

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

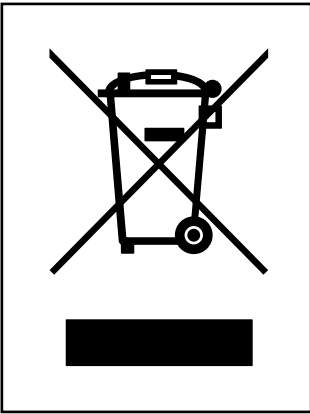
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



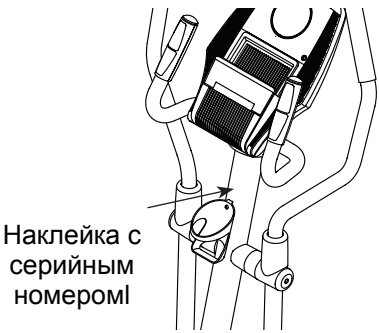
PRO-FORM[®]

325 CSE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. PFEVEL39616.0
Серийный № _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше



Наклейка с
серийным
номером!

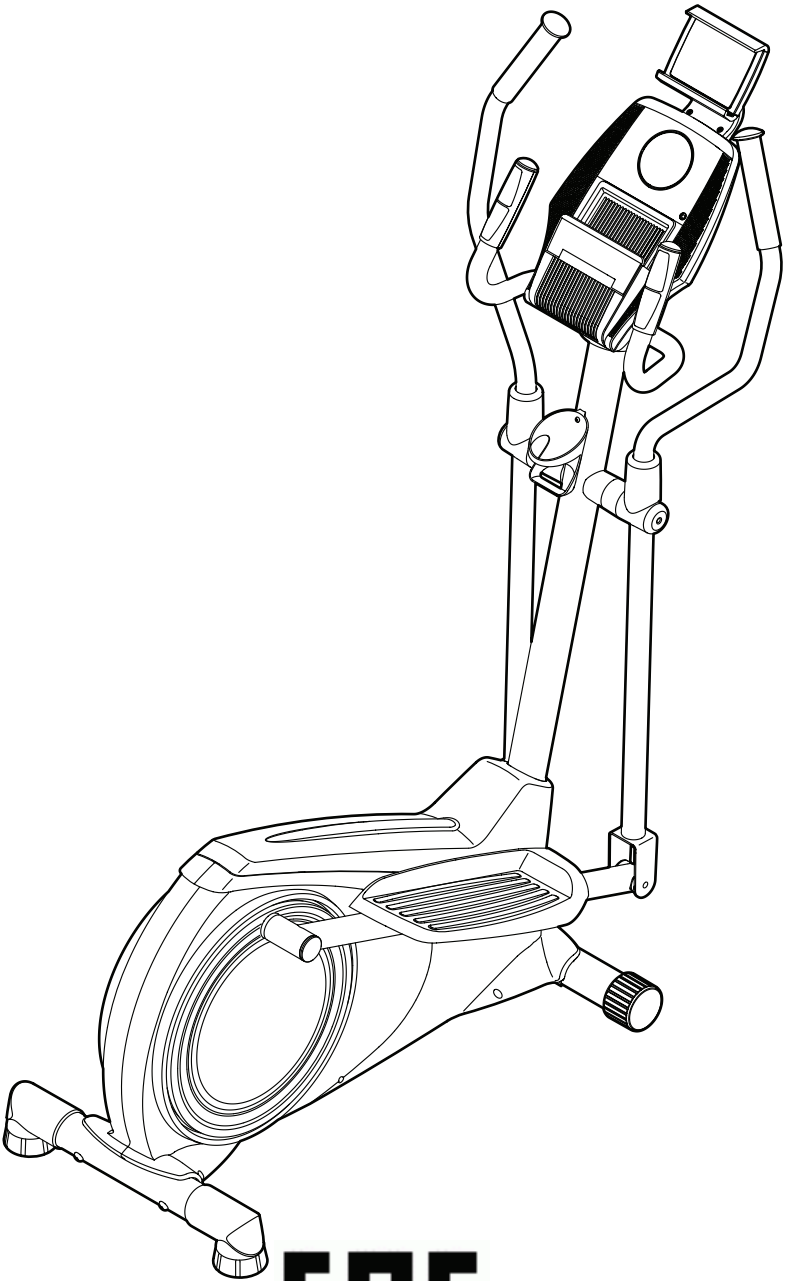
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

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

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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



EAC

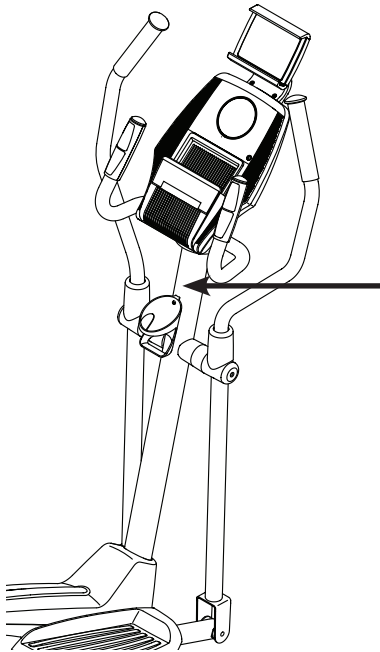
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ.....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	5
СБОРКА.....	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ.....	15
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДOK.....	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.



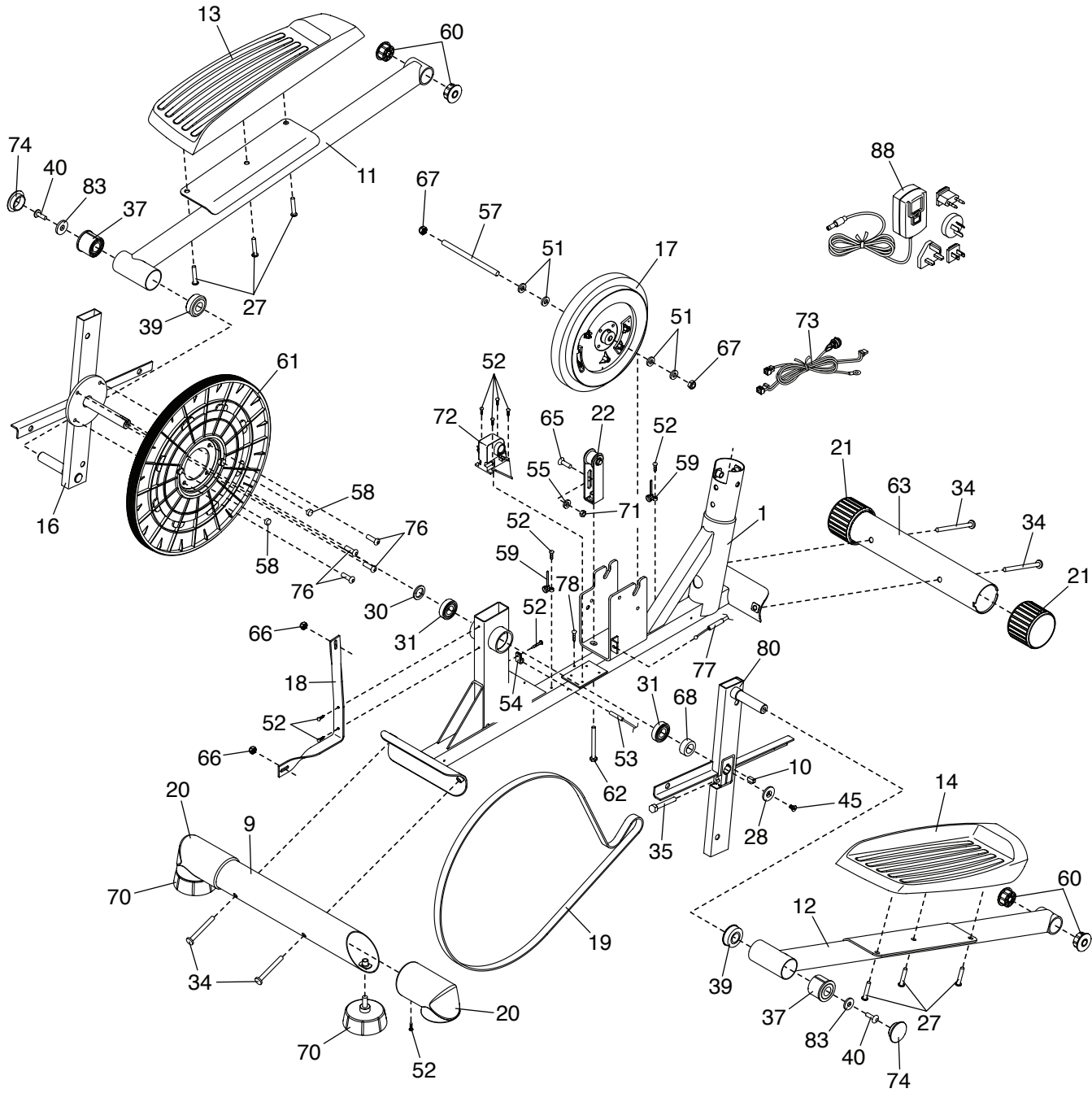
ВНИМАНИЕ

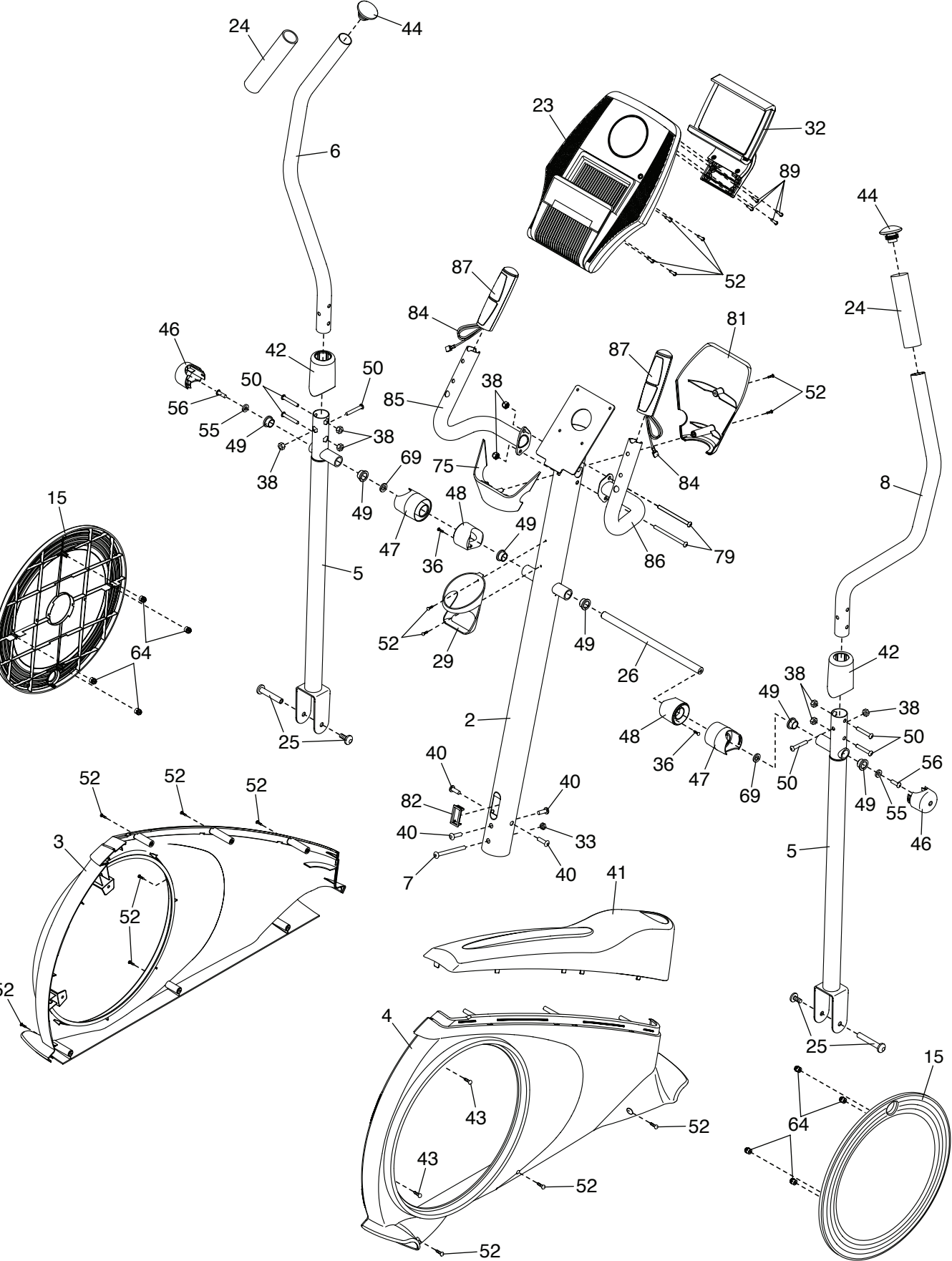
- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Педали продолжают вращаться после окончания тренировки.
- Вращение педалей может быть причиной травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно.
- Вес пользователя не должен превышать 125 кг.
- Всегда используйте оборудование только на ровной поверхности.
- Не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его.

PROFORM зарегистрированный товарный знакICON Health & Fitness, Inc. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. App Store-торговая марка of Apple Inc., зарегистрированная в США и доугих 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.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. PFEVEL39616.0 R0816A





МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.

2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.

3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.

4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.

5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.

6. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.

7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.

8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.

10. Вес пользователя тренажера не должен превышать 125 кг.

11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.

12. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.

13. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

14. Данный тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.

15. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.

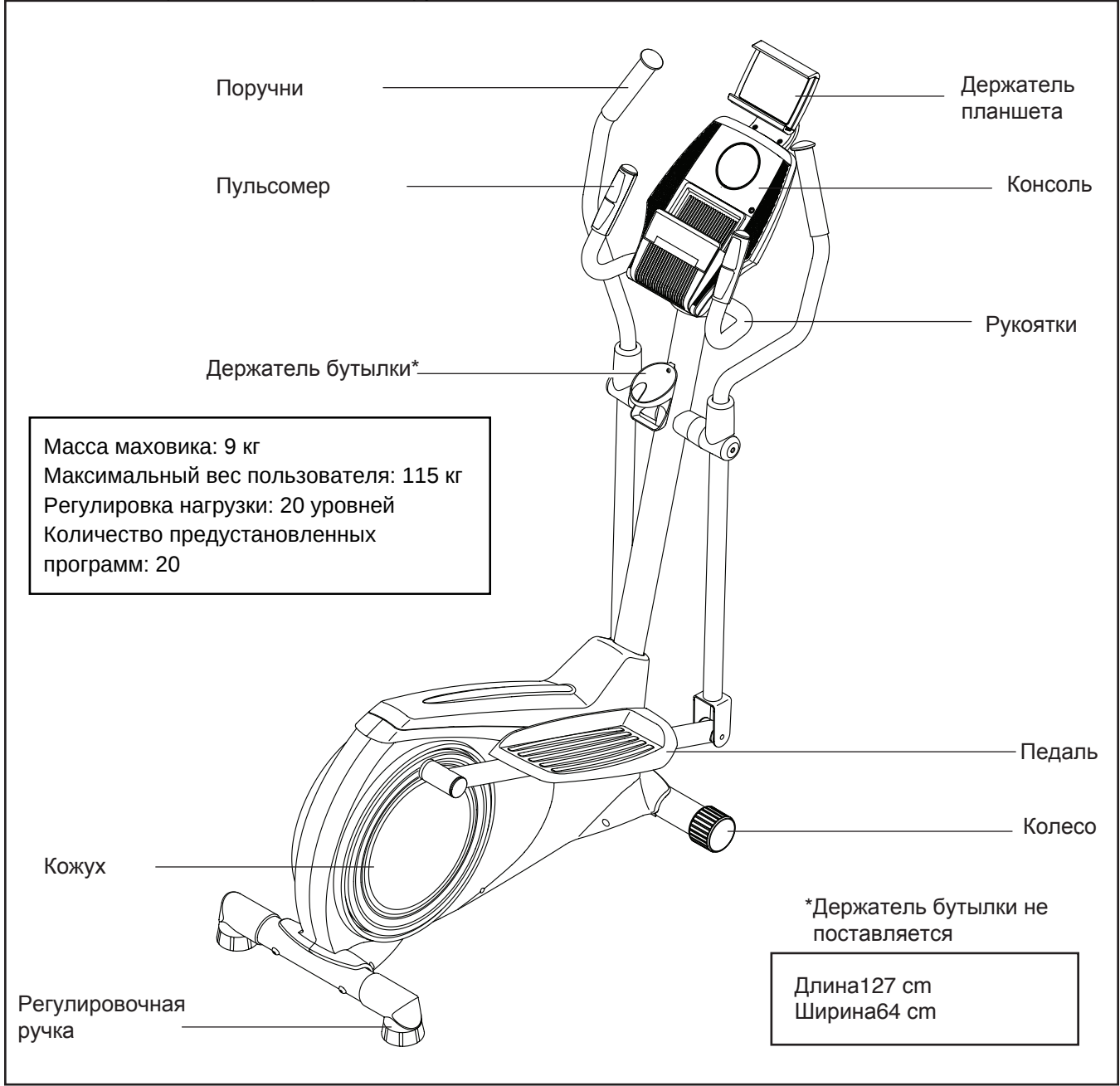
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим за выбор нового эллипсоида PROFORM® 325 CSE elliptical. Тренажер 325 CSE предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства

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



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

одезь` No. PFEVEL39616.0 R0816A

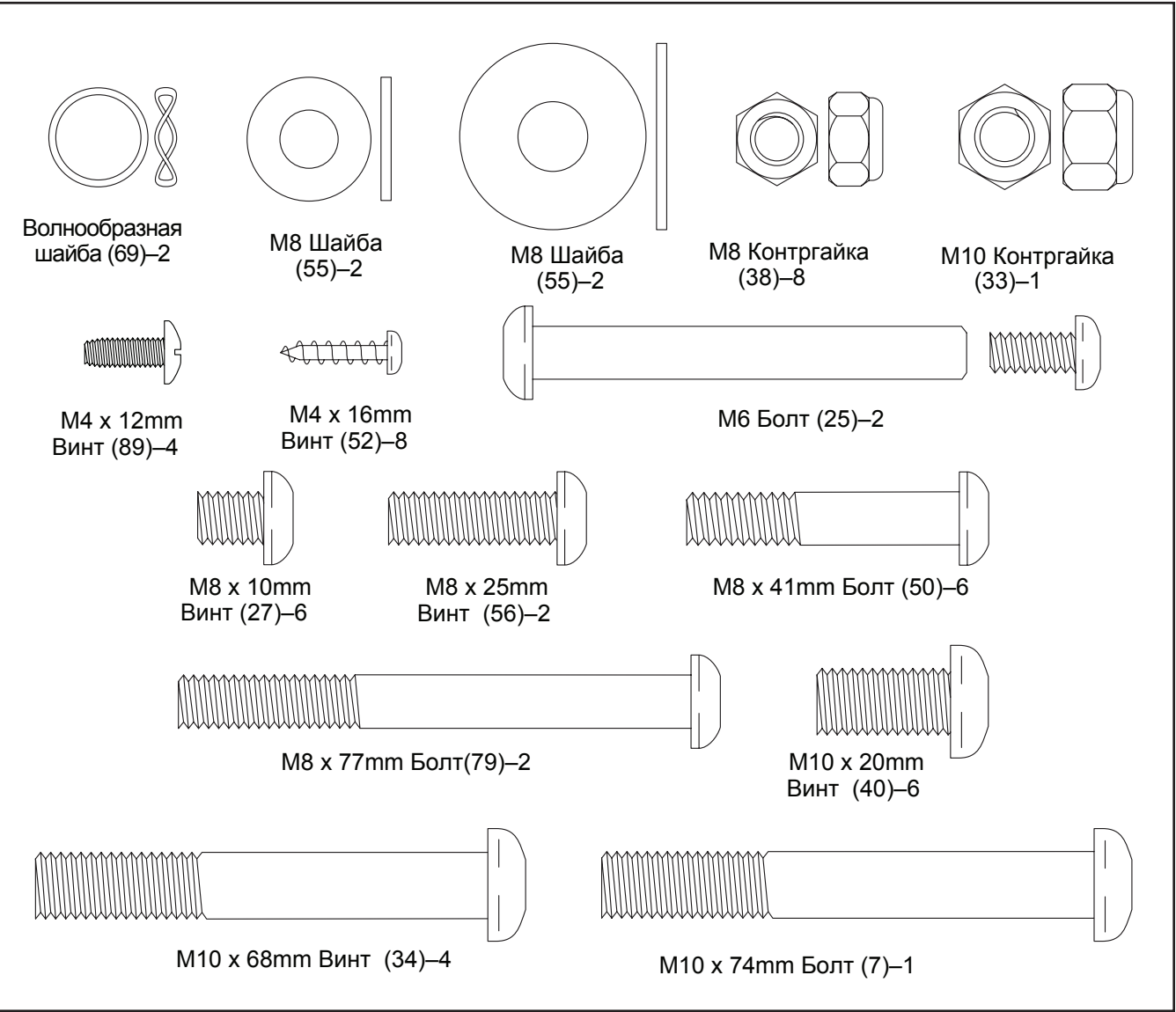
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование	Втулка
1	1	Рама	47	2	Втулка	
2	1	Стойка	48	2	Накладка	
3	1	Левый кожух	49	6	Втулка	
4	1	Правый кожух	50	6	Болт M8 x 41mm	
5	2	Нижняя часть рычага	51	4	Шайба M10 x 22mm	
6	1	Левый поручень	52	28	Винт M4 x 16mm	
7	1	Болт M10 x 74mm	53	1	Геркон/Кабель	
8	1	Правый поручень	54	1	Зажим	
9	1	Задний стабилизатор	55	3	Шайба M8	
10	1	Прокладка	56	2	Винт M8 x 25mm	
11	1	Опора левой педали	57	1	Ось	
12	1	Опора правой педали	58	2	Магнит	
13	1	Левая педаль	59	2	Зажим	
14	1	Правая педаль	60	4	Втулка	
15	2	Диск педали	61	1	Шкив	
16	1	Коленчатый рычаг левый	62	1	Болт M10 x 60mm	
17	1	Эдди механизм	63	1	Передний стабилизатор	
18	1	Кронштейн кожуха	64	8	Фиксатор	
19	1	Приводной ремень	65	1	Винт M8 x 22mm	
20	2	Заглушка стабилизатора	66	2	Контргайка M6	
21	2	Колесо	67	2	Контргайка M10	
22	1	Натяжной шкив	68	1	Втулка	
23	1	Консоль	69	2	Волнообразная шайба	
24	2	Накладка на поручень	70	2	Регулировочная ножка	
25	2	Болт M6	71	1	Контргайка M8	
26	1	Ось	72	1	Двигатель сопротивления	
27	6	Винт M8 x 10mm	73	1	Провода	
28	1	Шайба M6	74	2	Заглушка	
29	1	Держатель бутылки	75	1	Задняя крышка стойки	
30	1	Прокладка	76	4	Шестигранный винт M8 x 10mm	
31	2	Втулка	77	1	Кабель	
32	1	Держатель планшета	78	1	Винт M4 x 16mm	
33	1	Контргайка M10	79	2	Болт M8 x 77mm	
34	4	Винт M10 x 68mm	80	1	Коленчатый рычаг правый	
35	1	Винт M10 x 25mm	81	1	Передняя крышка стойки	
36	2	Винт M3 x 16mm	82	1	Изолирующая втулка	
37	2	Втулка	83	2	Шайба M10 x 28mm	
38	8	Контргайка M8	84	2	Провод пульсометра	
39	2	Втулка	85	1	Левая рукоятка	
40	6	Винт M10 x 20mm	86	1	Правая рукоятка	
41	1	Верхний кожух	87	2	Пульсометр	
42	2	Крышка на поручень	88	1	Силовой адаптер	
43	2	Винт M6 x 18mm	89	4	Винт M4 x 12mm	
44	2	Накладка	*	—	Инструменты	
45	1	Винт M6 x 14mm	*	—	Смазка	
46	2	Заглушка	*	—	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

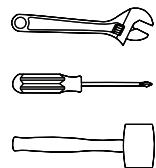
СПЕЦИФИКАЦИЯ

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



СБОРКА

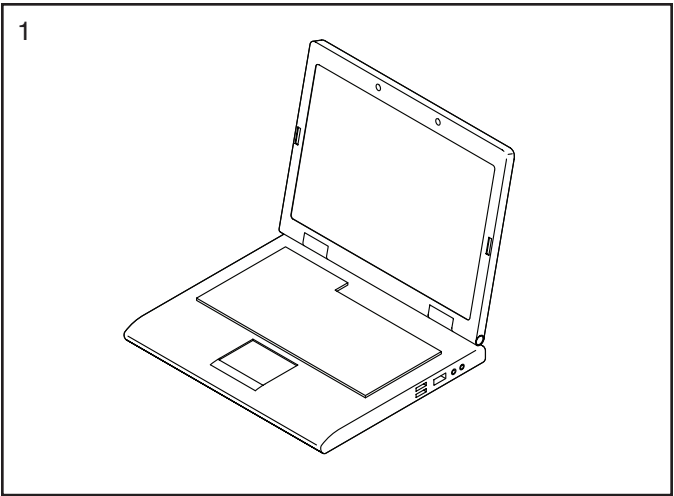
- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”, а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. .
- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:
 - гаечный ключ
 - шестигранная отвертка
 - резиновый молоток



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

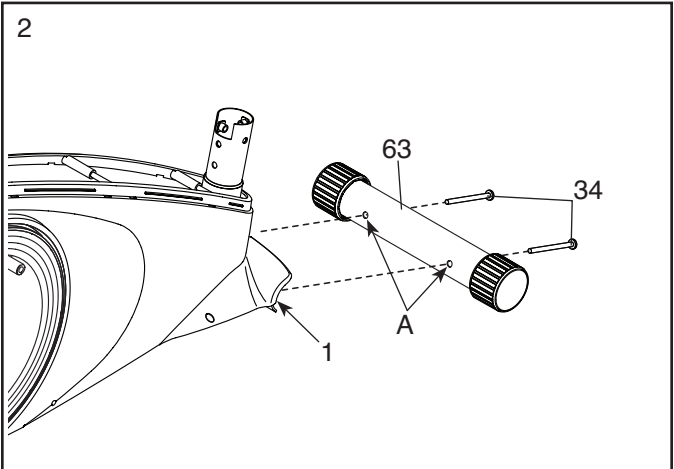
- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

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).

Расположите передний стабилизатор (63), как показано на ярлыке. **Убедитесь, что большие отверстия (A) 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).



ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК

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

1. **Наклоны вперед.**

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 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**

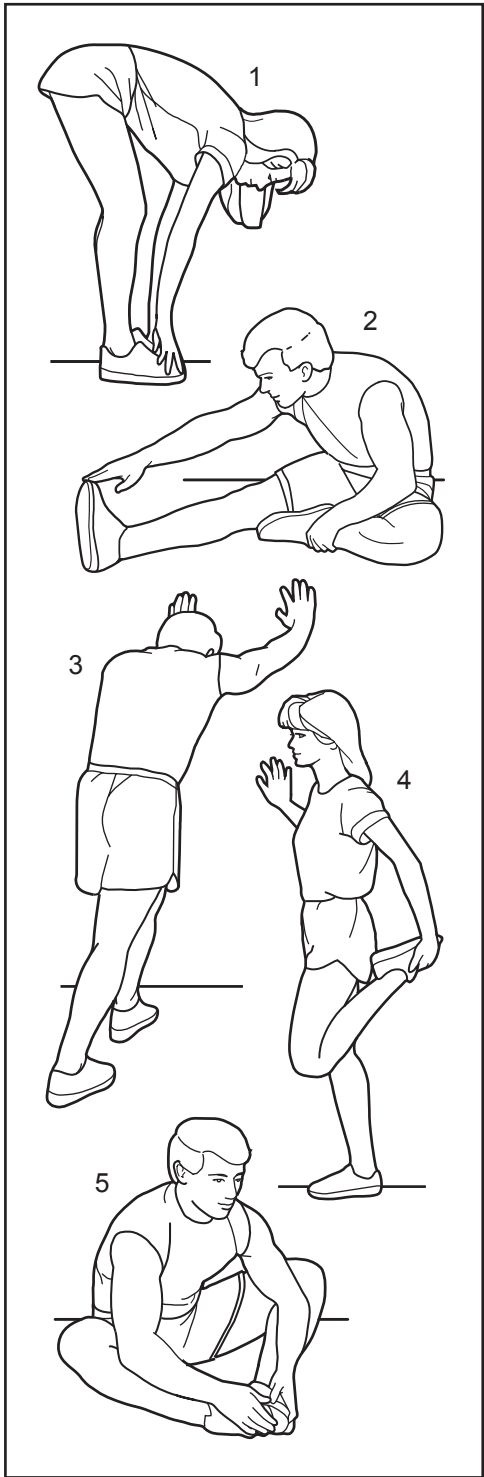
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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

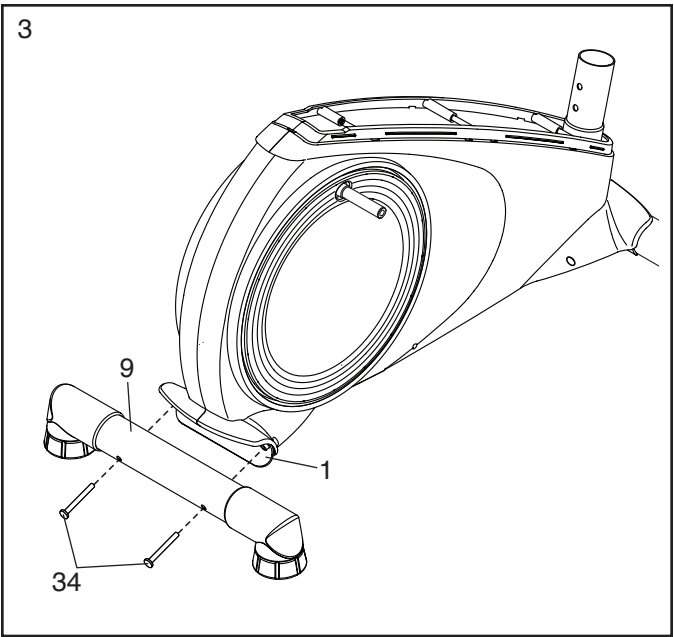
Завершение тренировки - Закончите 5-ю - 10-ю минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

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.

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

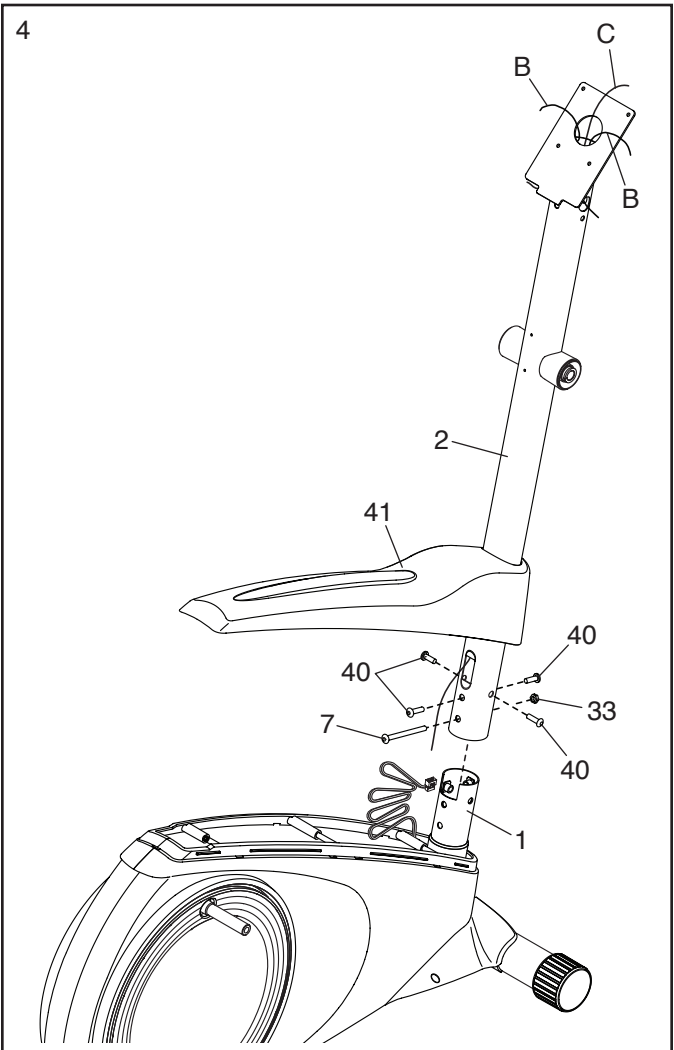
С помощью второго помощника, поднимите заднюю часть рамы (1), прикрепите задний стабилизатор (9) к раме с помощью двух винтов M10 x 68mm (34).



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

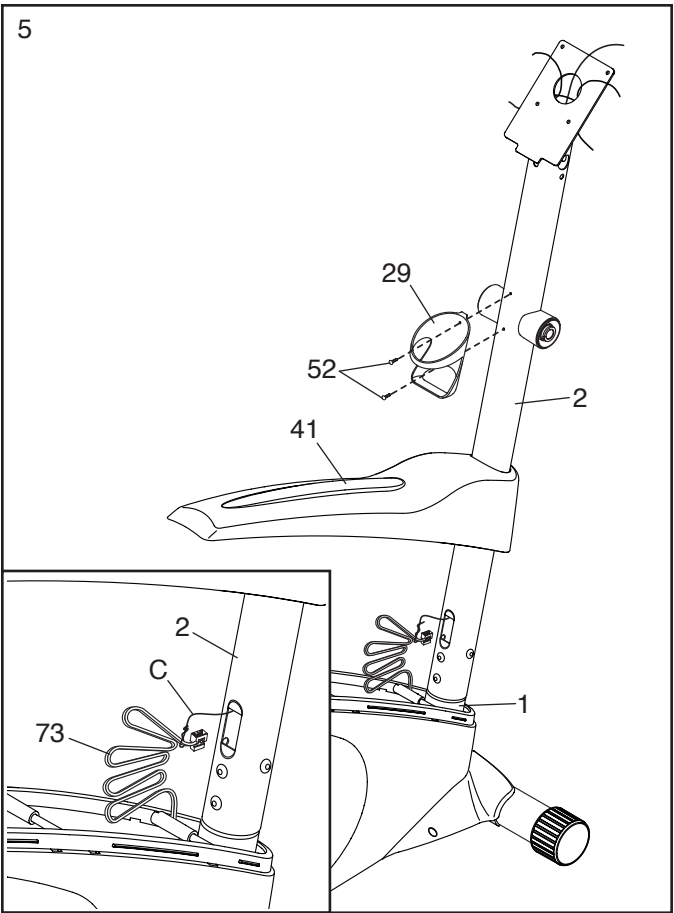


5. **См.врезку в рисунке.** Найдите шнурок (С) в нижней части стойки (2). Привяжите шнурок к проводам (73). Затем потяните верхний конец шнурка, пока провода не выйдут из стойки.

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

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 х 16mm (52).

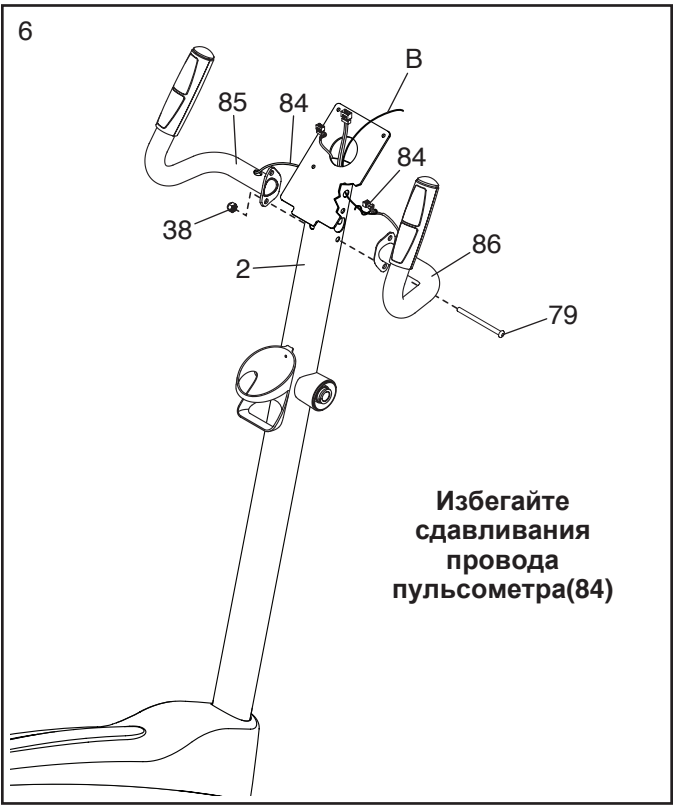


6. Найдите левый и правый поручни (85, 86).

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

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

Затем найдите шнурок (В) 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



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень провода нуждается в корректировке. Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала отключите **адаптер питания.**

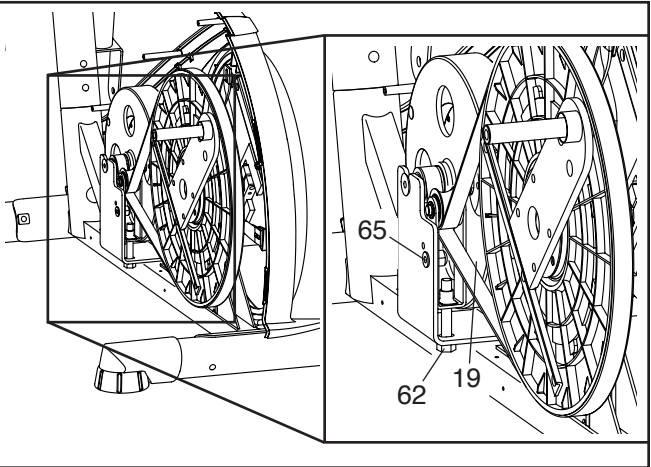
См. пункт сборки 17 на стр.13 и пункт сборки 16 на стр. 13. и снимите правую и левую опоры педали (11, 12).

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

Затем найдите левый и правый кожухи (3,4). удалите все винты М4 х 16mm (52) из левого и правого кожухов (3, 4).

Затем удалите два винта М6 х 18mm (43). Затем левый кожух (3).

Ослабьте винт М8 х 22mm (65) и поверните болт М10 х 60mm (62), пока приводной ремень (19) не натянется.



Когда приводной ремень (19)натянется, затяните винт М8 х 22mm (65).

Затем снова прикрепите обратно части, которые вы удалили.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые 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

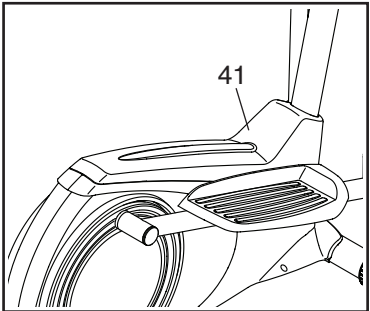
Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, см. пункт 8 на стр. 20.

Если вам нужно заменить силовой адаптер, свяжитесь со специализированным сервисным центром. Важно: во избежание повреждения консоли, используйте только поставляемые изготовителем силовые адаптеры.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

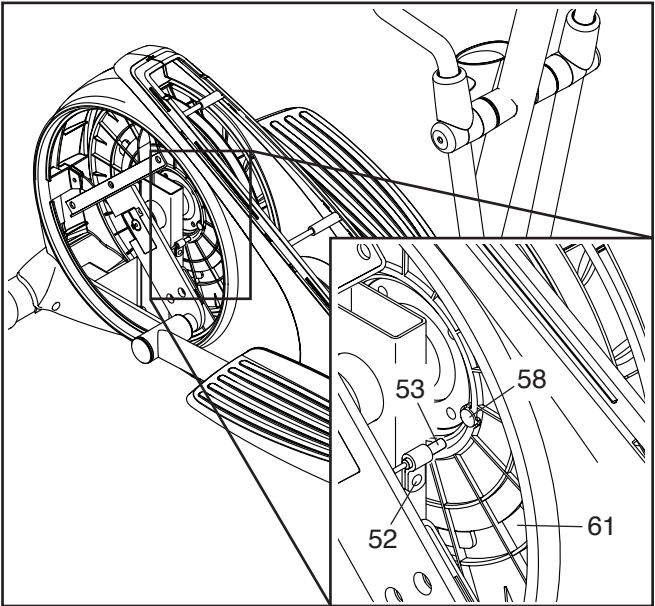
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, вначале отключите силовой адаптер.

Далее, используя стандартную отвертку, снимите верхний кожух (41).



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

Найдите геркон (53). Слегка ослабьте винт М4 х 16мм (52).

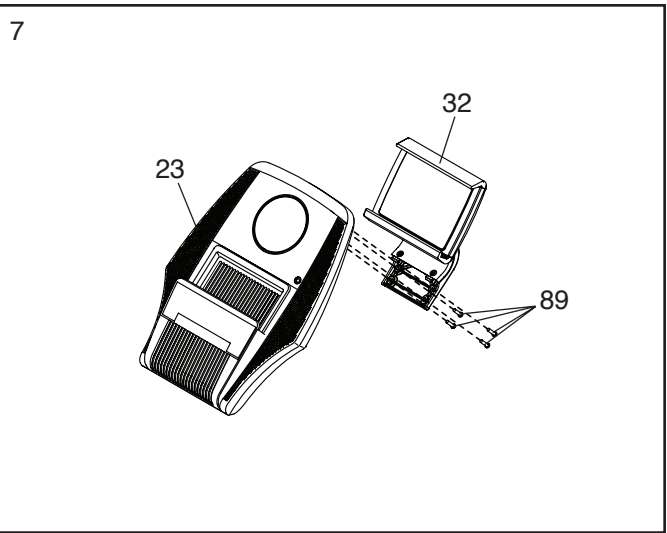


Затем поверните шкив (61), пока магнит (58) не выровняется с герконом (53). Немного переместите геркон от или к магниту. Затем, затяните винт М4 х 16мм (52). Поверните немного шкив.

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

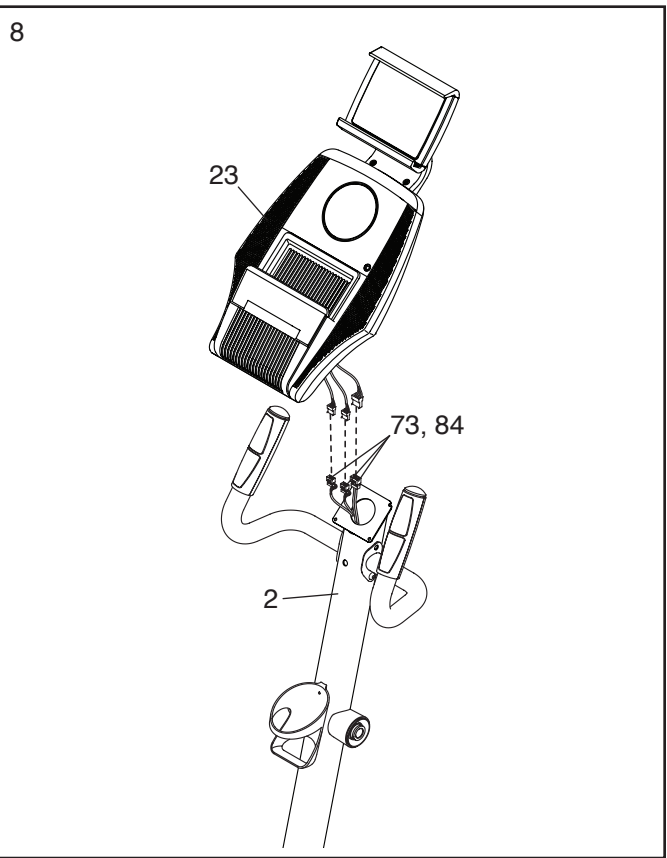
Когда геркон будет отрегулирован, прикрепите верхний кожух.

7. Прикрепите держатель планшета (32) к консоли (23) с помощью четырех винтов М4 х 12мм (89); **наживите винты, затем затяните их.**



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

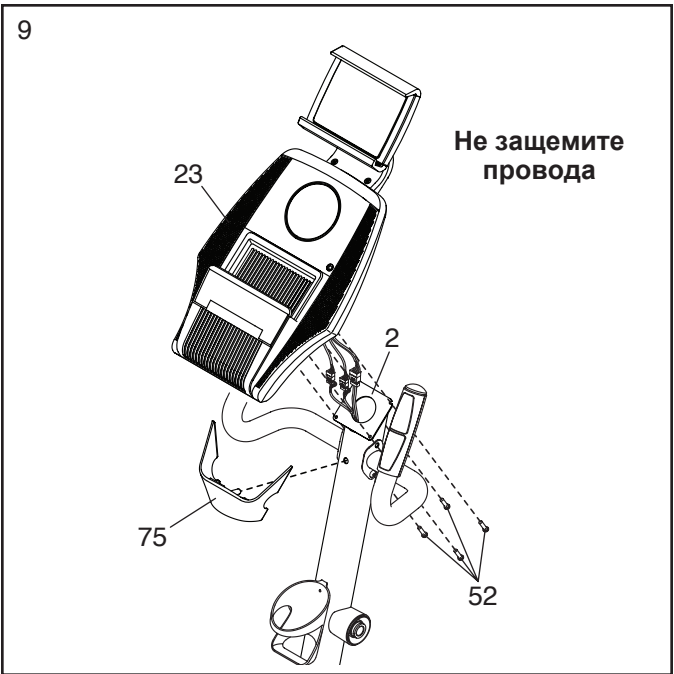
В то время, как помощник удерживает консоль (23) рядом со стойкой (2), соедините провода консоли с проводами (73) и (84).



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.

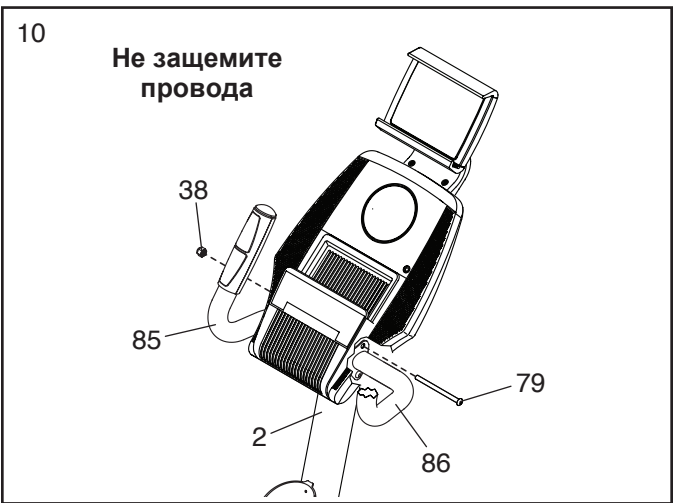
Совет: Не защеми́те провода. Прикрепите консоль (23) к стойке (2) с помощью четырех винтов М4 х 16mm (52); **сначала наживите винты, затем затяните их.**



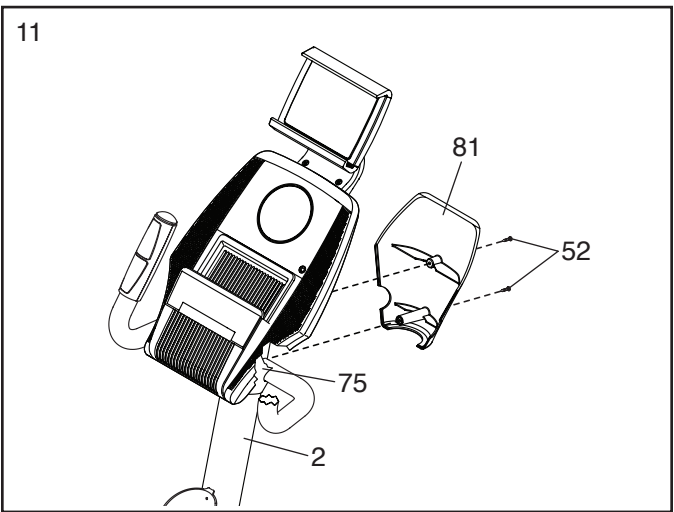
10. Прикрепите поруни (85,86) к стойке (2) с помощью болта М8 х 77mm и гайки М8 (38).

Совет: Вставляя болт М8 х 77mm (79), не защеми́те и не повредите провода внутри стойки (2).

См.п. 6. Затяните болт М8 х 77mm (79).



11. Прикрепите переднюю крышку стойки (81) к стойке (2) и задней крышке (75) с помощью двух винтов М4 х 16mm (52).



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 удерживайте кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

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

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 удерживайте кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

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

РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

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

Для выбора режима настроек, нажмите и удерживайте кнопку Manual Control, пока не появится информация о режиме настроек на дисплее.

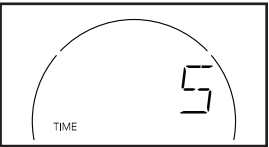
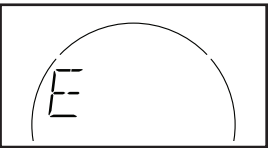
На дисплее будут чередоваться появляющиеся номера версии консоли и единицы измерения.

Консоль может отображать вес, скорость вращения педалей и расстояние как в милях, так и в километрах. Появится одно из обозначений: E - мили, M - километры. Для того, чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Intrvl Apps несколько раз.

Нажмите Темпо Apps несколько раз, пока информация по использованию консоли не появится на экране.

На дисплее будут чередоваться показания: общее время (в часах) с момента приобретения тренажера и общее расстояние (в милях или километрах), которое тренажер прошел.

Для выхода из режима настроек, снова нажмите Темпо Apps.



5. Следите за вашими достижениями на дисплее. **НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА**

См. пункт 7 на стр. 19.

6. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 8 на стр. 20.

7. Включите вентилятор при желании.

См. пункт 9 на стр. 20.

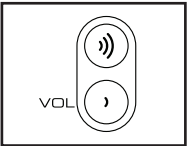
8. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

См. пункт 10 на стр. 20.

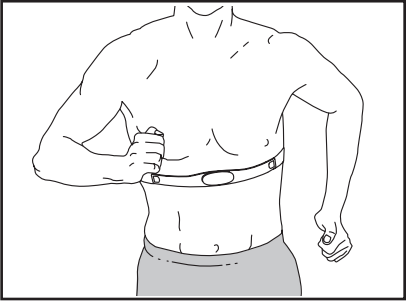
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



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 СМАРТ-УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH для смарт-устройств через приложение iFit и совместимых мониторов сердечного ритма. Примечание: другие Bluetooth соединения не поддерживаются.

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

На вашем устройстве iOS® или Andriod™, откройте App StoreSM 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.

12. Найдите правый поручень (8).

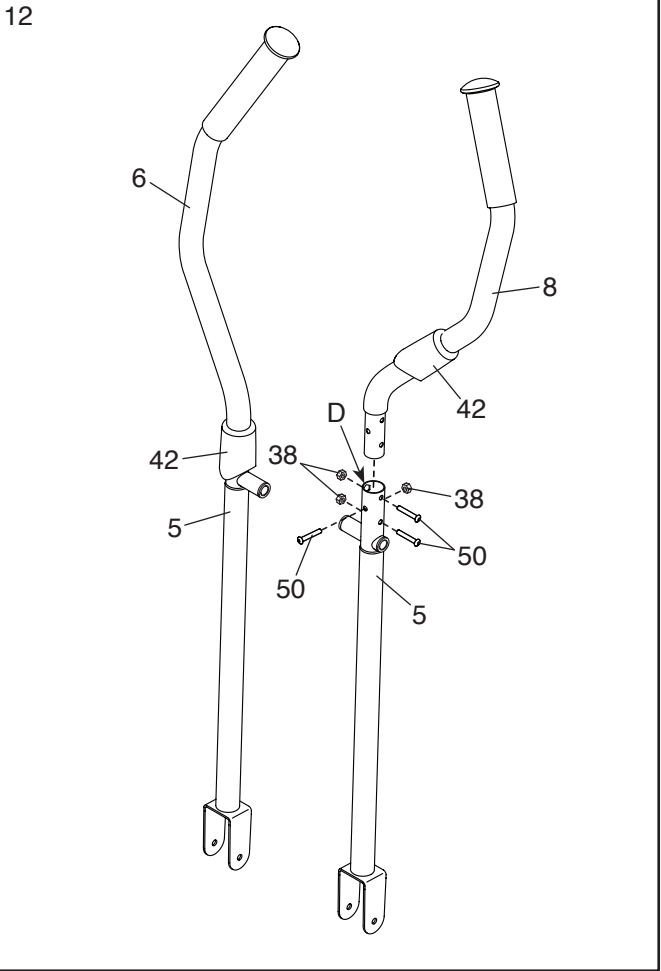
Наденьте крышку (42) снизу вверх на правый поручень (8).

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

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

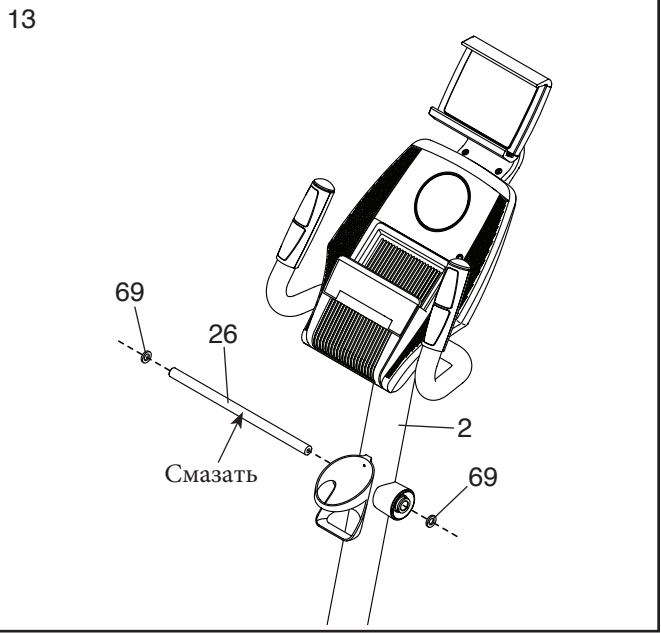
Прикрепит правый поручень (8) к нижней части рычага (5) с помощью трех болтов M8 x 41mm (50) и трех гаек M8 (38). **Наживите сначала все гайки, затем затяните их. Убедитесь, что контргайки находятся внутри шестигранного отверстия (D).**

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 на оба конца оси (26).

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



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

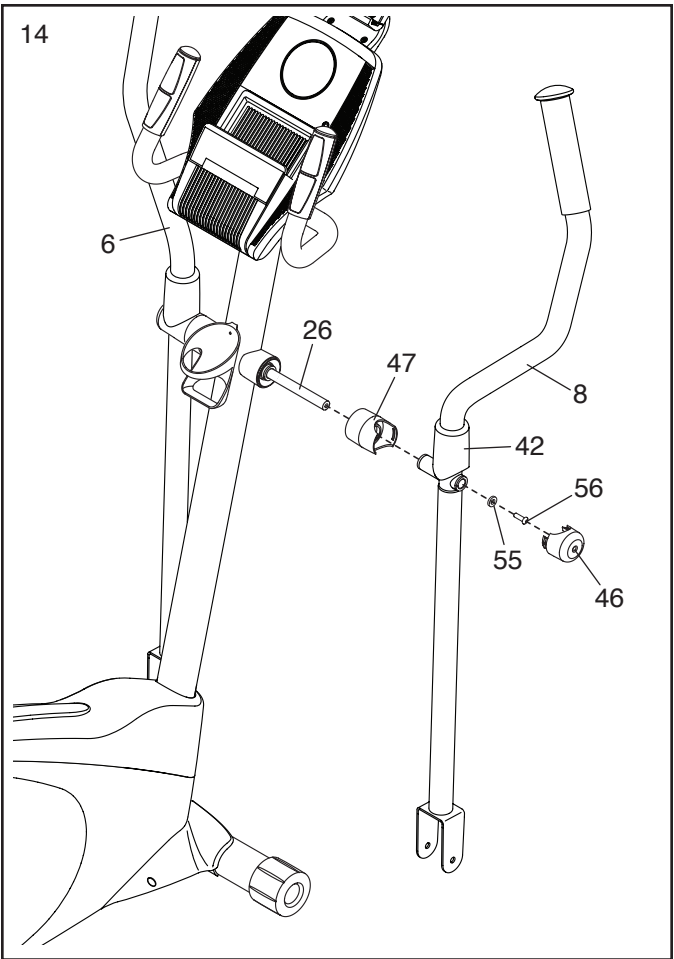
Затем наденьте правый поручень (8) на правую сторону оси (26).

Прodelайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

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

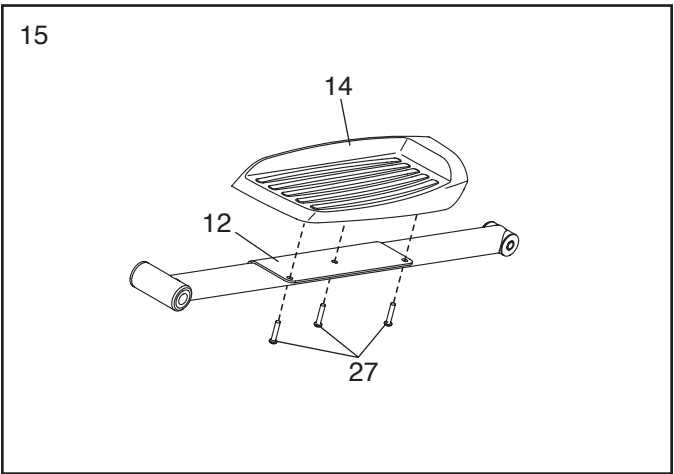
Затем наденьте крышку (42) снизу вверх и надавите на наконечник заглушки (46) во втулку (47). **Прodelайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.**

Затем продвиньте крышку (42) сверху вниз чтобы закрыть болты M8 x 41mm (не показано). **Прodelайте 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.**



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

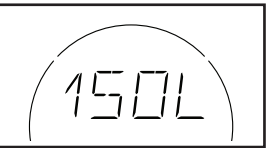
1. Включите консоль.

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

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

2. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

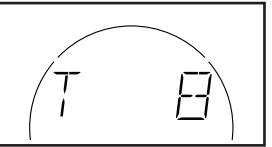


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

3. Выберите встроенную тренировку.

Для выбора встроенной тренировки, нажмите на Tempo Apps или Intrvl Apps несколько раз, пока название необходимой тренировки не появится на экране.

Через несколько секунд после нажатия кнопки, продолжительность тренировки будет отображаться на дисплее.



4. Начните тренировку

Крутите педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноступенчатые сегменты. Один уровень сопротивления и целевая входная мощность 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 дсплея появится уровень сопротивления для следующего сегмента на несколько секунд для уведомления. Затем сопротивление педалей изменится.

Табло мощности будет показывать мигающий индикатор, который представляет целевую выходную мощность для сегмента. Сплошная шкала представляет вашу фактическую выходную мощность. Примечание: на ьабло мощности, выходная мощность отображается в ваттах на килограмм веса тела.



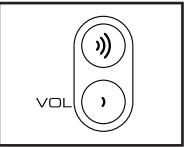
Во время тренировки поддерживайте значение вашей входной мощности близко к целевому значению для текущего сегмента, увеличивая или уменьшая скорость вращения педалей.

ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей и уровень сопротивления удобны 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 заканчивается следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента. Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения Vol громкости.



Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

Примечание: Консоль может показать вес, скорость вращения и расстояние в стандартной или метрической единицах измерения. Чтобы поменять единицу измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 23.

8. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (опция) (см. стр. 22 с более подробной информацией о нагрудном пульсомере). Примечание: Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Важно: Если вы одновременно используете оба пульсометра, то данные BLUEOOTH Smart будут иметь приоритет.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердечбиени удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**

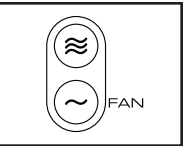


Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

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.**

9. Включите вентилятор, если хотите.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажмите кнопку уменьшения и увеличения FAN несколько раз, чтобы установить нужную скорость вентилятора или выключить его.



Примечание: Если педали не крутятся в течение 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

10. Когда вы закончили занятия, консоль автоматически отключится.

Если педали не крутятся в течение нескольких секунд, раздастся серия звуковых сигналов, консоль и дисплей приостановятся.

Если педали не крутятся в течение нескольких минут, консоль отключится, а дисплей сбросится.

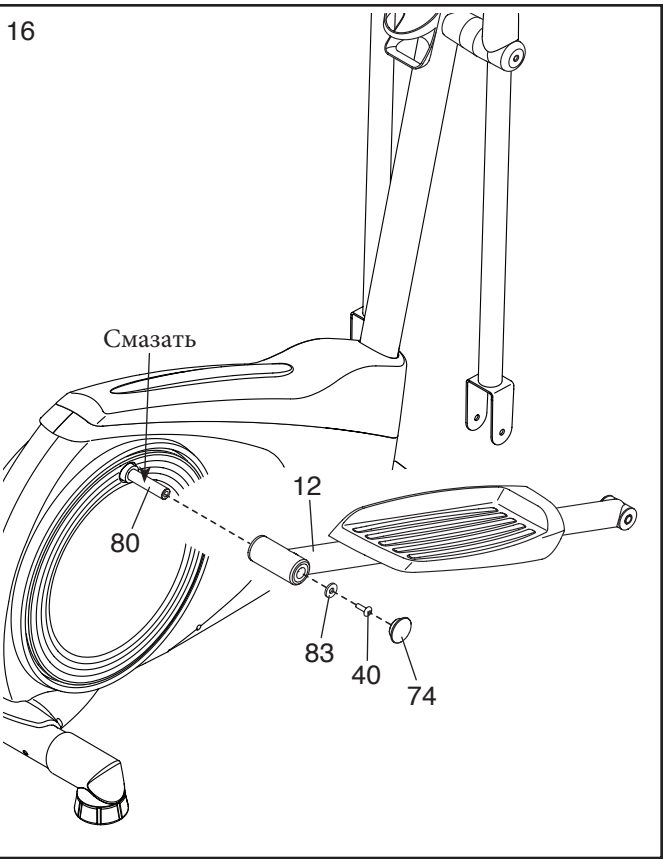
16. Нанесите небольшое количество смазки на ось правого коленчатого рычага (80).

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.



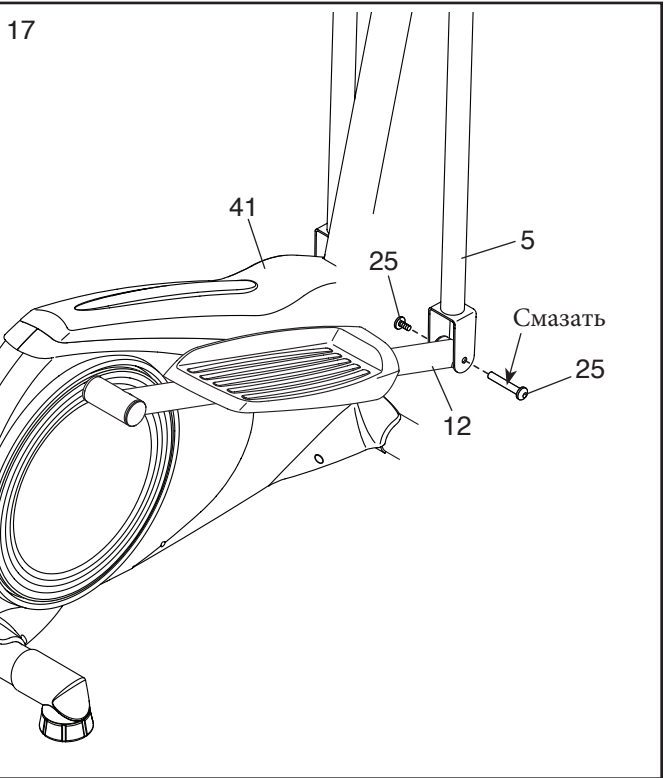
17. См. п. 4 и 5. Затяните винты M10 x 20mm (40) и болт M10 x 74mm (7). Затем установите верхний кожух (41) на место.

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

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

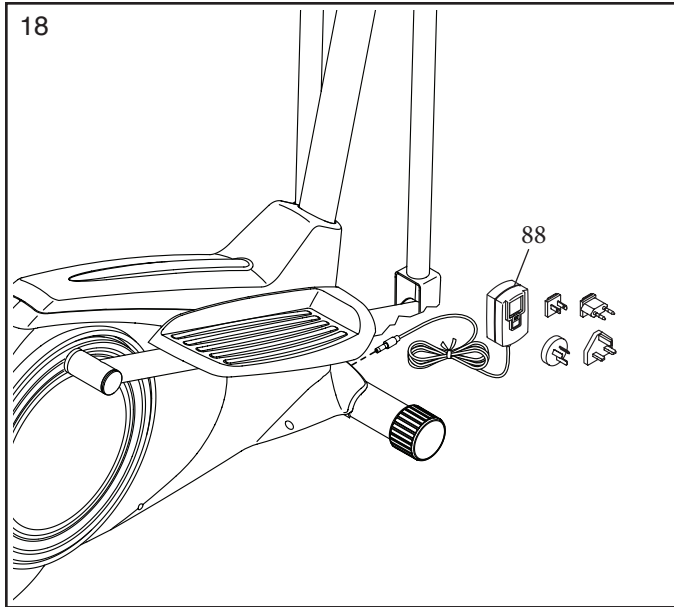
Прикрепите нижнюю часть правого рычага (5) к опоре правой педали (12) с помощью болта M6 (25).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.



18. Подключите адаптер (88) к приемнику на раме тренажера.

Примечание: чтобы подключить силовой адаптер (88) к розетке см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СИЛОВОЙ АДАПТЕР стр. 15.

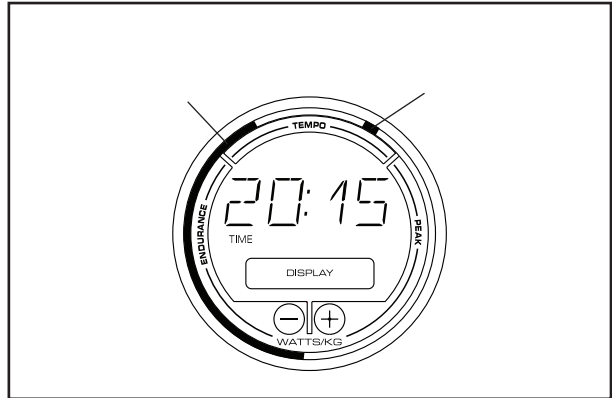


19. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты. Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

Для установки целевой выходной мощности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения Watts, пока необходимая

целевая мощность не появится на экране. Примечание: после того, как задали целевую выходную мощность, уровень сопротивления будет автоматически отрегулирован до заданного уровня. Вы можете вручную изменить заданный уровень в любое время.

Если вы задали целевую выходную мощность в ручном режиме, на табло мощности появится мигающий индикатор, чтобы указать целевую выходную мощность. Во время тренировки, отрегулируйте скорость вращения педалей или сопротивления педалей, чтобы сохранить вашу выходную мощность около целевой выходной мощности.



Для изменения целевой выходной мощности в любой момент во время тренировки, просто повторите описанные выше действия.

ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей и уровень сопротивления удобны для вас.

Во время встроенной тренировки, табло мощности будет показывать установленную выходную мощность для каждого сегмента тренировки (см. шаг 4 на стр. 21).

7. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показать следующую информацию:

Калории (Cals.)—Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Дистанция (Dist.) MI или KI—Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали, в милях или в километрах.

Скорость (Pace)—Этот режим покажет скорость вращения педалей в минутах за милю или за километр.

Пульс (символ сердца)—Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или совместимый нагрудный пульсометр (см. пункт 8).

Сопротивление (Resist.)—Этот режим покажет уровень сопротивления педалей. Примечание: Информация по данной тренировке появится на несколько секунд при каждом его изменении.

Скорость вращения(RPM) - Этот режим покажет скорость вращения педалей в оборотах в минуту.

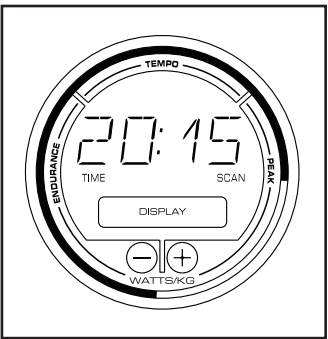
Скорость (Speed)—Этот режим покажет скорость вращения педалей в милях или километрах в час.

Время(Time) -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

Мощность (Watts)— покажет вашу выходную мощность в ваттах..

Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы просмотреть нужные данные тренировки.

Scan mode (режим сканирования)— консоль также имеет режим сканирования, который будет показывать информацию о тренировках в повторяющемся цикле. Чтобы выбрать режим сканирования, повторно нажимайте кнопку Display, пока слово Scan не появится на экране.



КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Включите еонсопь

Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

При включение консоли, загорится дисплей и раздастся звуковой сигнал. После этого консоль готова к использованию.

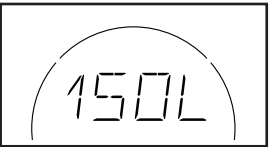
2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим.

Если была выбрана тренировка, для перехода в ручной режим нажмите конпку Control button.

3. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

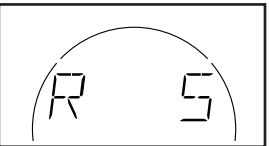


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

4. Измените сопротивление педалей при необходимости.

Начните вращать педали, чтобы начать в ручном режиме., чтобы начать в

При вращении педалей их сопротивление можно поменять, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance или на кнопки увеличения и уменьшения Silent Magnetic Resistance.



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

5. Займитесь интервальной тренировкой при желании.

Во время тренировки вы можете чередовать интервалы упражнений низкой интенсивности (восстановление) и интервалы упражнений высокой интенсивности (нагрузка) при желании.

Чтобы создать интервал восстановления, сначала отрегулируйте сопротивление педалей до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Recovery до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал.

Чтобы создать интервал нагрузки, сначала отрегулируйте сопротивление педалей до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Work до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал.

Во время тренировки нажмите кнопки Recovery и Work при желании, чтобы чередовать сохраненные настройки интервала. После нажатия кнопки, сопротивление педалей будет автоматически подстраиваться под тот уровень, который вы сохранили.

Чтобы изменить интервал настройки в любое время во время вашей тренировки, просто повторите этот шаг.

6. Следите за вашим прогрессом по табло мощности и установите целевую мощность при желании.

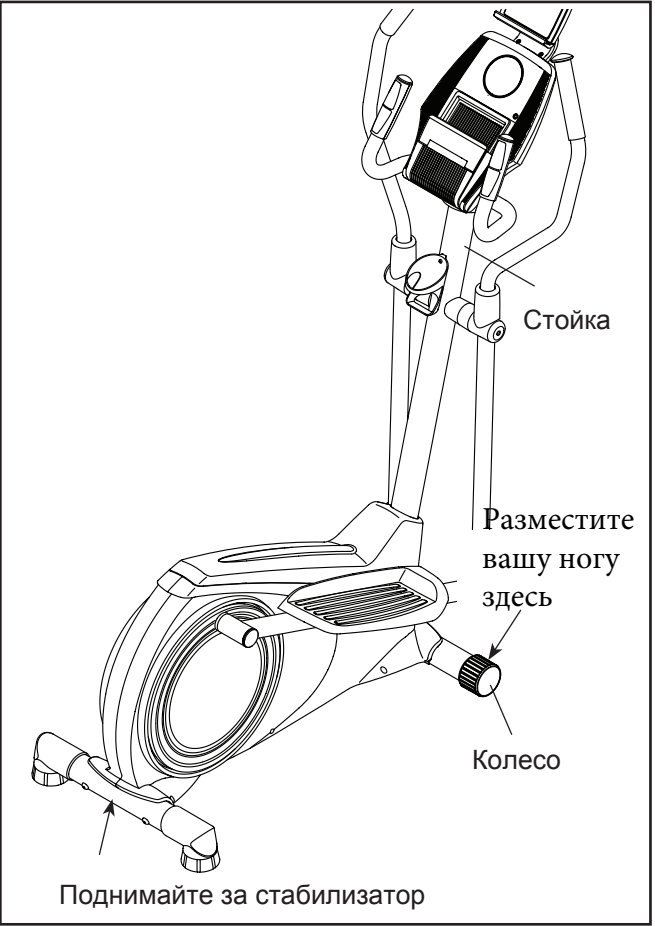
Табло мощности даст наглядное представление о вашей выходной мощности в ваттах на килограмм массы тела. При увеличении или уменьшении вашей выходной мощности, сплошная шкала будет появляться или исчезать на табло мощности.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

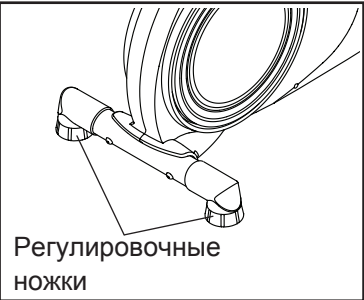
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

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 на встнет на колеса. Аккуратно переместите тренажер в нужное место, а затем опустить ее на пол.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД

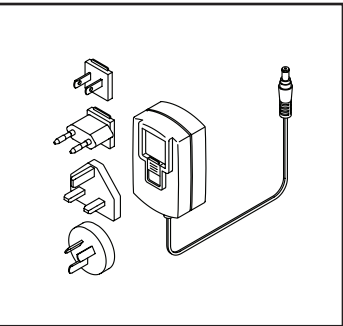
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качание не прекратится.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СИЛОВОЙ АДАПТЕР

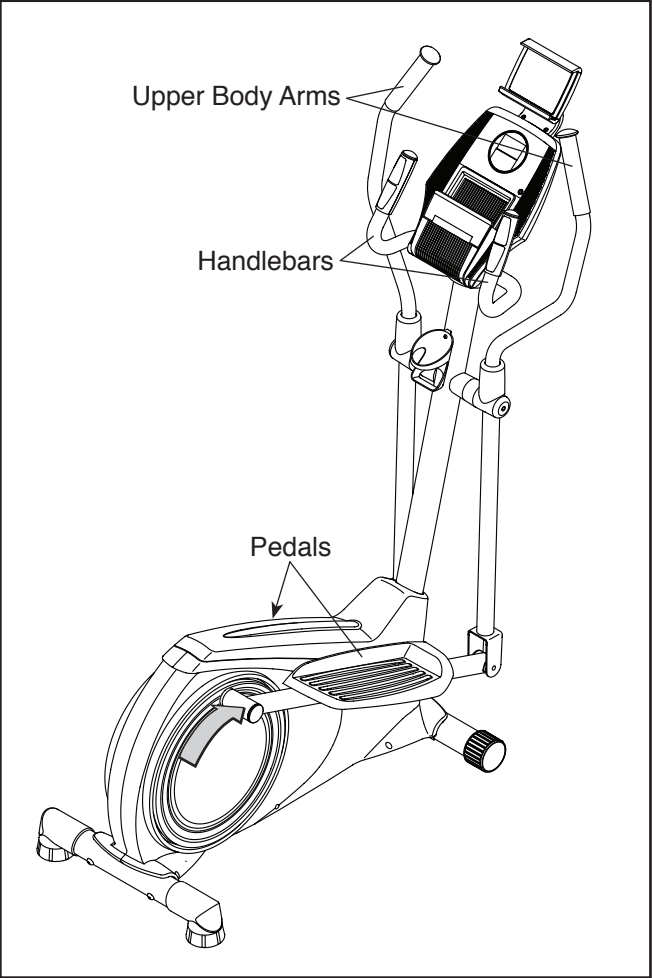
ВАЖНО: Если тренажер был подвержен низким температурам, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем вы подключите его к источнику питания. Если вы этого не сделаете, вы можете повредить консоль и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания в гнездо на раме тренажера. Вставьте соответствующий разъем адаптера к блоку питания при необходимости. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии с местными нормами и правилами.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние рукоятки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой.



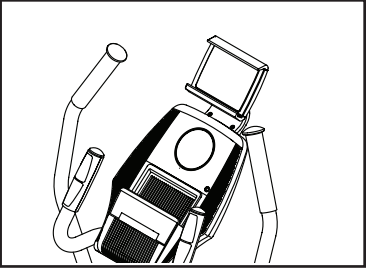
Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Замечание:** Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.

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

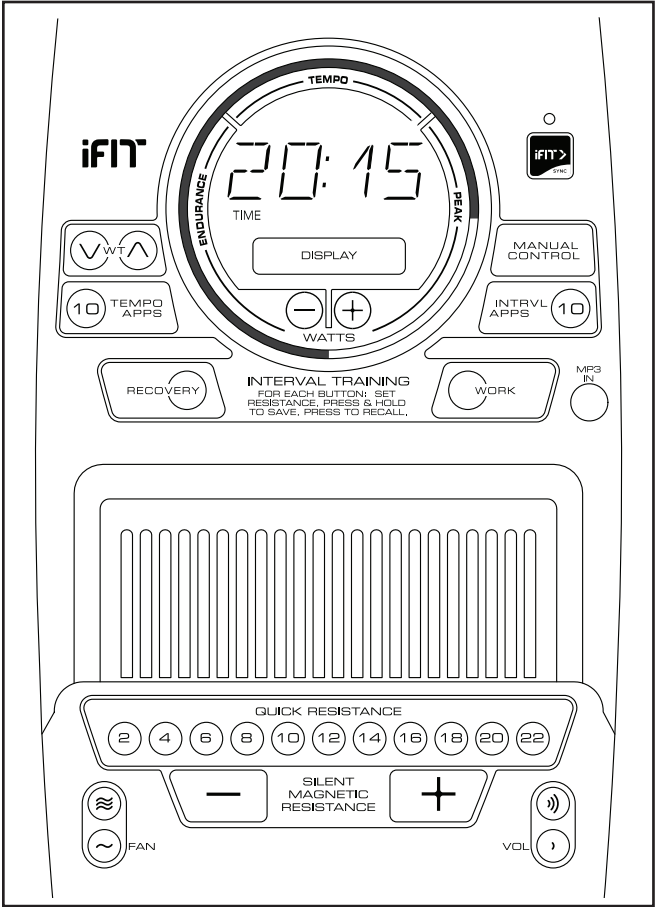
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

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

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



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.

Вы также можете создать пользовательские тренировки в ручном режиме с чередованием интервалов высокой и низкой интенсивности.

В процессе тренировки на консоли будет отображаться Ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера **См. стр.22 для информации о нагрудном пульсомере (опция).**

Вы также можете подключить ваше смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации по тренировкам.

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и предложит сохранить целевую мощность, что увеличит эффективность тренировок.

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

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 18. **Чтобы воспользоваться встроенными тренировками,** см.стр. 21.

Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 22. **Чтобы подключить смарт устройство к консоли,** см. стр.22. **Для подключения монитора сердечного ритма к консоли,** см. стр.22. **Чтобы изменить настройки консоли,** см. стр.22.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.