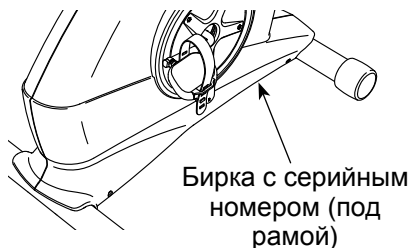


PRO-FORM®

245 ZLX

Модель № PFEVEX72913.0
Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

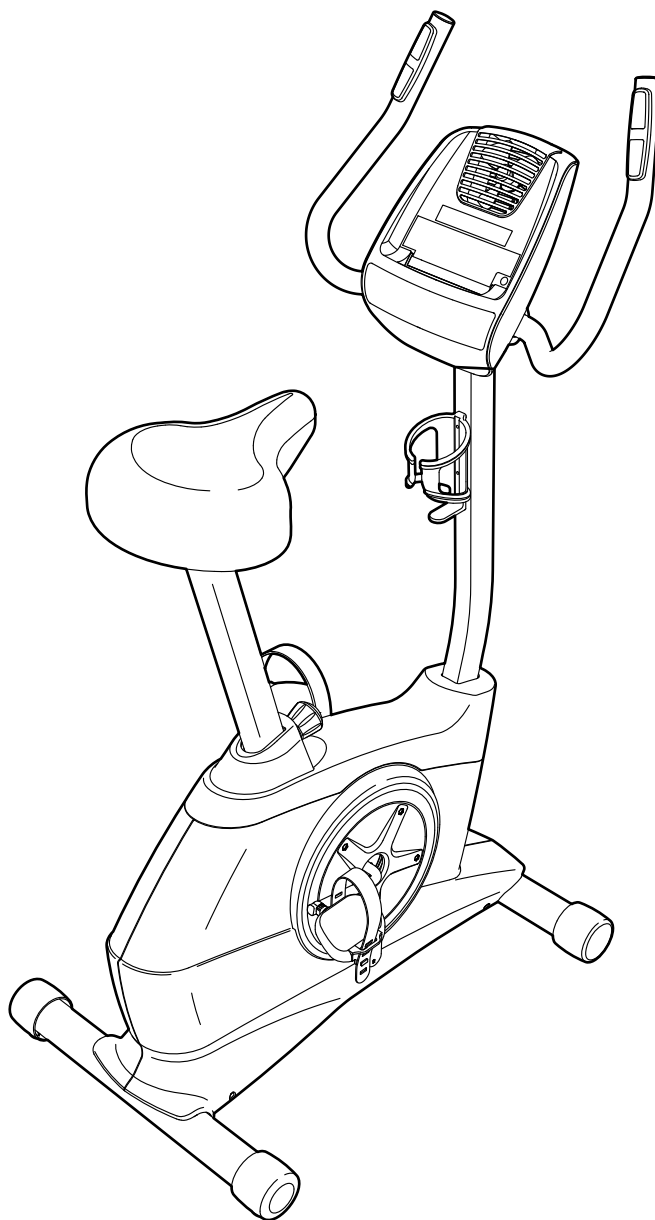
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

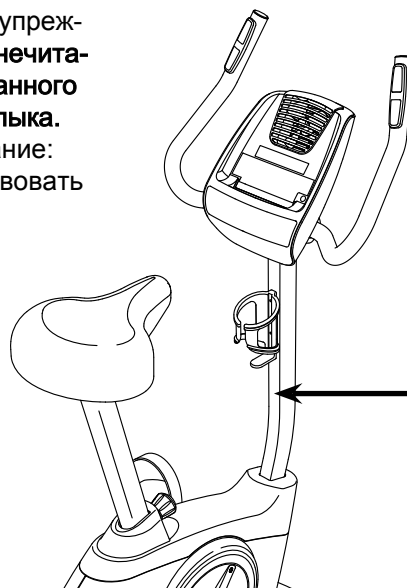


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	13
РЕГУЛИРОВКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	19
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	21
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	22
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	23
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	Последняя стр.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



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 115 кг
 - Тренажёр должен всегда стоять на горизонтальной поверхности.
- Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования велотренажера. 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. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр 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 кладите под велотренажер специальный коврик (приобретается отдельно).
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
10. Допустимый вес пользователя тренажёра — 115 кг.
11. Будьте внимательны, когда поднимаетесь и спускаетесь с велотренажера.
12. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
13. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

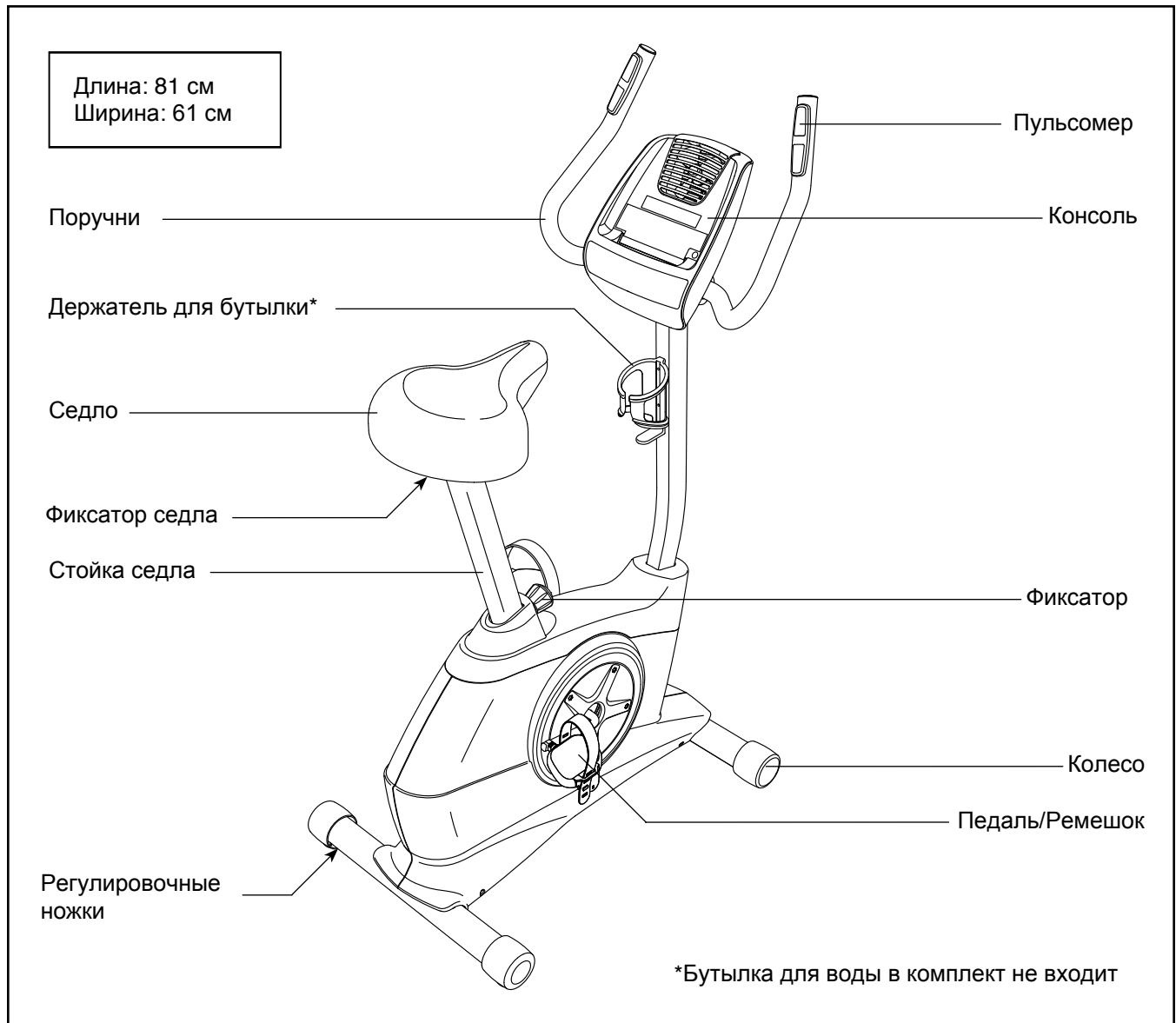
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение нового велотренажера PROFORM® 245 ZLX. Велоспорт является прекрасным упражнением для развития сердечно-сосудистой системы, тренировки выносливости и поддержания тонуса тела. Велотренажер 245 ZLX, обладая впечатляющим набором особенностей, сделает Ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использо-

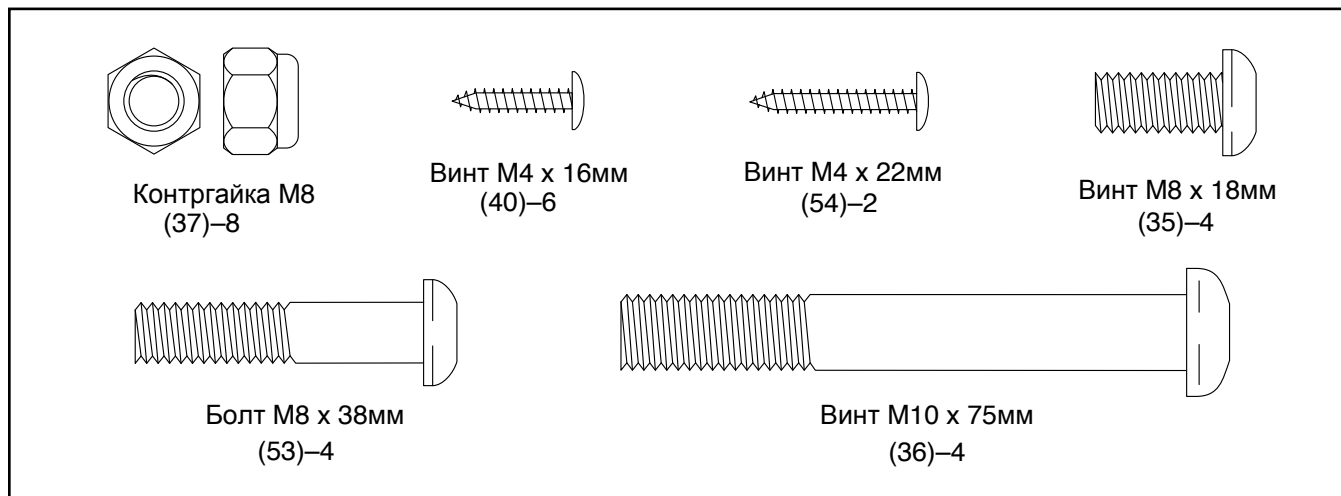
вания тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных 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.**

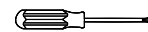


СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- В дополнение к поставляемым инструментам, сборка потребует следующие инструменты:

шестигранную отвертку



гаечный ключ



Для упрощения процесса сборки вам понадобится набор гаечных ключей. Не используйте электроинструмент, чтобы не повредить крепеж.

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.

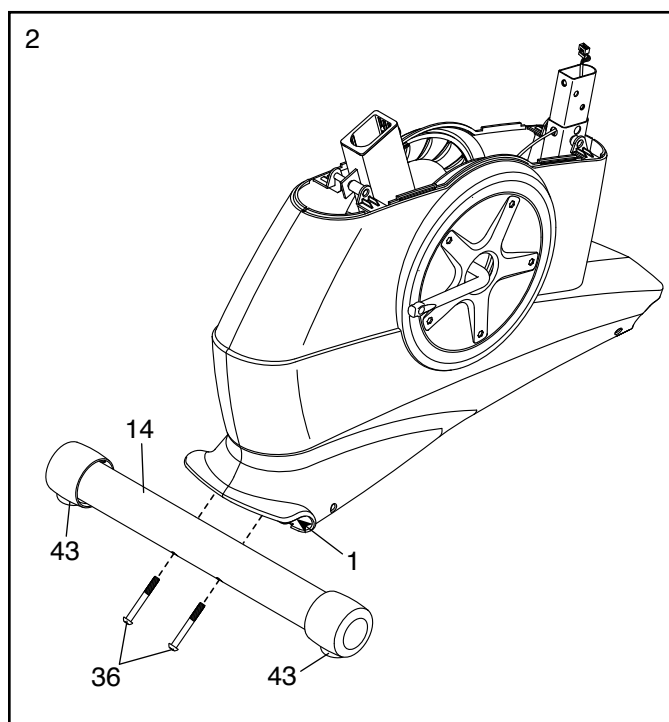
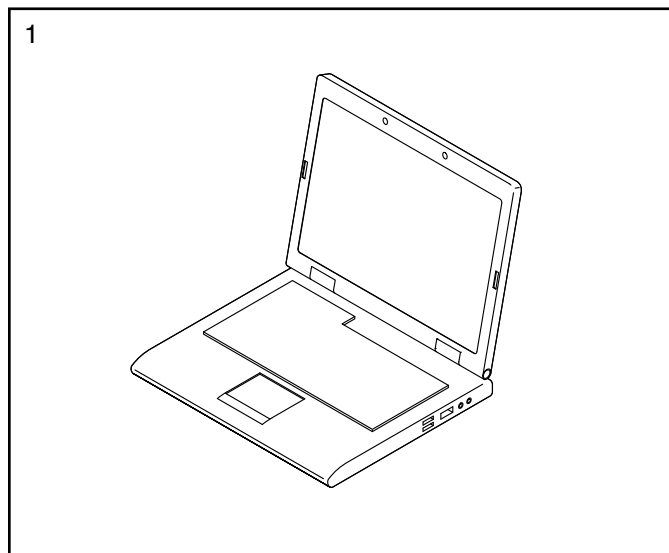
2. При необходимости снимите и выкиньте транспортировочный короб и винты, вкрученные в раму.

Найдите задний стабилизатор (14), на котором располагаются регулировочные ножки (43) с каждого конца.

Расположите большой кусок упаковочного картона под заднюю часть рамы (1), чтобы она не скользила на полу. **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание.**

Прикрепите задний стабилизатор (14) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 75мм (36).

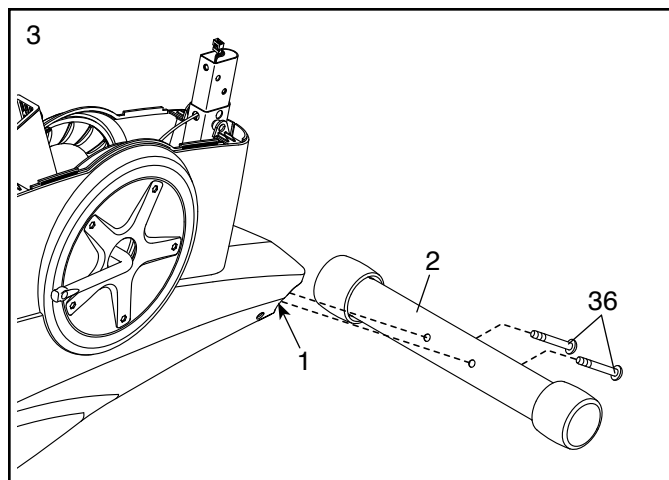
Удалите упаковочный материал.



3. Расположите большой кусок упаковочного картона под переднюю часть рамы (1), чтобы она не скользила на полу. **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание.**

Прикрепите передний стабилизатор (2) к раме (1) с помощью двух винтов М10 х 75мм (36).

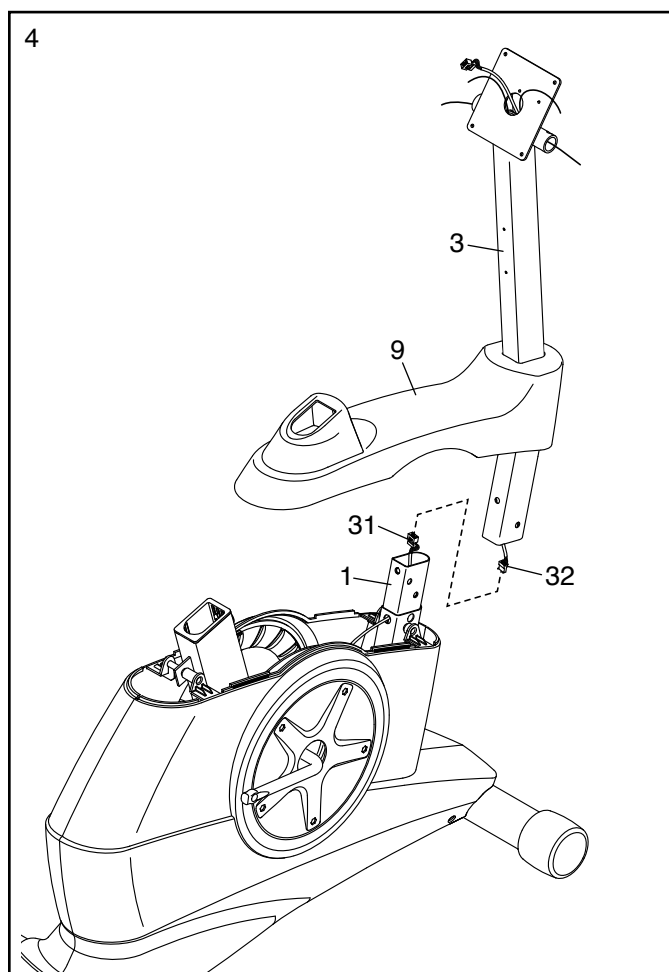
Удалите упаковочный материал.



4. Расположите стойку (3) и верхнюю накладку (9), как показано.

Попросите помощника удерживать стойку (3) и верхнюю накладку (9) рядом с рамой (1) до конца этого пункта сборки.

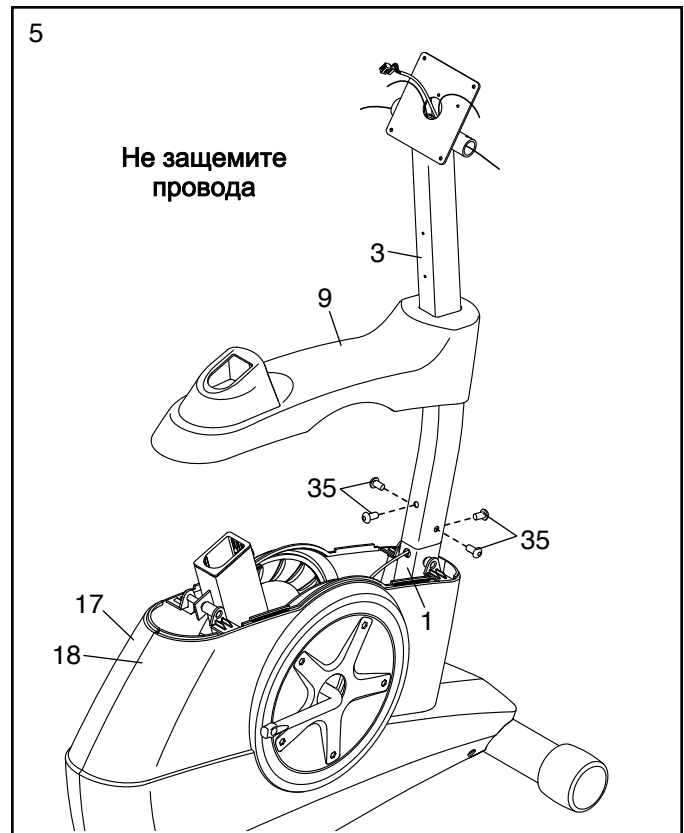
Соедините верхний конец кабеля (32) и нижний конец кабеля (31). Затем спрячьте лишнюю часть верхнего кабеля в стойке (3).



5. **ВНИМАНИЕ: не защемите провода.**
Опустите стойку (3) в раму (1).

Прикрепите стойку (3) с помощью
четырех винтов М8 х 18мм (35).

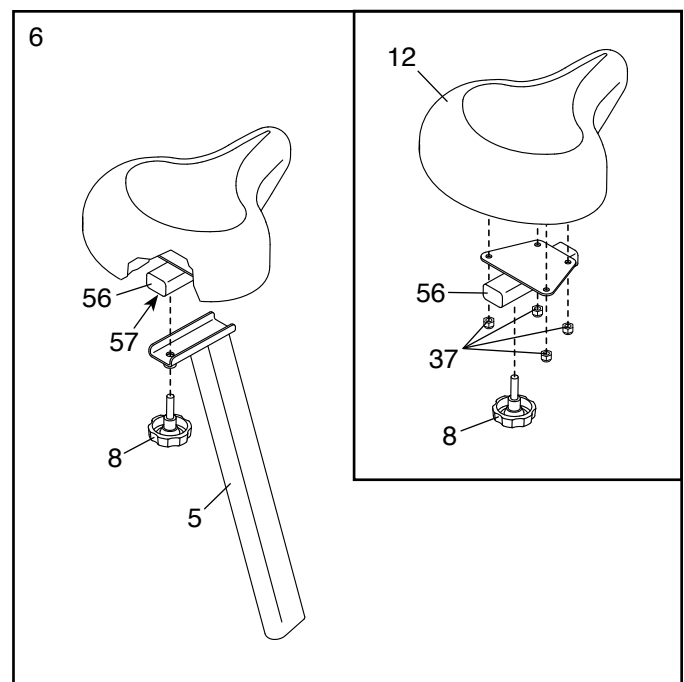
Опустите верхнюю накладку (9) вниз и
зажмите её между левой и правой защит-
ными крышками (17, 18).



6. **См. вклейку на рисунке.** Открутите фиксатор
седла (8) из салазок седла (56). Затем прикре-
пите седло (12) к салазкам (56) с помощью
четырех контргаек М8 (37). **Замечание:**
контргайки могут быть предварительно
прикреплены к нижней части сиденья.

Затем расположите салазки (56) и стойку
седла (5), как показано. Установите салазки
на стойку седла и удерживайте.

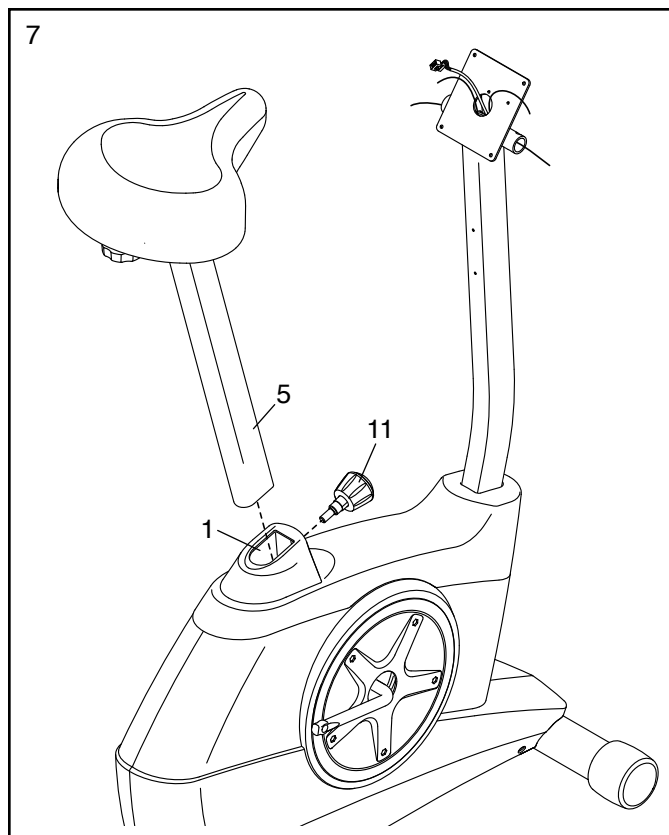
Вставьте фиксатор сиденья (8) вверх в
стойку сиденья (5), и затяните фиксатор
сиденья в зажим салазок (57) внутри
салазок (56).



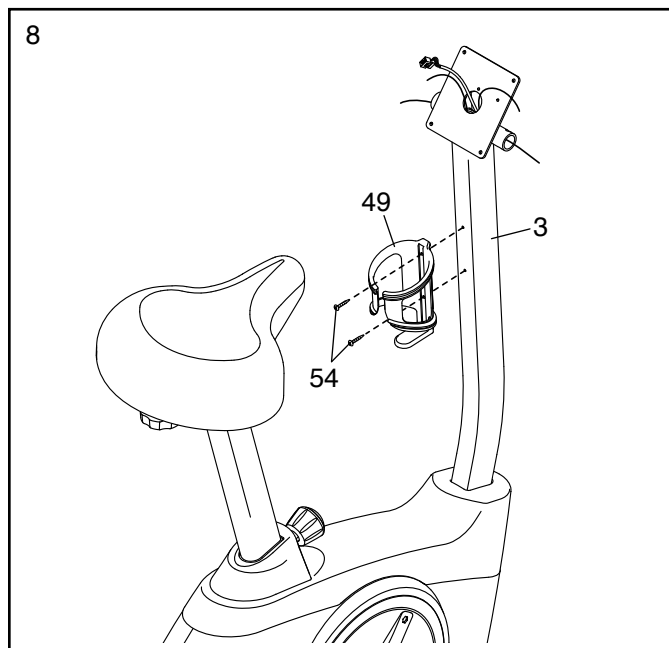
7. Используя ключ из набора затяните фиксатор стойки (11) в раме (1).

Затем ослабьте фиксатор (11) на несколько оборотов, потяните его на себя, и вставьте стойку седла (5) в раму (1).

Подвиньте стойку (5) вверх или вниз в нужную позицию, вставьте фиксатор (11) в одно из регулировочных отверстий стойки. **Подвигайте стойку немного вверх и вниз, чтобы убедиться, что фиксатор попал в регулировочное отверстие стойки.** Затем затяните фиксатор.



8. Прикрепите держатель для бутылки (49) к стойке (3) с помощью двух винтов М4 х 22мм (54).



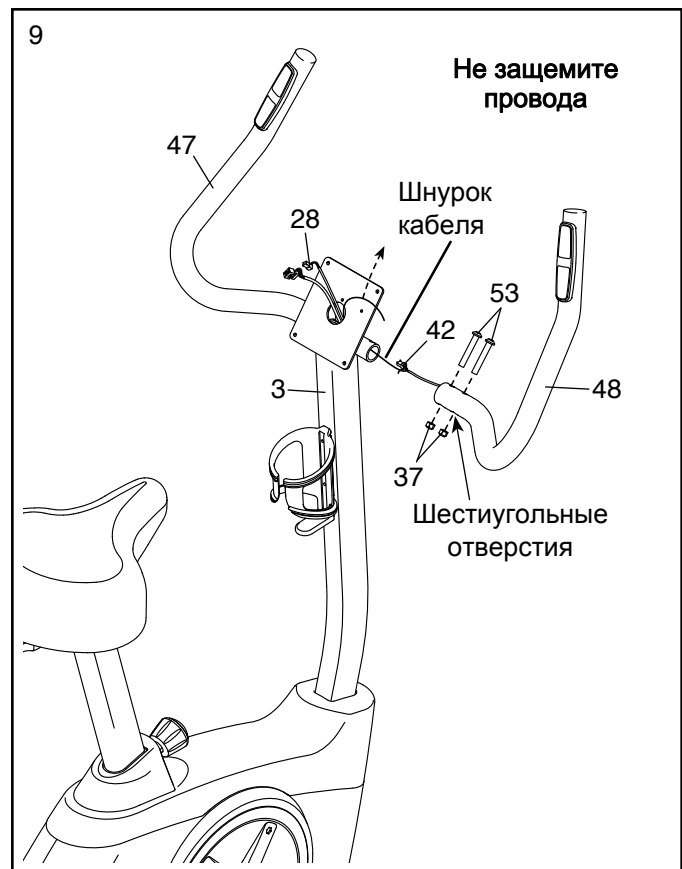
9. Найдите правый поручень (48) и расположите его так, как показано.

Пока ваш помощник удерживает правый поручень (48) рядом со стойкой (3), зацепите указанный шнурок кабеля за правый кабель пульсомера (42). Затем протяните другой конец шнура вверх через верхнюю часть стойки.

Совет: не зажмите провода. Вставьте правый поручень (48) в стойку (3).

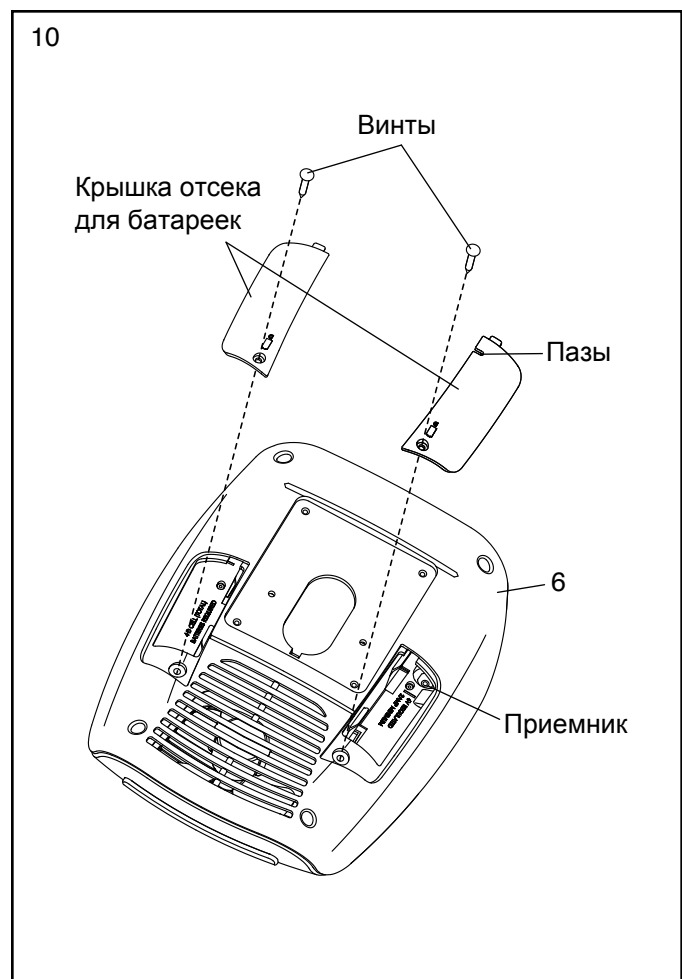
Прикрепите правый поручень (48) с помощью двух болтов M8 x 38мм (53) и двух контргайк M8 (37). Убедитесь, что контргайки попали в шестиугольные отверстия.

Прикрепите левый поручень (47) аналогичным способом.



10. Консоль (6) работает от четырех батареек D (не включены); рекомендовано использовать щелочные батарейки. Не используйте вместе старые и новые батарейки или щелочные, обычные и перезаряжаемые. **ВАЖНО:** если консоль пробыла некоторое время на холоде, позвольте ей нагреться до комнатной температуры прежде, чем вставлять батарейки. В противном случае вы можете повредить экран и другие электронные компоненты консоли. Снимите винты и крышки отсека для батареек, вставьте батарейки в отсек, а затем верните на место крышки. Убедитесь, что батарейки установлены в соответствии со схемой, изображенной на внутренней стороне крышек.

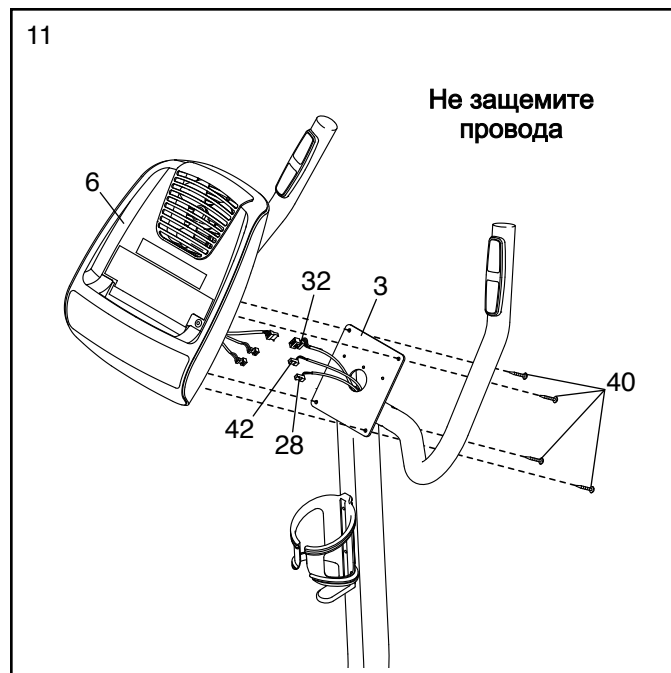
Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Во избежание повреждения консоли, только производитель может быть поставщиком блока питания. Подключите один конец адаптера питания в гнездо внутри указанного батарейного отсека; проденьте адаптер питания через прорезь в крышке аккумуляторного отсека. Затем подключите другой конец к розетке, установленной в соответствии со всеми местными нормами и правилами.



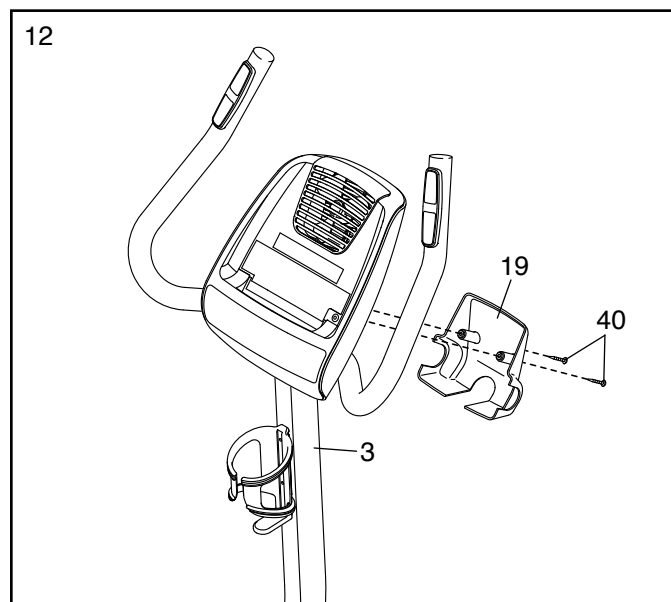
11. Пока ваш помощник удерживает консоль (6) рядом со стойкой (3), соедините кабель консоли и верхний конец кабеля (32), а так же правый и левый кабели пульсомера (42, 28).

Спрячьте лишние провода внутри стойки (3) или внутри консоли (6).

ВНИМАНИЕ: не заземлите провода!
Прикрепите консоль (6) к стойке (3) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (40).



12. Прикрепите накладку поручней (19) к стойке (3) с помощью двух винтов М4 х 16мм (40).

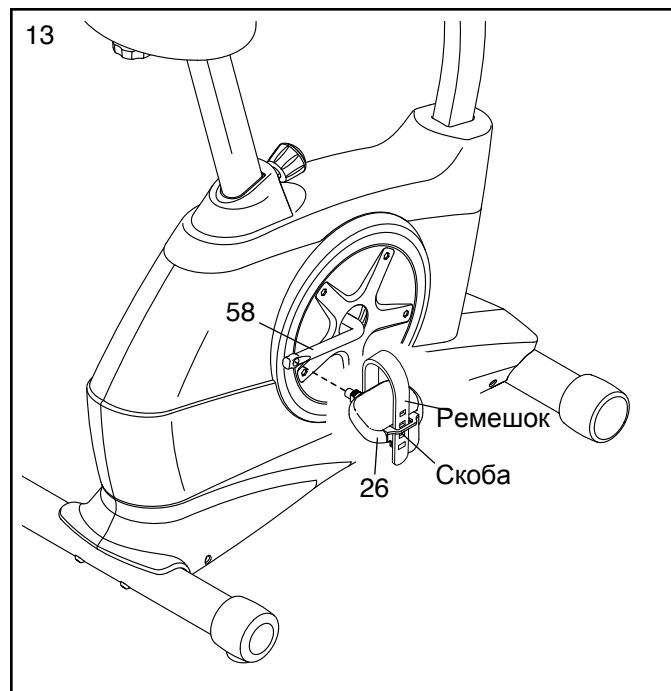


13. Найдите правую педаль (26).

Используя разводной ключ, **плотно закрутите** правую педаль (26) **по часовой стрелке** на правом шатуне (58).

Закрутите левую педаль (не показана) **против часовой стрелки** на левом шатуне (не показано).

Отрегулируйте ремешок правой педали (26) в нужное положение, и зажмите конец ремешка в скобе правой педали. **Отрегулируйте ремешок левой педали (не показано) аналогичным способом.**



14. После того, как велотренажер будет собран, осмотрите его, чтобы убедиться, что он правильно собран и функционирует должным образом. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты. Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

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 регулировочный фиксатор на несколько оборотов. Затем потяните фиксатор на себя, сдвиньте стойку седла вверх или вниз в нужное положение, а затем вставьте фиксатор в одно из регулировочных отверстий на стойке седла. Немного подвигайте седло вверх и вниз, чтобы убедиться, что фиксатор попал в одно из регулировочных отверстий в стойке. Затем закрутите фиксатор.



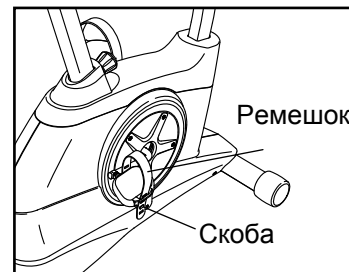
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Чтобы отрегулировать седло по горизонтали, сначала открутите указанную регулировочную ручку на несколько оборотов. Затем подвиньте седло вперед или назад в нужное положение, а затем закрутите ручку обратно.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

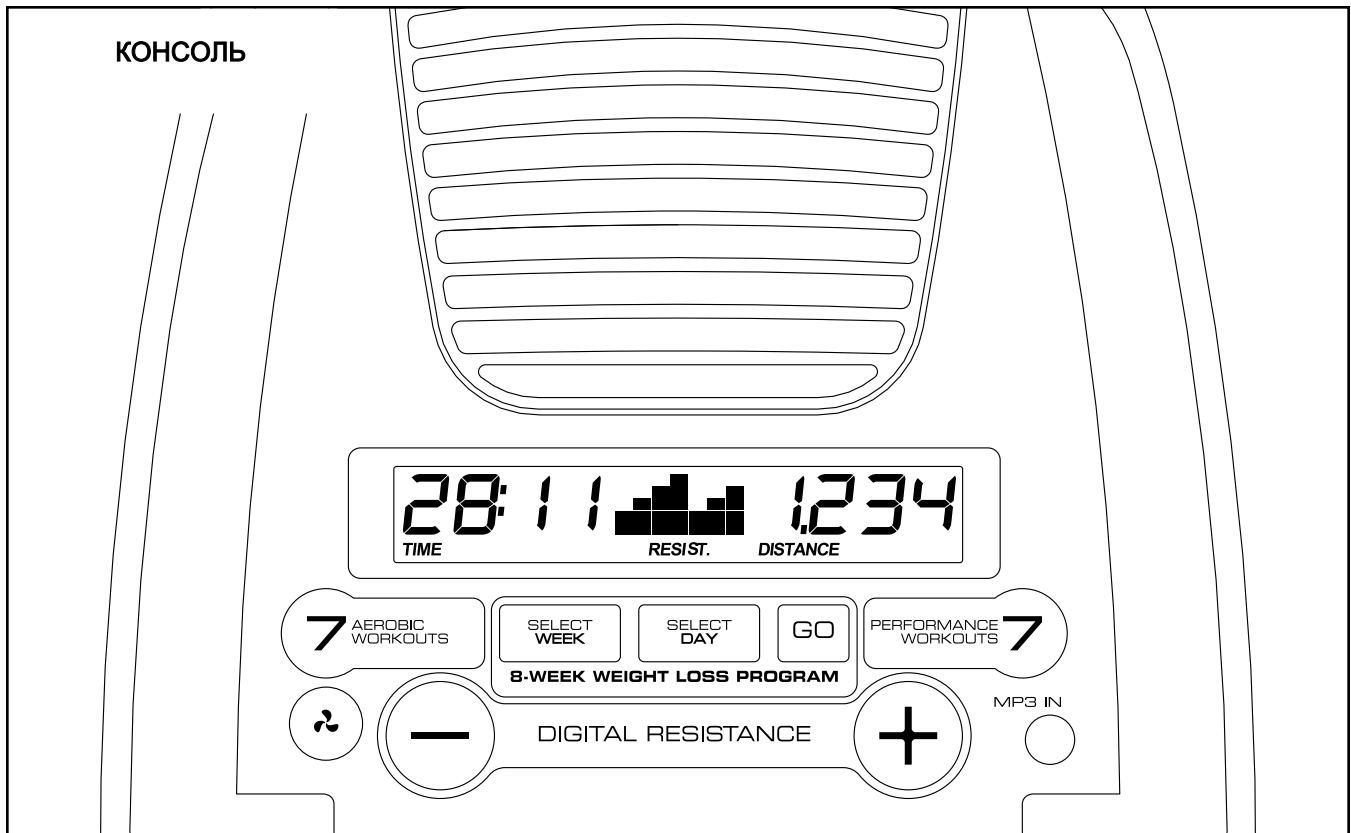
Для регулировки ремешка педали сначала потяните за концы ремешка около крепления. Чтобы ослабить ремешки, нажмите и удерживайте скобы на пряжках, отрегулируйте ремешки, как вам нужно, затем отпустите скобы.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

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





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 сердечбиений с помощью ручного пульсомера.

Вы можете избавиться от нежелательных килограммов с новой, 8-недельной программой потери веса. Каждая тренировка в программе контролирует сопротивление педалей, что делает ваши занятия более эффективными, чтобы помочь вам достичь желаемых результатов.

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

педалей, что делает ваши тренировки более эффективными.

Вы можете подключить ваш MP3- или CD- плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 15. Чтобы воспользоваться 8-недельной тренировочной программой, см. стр. 16. Чтобы воспользоваться встроенной тренировкой, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 18. Чтобы войти в пользовательский режим, см. стр. 18.

Замечание: перед тем, как воспользоваться консолью, убедитесь, что батарейки вставлены (см 10 пункт сборки на стр. 10). Если на дисплее обнаружена пластиковая защитная пленка, удалите её.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Включите консоль.

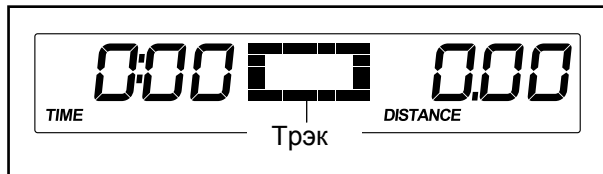
Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

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

2. Выберите ручной режим.

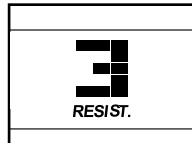
Ручной режим автоматически включится, когда начнет работать консоль.

Если у вас уже выбрана тренировка, для перезапуска ручного режима нажмите кнопки Aerobic или Performance несколько раз, пока в центре экрана не появится трек.



3. Начните крутить педали изменять сопротивление педалей, если это необходимо.

Чтобы изменить сопротивление во время вращения педалей, нажмите кнопки увеличения и уменьшения Digital Resistance.

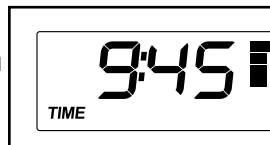


Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Левый экран – этот экран покажет прошедшее время и приблизительное количество калорий, которые вы сожгли.

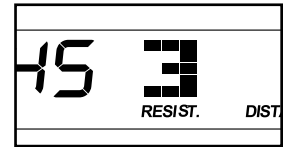
Показатели на экране меняются каждые несколько секунд.



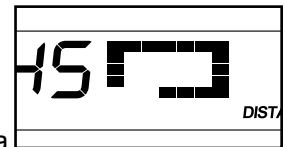
Замечание: во время использования встроенной тренировки, экран покажет оставшееся время до конца тренировки.

Левый экран также покажет ваш пульс, если вы пользуетесь ручным пульсометром (см. пункт 5).

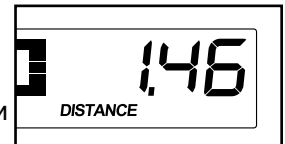
Центральный экран – этот экран покажет уровень сопротивления педалей на несколько секунд каждый раз, когда сопротивление изменится.



Экран также показывает дорожку длиной 400м (1/4 мили). Во время тренировки трек будет постепенно заполняться, пока не появится полностью. Затем трек исчезнет и начнет снова постепенно появляться на экране.



Правый экран – этот экран показывает расстояние, которое вы проехали в милях или километрах, и вашу скорость вращения педалей в милях/час или км/час. Показатели на экране меняются каждые несколько секунд.



5. Измерьте ваш пульс, если хотите.

Убедитесь в отсутствии посторонних пластиковых защитных пленок на металлических контактных пластинах. Так же убедитесь в чистоте ваших рук.



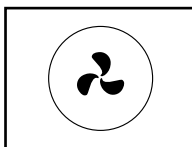
Для измерения вашей частоты сердечбиения удерживайте металлические пластины ручного пульсометра ладонями. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимать плотно пластины.**

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 преостановлении 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.

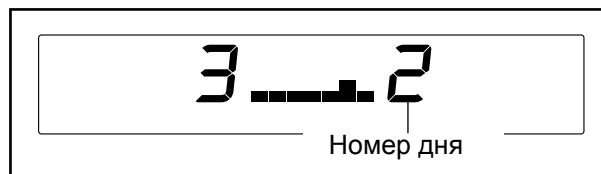
2. Выберите желаемую программу тренировок.

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



3. Выберите нужный день программы.

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.



Затем продолжительность тренировки появится на левом экране, а профиль уровней сопротивления появится в центре экрана.



4. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Go button 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.

Во время тренировки диаграмма будет показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля показывает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление для текущего момента тренировки.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит ряд звуковых сигналов и следующий сегмент профиля начнет мигать.

Уровень сопротивления для следующего сегмента появится в центре экрана на нескольких секундах, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Скорость, установленная для следующего сегмента, появится на экране на несколько секунд.

Во время занятий старайтесь поддерживать скорость вращения педалей близкую, к установленной в этом сегменте. **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.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 16.

8. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 16.

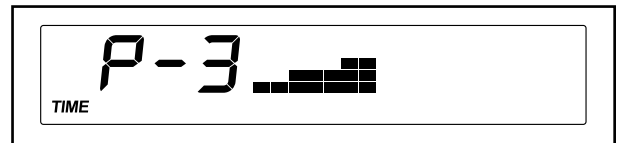
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Включите консоль.

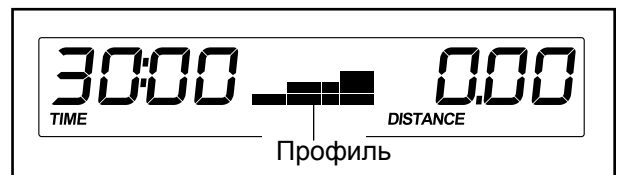
Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, кнопки Aerobic или Performance несколько раз, пока номер желаемой тренировки не появится слева на экране.



Когда вы выберете встроенную тренировку на экране отобразится её продолжительность, также в центр экрана появится профиль уровней сопротивления педалей.



Замечание: профиль каждой встроенной тренировки отображаются на экране при выборе.

3. Крутите 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.

Во время тренировки диаграмма будет показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля показывает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление для текущего момента тренировки.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит ряд звуковых сигналов и следующий сегмент профиля начнет мигать.

Уровень сопротивления для следующего сегмента появится в центре экрана на нескольких секундах, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Скорость, установленная для следующего сегмента, появится на экране на несколько секунд.

Во время занятий старайтесь поддерживать скорость вращения педалей близкую, к установленной в этом сегменте. **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 дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 16.

7. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 16.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг 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 аудио-плеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

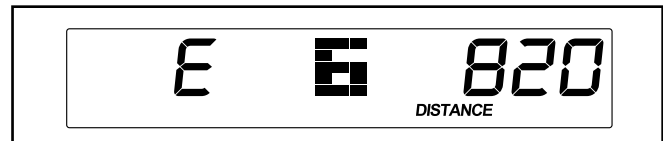
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем персональном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость, нажатием на регулятор громкости на плеере.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

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

Чтобы выбрать режим нажмите и удерживайте кнопку Performance несколько секунд, пока пользовательская информация не появится на экране.

Консоль может показывать скорость вращения педалей и дистанцию в милях или километрах.



Левый экран покажет выбранные единицы измерения. Символ E для английских миль или символ M для метрических километров появится на экране. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Aerobic несколько раз.

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

На центральном экране отобразится уровень громкости консоли. Чтобы изменить уровень громкости, нажмите кнопку увеличения или уменьшения Digital Resistance.

На правом дисплее отобразится общее расстояние, которое прошел велотренажер.

Чтобы выйти из пользовательского режима, нажмите кнопку Performance.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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. 10 пункт сборки на стр. 10 с инструкцией по замене батареек.

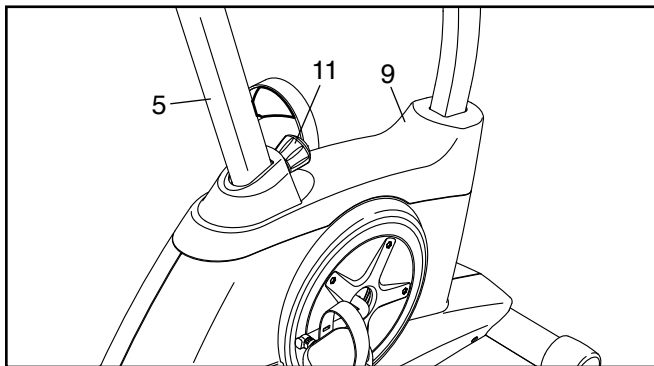
Если консоль не показывает ваш пульс при использовании ручного пульсомера, см. пункт 5 на стр. 15.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

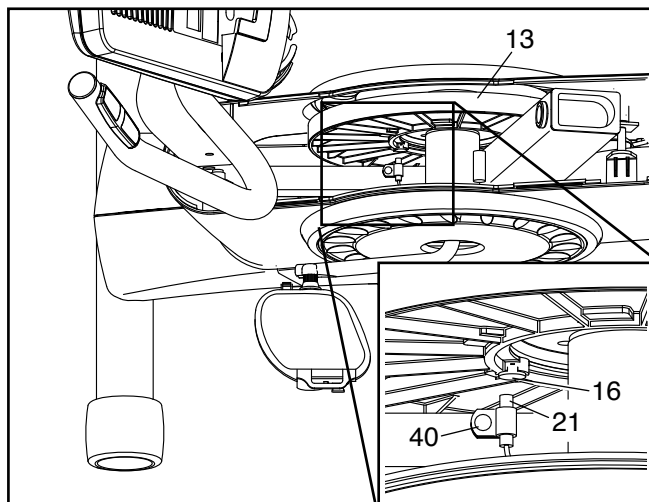
Чтобы отрегулировать геркон, вам необходимо снять фиксатор, стойку седла и верхний кожух (см. инструкцию выше).

Чтобы снять стойку седла (5), выкрутите фиксатор (11) на несколько оборотов, потяните на себя фиксатор и вытащите стойку. Затем используя разводной ключ, снимите фиксатор.



Используя плоскую отвертку, подцепите за лапки защитный кожух (9) и снимите его.

Найдите геркон (21). Вращайте шкив (13) пока магнит (16) не совместится с герконом. Открутите, но не выбрасывайте, указанные винты М4 х 16мм (40). Немного переместите геркон от или к магниту, а затем затяните винты.



Проверните шкив (13) на оборот. Повторяйте эти действия до тех пор пока консоль не начнет показывать корректные данные.

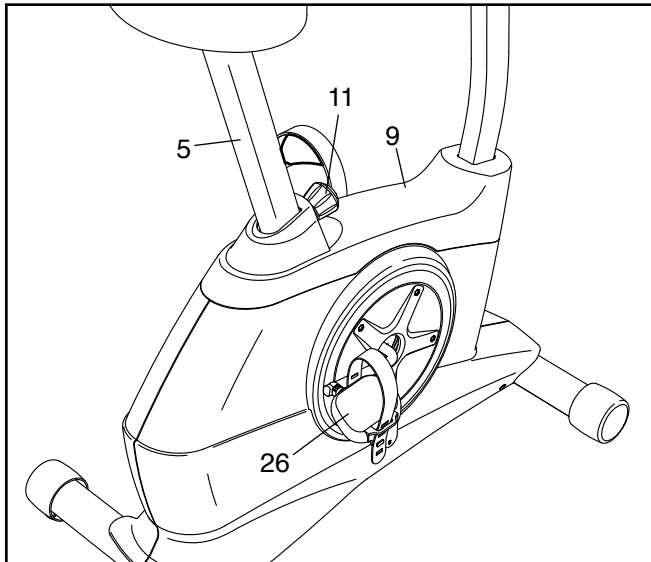
Когда геркон будет отрегулирован, установите на свое место защитный кожух, фиксатор и стойку седла.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

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

Чтобы отрегулировать ремень привода, вам понадобится снять стойку седла, фиксатор, верхний кожух, правую педаль и левый кожух (см. инструкцию выше).

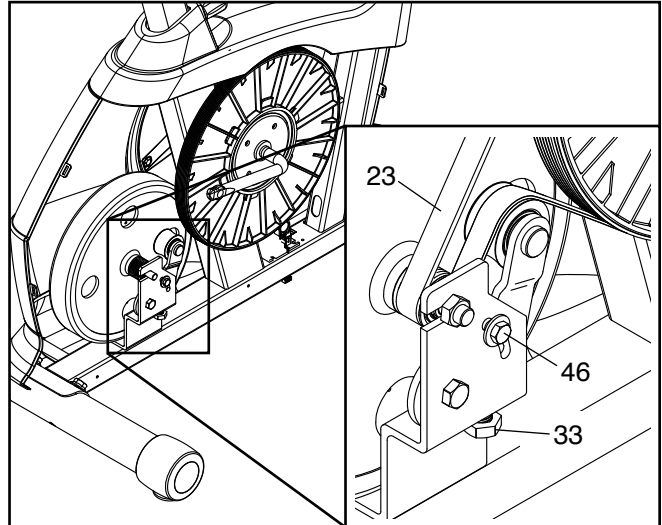
Чтобы снять стойку седла (5), выкрутите фиксатор (11) на несколько оборотов, потяните на себя фиксатор и вытащите стойку. Затем используя разводной ключ, снимите фиксатор.



Используя плоскую отвертку, подцепите лапки верхнего кожуха (9) и потяните кожух вверх. Затем используя разводной ключ, открутите правую педаль (26) против часовой стрелки и снимите её.

Затем удалите все винты из левой и правой крышек. **Убедитесь, что вы записали какого размера винты вы вытащили из каких отверстий.** Затем аккуратно удалите правую крышку.

Открутите винт М6 х 20 мм (46). Затем закручивайте винт М10 х 50мм (33) до тех пор, пока приводной ремень (23) не натянется.



Когда приводной ремень (23) будет натянут, закрутите обратно винт с шестигранной головкой М6 х 20мм (46).

Затем верните на место левую и правую крышки, правую педаль, верхний кожух, фиксатор и стойку седла.

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	♥
<hr/>							
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.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № PFEVEX72913.0 R0713A

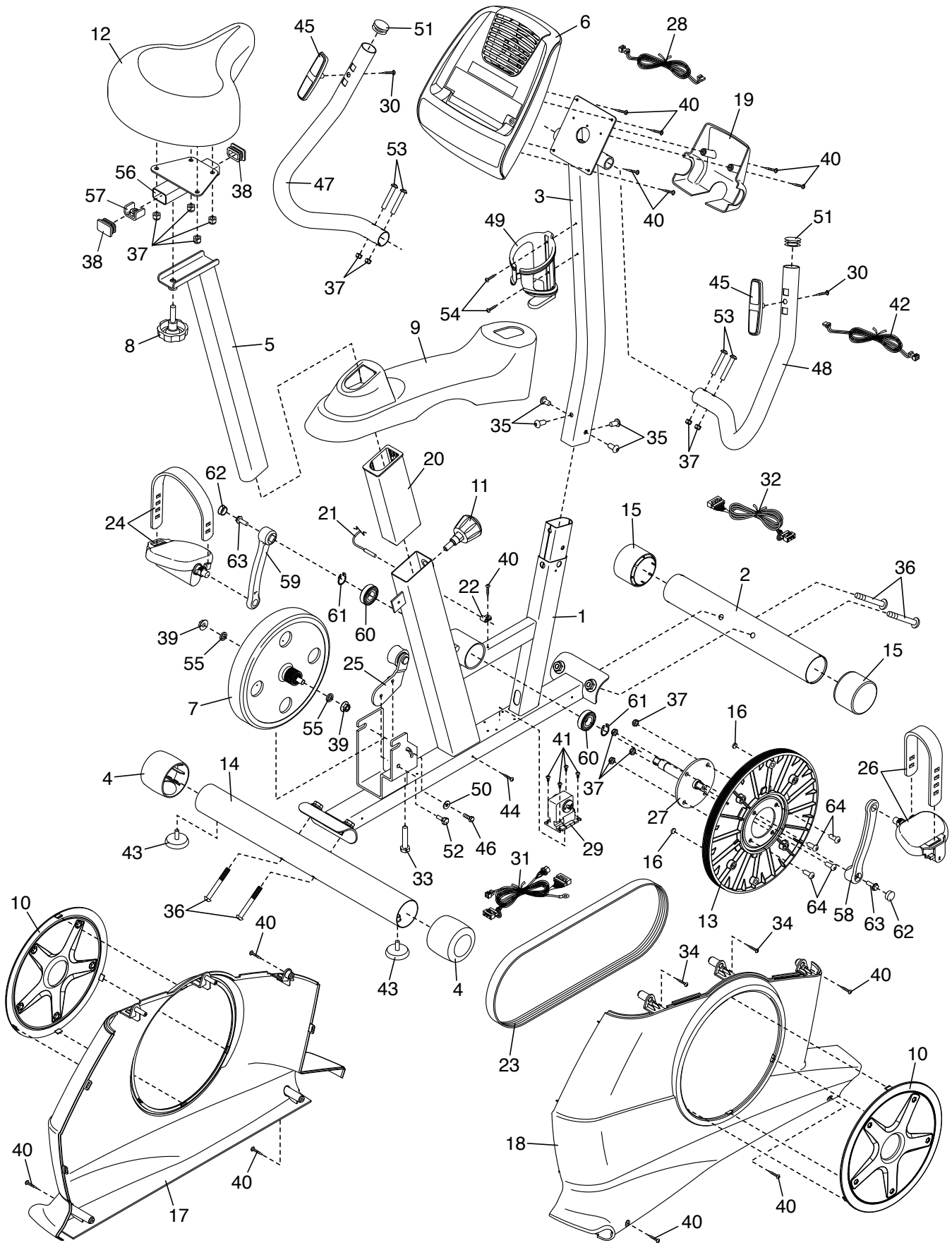
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	34	2	Винт М4 х 25мм
2	1	Передний стабилизатор	35	4	Винт М8 х 18мм
3	1	Стойка	36	4	Винт М10 х 75мм
4	2	Заглушка стабилизатора	37	12	Контргайка М8
5	1	Стойка седла	38	2	Накладка на салазки
6	1	Консоль	39	2	Фланцевая гайка М10
7	1	Муфта свободного вращения	40	13	Винт М4 х 16мм
8	1	Фиксатор седла	41	4	Винт М4 х 12мм
9	1	Верхний кожух	42	1	Правый кабель пульсомера
10	2	Диск привода	43	2	Регулировочные ножки
11	1	Фиксатор стойки	44	1	Винт М4 х 13мм
12	1	Седло	45	2	Контактные пластины
13	1	Шкив	46	1	Шестигр. винт М6 х 20мм
14	1	Задний стабилизатор	47	1	Левый поручень
15	2	Колесо	48	1	Правый поручень
16	2	Магнит шкива	49	1	Держатель бутылки
17	1	Левая крышка	50	1	Шайба М6
18	1	Правая крышка	51	2	Заглушка поручня
19	1	Накладка поручней	52	1	Винт М6 х 15мм
20	1	Втулка стойки седла	53	4	Болт М8 х 38мм
21	1	Геркон/Кабель	54	2	Винт М4 х 22мм
22	1	Хомут	55	2	Шайба М10
23	1	Приводной ремень	56	1	Салазки седла
24	1	Левая педаль/Ремешок	57	1	Стопор салазок
25	1	Натяжной ролик	58	1	Правый шатун
26	1	Правая педаль/Ремешок	59	1	Левый шатун
27	1	Рычаг	60	2	Подшипник шатуна
28	1	Левый кабель пульсомера	61	2	Стопорное кольцо шатуна
29	1	Механизм сопротивления	62	2	Заглушка шатуна
30	2	Винт М4 х 19мм	63	2	Фланцевый винт М8
31	1	Нижний конец кабеля	64	4	Болт М8 х 18мм
32	1	Верхний конец кабеля	*	–	Руководство пользователя
33	1	Шестигр. винт М10 х 50мм	*	–	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 № PFEVEX72913.0 R0713A



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 сможете 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.

