

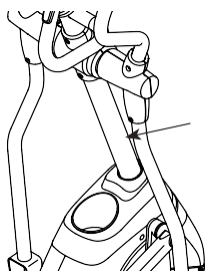
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 320 E

Модель № PFEVEL39717.0

Серийный номер № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с
серийным
номером

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Звоните по тел.: 0330 123 1045

Для Ирландии: 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

Электронная почта:

csuk@iconeurope.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

UNITED KINGDOM

АВСТРАЛИЯ

Звоните по тел.: 1800 993 770

Электронная почта:

australiacc@iconfitness.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness

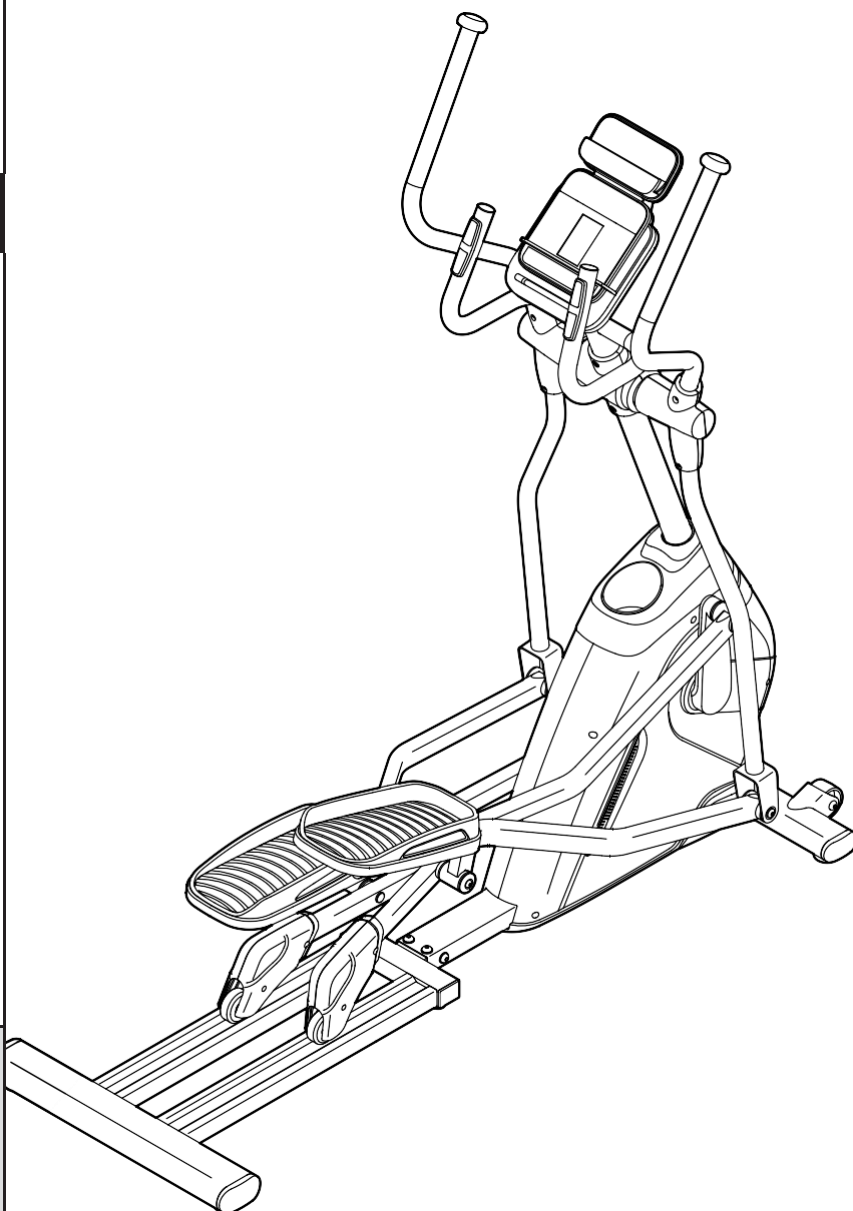
PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

ВНИМАНИЕ

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



СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ	5
СБОРКА	6
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ	14
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	22
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	24
СПЕЦИФИКАЦИЯ	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

На рисунке показаны местоположение(я) предупреждающего знака(ов). Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).

Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

PROFORM и IFIT являются зарегистрированными товарными знаками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play товарные знаки компании Google Inc. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., используются по лицензии. IOS торговая марка Cisco, зарегистрированная в США и других странах, используются по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования эллиптического тренажёра.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за Вашей безопасностью.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите эллипсоид на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, чтобы впереди и позади тренажёра оставалось не менее 0,9 м, а по бокам – 0,6 м свободного пространства.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 115 кг.
11. При занятиях на эллипсоиде, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
12. Держитесь за центральный поручень или за рукоятки эллипсоида при подъеме на тренажёр или спуске с него, а также непосредственно во время тренировки.
13. Пульсометр – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
14. Эллипсоид не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. При занятиях на эллипсоиде держите спину прямо, не прогибая её.
16. 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.

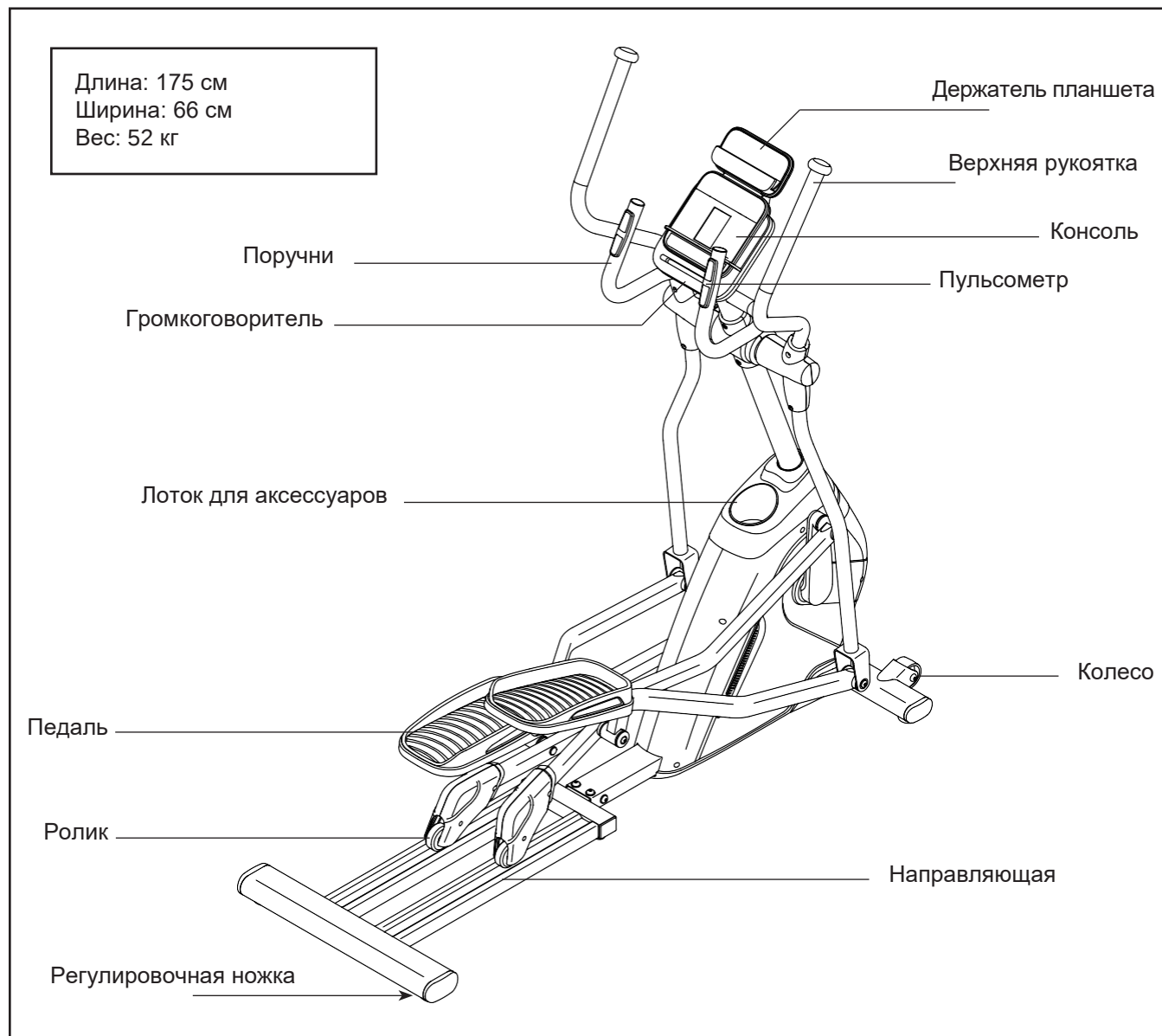
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим Вас за приобретение ультрасовременного эллиптического тренажёра PROFORM® ENDURANCE 320 E. Тренажёр ENDURANCE 320 E обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают Ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

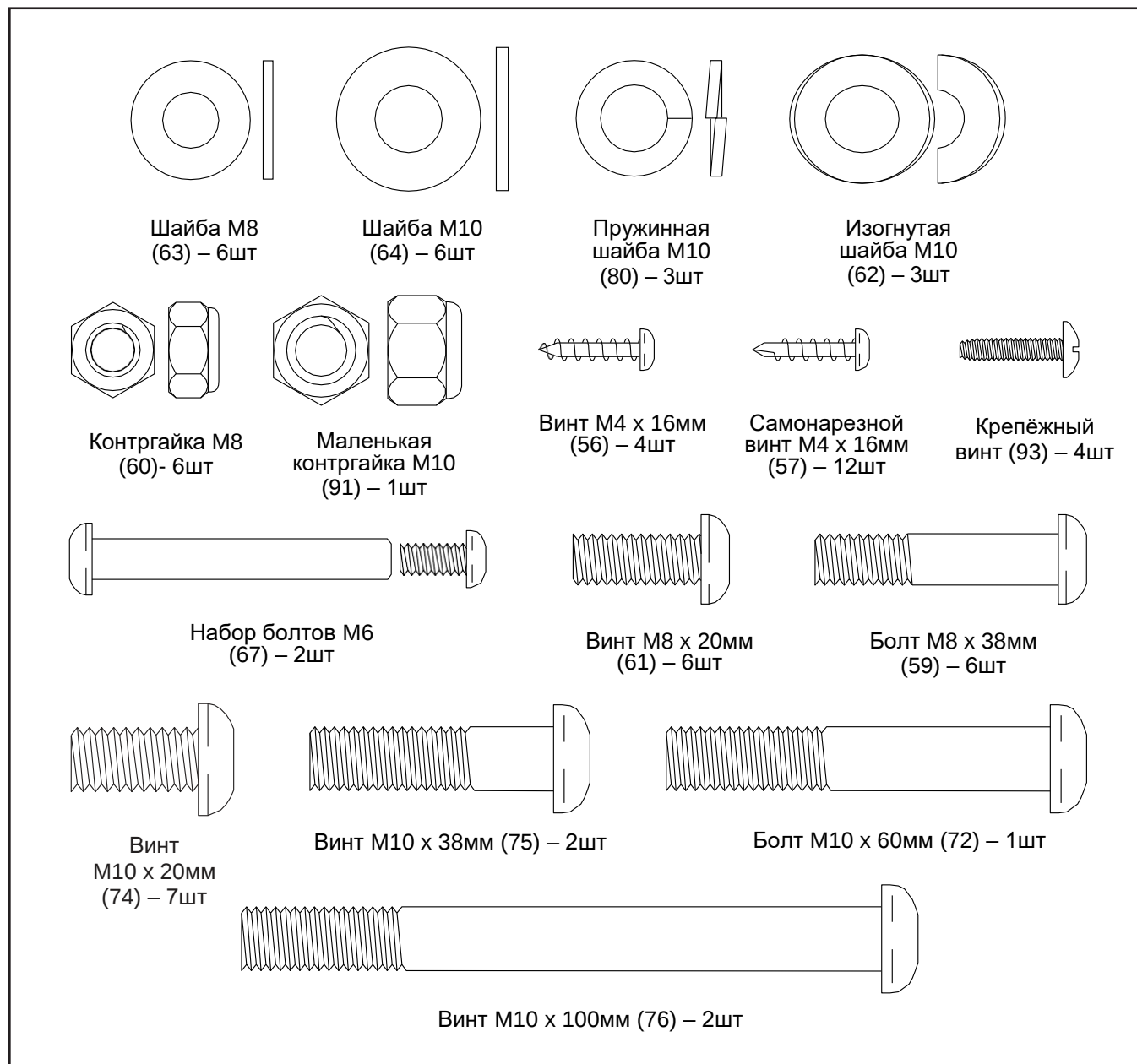
Если после прочтения у Вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением – это порядковый номер детали в разделе СПЕЦИФИКАЦИЯ 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

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- Левые детали промаркированы значком “L” или “Left”, а правые детали соответственно промаркированы значком “R” или “Right.”
- Для идентификации мелких деталей см. стр. 5.

- При сборке Вам могут понадобиться следующие инструменты:

Отвёртка 

Использование набора гаечных ключей упростит процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Зайдите на сайт iconsupport.eu, чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать Вашу гарантию (для жителей Великобритании). Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства).

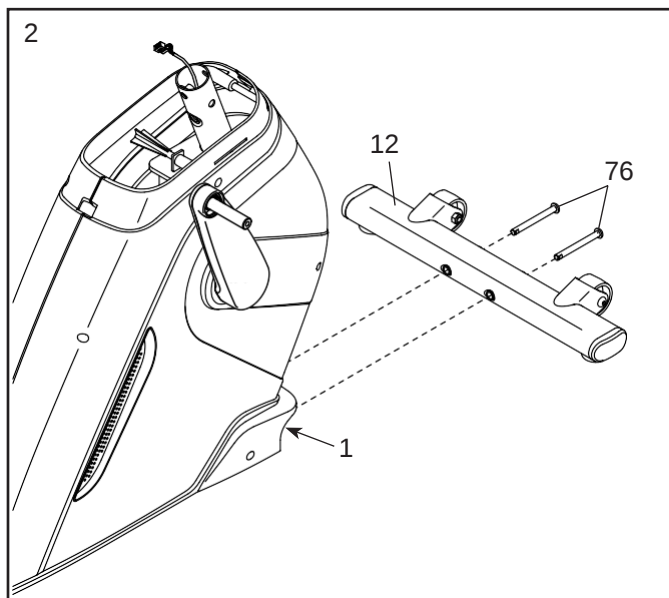
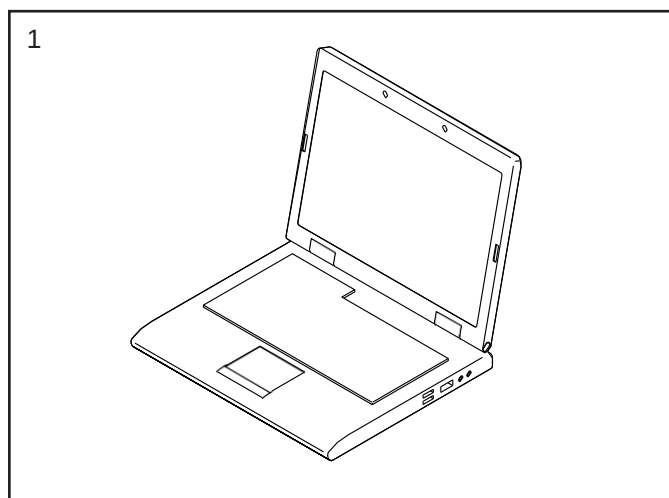
Чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать Вашу гарантию (для жителей Австралии), сделайте заявку на почтовый адрес, указанный на лицевой обложке данного руководства. В заявке укажите следующую информацию:

- Ваш чек (убедитесь, что у вас сохранилась копия)
- Ваше имя, адрес и телефонный номер
- наименование продукта, модель и серийный номер (см. лицевую обложку данного руководства)

2. С помощью второго человека поместите упаковочные материалы (не показаны) под заднюю часть рамы (1). Попросите Вашего помощника удерживать раму, чтобы предотвратить опрокидывание, пока Вы выполняете этот шаг.

Прикрепите передний стабилизатор (12) к раме (1) при помощи двух винтов M10 x 100мм (76).

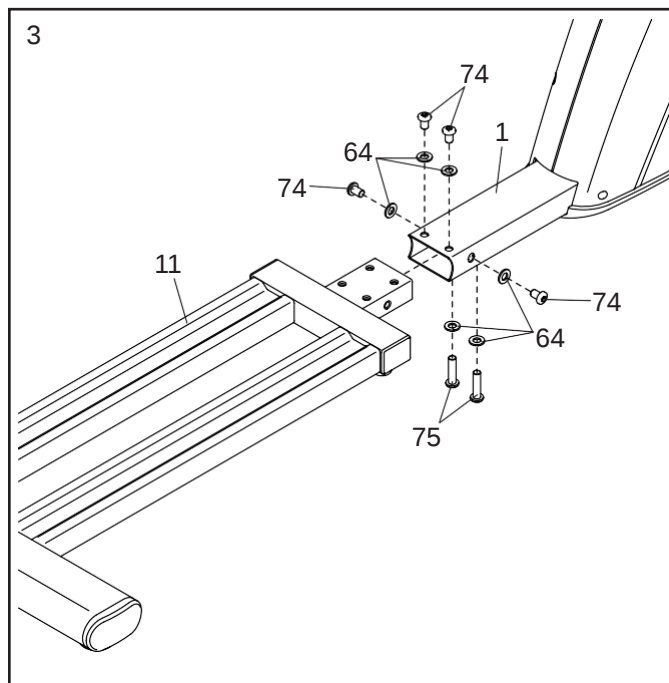
Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы (1).



3. С помощью второго человека поместите упаковочные материалы (не показаны) под заднюю часть рамы (1). **Попросите Вашего помощника удерживать раму, чтобы предотвратить опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.**

Прикрепите направляющую (11) к раме (1) с помощью четырёх винтов M10 x 20мм (74), двух винтов M10 x 38мм (75) и шести шайб M10 (64), как показано на рисунке; **сначала наживите все винты, затем затяните их.**

После этого уберите упаковочные материалы из-под рамы (1).

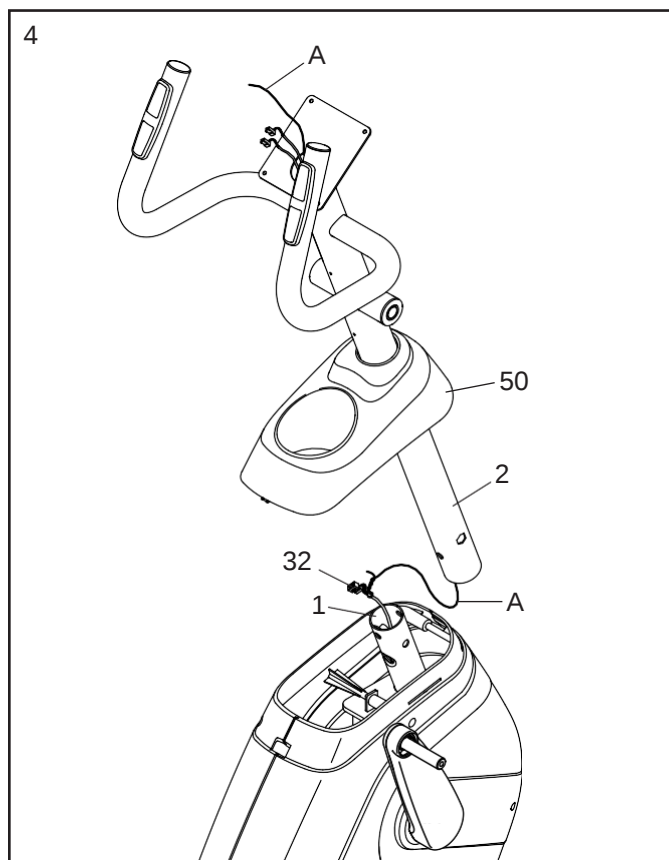


4. Расположите стойку (2) и лоток для аксессуаров (50) таким образом, как показано на рисунке. Лоток должен быть расположен поверх стойки.

Попросите Вашего помощника удерживать стойку (2) рядом с рамой (1).

Вставьте проводную стяжку (A) в стойку (2). Обвяжите стяжку вокруг кабеля (32). Затем потяните за верхний конец проволоочной стяжки, пока кабель не будет проложен через стойку.

Примечание: проволоочная стяжка (A) помогает предотвратить попадание сетевого кабеля (32) в отверстия внутри стойки (2).

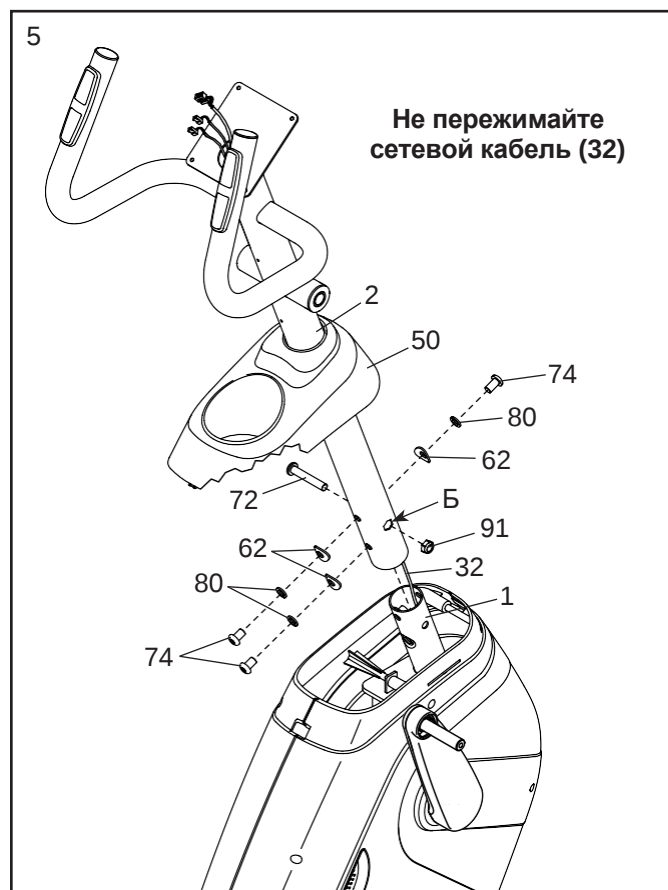


5. **Совет: постарайтесь не пережать сетевой кабель (32).** Установите стойку (2) в раму (1).

Закрепите стойку (2) с помощью трёх винтов M10 x 20мм (74), трёх шайб M10 (80) и трёх изогнутых шайб M10 (62), как показано на рисунке; **не затягивайте винты полностью.**

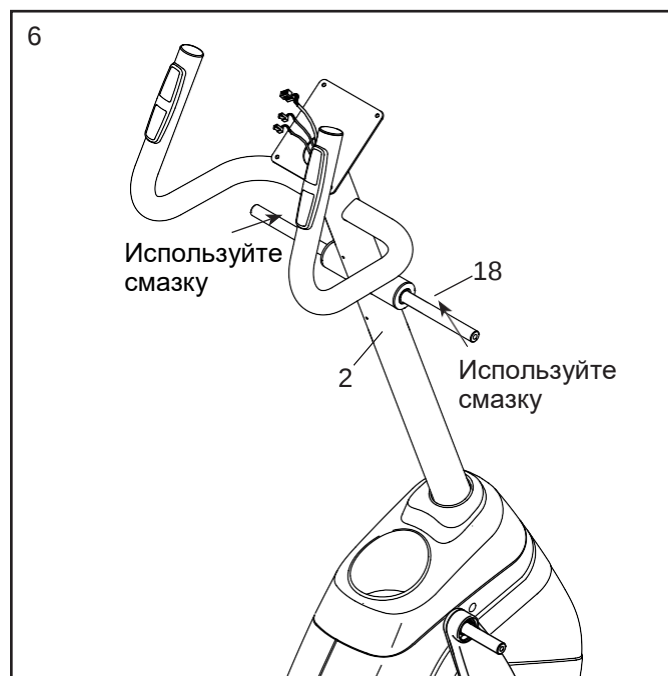
Завершите крепление стойки (2) с помощью болта M10 x 60мм (72) и контргайки M10 (91); **не затягивайте болты полностью. Убедитесь, что контргайка установлена в шестигранное отверстие (Б).**

Не устанавливайте на данном этапе лоток для аксессуаров (50) на своё место.



6. Вставьте ось (18) в стойку (2) и отрегулируйте её, чтобы она находилась по центру

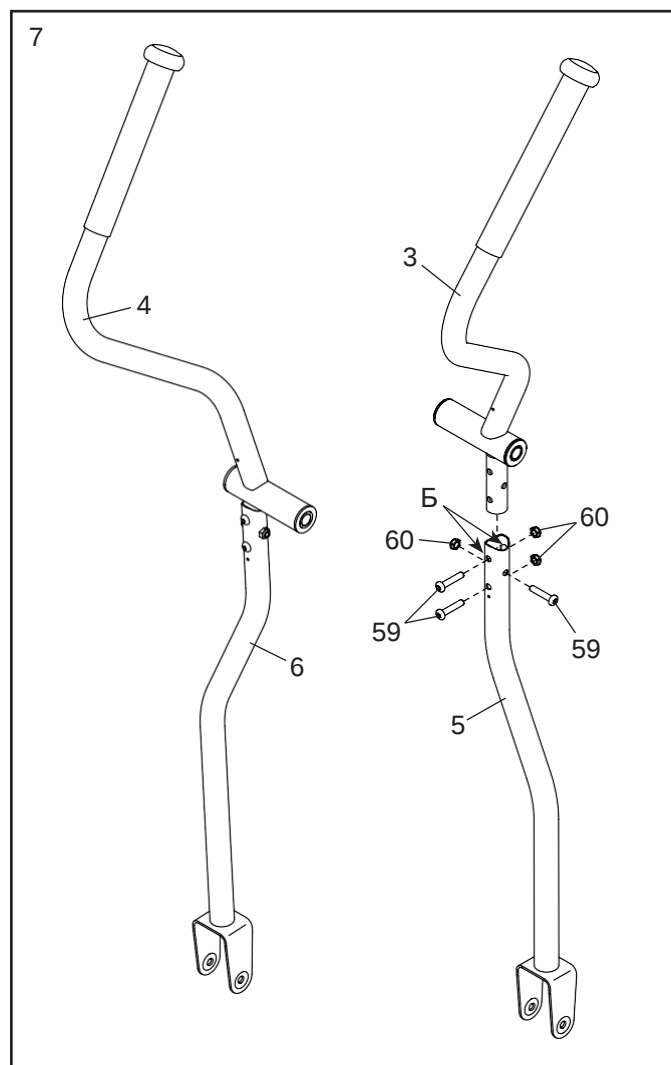
Нанесите смазку (входит в комплект) с обеих сторон вала (18). Чтобы не испачкаться в смазке, воспользуйтесь пластиковым пакетом.



7. Расположите правую рукоятку (3) и правую подвижную ножку (5) таким образом, как показано на рисунке.

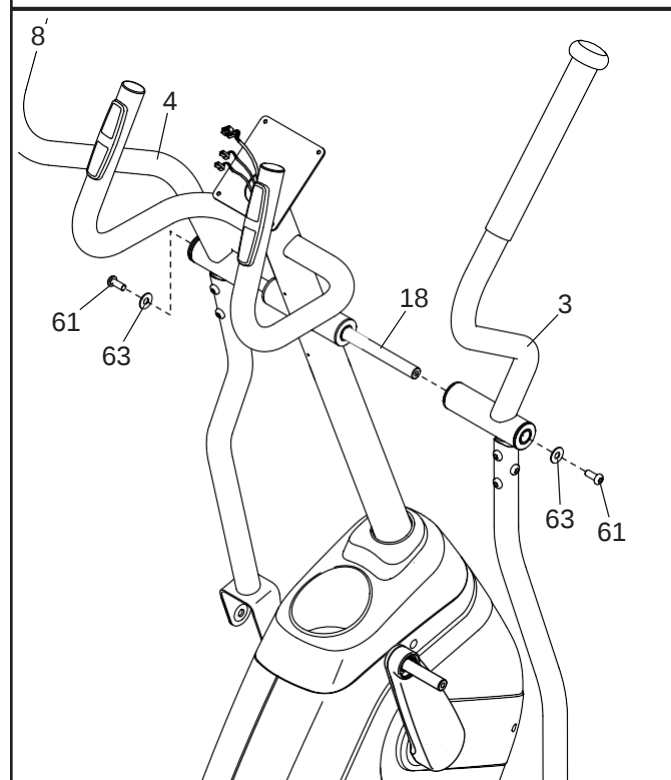
Подсоедините правую рукоятку (3) к правой подвижной ножке (5). Зафиксируйте полученную конструкцию с помощью трёх болтов M8 x 38мм (59) и трёх контргаек M8 (60). **Убедитесь, что контргайки установлены в шестигранные отверстия.** Сначала наживите все болты, после чего затяните их.

Повторите этот шаг для сборки левой рукоятки (4) и левой подвижной ножки (6).



8. Установите правую рукоятку (3) с правой стороны оси (18). С другой стороны оси (18) установите левую рукоятку (4).

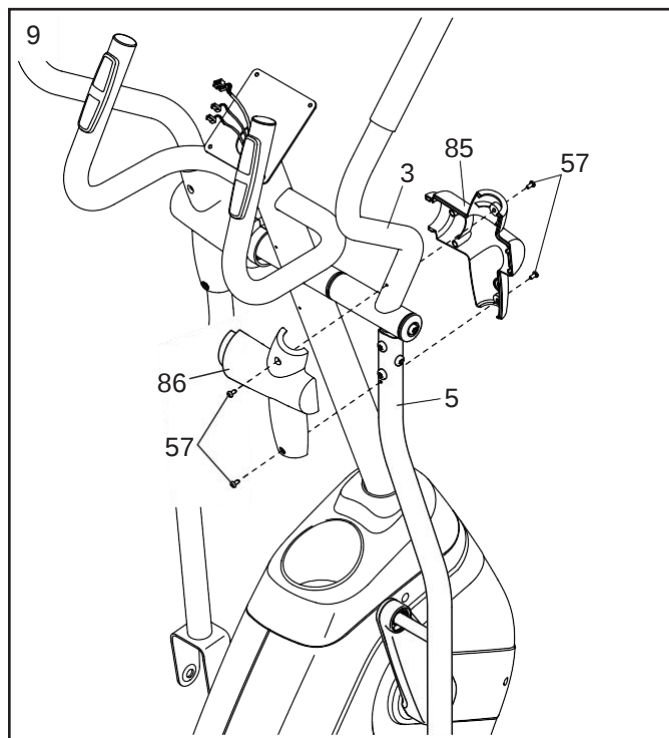
Закрепите полученную конструкцию при помощи винта M8 x 20мм (61) и шайбы M8 (63). Крепёж необходимо установить с обеих сторон от оси (18) и затянуть **одновременно**.



9. Расположите переднюю и заднюю крышки правого рычага (85, 86) таким образом, как показано на рисунке.

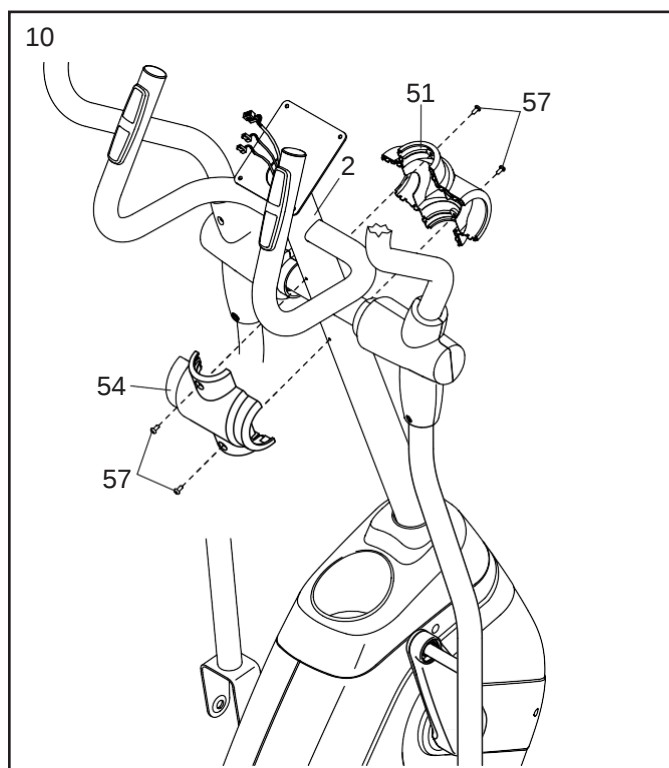
Установите крышки (85, 86) с двух сторон от соединения правой рукоятки (3) и правой подвижной ножки (5). Закрепите полученную конструкцию с помощью четырёх винтов М4 х 16мм (57); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Повторите этот шаг с другой стороны тренажёра.



10. Расположите переднюю и заднюю крышки стойки (51, 54) таким образом, как показано на рисунке.

Установите крышки (51, 54) с двух сторон от стойки (2), после чего закрепите их с помощью четырёх винтов М4 х 16мм (57); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

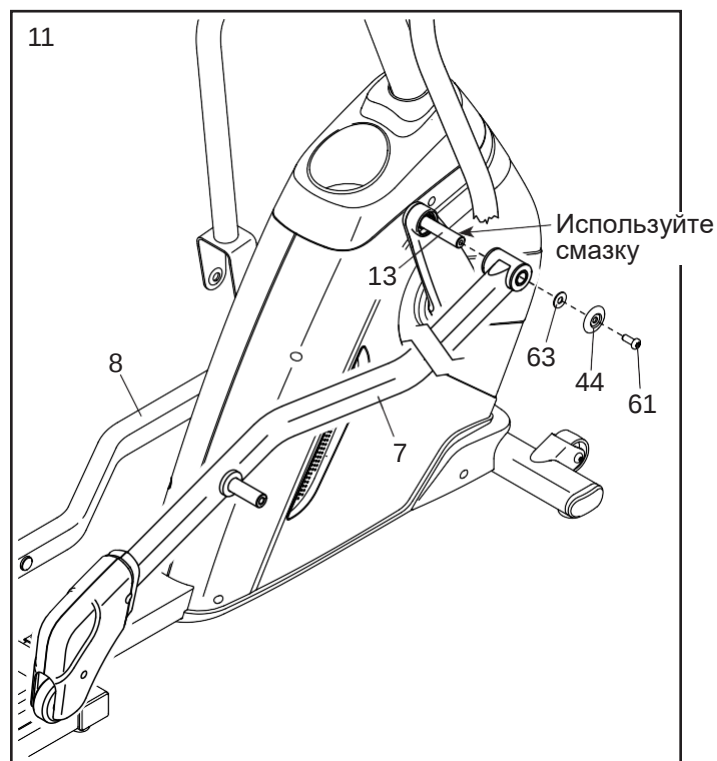


11. Нанесите смазку на правый кривошип (13).

Расположите правый роликовый рычаг (7), как показано на рисунке.

Подсоедините рычаг (7) к правому кривошипу (13) и закрепите при помощи винта M8 x 20мм (61), осевой крышки (44) и шайбы M8 (63).

Повторите вышеуказанные действия, чтобы закрепить левый роликовый рычаг (8).

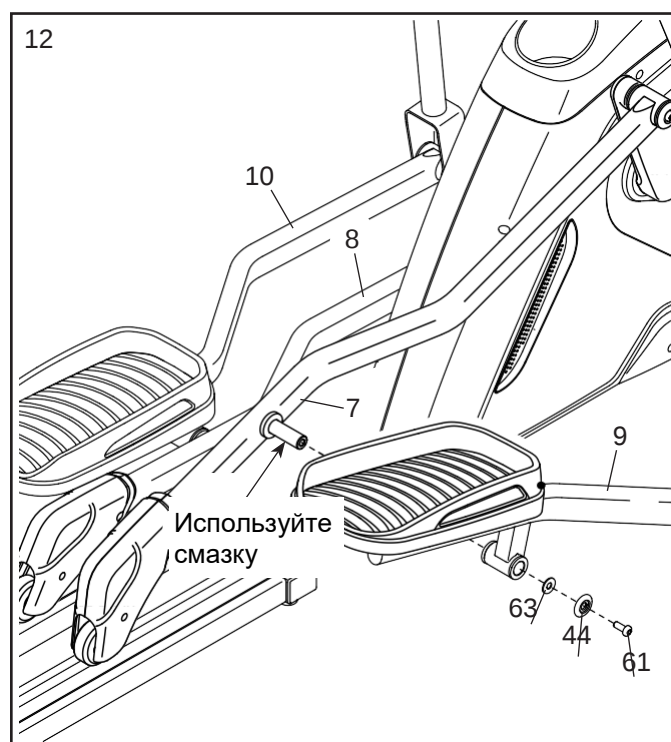


12. Нанесите небольшое количество смазки на ось правого роликового рычага (7).

Расположите правый рычаг педали (9) таким образом, как показано на рисунке, и подсоедините его к правому роликовому рычагу (7).

Закрепите рычаг педали (9) с помощью винта M8 x 20мм (61), осевой крышки (44) и шайбы M8 (63).

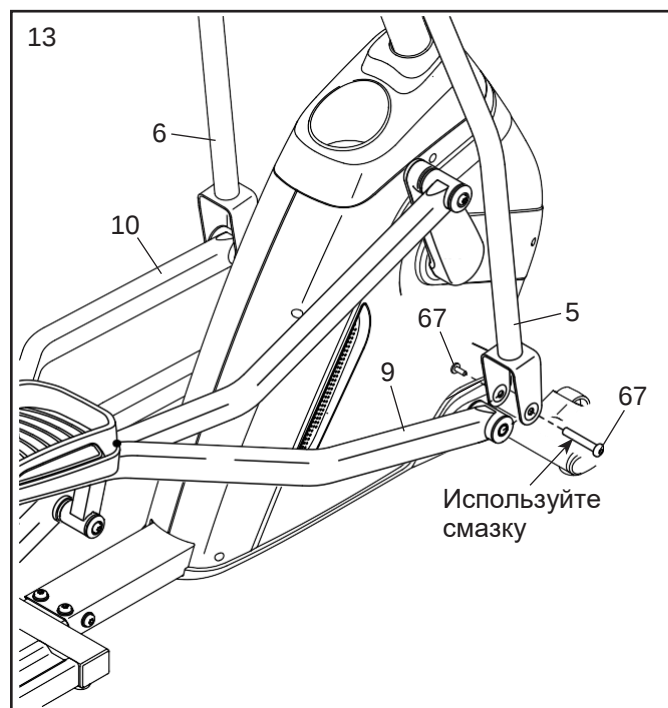
Повторите вышеуказанные действия для крепления левого pedalного рычага (10) к левому роликовому рычагу (8).



13. Нанесите смазку на болт М6 (67).

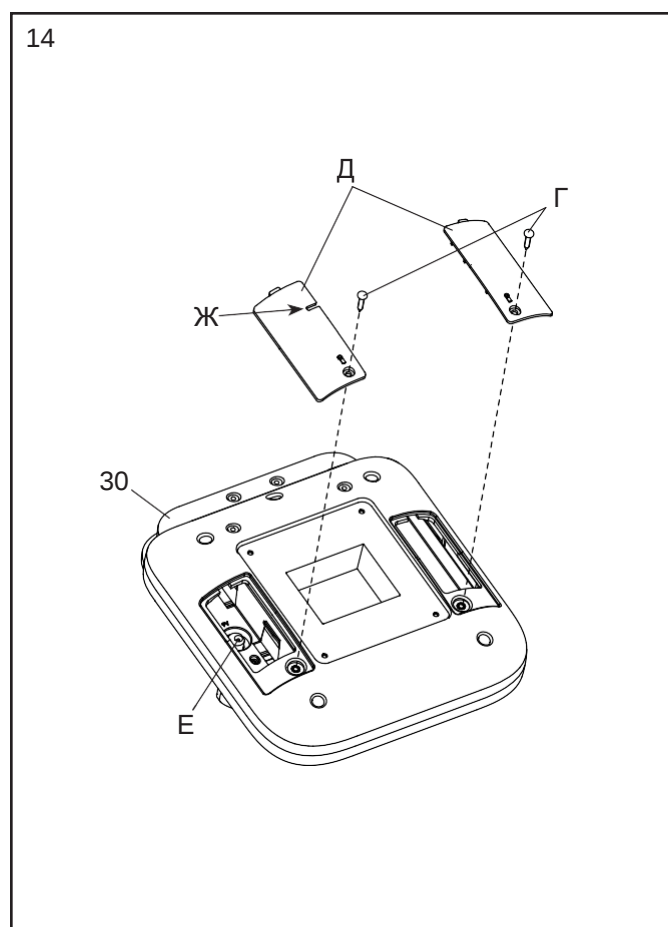
Закрепите правый педальный рычаг (9) к правой подвижной ножке (5) с помощью болта М6 (67).

Повторите вышеуказанные действия для крепления левого педального рычага (10) к левой подвижной ножке (6).



- 14.** Для работы консоли (30) необходимы четыре батарейки (не входят в комплект); рекомендуется использовать щелочные батареи. Не рекомендуется использовать одновременно старые и новые батарейки, а также щелочные, стандартные и перезаряжаемые батарейки вместе. **ВАЖНО:** Если консоль подвергалась воздействию низких температур, необходимо нагреть её до комнатной температуры, и только после этого устанавливать батарейки. В противном случае вы можете повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты устройства. Выкрутите винты (Г), снимите защитные крышки (Д) и вставьте батарейки в специализированные отсеки. Убедитесь, что положение батареек соответствует схеме, изображенной внутри батарейных отсеков. После этого заново закрепите крышки.

Чтобы приобрести дополнительный блок питания, свяжитесь с сервисным центром (контакты сервисного центра представлены на обложке данного руководства). Во избежание повреждения консоли используйте блок питания из комплекта тренажёра. Вставьте один конец блока питания в разъем (Е), расположенный внутри батарейного отсека, и проденьте его через отверстие (Ж) в крышке батарейного отсека. Другой конец подключите к розетке, установленной в соответствии со всеми местными кодами и постановлениями.



15. Развяжите проводную стяжку и снимите её с сетевого кабеля (32).

Пока Ваш помощник будет удерживать консоль (30) возле стойки (2), подключите сетевой кабель (32) и провод пульсометра (31) в соответствующие разъёмы с задней стороны консоли.

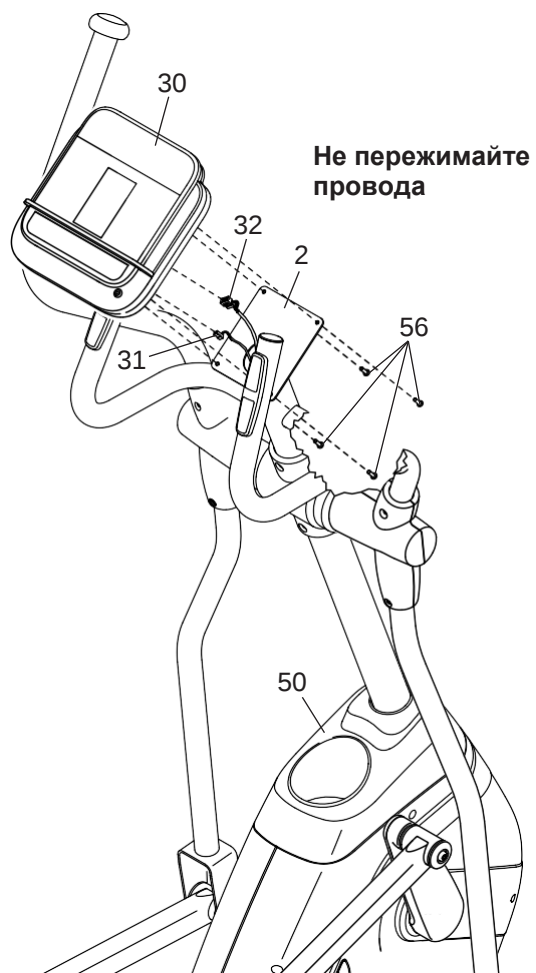
Коннекторы (далее по тексту – штекер) сетевого кабеля (32) и провод пульсометра (31) должны легко входить в разъёмы и защелкиваться. Если штекер не входит в розетку, поверните его и повторите попытку. При неправильном подключении штекера существует высокая вероятность повреждения консоли.

Остатки проводов спрячьте в стойку (2).

Совет: Не пережимайте провода. Прикрепите консоль (30) к стойке (2) эллипсоида с помощью четырёх винтов M4 x 16мм (56); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

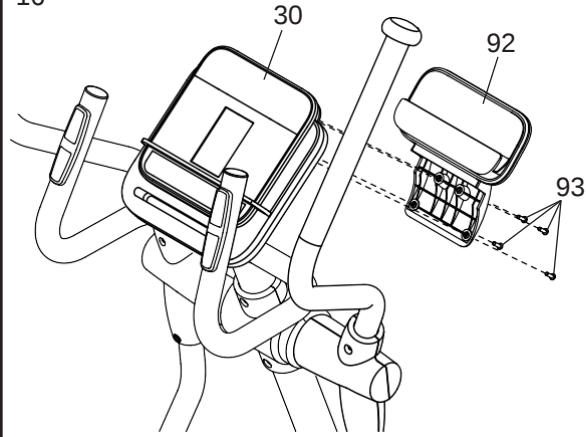
См. рис. 5. Затяните винты M10 x 53мм (73) и M10 x 20мм (74), а также болт M10 x 60мм (72). Затем надавите на лоток для аксессуаров (50) таким образом, чтобы он встал на своё место.

15



16. Подсоедините держатель планшета (92) к консоли (30), а затем закрепите его с помощью четырех крепёжных винтов (93); **сначала наживите все винты, после чего затяните их.**

16

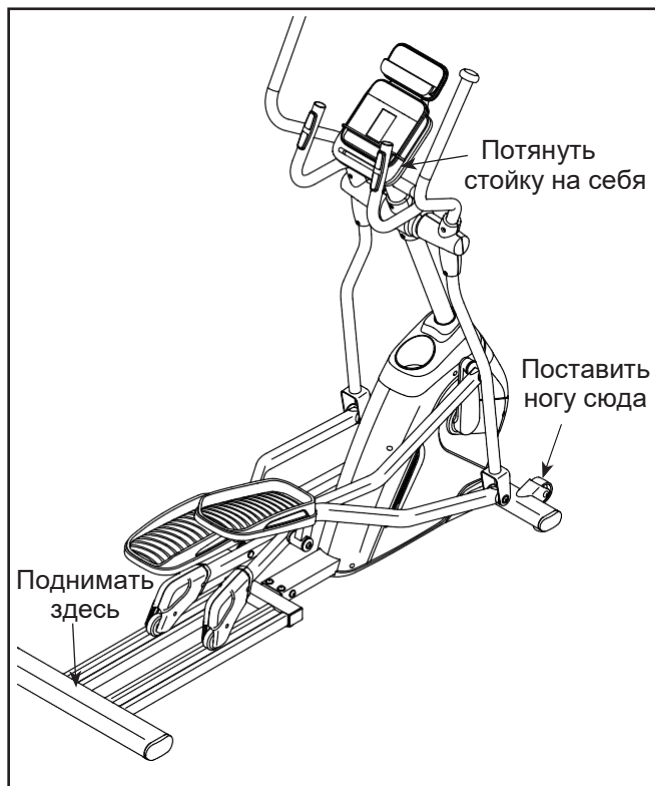


17. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** Примечание: В наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить рабочую поверхность пола от повреждений, положите под тренажёр коврик.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колес. Потяните стойку на себя и с помощью второго человека поднимите задний стабилизатор так, чтобы упор эллипсоида приходился на колеса. Осторожно переместите тренажер в нужное место, затем опустите его на пол.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ТРЕНАЖЁР

Если эллипсоид качается при использовании, поворачивайте одну или обе регулировочные ножки на задней части рамы, пока качение не прекратится.



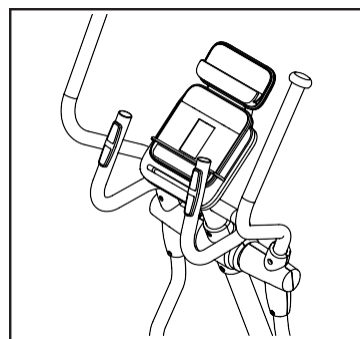
КАК УСТАНОВИТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета подходит для любых полноразмерных планшетов. Не размещайте другие электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы вставить планшет в держатель, установите нижний край планшета в соответствующее отверстие.

Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе.

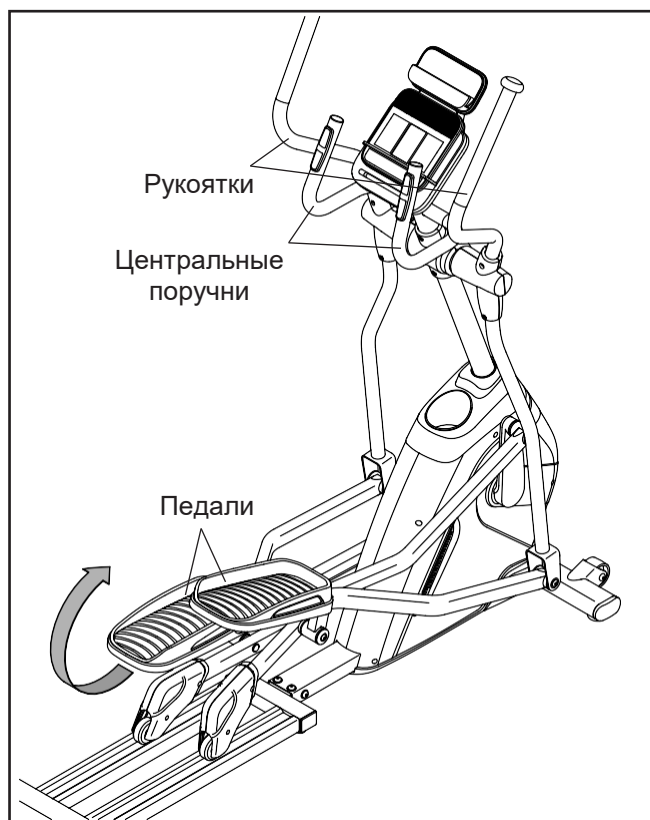
Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.

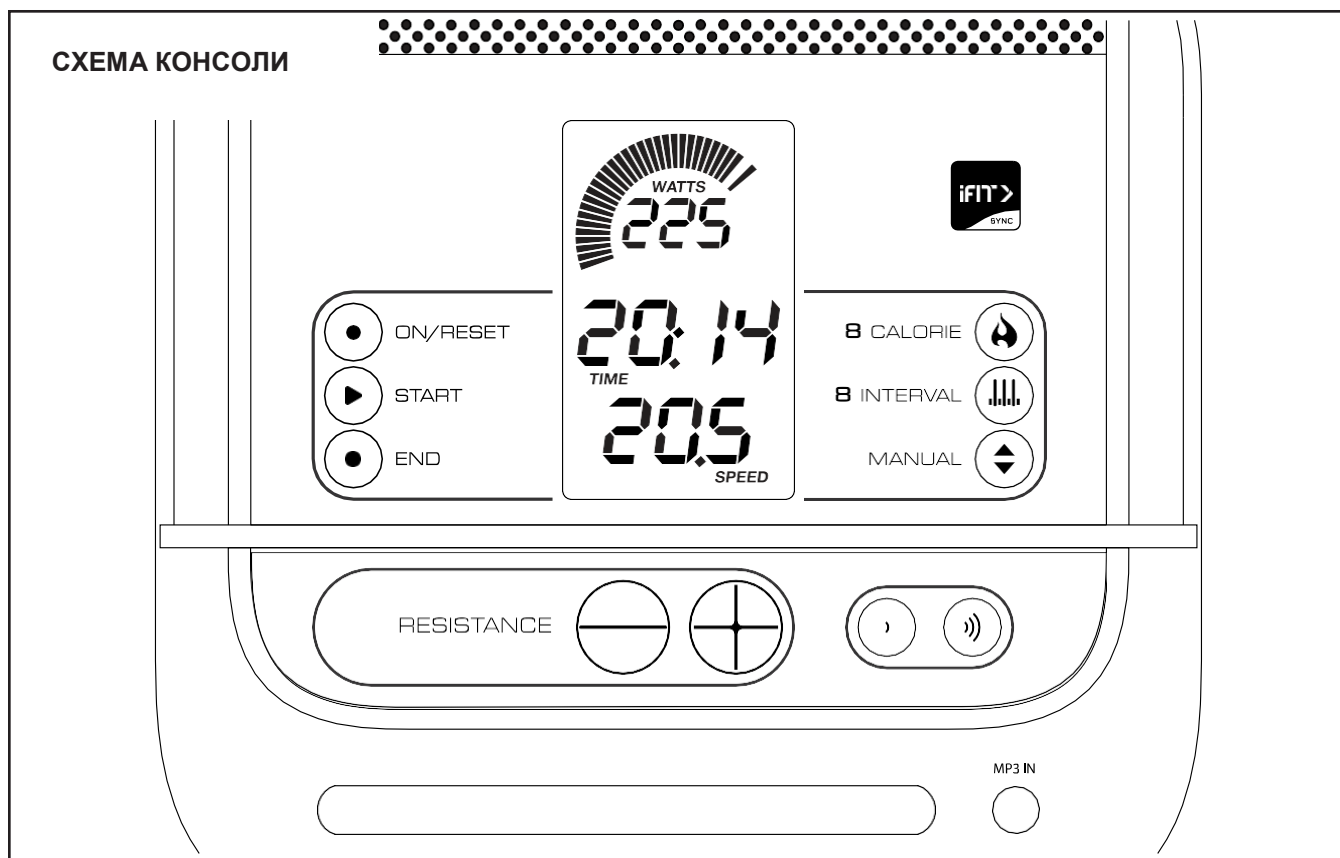


КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживаясь за центральные поручни или за рукоятки, после чего шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Примечание: Педали могут двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.**

Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** После того, как движение педалей прекратится, в первую очередь спуститесь с педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.





ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

В усовершенствованной консоли представлен ряд функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными.

При использовании ручного режима работы консоли вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

Во время тренировки консоль предоставляет непрерывную обратную связь. Вы можете измерить свой пульс при помощи датчиков, расположенных на рукоятках, или с помощью совместимых с консолью пульсометров. **См. стр. 20 для получения информации о покупке нагрудного пульсометра.**

Вы также можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth Tablet для записи и отслеживания информации о тренировке.

В консоли также предусмотрен выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, что повышает эффективность тренировок.

Во время тренировок вы можете слушать любимую музыку или аудиокниги при помощи аудиосистемы тренажёра.

Работа в ручном режиме тренировок описана на стр. 17. **Инструкции по встроенным тренировкам** представлены на стр. 19. **Чтобы подключить планшет или пульсометр к консоли**, см. стр. 20 и 21 соответственно. **По настройке параметров консоли** обратитесь на стр. 21.

Примечание: Убедитесь, что в консоли установлены батарейки (см. п. 14 на стр. 12 в разделе СБОРКА). Если на дисплее консоли имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВОК

1. Включите консоль.

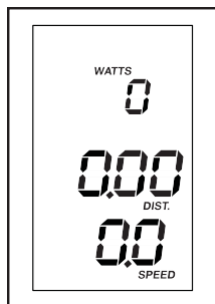
Чтобы включить консоль, нажмите на одну из кнопок консоли или просто начните крутить педали.

Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе.

2. Выберите ручной режим.

После подключения консоли ручной режим будет выбран автоматически.

Если Вами уже была выбрана одна из встроенных тренировок, для перехода в ручной режим нажмите кнопку ручного управления.



3. Начните крутить педали. При необходимости измените сопротивление педалей.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку Пуск (Start) или начните крутить педали. Вы можете изменить сопротивление педалей непосредственно

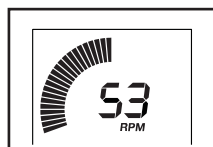
во время тренировки, воспользовавшись кнопками увеличения и уменьшения параметров.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку с небольшой задержкой.



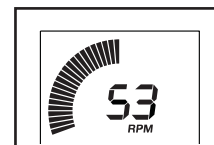
4. Следите за Вашими достижениями на дисплее.

Счётчик скорости обеспечивает визуальное представление текущей скорости вращения педалей. При изменении скорости размер диаграммы также будет изменяться.



Примечание: при выборе встроенной тренировки на дисплее будет отображаться целевое значение скорости для каждого сегмента тренировки.

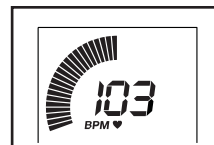
В верхней части дисплея отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту, а также мощность в ваттах.



Параметры сменяют друг друга каждые несколько секунд.

Каждый раз, когда Вы меняете сопротивление педалей, данные на дисплее обновляются в течение нескольких секунд.

Если во время тренировки Вы используете ручной или нагрудный пульсометр, то на дисплее также будет отображаться Ваш пульс (см. пункт 5).

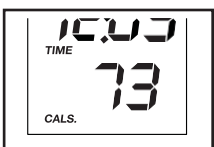


В центральной части дисплея отображается текущая продолжительность тренировки и пройденное расстояние (в километрах или милях). Параметры сменяют друг друга каждые несколько секунд.

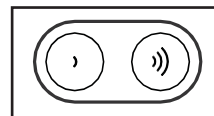


Примечание: Во время встроенной тренировки на дисплее отображается не текущая продолжительность, а время, оставшееся до конца тренировки.

В нижней части дисплея отображается текущее значение скорости, а также примерное количество сожженных во время тренировки калорий (ккал). Параметры сменяют друг друга каждые несколько секунд.



Измените громкость консоли при помощи соответствующих кнопок увеличения или уменьшения громкости.



Чтобы переключить консоль в режим паузы, перестаньте крутить педали. Когда работа консоли будет приостановлена, дисплей перейдёт в режим ожидания. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

По окончании тренировки нажмите кнопку Завершение (End). Чтобы сбросить данные на дисплее, нажмите кнопку Вкл/Сброс (On/Reset).

Примечание: Такие параметры, как скорость вращения педалей и пройденное расстояние, на консоли могут быть отражены в стандартных или метрических единицах измерения. Инструкции по изменению единиц измерения представлены в разделе РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 21.

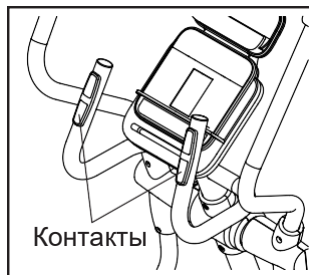
5. Измерьте Ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс при помощи датчиков, расположенных на рукоятках, или с помощью совместимых с консолью пульсометров. Для получения дополнительной информации о покупке нагрудного пульсометра см. стр. 20.

Примечание: консоль совместима с пульсометром BLUETOOTH® Smart. Для подключения пульсометра к консоли, обратитесь к инструкциям на стр. 21.

Примечание: При одновременном использовании двух пульсометров нагрудный пульсометр имеет преимущество.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



Для измерения частоты Вашего сердечного ритма возьмитесь ладонями за контакты, расположенные на датчиках пульсометра. **Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.**

Когда Ваш пульс будет измерен, значение появится на дисплее.

Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты не менее 15 секунд.

Если на дисплее не отображаются данные о частоте Вашего сердечного ритма, убедитесь, что Ваши руки расположены таким образом, как описано в инструкции. Будьте осторожны, не совершайте резких движений во время измерения Вашего пульса и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы пульсометра, протирайте контакты мягкой тканью; **никогда не используйте для чистки контактов спирт, абразивные материалы или химикаты.**

6. По окончании тренировки консоль отключится автоматически.

Если не крутить педали в течение нескольких секунд, консоль издаст звуковой сигнал, после чего тренажёр перейдёт в режим паузы, и на дисплее замигает параметр времени.

Если не крутить педали в течение длительного времени, консоль выключится, и дисплей тренажёра перезагрузится.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ СО ВСТРОЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите на одну из кнопок консоли или просто начните крутить педали.

Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе.

2. Выберите программу.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировок, нажимайте кнопку Calorie или Interval до тех пор, пока в нижней части дисплея не отобразится номер желаемой тренировки.



3. Начните тренировку.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку Пуск (Start) или просто начните крутить педали.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и уровень сопротивления педалей. Примечание: Можно установить одинаковое значение скорости и/или сопротивления педалей сразу для нескольких сегментов.

В конце каждого сегмента консоль издаст ряд звуковых сигналов. С целью предупреждения пользователя, в течение нескольких секунд на дисплее отобразится уровень сопротивления для следующего интервала тренировки. После этого сопротивление педалей примет заданное значение.

Во время занятия Ваш прогресс будет показан в виде профиля (см. рисунок справа). Два мигающих сегмента профиля отражают целевое значение скорости, которому Вам необходимо придерживаться во время тренировки.

Высота немигающего сегмента указывает текущее значение скорости вращения педалей.



Во время тренировки старайтесь поддерживать скорость вращения педалей около целевого значения, настроенного для текущего сегмента. Для достижения требуемого значения контролируйте силу и скорость, с которой Вы нажимаете на педали, или меняйте сопротивление педалей.

ВАЖНО: Целевая скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Следите за тем, чтобы сопротивление и скорость вращения педалей были для Вас комфортны.

Если сопротивление педалей слишком высокое или слишком низкое, Вы можете вручную изменить данный параметр, нажав на одну из кнопок сопротивления. **ВАЖНО:** По завершению текущего интервала тренировки, сопротивление педалей автоматически изменится до значения, установленного для следующего интервала.

Если не крутить педали в течение нескольких секунд, консоль издаст звуковой сигнал, после чего тренажёр перейдёт в режим паузы.

Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали. Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не завершится последний сегмент. Для ручного завершения тренировки нажмите кнопку Завершение (End).

4. Следите за Вашими достижениями на дисплее.

См. п. 4 на стр. 17.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. п. 5 на стр. 18.

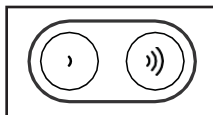
6. По окончании тренировки консоль отключится автоматически.

См. п. 6 на стр. 18.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудиокабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо Вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.** Примечание: По вопросам приобретения аудиокабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

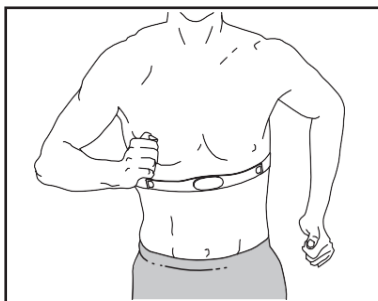
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудиоплеере.



Отрегулируйте громкость нажатием на консоли кнопки увеличения и уменьшения громкости или настройте параметры звука на Вашем персональном аудиоплеере.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С НАГРУДНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ

Независимо от того, хотите вы похудеть или тренируетесь с целью укрепления сердечно-сосудистой системы, ключом к достижению лучших



результатов является поддержание правильной частоты сердцебиения во время тренировок. Пульсометр позволит вам постоянно контролировать ваш пульс во время тренировки, помогая тем самым достичь лучших результатов. **Чтобы приобрести нагрудный пульсометр, свяжитесь с нашим сервисным центром (см. лицевую обложку данного руководства).**

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединение BLUETOOTH с планшетами через приложение iFit Bluetooth Tablet, а также с совместимыми пульсометрами. Примечание. Другие соединения BLUETOOTH не поддерживаются.

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

На планшете iOS® или Android™ откройте программу App Store™ или магазин Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что на Вашем планшете включена опция BLUETOOTH.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы завести учетную запись iFit и настроить необходимые параметры.

2. При необходимости подсоедините пульсометр к консоли.

Если вам необходимо подключить к консоли одновременно и планшет, и пульсометр, **в первую очередь вы должны подключить пульсометр, а уже после этого планшет.** См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ на стр.21.

3. Подключите планшет к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync, расположенную на консоли; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы подключить планшет к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли загорится синим цветом.

4. Записывайте и отслеживайте параметры тренировок.

Следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы записывать параметры тренировок и отслеживать всю необходимую информацию.

5. При необходимости отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала выберите опцию разъединения в специальном приложении iFit Bluetooth. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync, пока светодиод на консоли не загорится зелёным цветом.

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку iFit Sync; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды замигает красным цветом.

Примечание. Если рядом с консолью находится более одного пульсометра, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync, пока светодиод на консоли не загорится зеленым цветом.

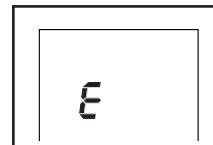
Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

В консоли предусмотрен режим настроек, при помощи которого можно выбрать необходимые единицы измерения для настраиваемых параметров, а также просмотреть информацию об использовании консоли.

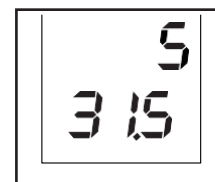
Чтобы выбрать режим настроек, нажмите и удерживайте кнопку Вкл/Сброс (On/Reset), пока на дисплее не появится информация о режиме настройки.

Такие параметры, как скорость вращения педалей и пройденное расстояние, могут быть представлены в стандартных или метрических единицах измерения. На дисплее появится литера Е для английских миль или М - для метрических километров. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Interval несколько раз.



Примечание: При замене батареек может потребоваться повторный выбор единицы измерения.

Нажмите кнопку Calorie для получения информации касательно общего пройденного расстояния и общей продолжительности тренировок.



В центре дисплея будет показано общее время (в часах), в течение которого консоль использовалась с момента приобретения эллипсоида, а в нижней части дисплея – общее расстояние (в милях или километрах), которое было пройдено за время тренировок.

Чтобы выйти из режима настройки, нажмите ещё раз кнопку Calorie.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для максимальной эффективности работы тренажёра и снижения износа его деталей, важно регулярно проводить техническое обслуживание. Проверяйте и надлежащим образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете эллипсоид.

Немедленно заменяйте повреждённые детали.

Регулярно протирайте эллипсоид, сохраняйте его чистым и сухим. Протирайте внешние части тренажёра влажной тканью с небольшим количеством жидкого мыла. **ВАЖНО: Держите жидкости подальше от консоли во избежание её повреждения, а также избегайте попадания на консоль прямых солнечных лучей.**

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Большинство проблем консоли - это результат низкого заряда батарей. Для замены батареек см. п. 14 на стр. 12 в разделе СБОРКА.

Если при использовании ручного пульсометра на дисплее не отображается Ваш пульс, см. п. 5 на стр. 18.

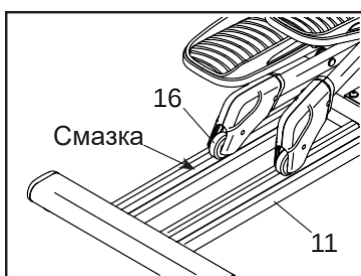
КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если эллипсоид качается при использовании, см. раздел КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 14.

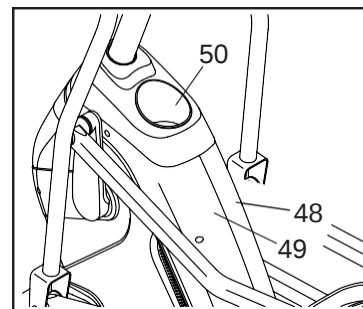
КАК НАНЕСТИ СМАЗКУ НА РОЛИКИ

Если при движении роликов (16) по направляющей (11) издаётся скрип, необходимо смазать ролики. Для этого нанесите небольшое количество смазки (входит в комплект)

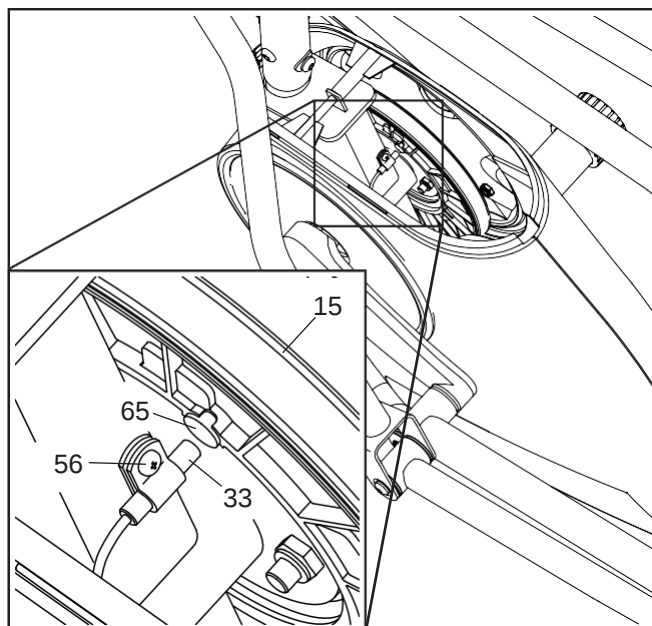
на бумажное полотенце. Затем нанесите тонкий слой смазки вдоль направляющей, где движутся ролики, и вытрите избыток тканью.



Чтобы отрегулировать геркон, сначала при помощи стандартной отвёртки снимите лоток для аксессуаров (50) с левой и правой защитной крышки (48, 49).



После того, как лоток будет снят, Вам откроется доступ к геркону (33). Поворачивайте шкив (15) до тех пор, пока магнит (65) не будет совмещен с герконом.



Затем ослабьте, но не выкручивайте указанный (см. рисунок выше) винт M4 x 16 мм (56). Немного сдвиньте геркон (33) в сторону магнита (65) или от него, после чего затяните винт.

Поверните шкив (15) таким образом, чтобы магнит (65) проходил через геркон (33). При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

После того, как герконовый переключатель будет правильно настроен, заново установите лоток для аксессуаров.

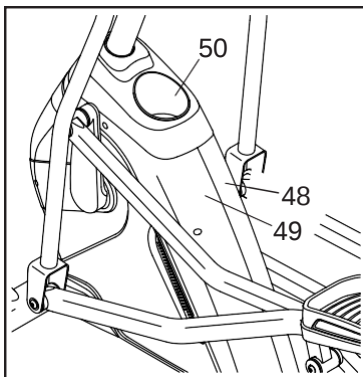
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

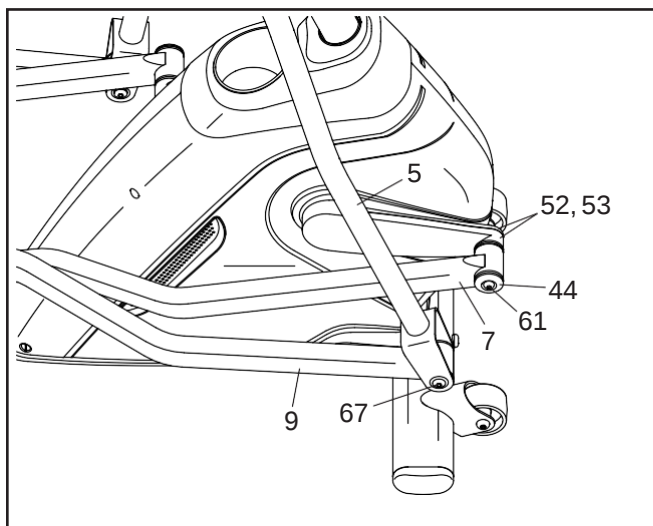
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если при нажатии на педаль она проскальзывает, даже если сопротивление установлено на максимальном уровне, возможно, Вам потребуется отрегулировать приводной ремень.

Чтобы отрегулировать приводной ремень, сначала при помощи стандартной отвёртки снимите лоток для аксессуаров (50) с левой и правой защитной крышки (48, 49).



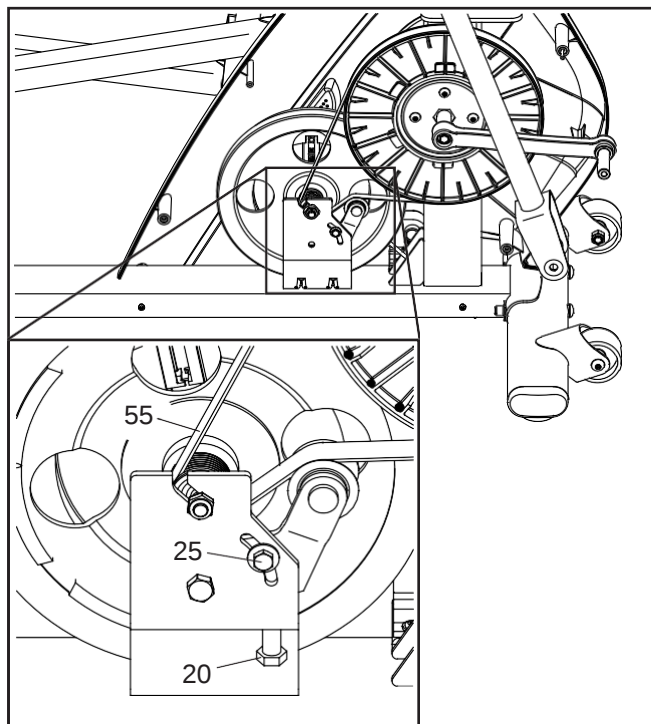
Снимите болт М6 (67) с правой подвижной ножки (5) и правого педального рычага (9). Затем осторожно сдвиньте правый педальный рычаг в сторону.



Выкрутите винт М8 х 20 мм (61), снимите осевую крышку (44) и шайбу М8 (не показана) с правого роликового рычага (7) и правого кривошипа (не показан). Осторожно сдвиньте правый роликовый рычаг в сторону. Затем при помощи отвёртки снимите наружную и внутреннюю крышки (52, 53) правого кривошипа.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А на стр. 26. Выкрутите винты М4 х 16мм (56) и самонарезные винты М4 х 16мм (57) с правой и левой защитной крышки (48, 49). **Сделайте отметку по расположению всех винтов.** Затем осторожно снимите правую защитную крышку.

Ослабьте винт М6 х 20мм (25). Далее закручивайте винт М10 х 55мм (20) до тех пор, пока приводной ремень (55) не будет полностью затянут. Затем заново затяните винт.



После этого заново подсоедините к тренажёру все детали, которые были сняты в процессе выполнения вышеуказанных этапов.

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.

Пульсометр 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. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

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 свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

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 определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше Вашего возраста, определяют Ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строчка - количество 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 минут тренировки Ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых 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 на верхнем значении, рекомендованном 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.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с Вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не держите Ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения Вашей физической формы, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, Вы можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и Ваш образ жизни.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

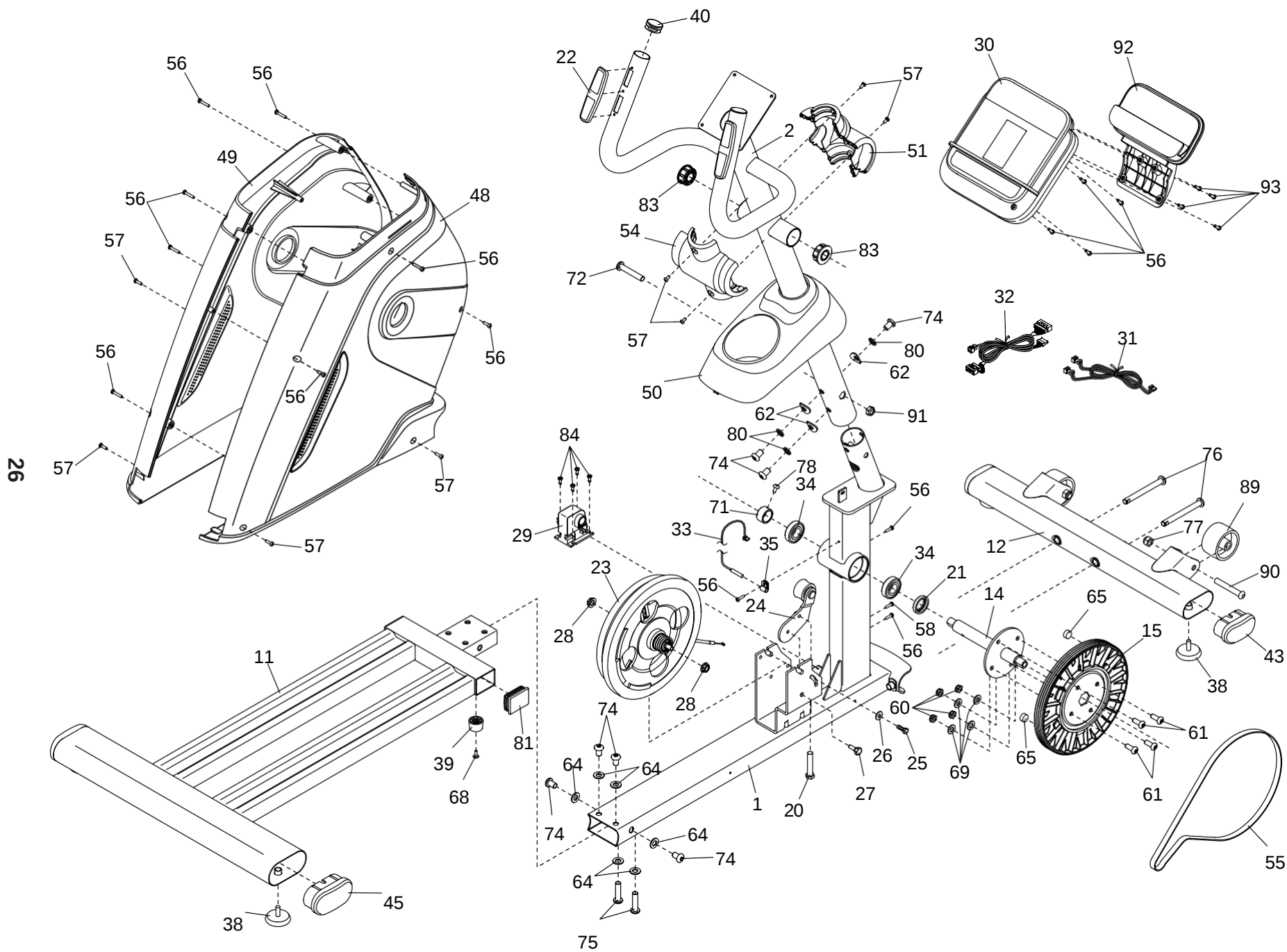
Модель № PFEVEL39717.0 R0717A

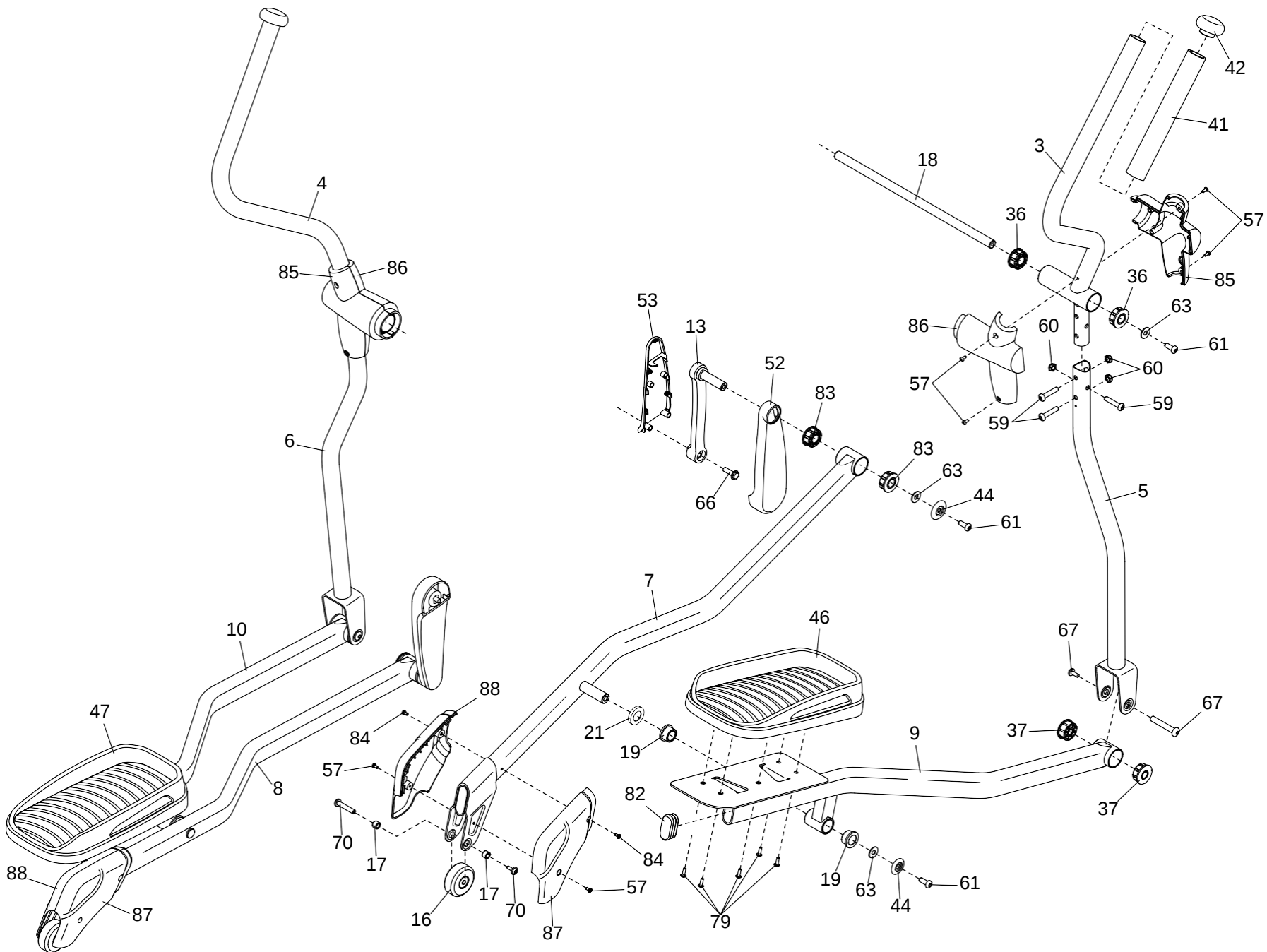
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	50	1	Лоток для аксессуаров
2	1	Стойка	51	1	Передняя крышка стойки
3	1	Правая рукоятка	52	2	Наружная крышка кривошипа
4	1	Левая рукоятка	53	2	Внутренняя крышка кривошипа
5	1	Правая подвижная ножка	54	1	Задняя крышка стойки
6	1	Левая подвижная ножка	55	1	Приводной ремень
7	1	Правый роликовый рычаг	56	15	Винт М4 х 16мм
8	1	Левый роликовый рычаг	57	20	Самонарезной винт М4 х 16мм
9	1	Правый рычаг педали	58	1	Винт М4 х 12мм
10	1	Левый рычаг педали	59	6	Болт М8 х 38мм
11	1	Направляющая	60	10	Контргайка М8
12	1	Передний стабилизатор	61	10	Винт М8 х 20мм
13	2	Кривошипная рукоятка	62	3	Изогнутая шайба М10
14	1	Кривошип	63	6	Шайба М8
15	1	Шкив	64	6	Шайба М10
16	2	Ролик	65	2	Магнит
17	4	Распорная втулка ролики	66	2	Винт 5/16" х 25мм
18	1	Ось стойки	67	2	Болт М6
19	4	Втулка В	68	2	Винт М4 х 19мм
20	1	Винт М10 х 55мм	69	4	Пружинная шайба М8
21	3	Распорная втулка кривошипа	70	2	Болт М5
22	2	Датчик пульсометра	71	1	Манжета
23	1	Вихревой механизм	72	1	Болт М10 х 60мм
24	1	Натяжной шкив	73	—	(Не используется)
25	1	Винт М6 х 20мм	74	7	Винт М10 х 20мм
26	1	Шайба М6	75	2	Винт М10 х 38мм
27	1	Ступенчатый винт М6 х 20мм	76	2	Винт М10 х 100мм
28	2	Гайка М10	77	2	Контргайка М10
29	1	Двигатель сопротивления	78	1	Винт М5 х 10мм
30	1	Консоль	79	10	Винт #10 х 14мм
31	1	Провод пульсометра	80	3	Пружинная шайба М10
32	1	Сетевой кабель	81	2	Заглушка направляющей
33	1	Геркон/Провод	82	2	Заглушка педального рычага
34	2	Втулка	83	6	Втулка Г
35	1	Зажим	84	8	Винт М4 х 12мм
36	4	Втулка А	85	2	Передняя крышка рычага
37	4	Втулка Б	86	2	Задняя крышка рычага
38	4	Регулировочная ножка	87	2	Левая крышка ролика
39	2	Подножка	88	2	Правая крышка ролика
40	2	Заглушка поручня	89	2	Колесо
41	2	Поролоновая накладка	90	2	Болт М10 х 45мм
42	2	Заглушка	91	1	Маленькая контргайка М10
43	2	Заглушка переднего стабилизатора	92	1	Держатель планшета
44	4	Осевая крышка	93	4	Крепёжный винт
45	2	Заглушка заднего стабилизатора	*	—	Набор инструментов
46	1	Правая педаль	*	—	Смазка
47	1	Левая педаль	*	—	Тефлоновая смазка
48	1	Правая защитная крышка	*	—	Руководство пользователя
49	1	Левая защитная крышка			

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.





ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. При обращении в сервисный центр Вам необходимо предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. разделы СПЕЦИФИКАЦИЯ 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, установленные для сбора отходов данного типа в Вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете 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 организацию, где вы приобрели данный продукт.

