

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)

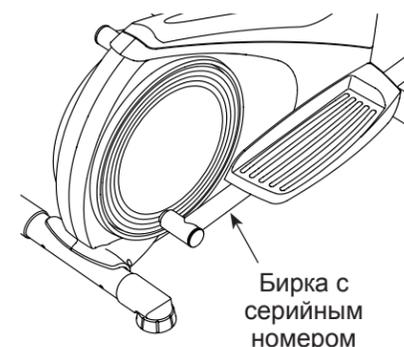
PRO-FORM[®]

225 CSE

www.proform.com

Модель No. PFEL02915.0
Серийный No. _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



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.

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

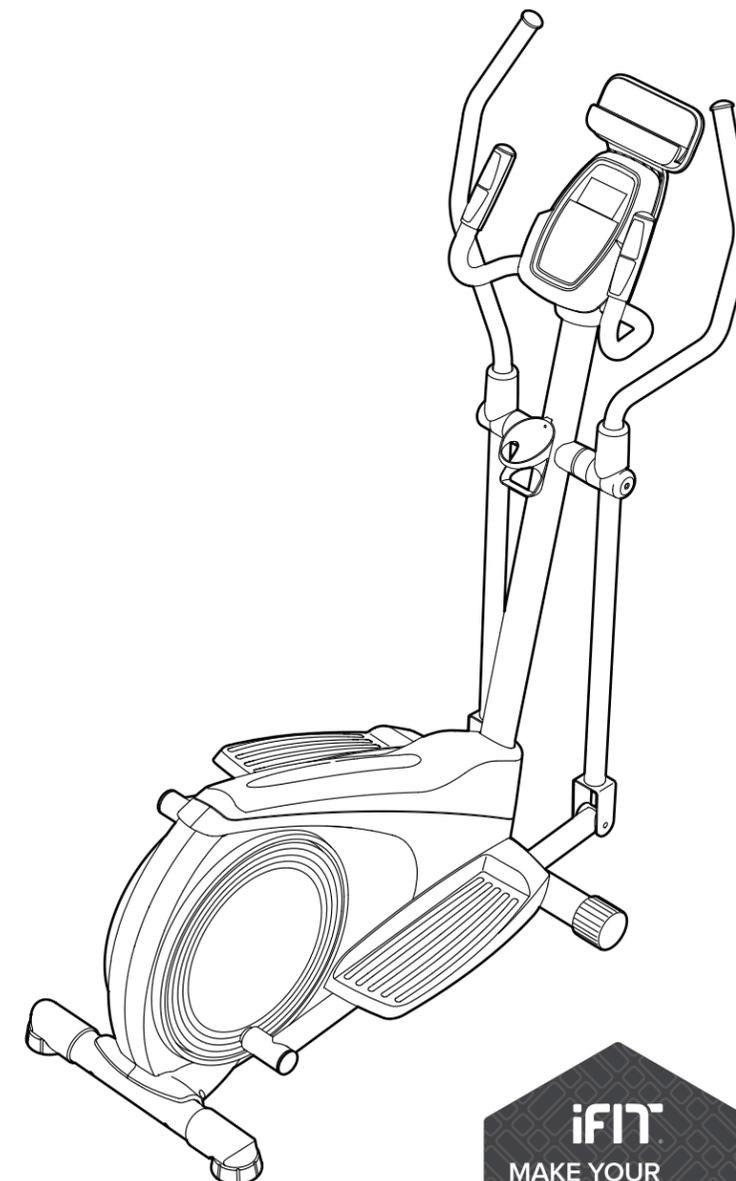
Для обслуживания в любое время, перейдите в www.proformservice.com.

или позвоните
1-888-533-1333
Пон-пт 6:00.–18:00
Сб 8:00–12:00

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

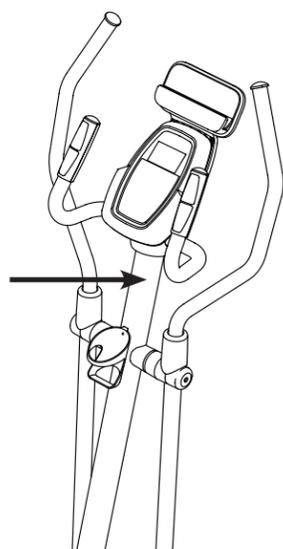
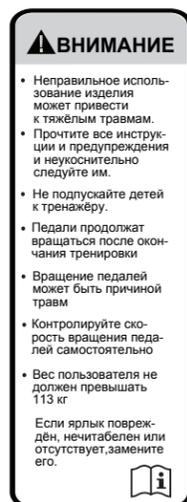


СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ	6
СБОРКА	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ	16
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	24
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	26
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	29
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	30
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Последн. страница
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Последн. страница

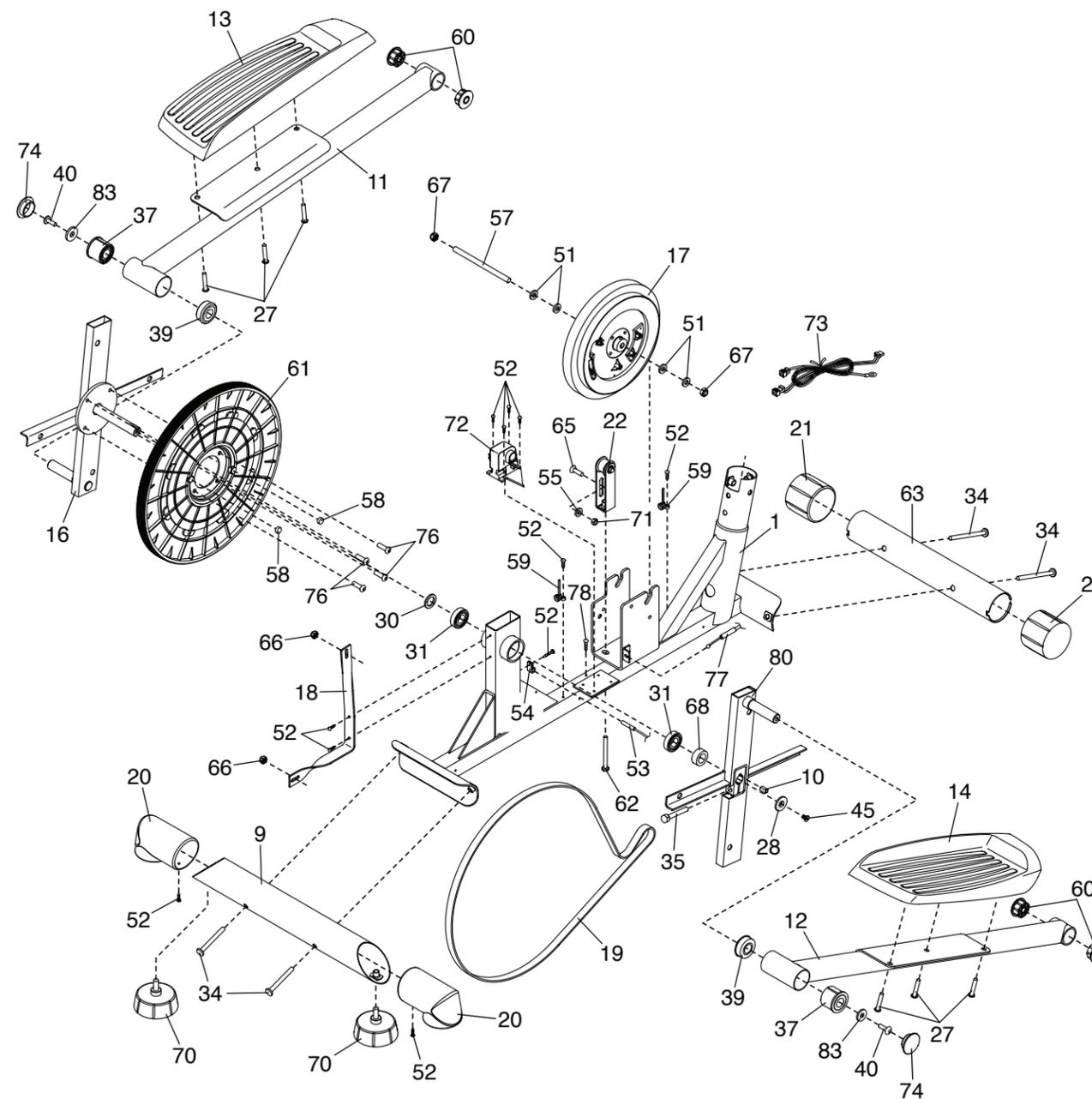
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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.

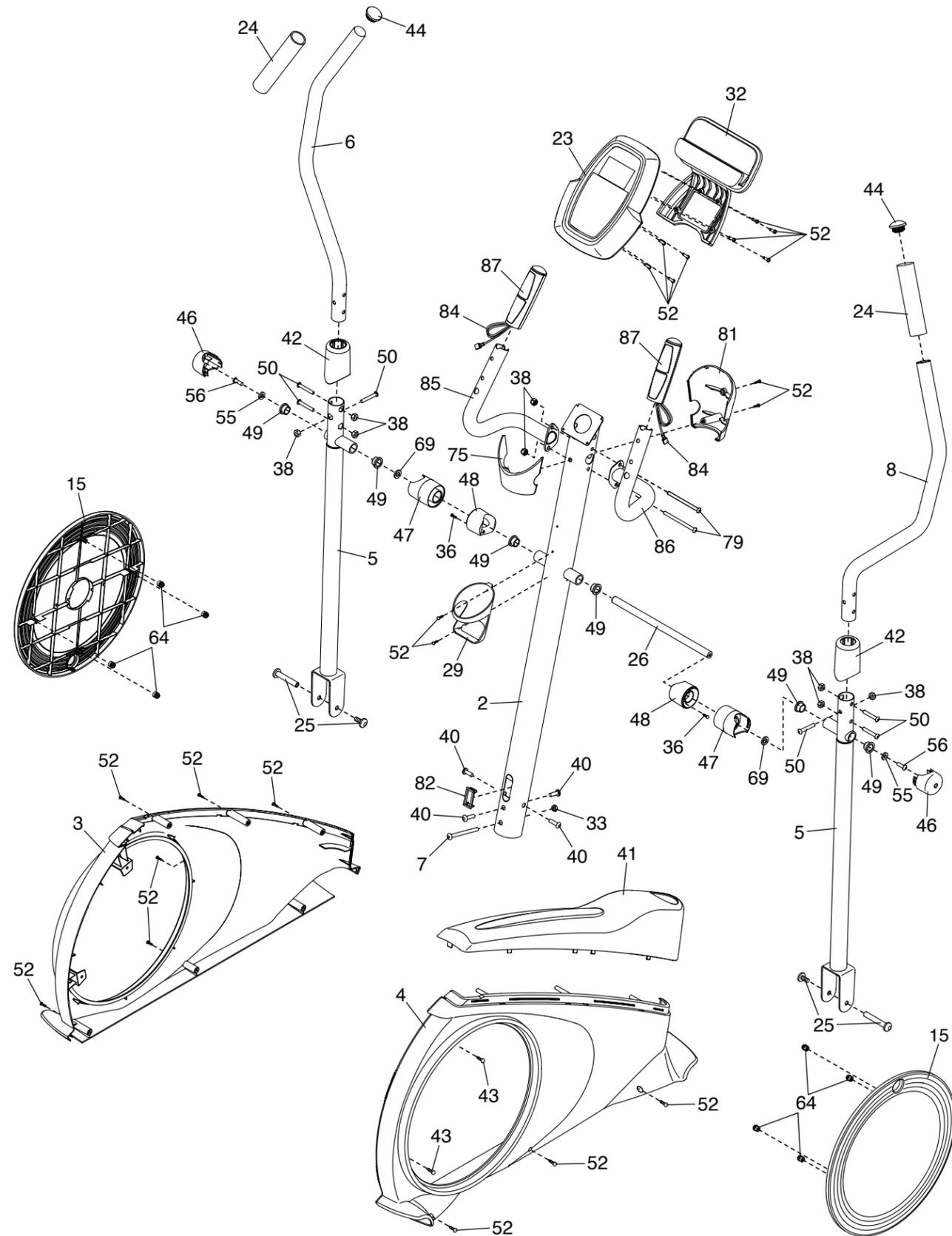


СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. PFEL02915.0 R0715A



PROFORM зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. App Store-торговая марка of Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play торговые марки Google Inc. The BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированный Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии.. IOS зарегистрированный товарный знак Cisco в США и других странах и используется по лицензии.



⚠ 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. Используйте тренажер 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 эллипсоид 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, рекомендуется приобрести специальный коврик.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Предельный вес пользователя тренажёра — 113 кг.
10. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
12. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
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.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. PFEL02915.0 R0715A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	46	2	Заглушка
2	1	Стойка	47	2	Втулка
3	1	Левый кожух	48	2	Накладка
4	1	Правый кожух	49	6	Втулка
5	2	Нижняя часть рычага	50	6	Болт М8 х 41mm
6	1	Левый поручень	51	4	Шайба М10 х 22mm
7	1	Болт М10 х 74mm	52	32	Винт М4 х 16mm
8	1	Правый поручень	53	1	Геркон/Кабель
9	1	Задний стабилизатор	54	1	Зажим
10	1	Прокладка	55	3	Шайба М8
11	1	Опора левой педали	56	2	Винт М8 х 25mm
12	1	Опора правой педали	57	1	Ось
13	1	Левая педаль	58	2	Магнит
14	1	Правая педаль	59	2	Зажим
15	2	Диск педали	60	4	Втулка
16	1	Коленчатый рычаг левый	61	1	Шкив
17	1	Эдди механизм	62	1	Болт М10 х 60mm
18	1	Кронштейн кожуха	63	1	Передний стабилизатор
19	1	Приводной ремень	64	8	Фиксатор
20	2	Заглушка стабилизатора	65	1	Винт М8 х 22mm
21	2	Колесо	66	2	Контргайка М6
22	1	Натяжной шкив	67	2	Контргайка М10
23	1	Консоль	68	1	Втулка
24	2	Накладка на поручень	69	2	Волнообразная шайба
25	2	Болт М6	70	2	Регулировочная ножка
26	1	Ось	71	1	Контргайка М8
27	6	Винт М8 х 10mm	72	1	Двигатель сопротивления
28	1	Шайба М6	73	1	Провода
29	1	Держатель бутылки	74	2	Заглушка
30	1	Прокладка	75	1	Задняя крышка стойки
31	2	Втулка	76	4	Шестигранный винт М8 х 10mm
32	1	Держатель планшета	77	1	Кабель
33	1	Контргайка М10	78	1	Винт М4 х 16mm
34	4	Винт М10 х 68mm	79	2	Болт М8 х 77mm
35	1	Винт М10 х 25mm	80	1	Коленчатый рычаг правый
36	2	Винт М3 х 16mm	81	1	Передняя крышка стойки
37	2	Втулка	82	1	Изолирующая втулка
38	8	Контргайка М8	83	2	Шайба М10 х 28mm
39	2	Втулка	84	2	Провод пульсометра
40	6	Винт М10 х 20mm	85	1	Левая рукоятка
41	1	Верхний кожух	86	1	Правая рукоятка
42	2	Крышка на поручень.	87	2	Пульсометр
43	2	Винт М6 х 18mm	*	—	Инструменты
44	2	Накладка	*	—	Смазка
45	1	Винт М6 х 14mm	*	—	Руководство пользователя

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

ЗАМЕТКИ:

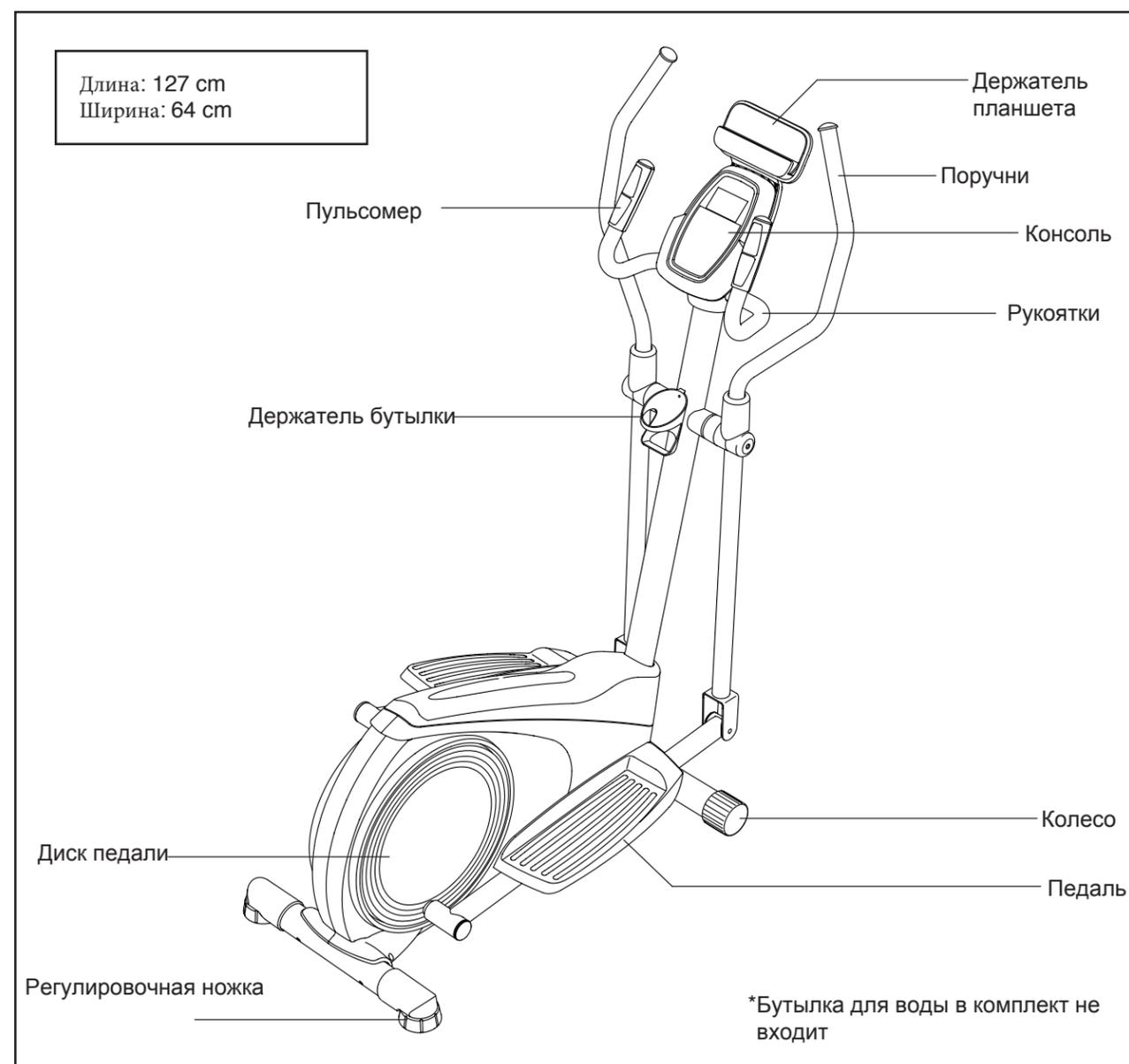
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим Вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида PROFORM® 225 CSE. Обладая впечатляющим набором особенностей, данный тренажёр сделает Ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности, внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у Вас воз-

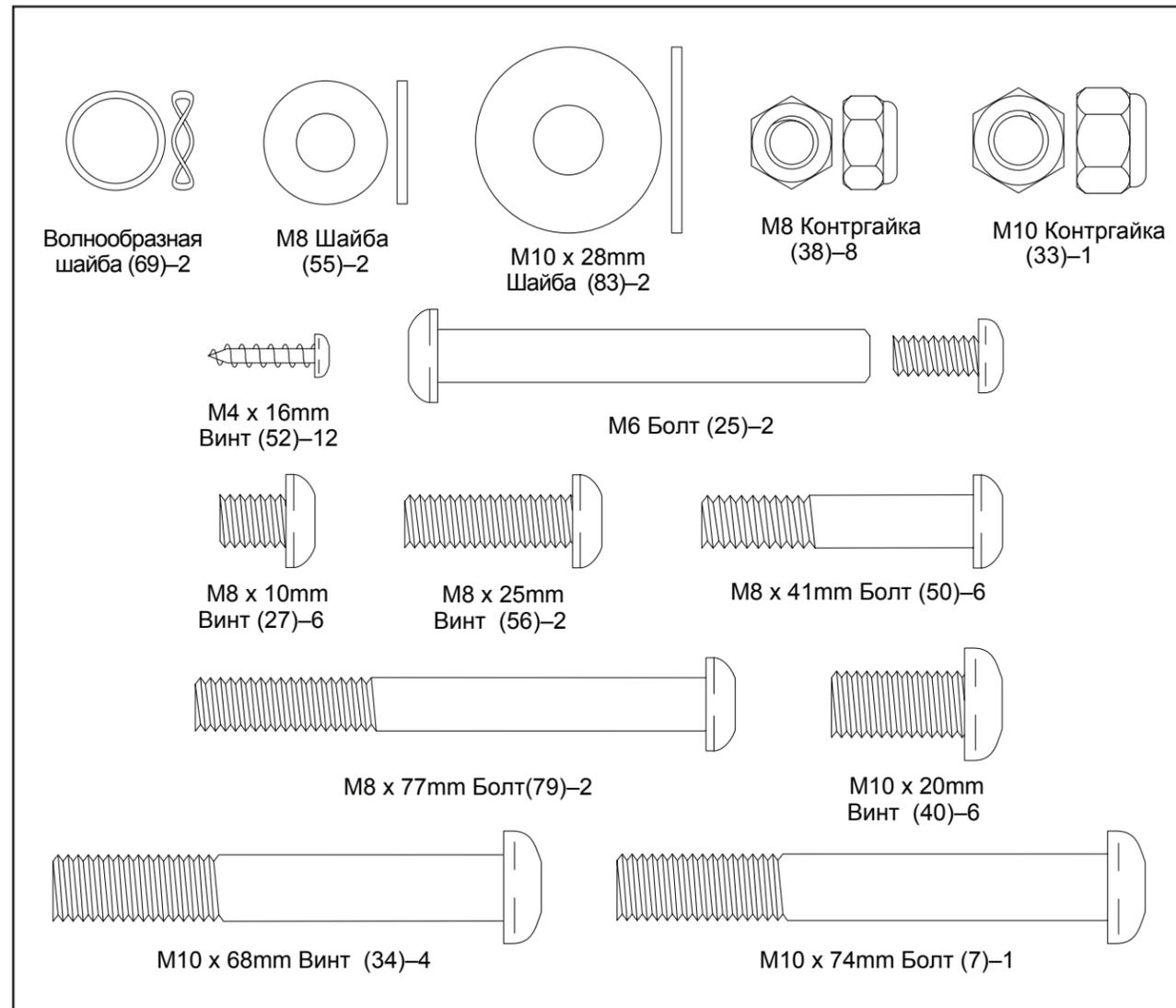
никнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

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.**



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, наклонитесь 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

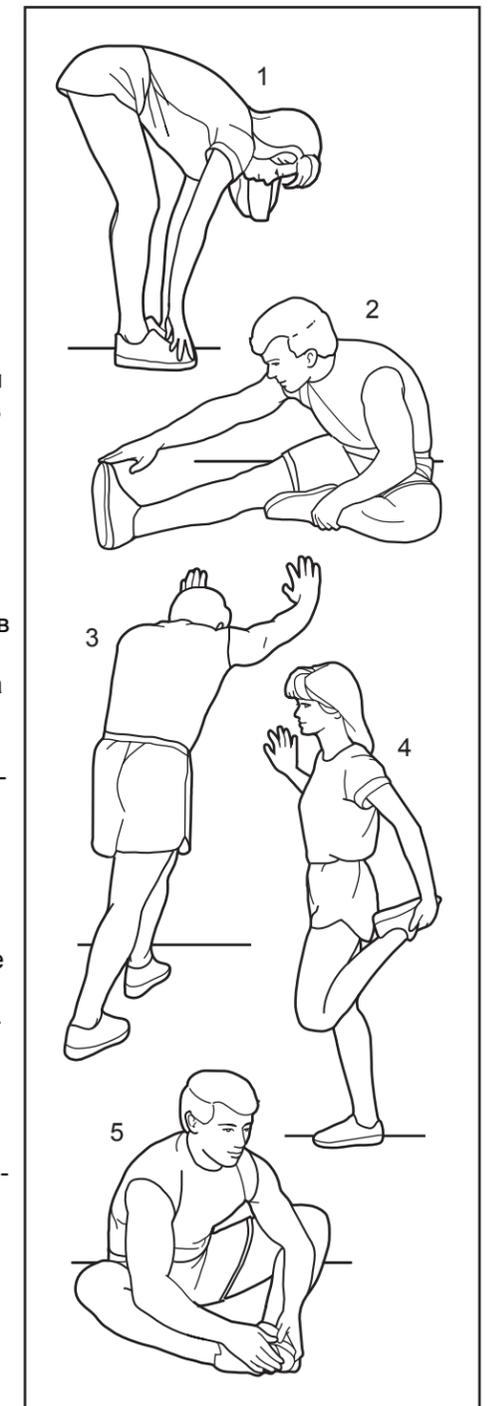
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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



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 - 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 - Закончите 5-ю - 10-ю минутами 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.

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. 6

- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуется следующие инструменты:

гаечный ключ



шестигранная отвертка



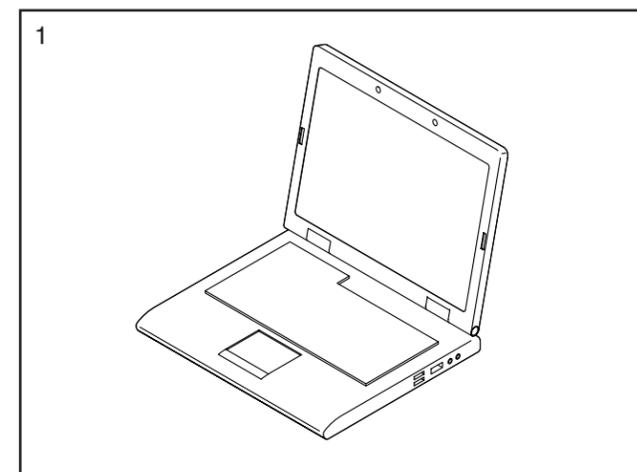
резиновый молоток



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

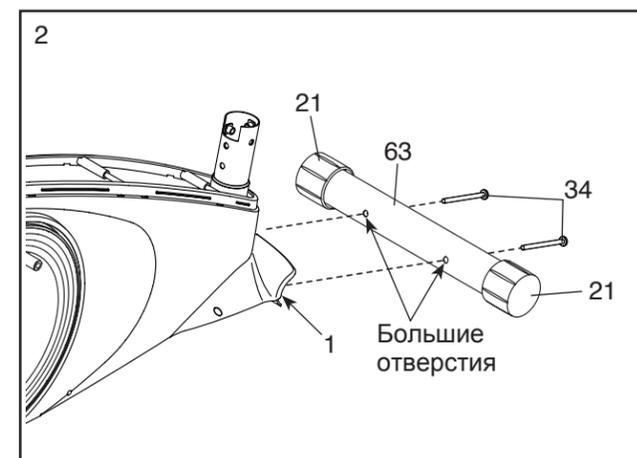
- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

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



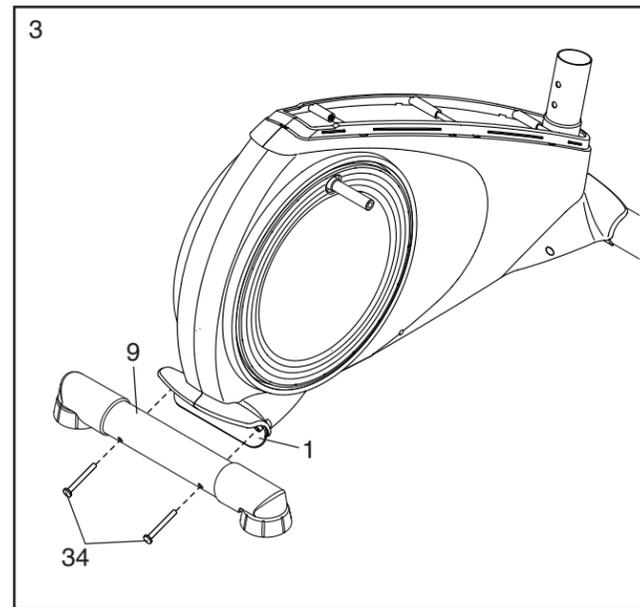
2. Возьмите передний стабилизатор (63), у которого есть колеса (21).

Расположите передний стабилизатор (63), как показано на ярлыке. **Убедитесь, что большие отверстия на переднем стабилизаторе повернуты к раме (1).** С помощью второго помощника, поднимите переднюю часть рамы (1), прикрепите передний стабилизатор (63) к раме с помощью двух винтов M10 x 68mm (34).



3. Расположите задний стабилизатор (9), как показано на ярлыке.

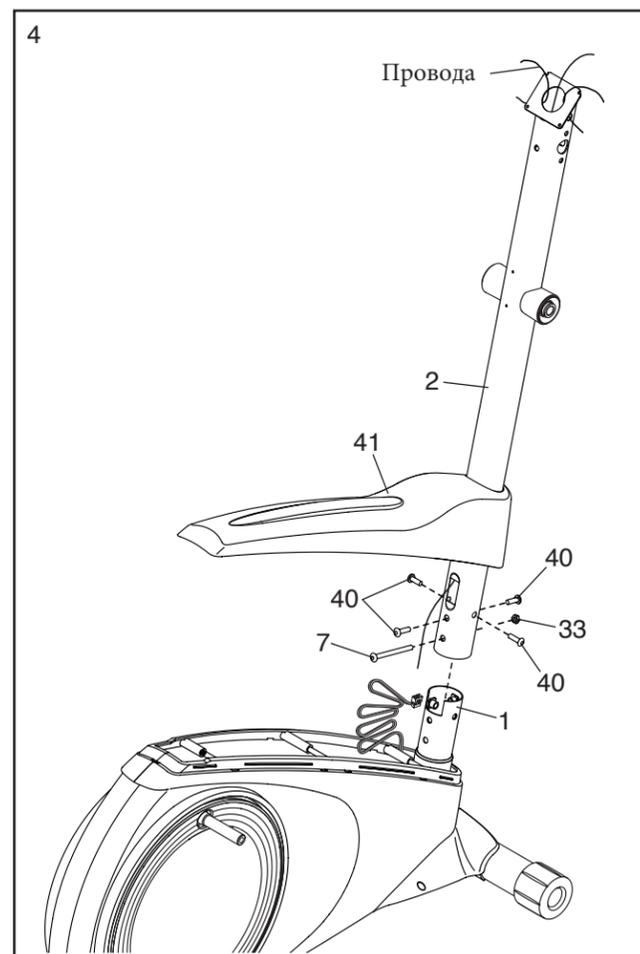
С помощью второго помощника, поднимите заднюю часть рамы (1), прикрепите задний стабилизатор (9) к раме с помощью двух винтов M10 x 68mm (34).



4. Расположите стойку (2) и верхний кожух (41), как показано. Наденьте верхний кожух на стойку. **Не вытаскивайте провода из стойки.**

Затем вставьте стойку (2) в раму (1).

Прикрепите стойку (2) с помощью четырех винтов M10 x 20mm (40), болта M10 x 74mm (7) и контргайки M10 (33). **Пока не затягивайте винты и болты.**



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

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

Для регулировки приводного ремня, необходимо снять опору педали, диск педали и левый кожух.

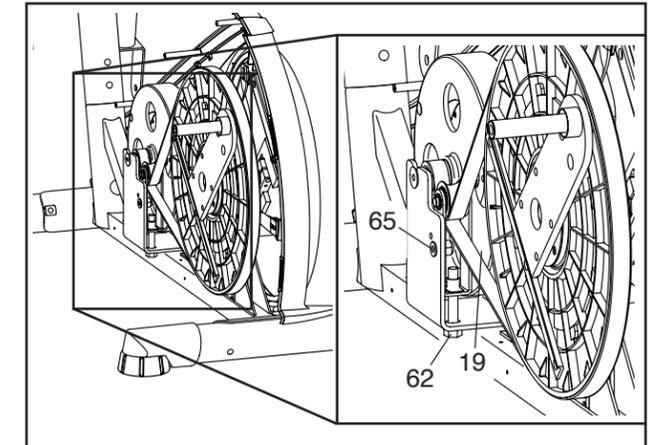
См. п. 17 на стр. 14 и п. 16 на стр. 14 и снимите правую и левую опоры педали (11, 12).

Затем см. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А стр. 30. Используя обычную отвертку, удалите левый и правый диски педали (15)

Затем удалите все винты M4 x 16mm (52) из левого и правого кожухов (3, 4).

Затем удалите два винта M6 x 18mm (43). Затем левый кожух (3).

Ослабьте винт M8 x 22mm (65) и поверните болт M10 x 60mm (62), пока приводной ремень (19) не натянется.



Когда приводной ремень (19)натянется, затяните винт M8 x 22mm (65).

Затем снова прикрепите кожухи, диски педалей и опоры педалей.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для чистки тренажера 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

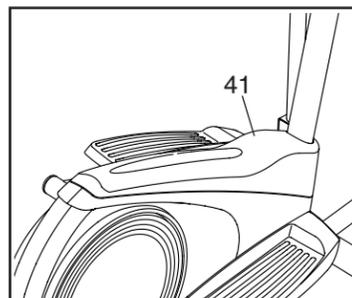
Большинство проблем с консолью связаны с разряженной батареей. Для замены батареи, см. п.7 на стр. 10.

Если пульсометр работает некорректно, то см. п. 5 на стр. 20.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

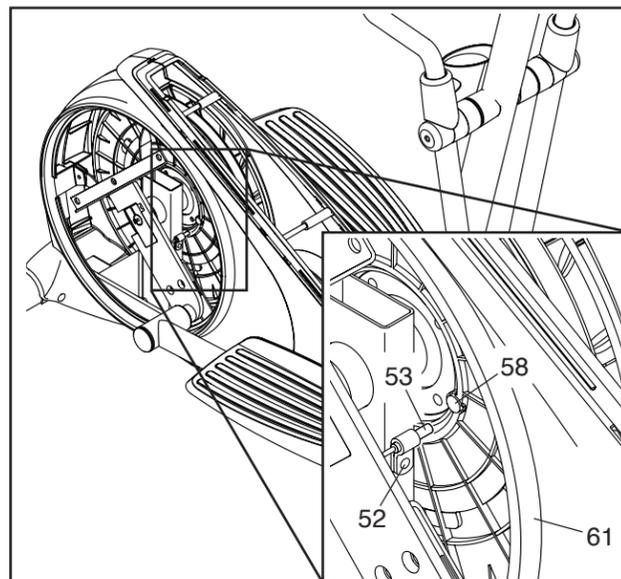
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Используйте обычную отвертку, чтобы снять верхний кожух (41).



Примечание: для ясности правый диск педали не показан на чертеже ниже.

Найдите геркон (53). Ослабьте, но не снимайте винт М4 x 16мм (52).



Затем поверните шкив (61), пока магнит (58) не выровняется с герконом (53). Немного переместите геркон от или к магниту. Затем, затяните винт М4 x 16мм (52). Поверните немного шкив.

Повторяйте те действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

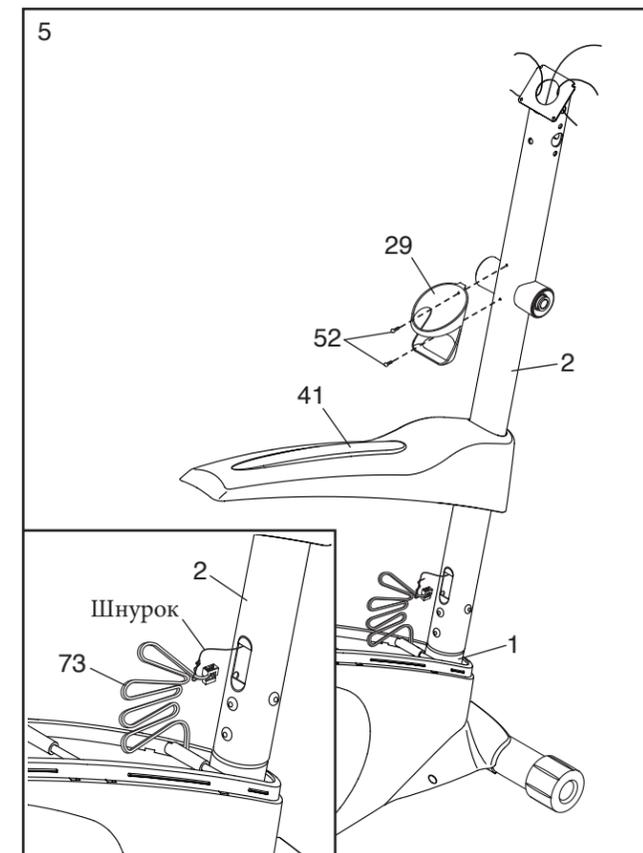
Когда геркон будет отрегулирован, прикрепите верхний кожух.

5. **См.врезку в рисунке.** Найдите провода в нижней части стойки (2). Привяжите шнурок к проводам (73). Затем потяните верхний конец шнурка, пока провода не выйдут из стойки.

Совет: Чтобы предотвратить падения провода (73) в стойку (2), закрепите провода шнурком.

Затем продвиньте верхний кожух (41) сверху вниз на раму(1). **Пока не надавливайте на кожух, чтобы зафиксировать его на месте.**

Затем прикрепите держатель бутылки (29) к стойке (2) двумя винтами М4 x 16мм (52).

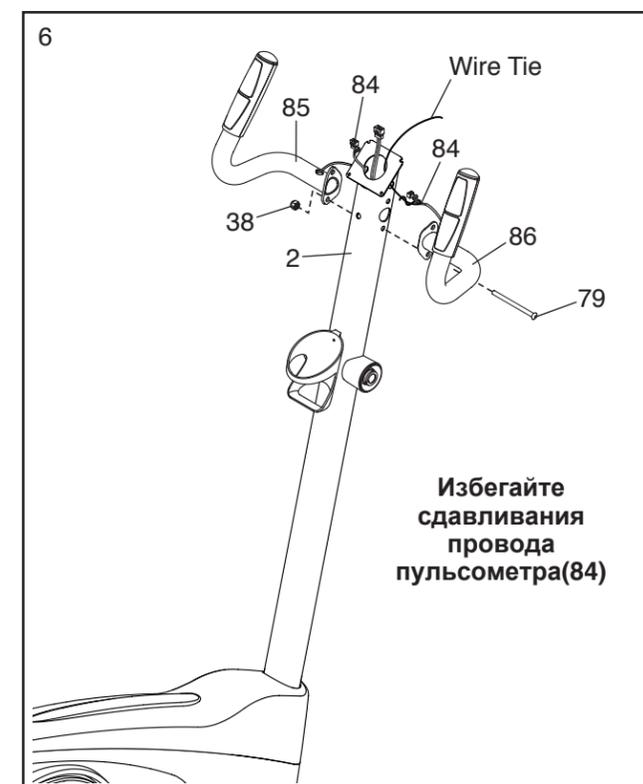


6. Найдите левый и правый поручни (85, 86).

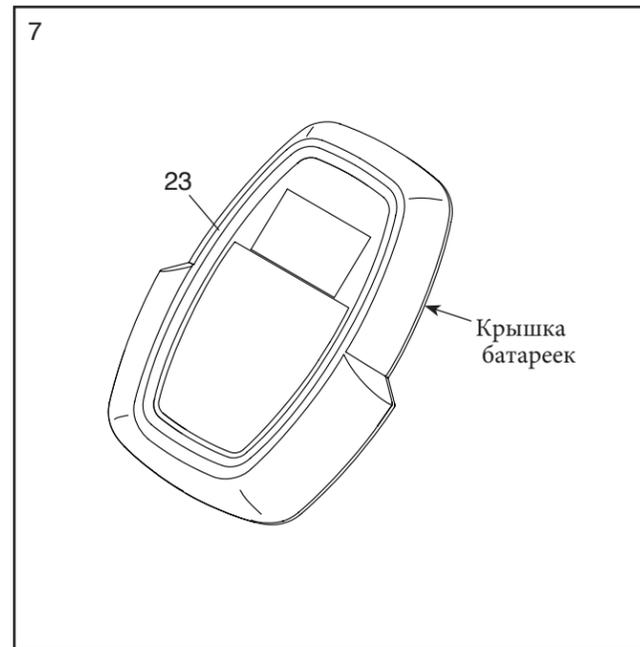
Совет: избегайте сдавливания провода пульсометра (84). Прикрепите поручни (85, 86) к стойке (2) с помощью болта М8 x 77мм (79) и контргайки М8 (38). **Болт пока не затягивайте**

Убедитесь, что болт М8 x 77мм (79) установлен через нижнее отверстие на поручнях (85, 86) и стойке (2).

Затем найдите провода в стойке (2). Потяните за нижний конец шнурка к проводу пульсометра (84). Затем потяните за верхний конец шнурка пока провод пульсометра не выйдет из стойки

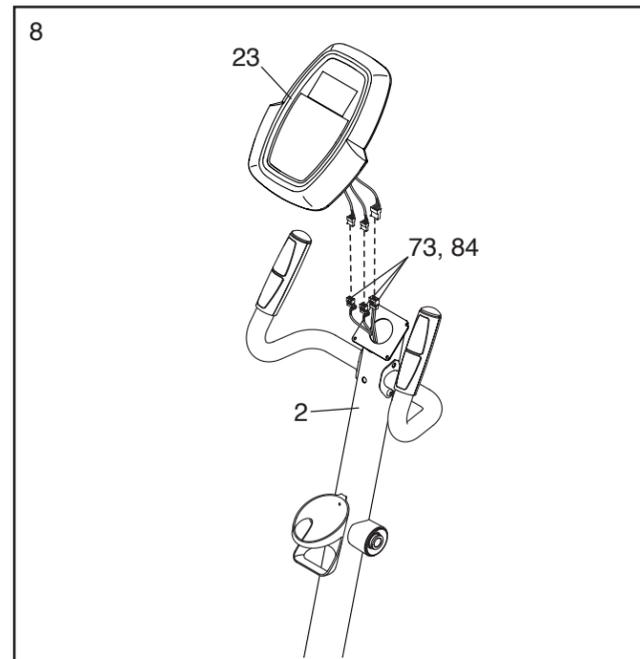


7. Консоль (23) работает от четырех батареек АА (в комплект не входят); рекомендуется щелочная батарея. Не используйте одновременно старую и новую, обычную и перезаряженную батарейки. **Важно: если консоль подверглась воздействию низких температур, дайте ей прогреться до комнатной температуры перед тем, как вставить батарейки. В противном случае, вы можете повредить дисплей консоли и другие электронные компоненты.** Удалите крышку для батареек с задней части консоли (23), и вставьте батарейки в специальный отсек. **Убедитесь, что батарейки правильно расположены, согласно схеме внутри отсека.** Затем верните крышку.



8. Развяжите и удалите шнурок с провода (73) и (84).

В то время, как помощник удерживает консоль (23) рядом со стойкой (2), соедините провода консоли с проводами (73) и (84).

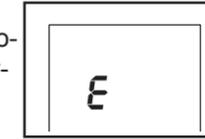


РЕЖИМ НАСТРОЕК

Консоль имеет режим настроек, который позволяет выбрать единицы измерения и просмотреть сведений об использовании консоли.

Для выбора режима настроек, нажмите и удерживайте кнопку On/Reset пока не появится информация о режиме настроек на дисплее.

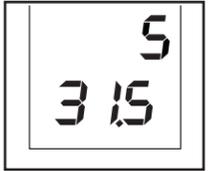
Консоль может отображать скорость вращения педалей и расстояние как в милях, так и в километрах. Верхний дисплей покажет выбранную единицу измерения. Появится одно из обозначений: E - мили, M - километры
Для того, чтобы изменить единицу измерения



Нажмите кнопку 2 Quick Onboard Workouts несколько раз.

Примечание: при замене батареи, возможно, потребуется повторно выбрать единицу измерения.

Нажмите кнопку Quick Onboard Workouts, чтобы просмотреть общее расстояние и общее время. На центральном дисплее появится общее время (в часах) с момента приобретения тренажера. Нижний дисплей покажет общее расстояние (в милях или километрах), которое тренажер прошел.



Для выхода из режима настроек, дважды нажмите On/Reset.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СМАРТ-УСТРОЙСТВА В КОНСОЛЕ

1. Скачайте и установите приложение iFit app на ваше смарт устройство.

На своем устройстве iOS® или Android™, откройте App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите приложение на своем устройстве. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям по созданию аккаунта iFit и установке настроек.

2. Подключите ваше устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения вашего устройства к консоли.

Когда соединение установлено, ЖК экран на консоли загорится синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли для подтверждения соединения; ЖК экран загорится темно-синим.

3. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам

Следуйте инструкциям в приложении iFit для записи и отслеживания ваших тренировок.

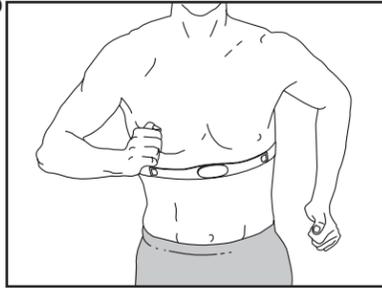
4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart button на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

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 (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**



Примечание: Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

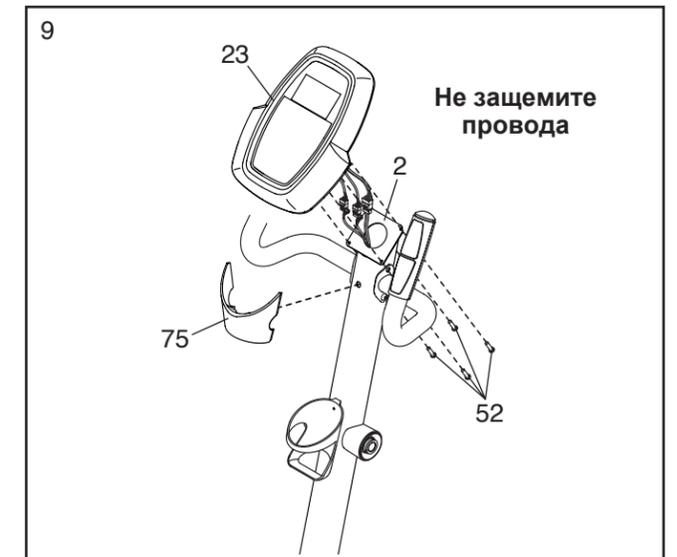
Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

9. Вставьте излишки проводов в стойку (2) или в консоль (23).

Наденьте заднюю крышку стойки (75) на стойку (2). С помощью помощника зафиксируйте крышку на месте.

Совет: Не зажимайте провода.

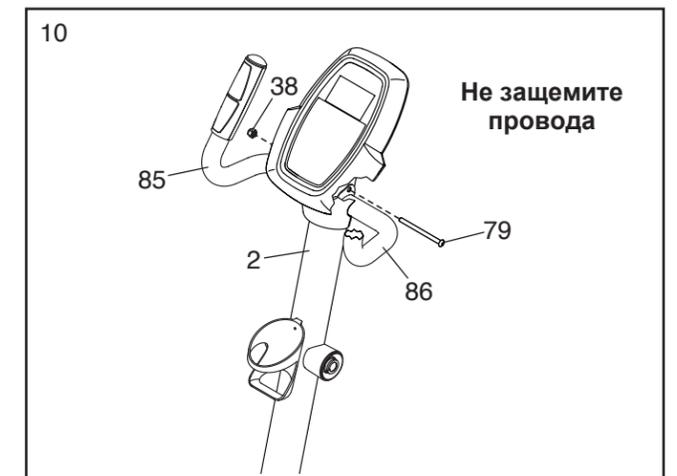
Прикрепите консоль (23) к стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16mm (52); **сначала наживите винты, затем затяните их.**



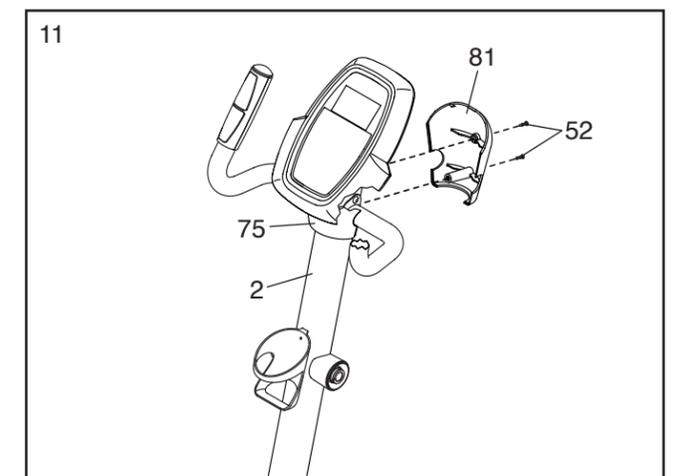
10. Прикрепите поручни (85,86) к стойке (2) с помощью болта M8 x 77mm и гайки M8 (38).

Совет: Вставляя болт M8 x 77mm (79), не зажимайте и не повредите провода внутри стойки (2).

См.п. 6. Затяните болт M8 x 77mm (79).



11. Прикрепите переднюю крышку стойки (81) к стойке (2) и задней крышке (75) с помощью двух винтов M4 x 16mm (52).



12. Найдите правый поручень (8).

Наденьте крышку (42) снизу вверх на правый поручень (8).

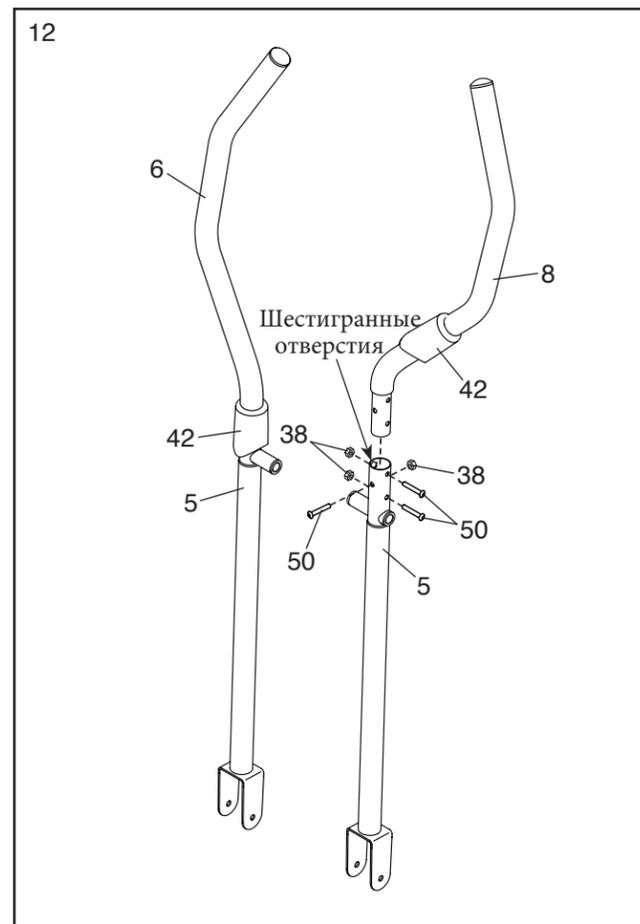
Затем вставьте правый поручень (8) в нижнюю часть рычага (5).

Совет: Пока помощник удерживает крышку (42), вы проделайте следующие действия:

Прикрепите правый поручень (8) к нижней части рычага (5) с помощью трех болтов M8 x 41mm (50) и трех гаек M8 (38).

Убедитесь, что контргайки находятся внутри шестигранного отверстия.

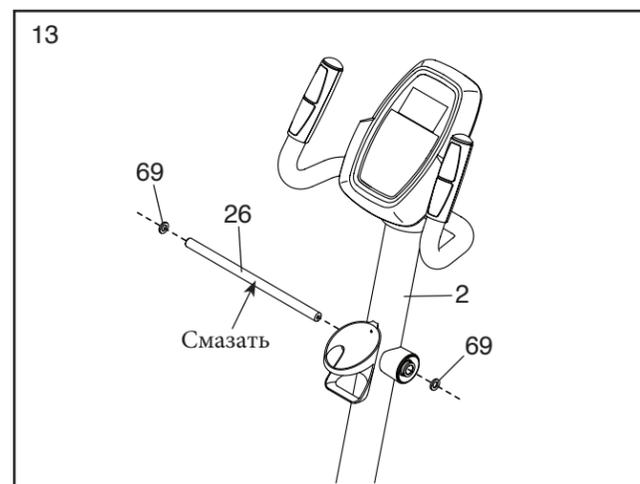
Соберите левый поручень (6) и нижнюю часть рычага (5) аналогичным образом.



13. Вставьте ось (26) в стойку (2), и выровняйте ось.

Используя небольшой пластиковый пакет, чтобы сохранить ваши пальцы чистыми, нанесите обильное количество смазки в комплекте кна оба конца оси (26).

Затем наденьте волнообразную шайбу (69) с каждой стороны оси(26).



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Включите консоль

Нажмите любую кнопку или начните крутить педали для включения консоли.

Когда консоль включится, экран начнет работать и раздастся звуковой сигнал. Теперь консоль готова к использованию

2. Выберите встроенную тренировку.

Для выбора встроенной тренировки, нажмите на Quick Onboard Workouts. На экране появится название тренировки.



3. Начните тренировку

Крутите педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Определенное сопротивление и целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: параметры с одинаковыми значениями могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит серия сигналов, в верхней части дисплея появится уровень сопротивления для следующего сегмента на несколько секунд для уведомления. Затем, сопротивление педалей изменится.

Окошко скорости покажет два мигающих деления, которые представляют целевые зоны скорости для сегмента; целевые зоны скорости включают диапазон скоростей, который происходит в течение нескольких оборотов целевой скорости для сегмента. Сплошные полосы представляют собой фактическую скорость вращения педалей.



Во время занятий старайтесь поддерживать скорость в целевой зоне для текущего сегмента, увеличивая или уменьшая скорость вращения педалей или, увеличивая или уменьшая сопротивление педалей.

ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей и уровень сопротивления комфортны для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Digital Resistance (Сопротивление). **ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.**

Если вы прекоатите вращать педали на несколько секунд, то последует серия звуковых сигналов и тренировка приостановится. Для возобновления тренировки просто начните вращать педали. тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний сегмент.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 19.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 20.

6. Когда Вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 20.

5. Измерьте ваш пульс при желании.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (см. стр. 22 с более подробной информацией о нагрудном пульсомере).

Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма BLUETOOTH® Smart. Для подключения вашего монитора, см. стр. 22.

Примечание: Если одновременно вы используете оба монитора, монитор BLUETOOTH Smart будет иметь приоритет.

Если Вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для изме-

рения Вашей частоты сердечбиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**



Когда Ваш пульс будет измерен, он появится на верхнем дисплее. **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. Когда вы закончили занятия, консоль выключится автоматически.

Если педали не крутятся несколько секунд, последует серия звуковых сигналов, консоль и дисплей приостановят работу.

Если педали не крутятся несколько минут, консоль выключится, а дисплей погаснет.

14. Расположите втулку (47), как показано. Наденьте втулку на правую сторону оси (26).

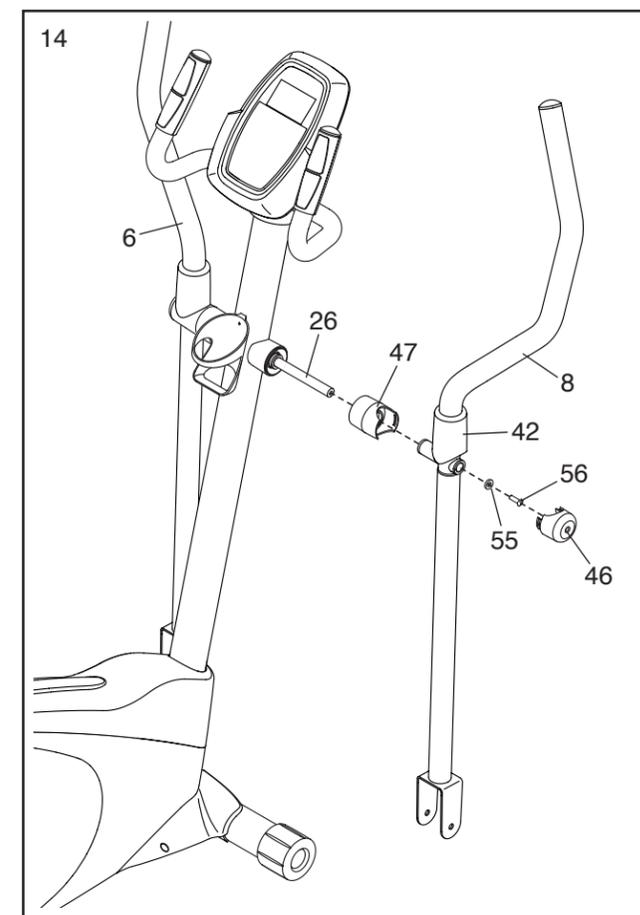
Затем наденьте правый поручень (8) на правую сторону оси (26).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

Затяните винт M8 x 25mm (56) с шайбой M8 (55) с каждой стороны оси (2) **одновременно**

Затем наденьте крышку (42) снизу вверх. Затем надавите на наконечник заглушки (46) во втулку (47). **Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.**

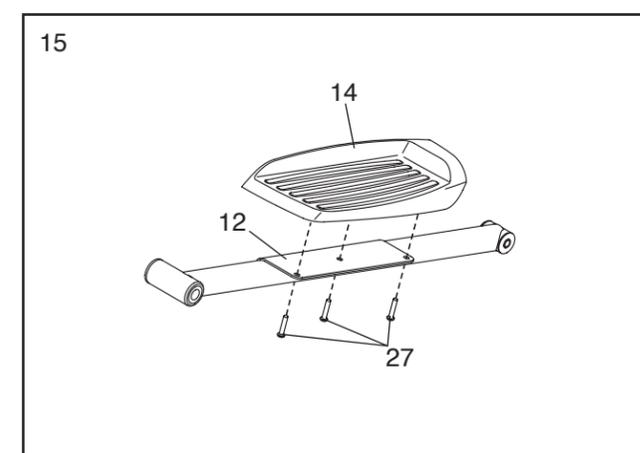
Затем продвиньте крышку (42) сверху вниз чтобы закрыть болты M8 x 41mm (не показано). **Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.**



15. Найдите правую педаль (14) и опору правой педали (12).

Прикрепите правую педаль (14) к правой опоре (12) с помощью трех винтов M8 x 10mm (27); **сначала наживите все винты, затем затяните их.**

Прикрепите левую педаль (не показано) к левой опоре педаль (не показано) аналогичным образом.



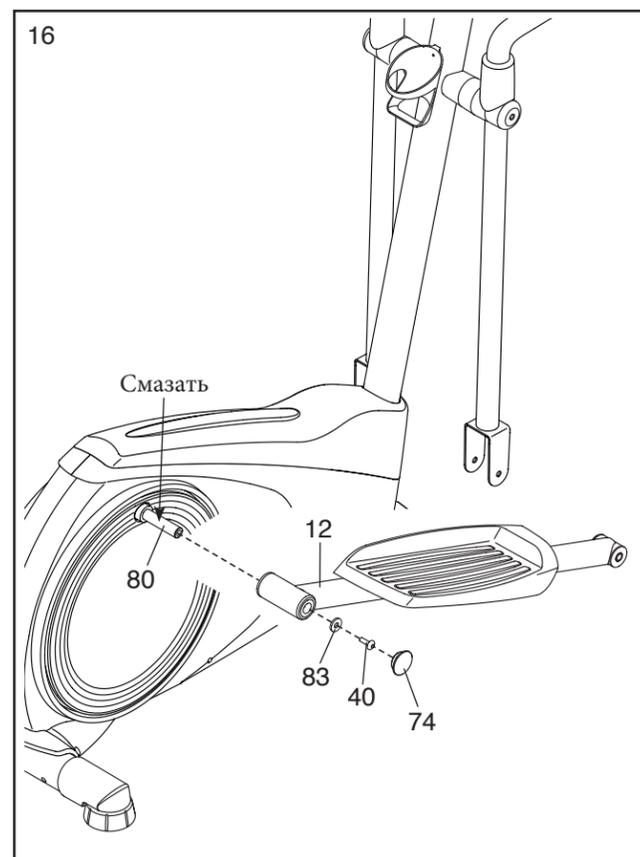
16. Нанесите небольшое количество смазки на ось правого коленчатого рычага (80).

Вставьте правую опору педали (12) в ось на правом коленчатом рычаге (80).

Затем вставьте шайбу M10 x 28mm (83) в винт M10 x 20mm (40), и зафиксируйте винт в оси.

Затем наденьте заглушку (74) в правую опору педали (12).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.



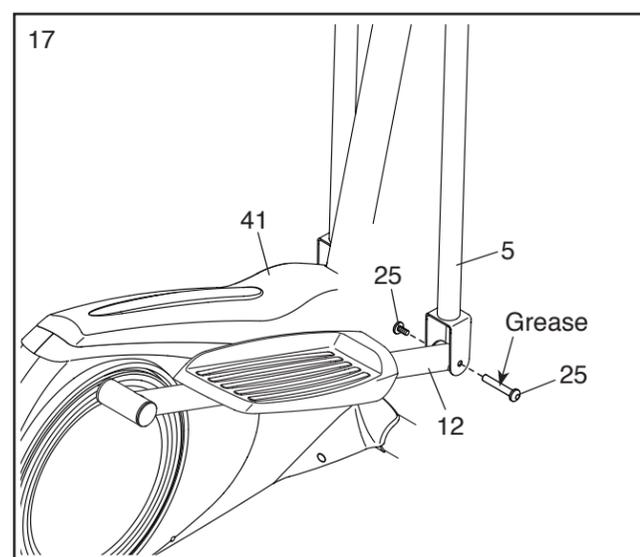
17. См. п. 4 и 5. Затяните винты M10 x 20mm (40) и болт M10 x 74mm (7). Затем установите верхний кожух (41) на место.

Затем нанесите небольшое количество смазки на болт M6 (25).

Удерживайте конец правой опоры педали (12) внутри кронштейна на нижней части правого рычага (5).

Прикрепите нижнюю часть правого рычага (5) к опоре правой педали (12) с помощью болта M6 (25).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Включите консоль.

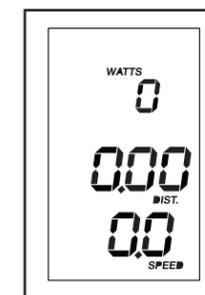
Начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы её включить.

Когда консоль включится, экран начнет работать и раздастся звуковой сигнал. Теперь консоль готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

При включении консоли, ручной режим будет выбран автоматически.

Если вы выбрали тренировку, переключите на ручной режим, нажав на кнопку On/Reset.



3. Начните вращать педали и измените сопротивление педалей, при необходимости.

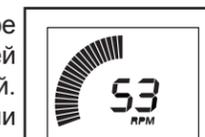
Вращая педали, измените сопротивление педалей, нажав кнопки увеличения и уменьшения сопротивления Digital Resistance.



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

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Спидометр—дисплей отобразит визуальное представление вашей скорости вращения педалей. При увеличении или уменьшении скорости вращения педалей, сегменты будут появляться или исчезать в зависимости от скорости.



Примечание: Во время встроенной тренировки, дисплей покажет целевую зону скорости для каждого сегмента тренировки.

Верхний дисплей—этот дисплей покажет вашу скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об / мин) и мощность в ваттах. На дисплее будут меняться каждые несколько секунд.

Этот дисплей также будет показывать уровень сопротивления педалей в течение нескольких секунд каждый раз, при изменении уровня сопротивления.

Дисплей также покажет ваш сердечный ритм (уд / мин) при использовании рукоятки пульсометра или монитора сердечного ритма (см. п. 5).



Центральный дисплей - этот дисплей будет показывать расстояние (Dist.), которое вы проехали в милях или километрах и затраченное время. На дисплее будут меняться каждые несколько секунд.



Примечание: во время встроенной тренировки, на дисплее будет отображаться оставшееся время на тренировку вместо прошедшего времени.

Нижний дисплей—этот дисплей будет показывать вашу скорость вращения педалей в милях в час или километров в час и приблизительное количество сожженных калорий (Cals). На дисплее будут меняться каждые несколько секунд.



Чтобы приостановить консоль, перестаньте крутить педали. Когда консоль находится в режиме паузы, дисплей также будет на паузе. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Для сброса значений до нуля, нажмите на кнопку On/Reset.

Примечание: консоль может отображать скорость и расстояние как в милях, так и в километрах. Для изменения единицы измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 23.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим, Вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на консоли будет отображаться Ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера (см. стр.22 информацию о нагрудном пульсомере).

Консоль так же имеет встроенные тренировки. Каждая такая тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, что увеличит эффективность тренировок.

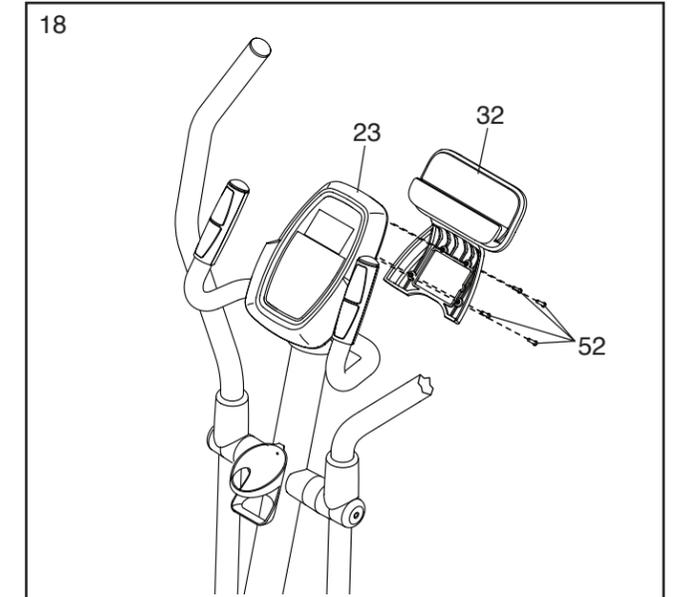
Вы также можете подключить смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания результатов ваших тренировок.

Для использования ручного режима, см. стр. 19. Для использования встроенных тренировок, см. стр. 21.

Для подключения вашего устройства к консоли, см. стр.22. Для подключения монитора сердечного ритма к консоли, см. стр.22. Для изменения настроек консоли, см. стр.23.

Перед использованием консоли, убедитесь, что батарейки установлены (см. сборку п. 7 на стр. 10). Если есть защитная пленка на дисплее, удалите ее.

18. Прикрепите держатель планшета (32) к задней части консоли (23) с помощью четырех винтов M4 x 16mm (52); **сначала наживите все винты, затем закрутите их.**

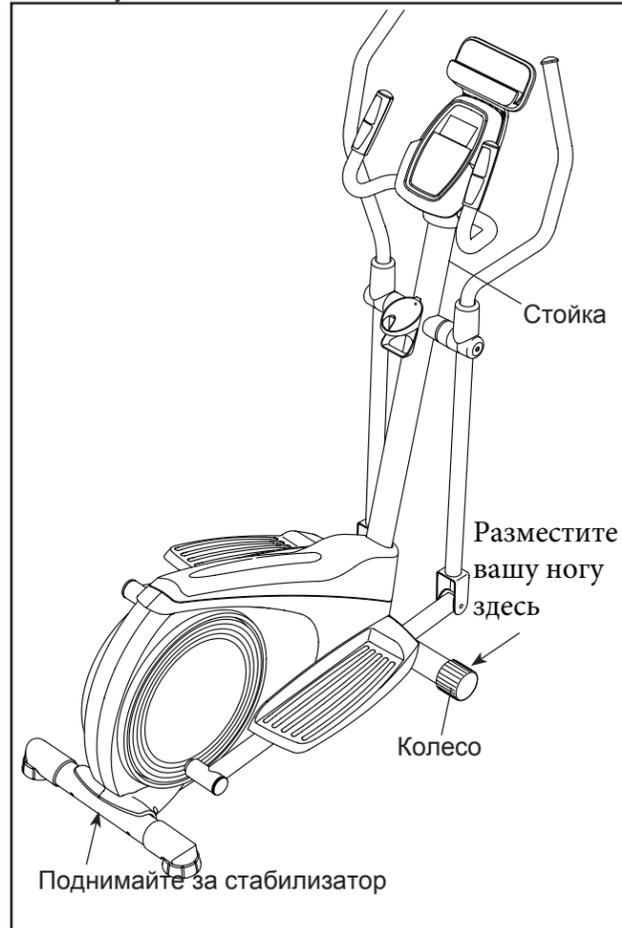


19. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

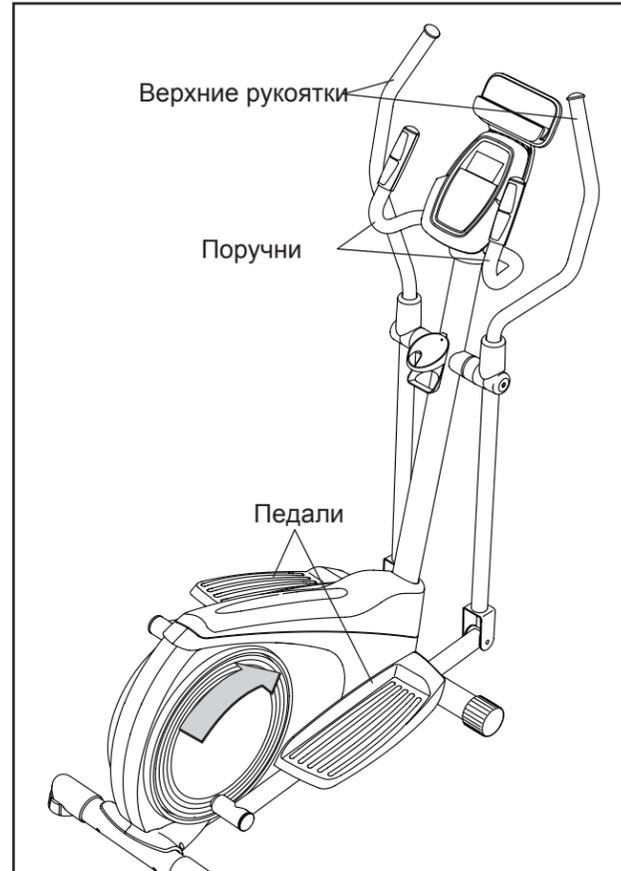
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИпсоИД

Из-за размера и веса тренажера, для его перемещения потребуется два человека. Встаньте перед тренажером, удерживая стойку, поставьте одну ногу напротив одного из передних колес. Тяните стойку, в то время, как второй человек поднимает задний стабилизатор до того момента, как тренажер встанет на колеса. Аккуратно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите ее на пол.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, держась за верхние рукоятки или за поручни, и поставив ногу сначала на педаль, которая занимает нижнюю позицию. Затем поставьте другую ногу.

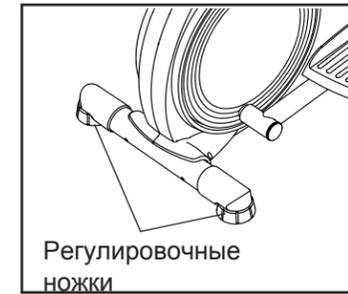


Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Замечание:** Движение может осуществляться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия Вы можете попробовать крутить их в другом направлении.

Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки маховика. **Примечание:** тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Когда педали неподвижны, снимите ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИпсоИД

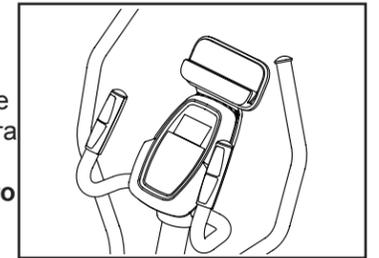
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качание не прекратится.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: держатель планшета спроектирован для использования с большинством полноформатных планшетов и смартфонов. Не ставьте другие электронные устройства или объекты в держатель планшета.

Чтобы установить планшет или смартфон в держатель планшета, установите нижний край планшета или смартфона в лоток. **Убедитесь, что планшет или смартфон прочно**



закреплен в держателе планшета. Прделайте эти действия в обратном порядке, чтобы удалить с планшета или смартфон из держателя планшета.