судинної системи, ключем у досягненні найкращих



результатів є дотримання правильної частоти серцевих скорочень. Нагрудний датчик пульсу дозволить вам постійно стежити за своїм пульсом під час занять, допомагаючи досягти професійних фітнес цілей. **Для придбання нагрудного датчика пульсу, див. передню обкладинку даного посібника.**

Примітка: Консоль є сумісною із всіма передавачами типу BLUETOOTH Smart.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ВАШ СМАРТ-ПРИСТРІЙ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує синхронізацію з додатком iFit на мобільному пристрої через BLUETOOTH або з нагрудним датчиком пульсу. Примітка: Ніякі інші типи підключень через BLUETOOTH не підтримуються.

1. Завантажте і встановіть додаток iFit на ваш мобільний пристрій.

На мобільному пристрої на базі iOS® чи Android™ відкрийте магазин AppStoreSM або Google Play™; в пошуку введіть iFit; встановіть безкоштовний додаток на ваш пристрій. **Переконайтесь, що на вашому пристрої включений параметр iFit.**

Потім відкрийте додаток iFit і слідуйте інструкціям програми для того, щоб налаштувати аккаунт та обрати бажані параметри.

2. Синхронізуйте ваш смарт-пристрій з тренажером.

Слідуйте інструкціям у додатку iFit для того, щоб підключити ваш пристрій до консолі.

Коли зв'язок буде встановлено, LED-індикатор на консолі почне блимати синім кольором. Натисніть кнопку Bluetooth Smart на консолі для того, щоб підтвердити з'єднання; LED-індикатор постійно горітиме синім кольором.

3. Ведіть записи та відстежуйте дані про свої тренування.

Слідуйте інструкціям у додатку iFit, щоб вести записи та відстежувати інформацію про ваші тренування.

4. Відключіть ваш смарт-пристрій від консолі при необхідності.

Для того, щоб роз'єднати зв'язок між вашим смарт-пристроєм та тренажером, натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth Smart на консолі впродовж 5 секунд; LED-індикатор на консолі горітиме поки ви тримаєте кнопку і вимкнеться, коли ви відпустите її.

Примітка: При цьому всі BLUETOOTH підключення між тренажером і пристроями будуть розірвані (включаючи смарт-пристрої, датчики пульсу та ін).

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ВАШ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ ДО ТРЕНАЖЕРУ

Консоль сумісна з усіма датчиками пульсу із передавачем типу BLUETOOTH Smart.

Для того, щоб підключити ваш нагрудний датчик пульсу до консолі, натисніть кнопку Bluetooth Smart на консолі. Коли зв'язок буде встановлено, LED-індикатор на консолі двічі проблимає червоним кольором.

Примітка: Якщо в робочому діапазоні консолі перебуває декілька датчиків пульсу, консоль підключиться до датчику з найсильнішим сигналом.

Для того, щоб відключити датчик пульсу від консолі, натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth Smart на консолі

протягом 5 секунд; LED-індикатор на консолі горітиме поки ви тримаєте кнопку і вимкнеться, коли ви відпустите її.

Примітка: Всі BLUETOOTH підключення будуть розірвані, включаючи будь-які смарт-пристрої, датчики пульсу та ін).

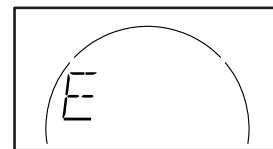
РЕЖИМ ПАРАМЕТРІВ

В меню консолі є режим параметрів, який дозволяє вам обирати одиниці вимірювання та переглядати інформацію про експлуатацію тренажеру.

Щоб перейти в режим параметрів, натисніть і утримуйте кнопку Manual Control, поки на екрані не з'явиться інформація про режим параметрів.

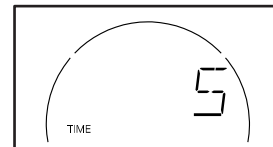
На дисплеї послідовно буде з'являтися номер версії консолі та одиниці вимірювання.

Консоль може відображати вагу, швидкість обертів, дистанцію у англійській або метричній системі вимірювання. Літера E відповідає англійським милям, а літера M – метричним кілометрам. Для того щоб змінити одиницю вимірювання, повторно натискайте кнопку Intrvl Apps.



Повторно натискайте кнопку Tempo Apps, поки на дисплеї не з'явиться інформація про експлуатацію тренажеру.

Консоль буде послідовно відображати сумарний час роботи консолі (в годинах) та загальну відстань, подолану на тренажері (в милях або кілометрах).



Щоб вийти з режиму параметрів, натисніть кнопку Tempo Apps.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для правильної роботи та зменшення зношенню частин. Завжди перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Негайно замінійте зношені деталі.

Для чищення велотренажера використовуйте м'яку ганчірку і невелику кількість миючого засобу. **Важливо: щоб уникнути пошкоджень консолі, зберігайте її від потряплення рідин і прямих сонячних променів.**

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

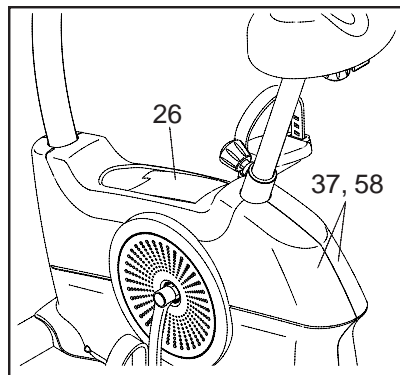
Якщо консоль не відображає частоту вашого пульсу, коли ви тримаєтесь за ручки тренажера, див. крок 8 на ст.19.

Якщо потрібна заміна адаптера живлення, зверніться за телефоном, що вказаний на обкладинці даного посібника. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, замовляйте адаптер живлення лише у виробника обладнання або його авторизованих представників.**

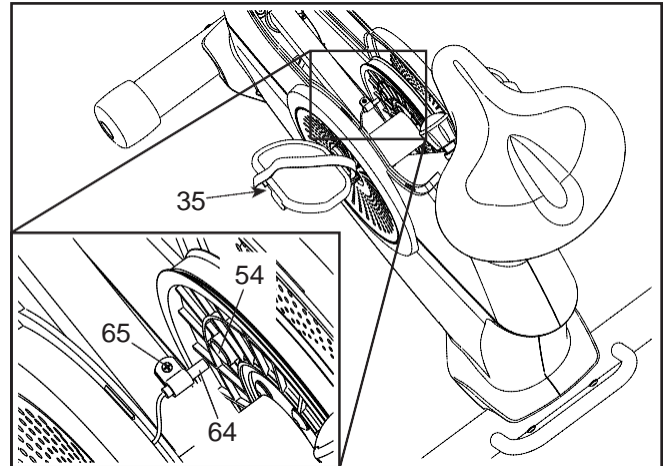
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ГЕРКОН

Якщо консоль некоректно відображає показники, необхідно відрегулювати геркон.

Для того, щоб відрегулювати геркон, **спершу відключіть адаптер живлення.** Потім, використовуючи стандартну викрутку, обережно зніміть захисну кришку (26) з лівої та правої панелі (37, 58).



Знайдіть геркон (64). Трохи послабте гвинт М4 x 19мм (65).



Повертайте лівий шатун (35), поки Магніт (54) не порівняється з герконом (64). Трохи змістіть геркон від або до магніту. Затягніть гвинт М4 x 19мм (65).

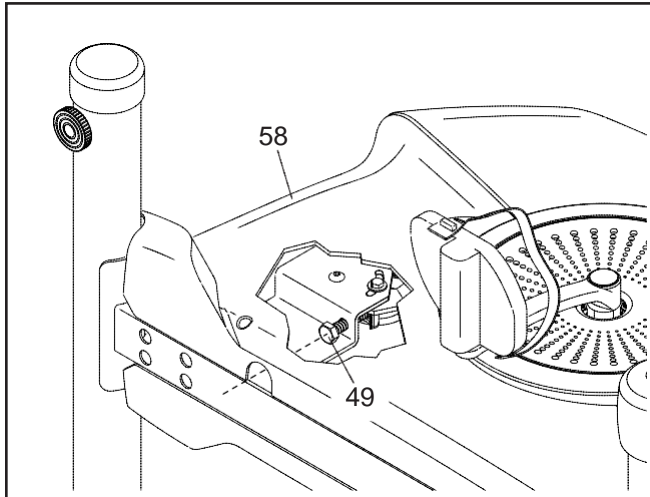
Підключіть адаптер живлення в мережу і обертайте лівий шатун (35). Повторюйте ці дії до тих пір, поки консоль не буде показувати коректні дані.

Коли геркон буде відрегульовано, встановіть на місце всі зняті частини.

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЬ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір налаштований на максимальний рівень, ремінь приводу необхідно відрегулювати.

Для того, щоб відрегулювати ремінь приводу, спершу відключіть адаптер живлення. Потім, обережно покладіть тренажер на ліву сторону, як зображено на малюнку.



За допомогою ключа M10 затягніть гвинт M10 x 50мм (49) знизу правої панелі (58) на декілька обертів, поки ремінь приводу не буде натягнутий. **Не слід натягувати ремінь приводу занадто туго.**

Потім поставте тренажер у вертикальне положення. Повторіть процедуру за необхідності, поки педалі не перестануть прослизати.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

УВАГА: Перед початком будь-якої програми тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та користувачів із наявними проблемами здоров'я.

Датчик пульсу не є медичним обладнанням. На точність показників можуть впливати сторонні фактори. Датчик пульсу розроблений, як пристрій для визначення тенденцій серцевого ритму в цілому.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму тренувань. Для отримання більш детальної інформації, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування і достатній відпочинок є обов'язковими умовами для ефективного результату.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Якщо вашою метою є втрата ваги або зміцнення серцево-судинної системи, для найкращих результатів підбирайте правильну інтенсивність тренувань. Ви можете використовувати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня навантаження. Наведена нижче таблиця показує рекомендовану частоту пульсу для програм втрати ваги та кардіо тренувань.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб визначити відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою визначають цільову зону вашого тренування. Найнижча цифра відповідає програмі втрати ваги, середня цифра – максимальному спаленню калорій, верхня цифра – кардіо тренування.

Втрата ваги—Для ефективного спалення калорій, тренування має бути не інтенсивним, але тривалим. Протягом перших декількох хвилин вправ ваше тіло витрачає вуглеводи. Тільки потім організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо вашою ціллю є втрата ваги, налаштуйте інтенсивність тренування таким чином, щоб пульс відповідав найнижчій цифрі вашої тренувальної зони. Якщо ваша ціль - максимальне спалення калорій, орієнтуйтеся на середню цифру тренувальної зони.

Кардіо тренування—Якщо вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, ви маєте підлаштовувати свій рівень тиску під найбільше (верхнє) число тренувальної зони.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка—починайте з 5-10 хвилин вправ на розтягування. Розминка розігріває ваше тіло і прискорює циркуляцію крові.

Основні тренування—тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (В перші тижні програми тренувань не утримуйте рівень вашого пульсу на верхній позначці довше 20 хвилин). В ході тренування дихайте рівно і глибоко; ніколи не затримуйте дихання.

Заминка—Завершуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ на розтягнення. Заминка підвищує еластичність м'язів та знижує ризик травмування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для того, щоб підтримувати або покращити вашу фізичну форму, тренуйтеся не менше 3 разів на тиждень із щонайменше 1 днем відпочинком між заняттями. Після декількох місяців регулярних тренувань, можна починати займатися із частотою у 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише завдяки регулярним тренуванням та отриманню задоволення від їх виконання.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

R0416A

Модель №. PFEVEX74016.0

№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
1	1	Тримач для планшету	35	1	Лівий шатун
2	9	Гвинт М4 х 16мм	36	4	Гвинт М4 х 19мм
3	1	Панель консолі	37	1	Лівий кожух
4	1	Рукоятка	38	2	Захисне кільце
5	2	Ковпачок рукоятки	39	2	Підшипник
6	2	Датчик пульсу	40	4	Гвинт М4 х 12мм
7	1	Консоль	41	1	Дріт опору
8	4	Гвинт #8 х 5/8"	42	1	Двигун опору
9	3	Зажим	43	2	Ковпачок стабілізатора
10	1	Гвинт М4 х 19мм	44	1	Передній стабілізатор
11	1	Хомут	45	2	Ніжка стабілізатора
12	1	Сидіння	46	4	Гвинт М8 х 70мм
13	2	Ковпачок каретки	47	2	Контргайка М10
14	1	Кронштейн сидіння	48	1	Механізм Едді
15	1	Каретка сидіння	49	1	Гвинт М10 х 50мм
16	8	Шайба М8	50	1	Рама
17	10	Контргайка М8	51	1	Направляючий блок
18	1	Стійка сидіння	52	1	Гайка М6
19	1	Фіксатор сидіння	53	1	Гвинт М6 х 20мм
20	2	Гвинт #8 х 3/4"	54	2	Магніт
21	1	Втулка стійки сидіння	55	1	Шків
22	1	Ковпачок стійки сидіння	56	1	Шатун
23	1	Кабель датчика пульсу	57	1	Ремінь приводу
24	2	Гвинт М8 х 58мм	58	1	Правий кожух
25	1	Головний кабель	59	1	Правий шатун
26	1	Захисна панель	60	1	Права педаль
27	1	Стійка	61	2	Гвинт М10 х 41мм
28	1	Фіксатор стійки сидіння	62	2	Маховик
29	9	Гвинт М8 х 20мм	63	1	Передній стабілізатор
30	1	Адаптер живлення	64	1	Геркон
31	1	Кабель живлення	65	2	Гвинт М4 х 19мм
32	1	Ліва педаль	*	–	Набір інструментів
33	2	Ковпачок шатуну	*	–	Посібник користувача
34	2	Втулка шатуну			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. зворотню обкладинку даного посібника. Позначка (*) означає, що деталі не зображені на малюнку.

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даного посібника. Щоб ми змогли швидше вам допомогти, будь ласка підготуйте наступну інформацію:

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і назва частин, які необхідно замовити (див. ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ в кінці даного посібнику).

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, звертайтеся до авторизованих установ з утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти природні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більш детальної інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зверніться до місцевого офісу чи організації, де ви придбали даний тренажер.

