

PRO-FORM®

425 ZLX

Модель PFEVEX74012.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху
серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

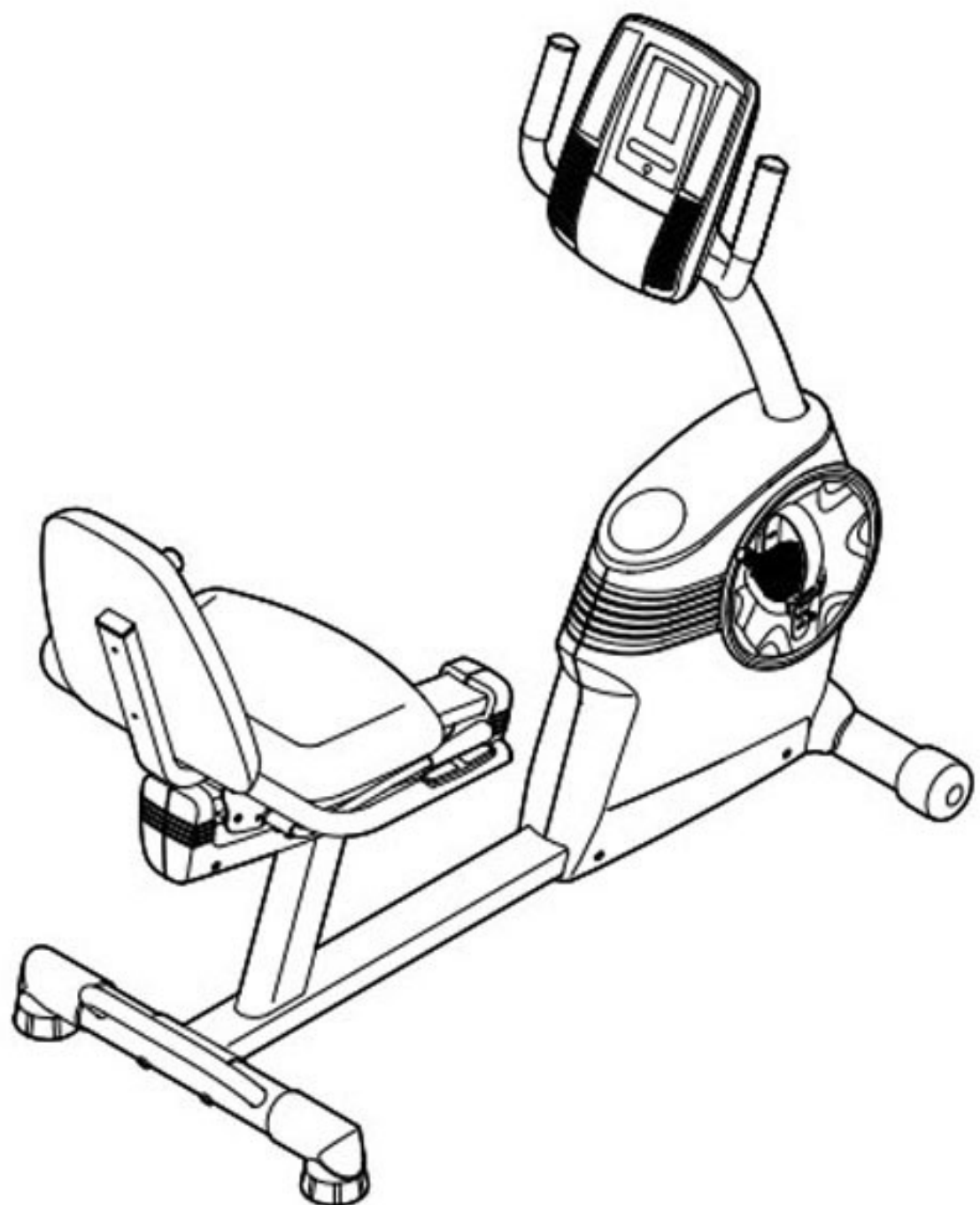
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

▲ ВАЖНО

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными здесь инструкциями и мерами предосторожности.

Сохраните данное руководство.



ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТЕНАЖЕР	12
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	18
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	20
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	21
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	22
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА


На рисунке показано размещение ярлыка/ярлыков с предупреждением. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

ВНИМАНИЕ
Не прикасайтесь к этому месту руками.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Необходимо прочесть и неукоснительно следовать всем инструкциям и предупреждениям, а также пройти инструктаж перед использованием изделия.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Вес пользователя не должен превышать 120 кг.
- В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

▲ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
3. Владелец велотренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Данный тренажёр пригоден только для домашнего использования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
5. Храните велотренажер в домашних условиях, не допускайте попадания на него влаги и пыли. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Велотренажер должен стоять на ровной поверхности так, чтобы вокруг него было свободное пространство в 0,6 м с каждой стороны.
7. Проверяйте и затягивайте все регулируемые детали. Неисправные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Для занятий на велотренажере надевайте специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за тренажёр. Также всегда надевайте спортивную обувь.
10. Монитор частоты сердечбиений не является медицинским прибором. На точность его показаний оказывают влияние различные факторы, в т.ч. движения пользователя. Во время занятий монитор помогает «в общих чертах» оценивать изменение частоты биений вашего сердца.
11. Максимальный вес пользователя, который может выдержать велотренажер, равен 120 кг.
12. Всегда держите спину прямо во время использования велотренажера, не выгибайте спину.
13. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжёлым травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и восстановите силы.

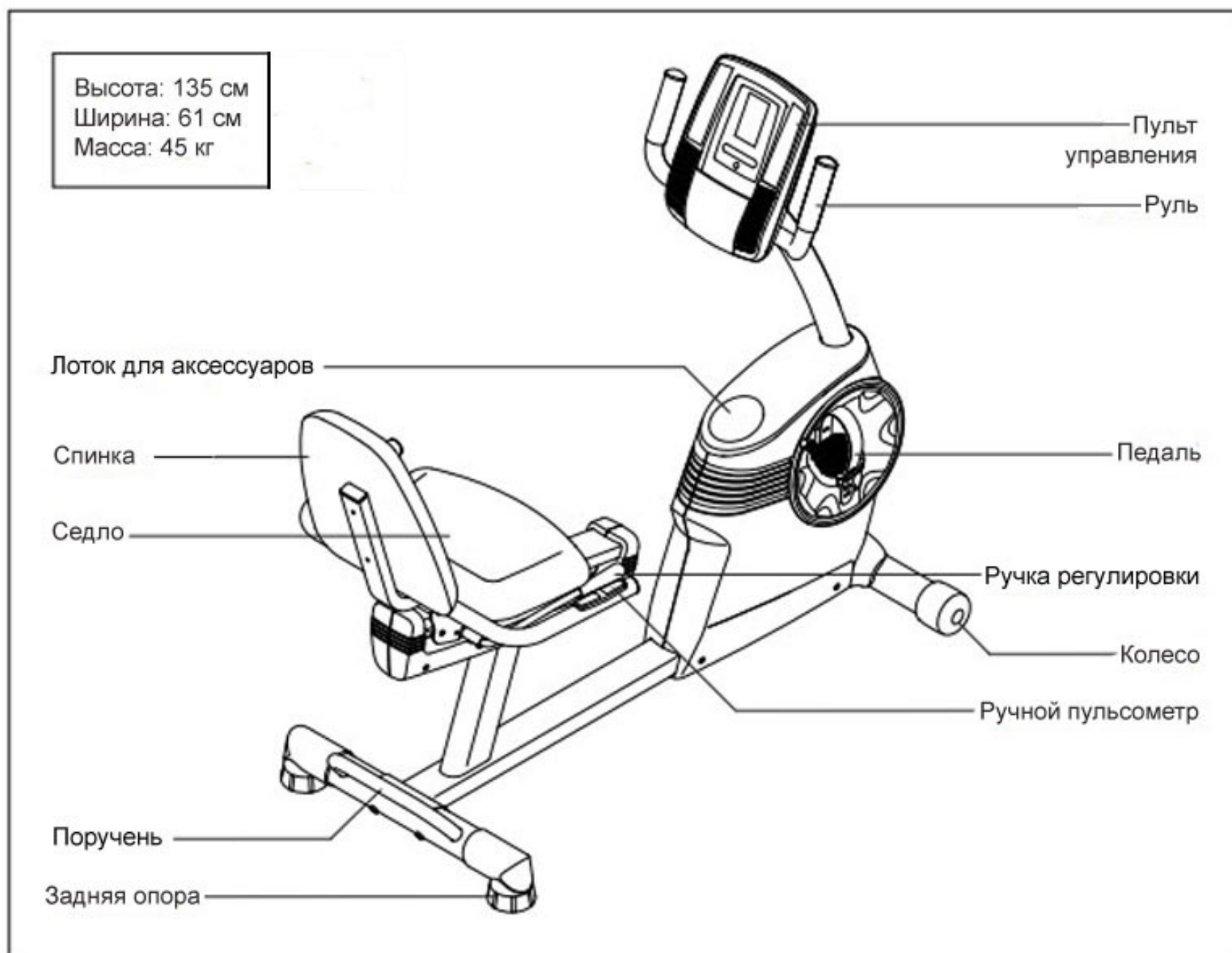
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новый велотренажер PROFORM® 425 ZLX. Велоспорт эффективен для укрепления сердечнососудистой системы, повышения выносливости и поддержания организма/мышц в тонусе. Впечатляющий набор особенностей тренажёра 425 ZLX сделает ваши тренировки более приятными и эффективными.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если

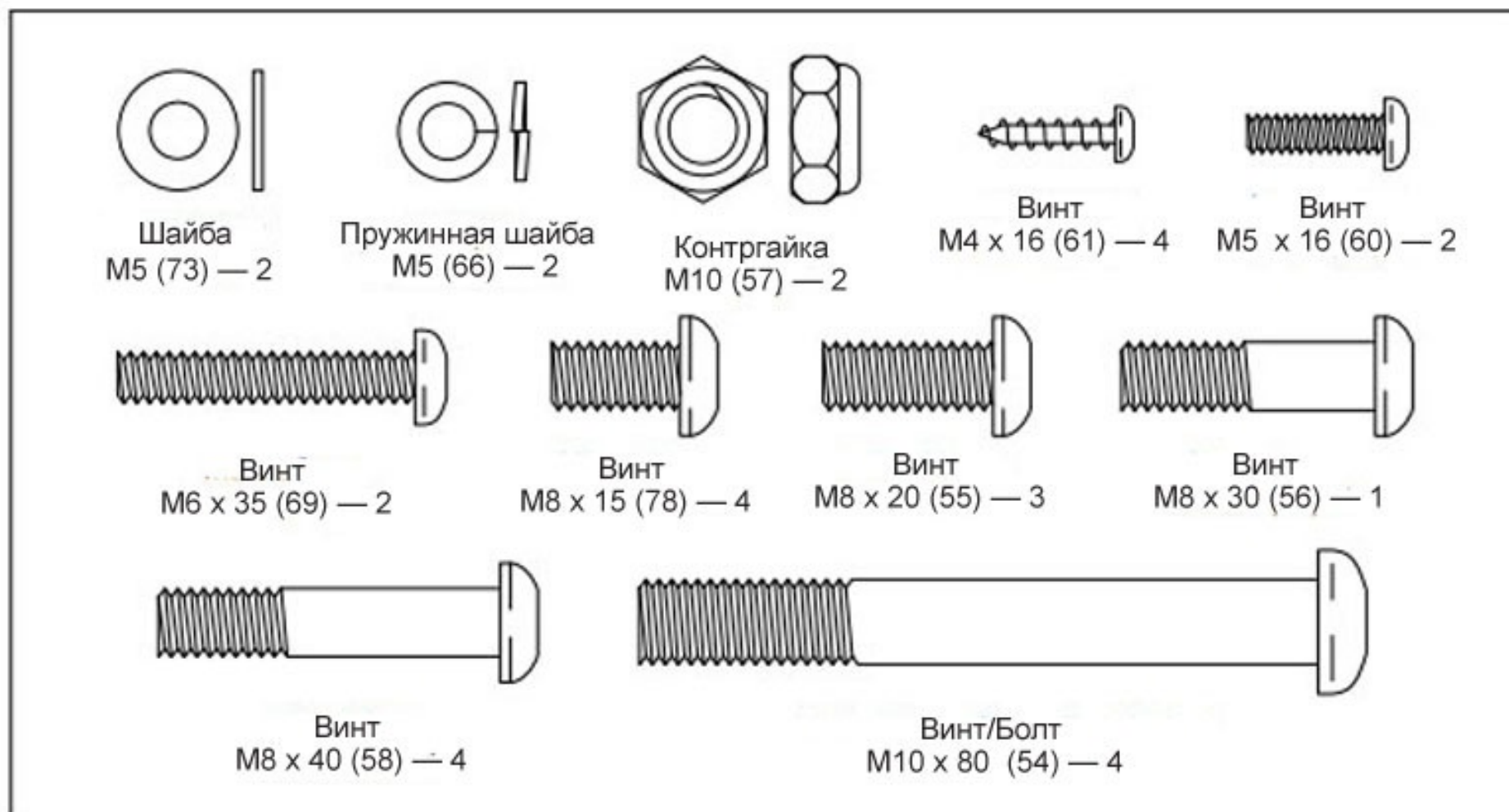
после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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

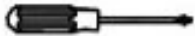



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Приведённый ниже рисунок поможет идентифицировать крепёжные детали, используемые при сборке. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. **ВАЖНО:** Если в наборе отсутствует какой-либо крепёж, проверьте, был ли он включен в комплект. Во избежание повреждения крепежа не применяйте инструменты с механическим приводом.



СБОРКА

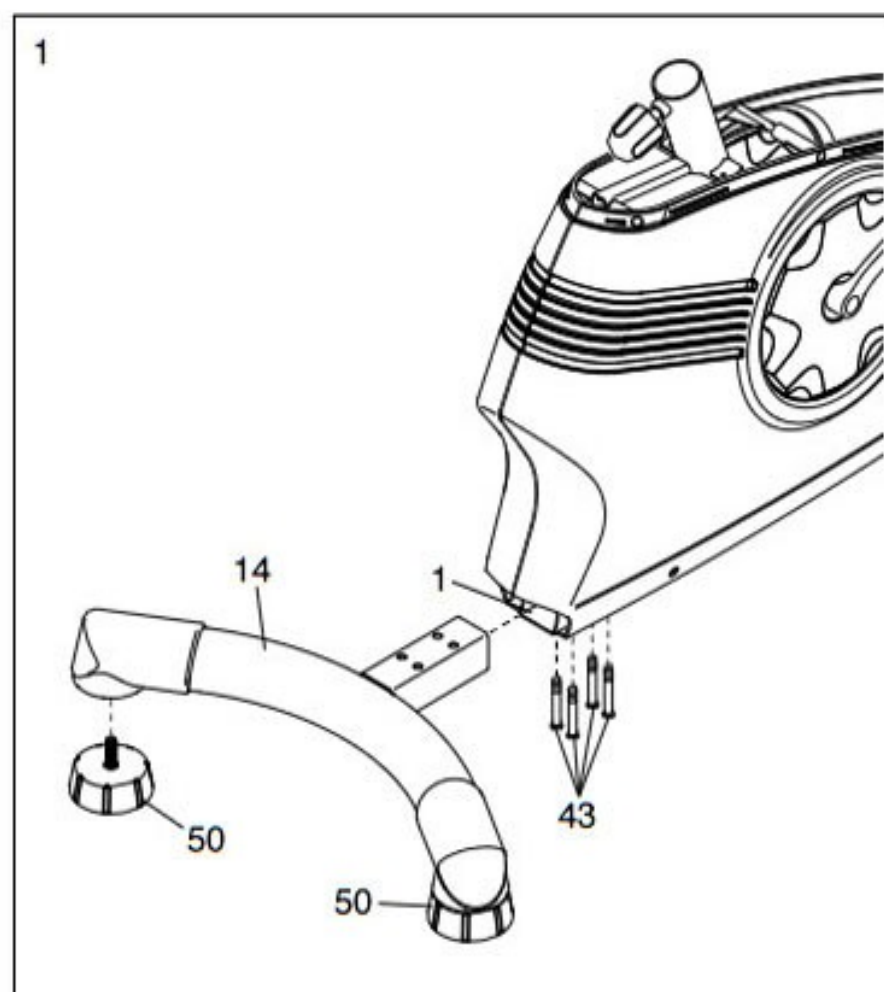
- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
 - Выложите детали на подготовленное место и удалите упаковочные материалы, но не выбрасывайте их до окончания сборки.
 - Для идентификации крепежа воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5.
 - При сборке могут понадобиться следующие инструменты (в комплект не входят):
 - крестовая отвертка 
 - разводной гаечный ключ 
- Сборка упростится при наличии набора гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте инструменты с электроприводом.

1. Расположите задний стабилизатор (14), как показано на рисунке.

Затяните две задние опоры (50) в нижней части заднего стабилизатора (14).

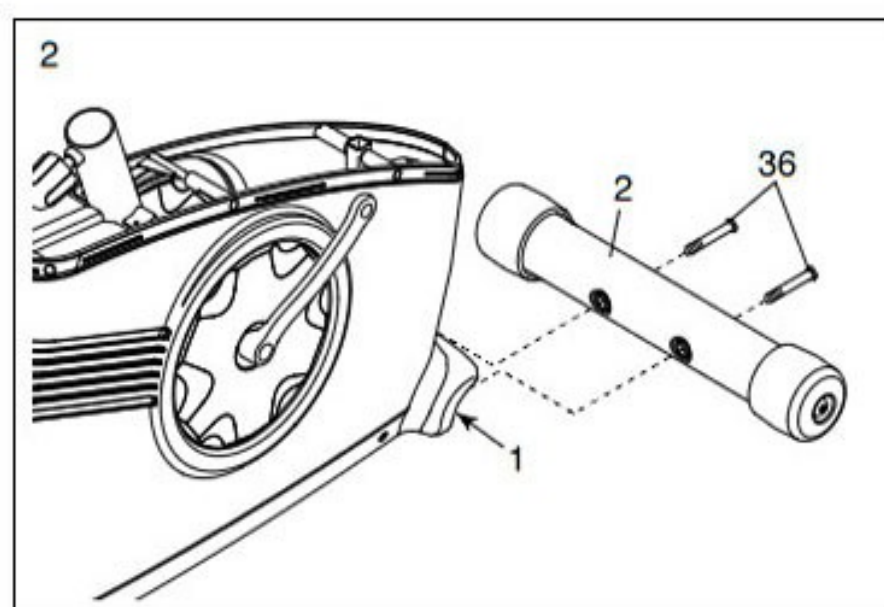
В то время как второй человек поднимает заднюю часть корпуса (1), прикрепите задний стабилизатор (14) к корпусу.

Закрепите задний стабилизатор (14) четырьмя винтами M8 x 60 мм (43).



2. Расположите передний стабилизатор (2), как указано на наклейке.

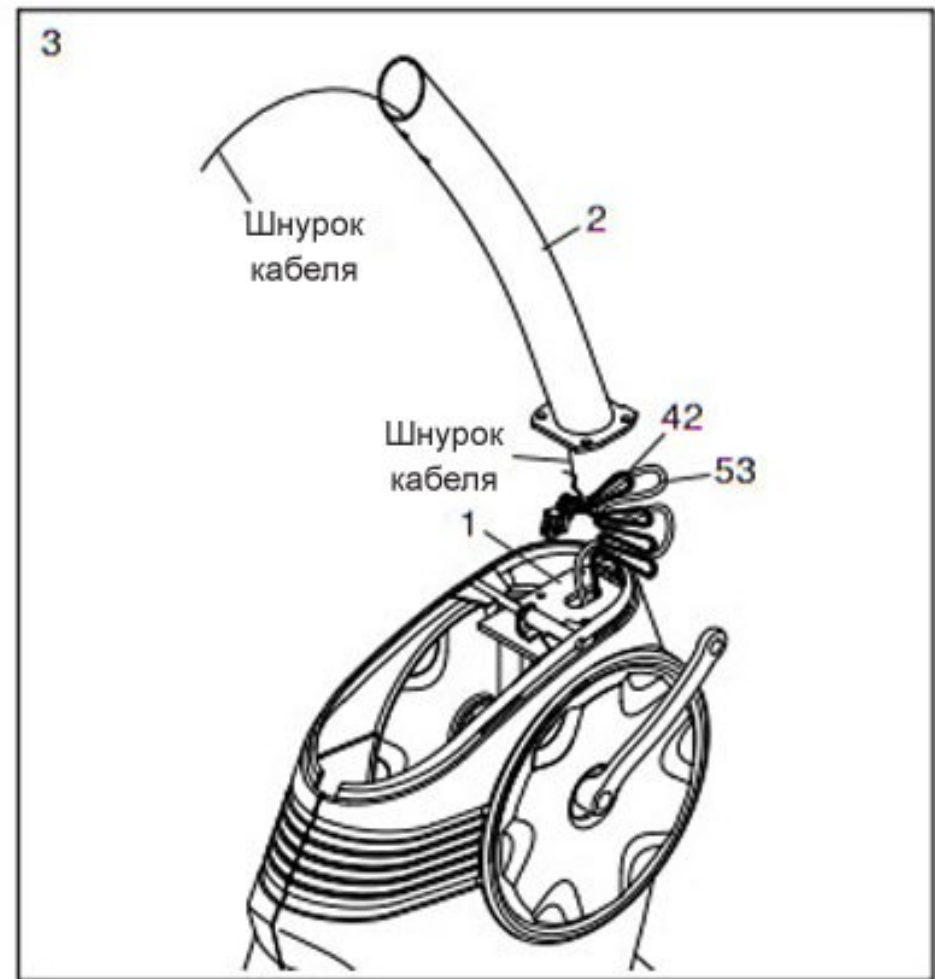
В то время как второй человек поднимает переднюю часть корпуса (1), закрепите передний стабилизатор (2) двумя винтами M10 x 80 мм (36).



3. Расположите стойку руля (2), как показано на рисунке. В это же время второй человек удерживает стойку около корпуса (1).

Расположите шнурок кабеля внутри стойки (2). Соедините шнурок кабеля с основным кабелем (53) и кабелем пульсометра (42).

Затем тяните за шнурок кабеля до тех пор, пока основной кабель (53) и кабель пульсометра (42) не окажутся внутри стойки (2).



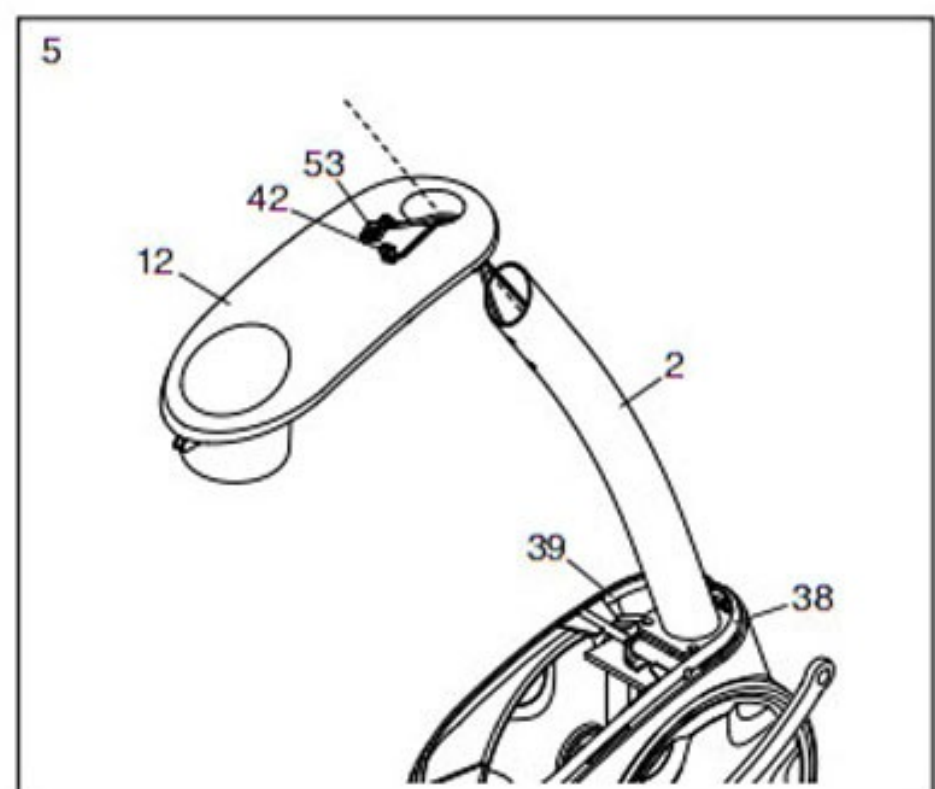
4. Совет: Старайтесь не пережать кабели. Установите стойку (2) на корпус (1).

Закрепите стойку (2) на корпусе (1) четырьмя винтами М8 х 15 (78).



5. Расположите защитную крышку (12), как показано на рисунке. Затем протолкните основной кабель (53) и кабель пульсометра (42) через защитную крышку.

Наденьте защитную крышку (12) на стойку (2). Затем зажмите защитную крышку между правой и левой крышками корпуса (38, 39).

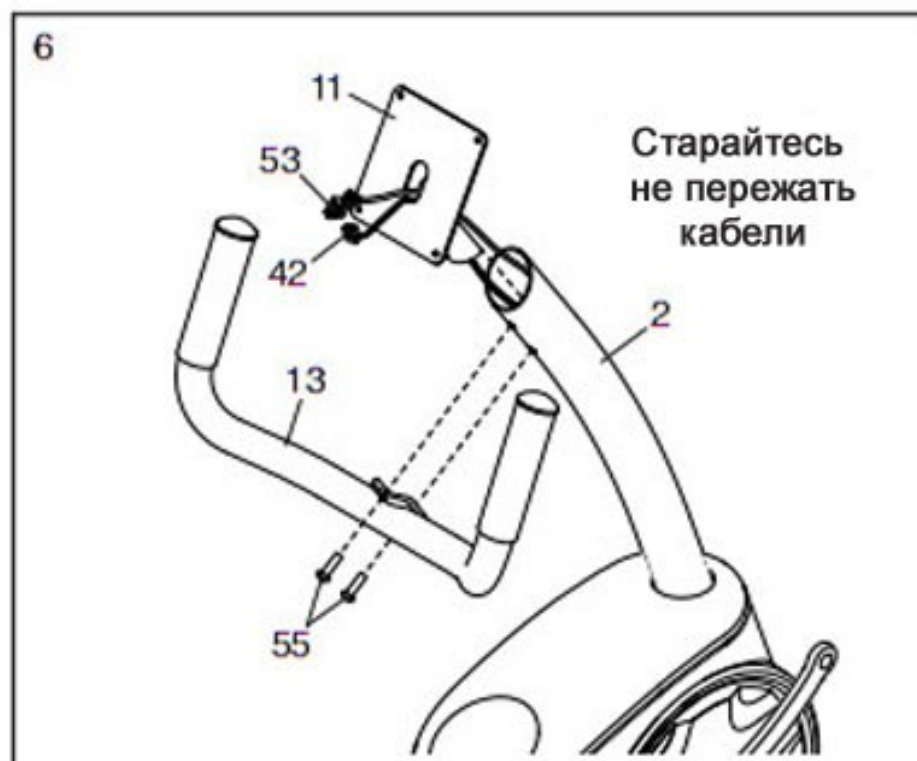


6. Расположите кронштейн пульта управления (11), как показано на рисунке. Протяните основной кабель (53) и кабель пульсометра (42) через кронштейн пульта управления.

Совет: Старайтесь не пережать кабели. Установите кронштейн пульта (11) на стойку (2).

Расположите руль (13), как показано на рисунке.

Совет: Старайтесь не пережать кабели. Прикрепите руль и кронштейн пульта (11) к стойке (2) двумя винтами M8 x 20 (55).



7. Пульт управления (4) может работать от четырёх щелочных батареек AA. Не используйте новые батарейки вместе со старыми или щелочные вместе со стандартными или аккумуляторными. **ВАЖНО:** Если пульт подвергся воздействию низких температур, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем вставлять батарейки. В противном случае, вы можете повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Снимите винты и крышки аккумулятора с задней части пульта (4) и вставьте батарейки в отсек. Убедитесь в том, что батарейки расположены, как показано на рисунках внутри батарейного отсека. Затем прикрепите крышки аккумулятора.

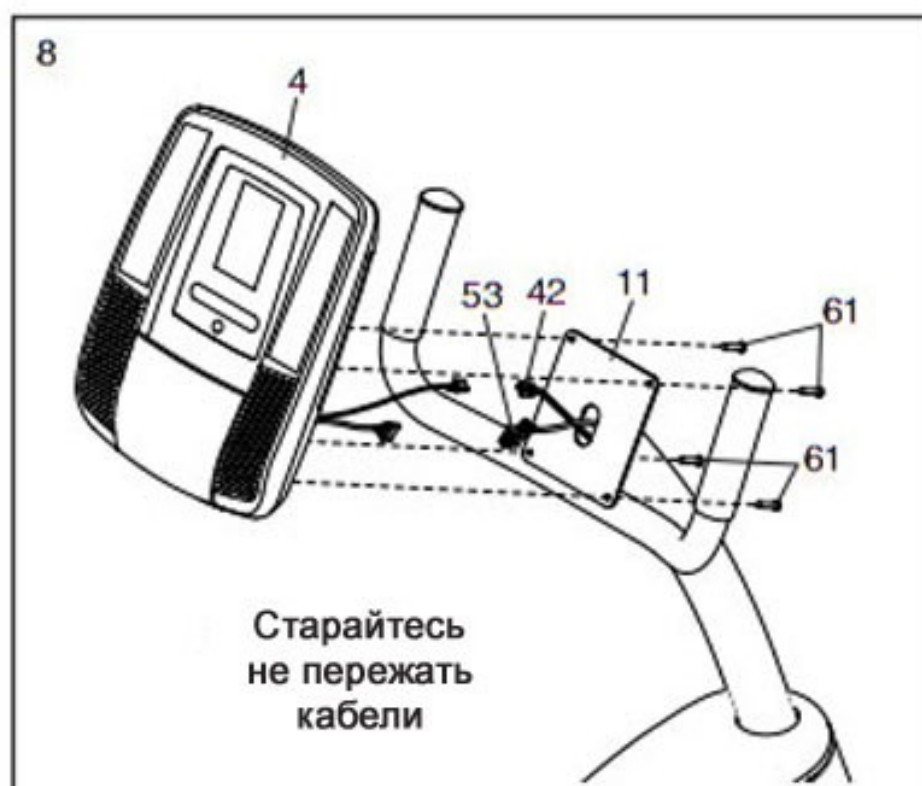
Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Чтобы избежать повреждения пульта управления, используйте только поставляемые производителем адаптеры питания. Подключите один конец адаптера питания к разъему внутри батарейного отсека на пульте управления; подключите другой конец к розетке, установленной в соответствии с местными нормами и правилами.



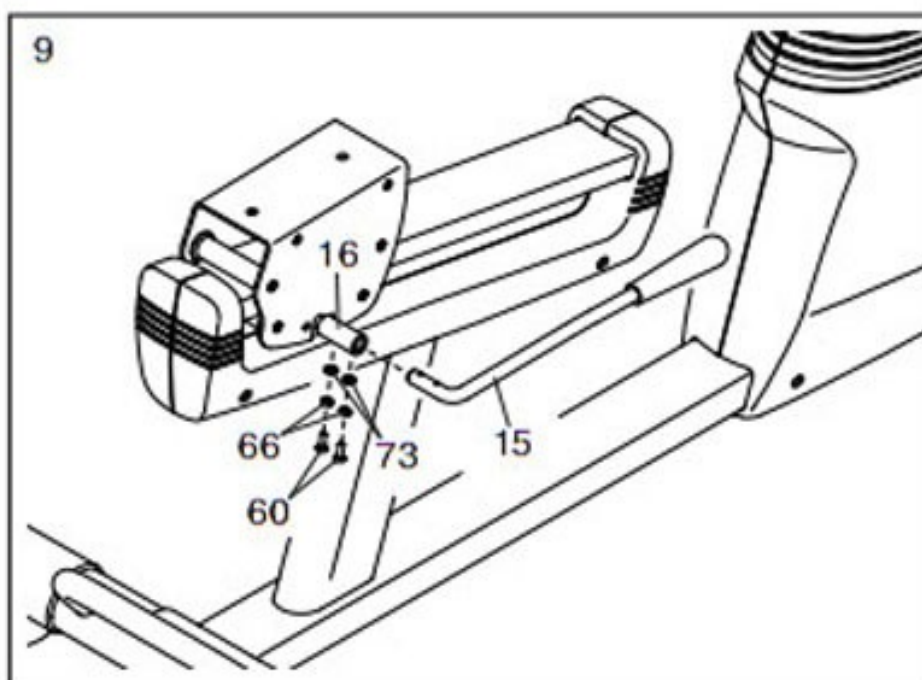
8. В то время как второй человек держит пульт управления (4) вблизи кронштейна пульта (11), соедините провода на пульте управления с главным проводом (53) и проводом пульсометра (42).

Спрячьте лишние провода в держатель пульта (11) или в пульт управления (4).

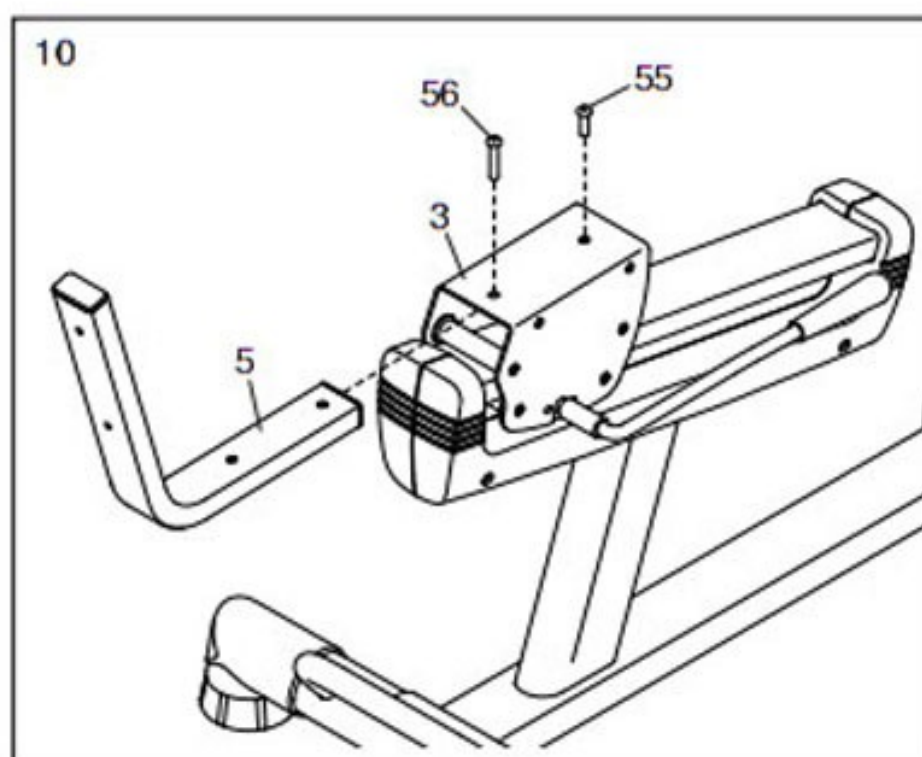
Совет: Старайтесь не пережать провода. Прикрепите пульт управления (4) к держателю пульта (11) четырьмя винтами M4 x 16 (61).



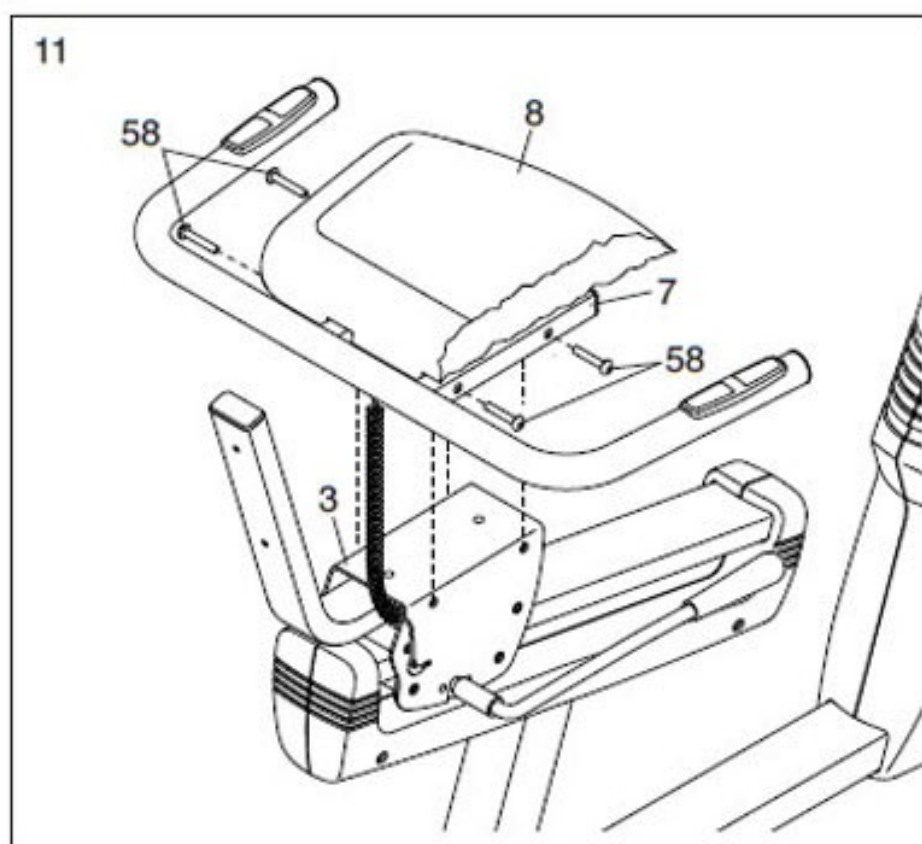
9. Расположите регулировочный рычаг (15), как показано на рисунке. Закрепите рычаг на тормозной оси (16) двумя винтами M5 x 16 (60), двумя стопорными шайбами M5 (66) и двумя шайбами M5 (73).



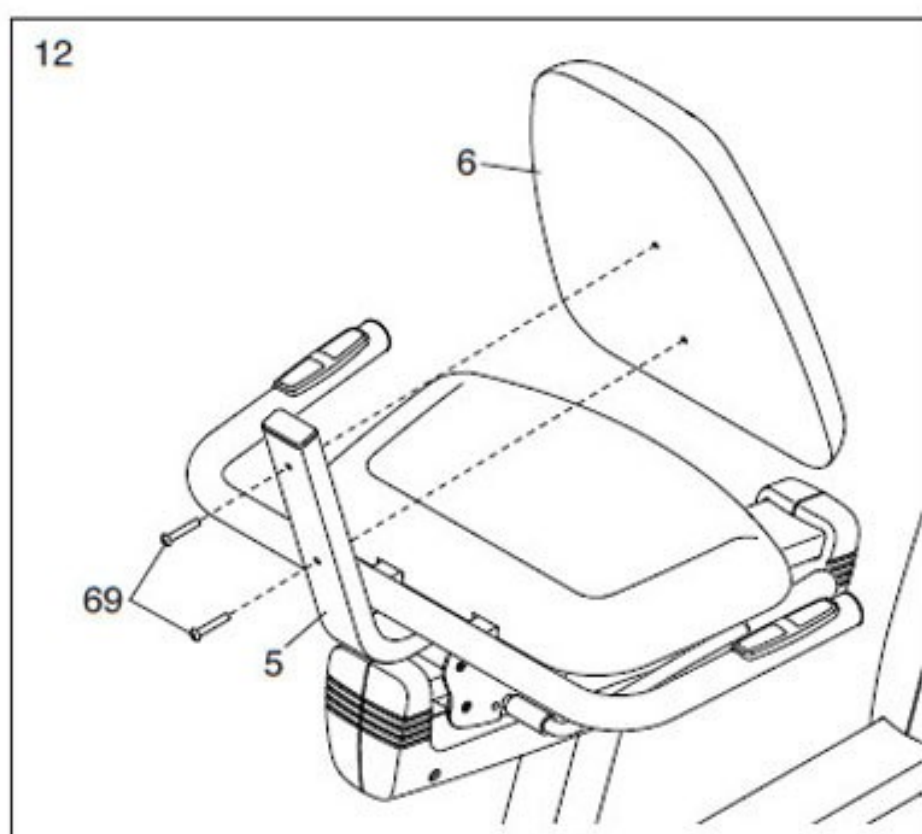
10. Расположите каркас спинки сиденья (5) как показано на рисунке. Закрепите каркас спинки на кронштейне сиденья (3) винтом M8 x 20 (55) и винтом M8 x 30 (56).



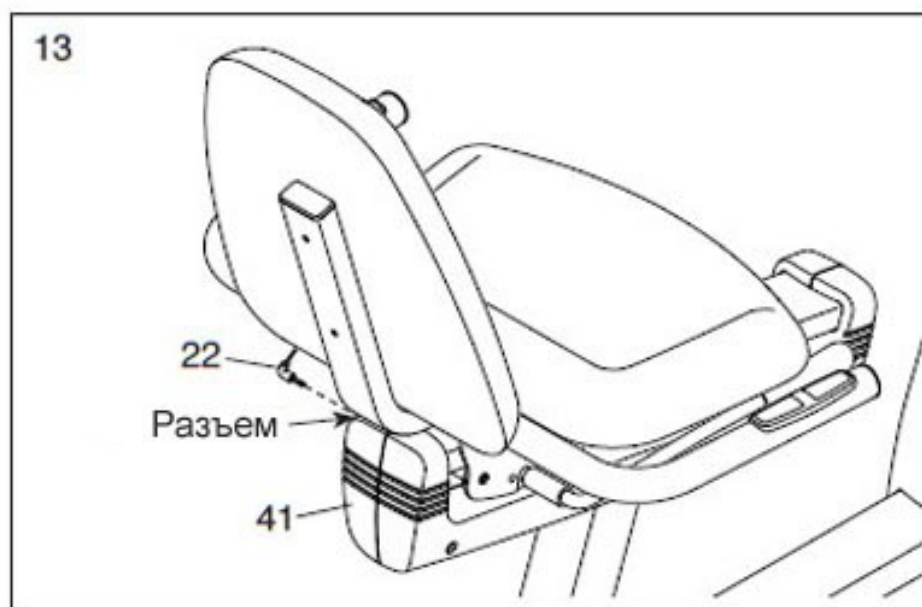
11. Расположите сиденье (8) и раму сиденья (7), как показано на рисунке. Прикрепите раму сиденья к кронштейну сиденья (3) четырьмя винтами М8 х 40 (58).



12. Расположите спинку сиденья (6), как показано на рисунке. Прикрепите спинку к каркасу спинки (5) двумя винтами М6 х 35 (69).



13. Подключите кабель ручного пульсометра (22) к разъему на левой крышке сиденья (41)

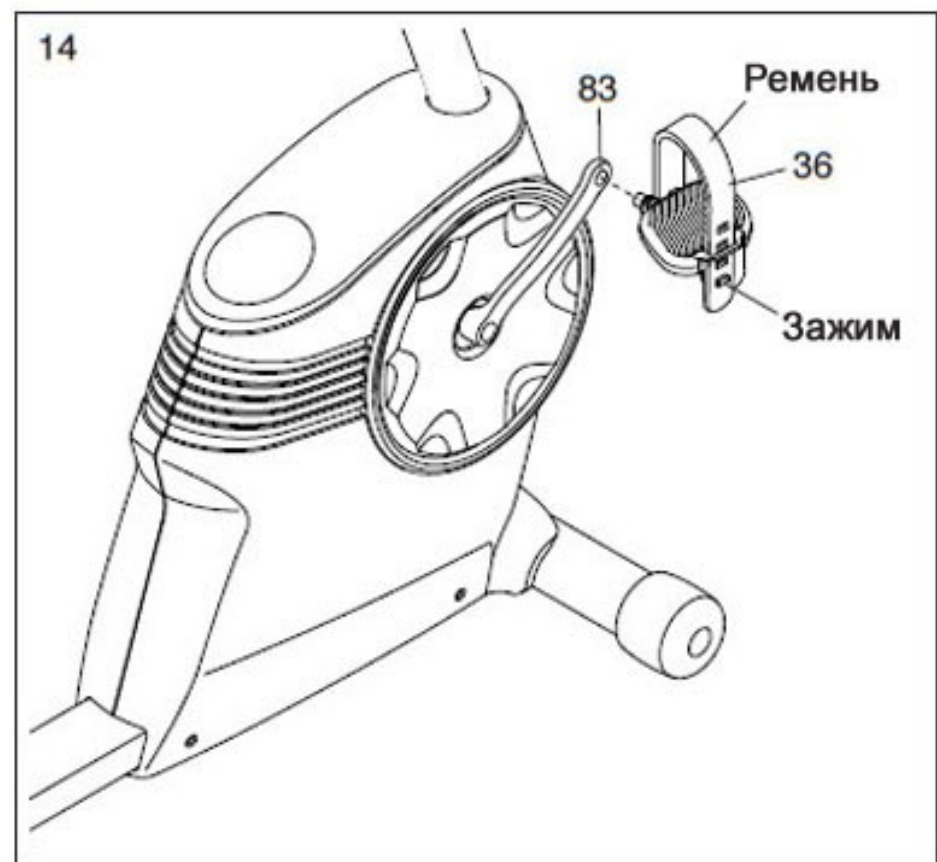


14. Возьмите правую педаль (36), которая отмечена знаком «R».

Используйте разводной гаечный ключ, чтобы затянуть правую педаль (36) по часовой стрелке на правом шатуне (83).

Затяните левую педаль (не показано) против часовой стрелки на левом шатуне (не показано).

Отрегулируйте ремень на правой педали (26) в нужное положение, а затем уберите конец ремня в фиксатор на правой педали. Отрегулируйте ремень на левой педали (не показано) таким же образом.



15. Убедитесь, что все части велотренажера затянуты. Примечание: Некоторые детали могут остаться неиспользованными после сборки. Чтобы защитить пол от повреждения, положите коврик под велотренажер.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

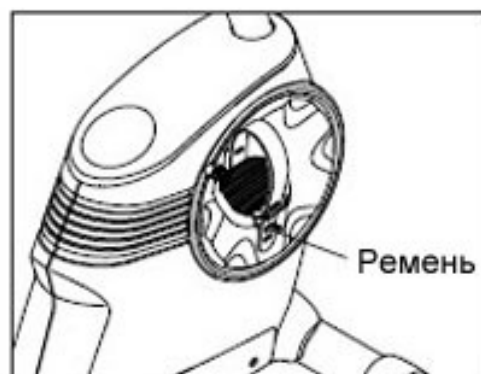
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО

Сиденье можно отрегулировать, двигая его вперед и назад, и тем самым установить в наиболее удобной позиции. Для регулировки сиденья нажмите на регулировочную ручку, сдвиньте сиденье в нужное положение, а затем потяните ручку вверх, чтобы зафиксировать сиденье.



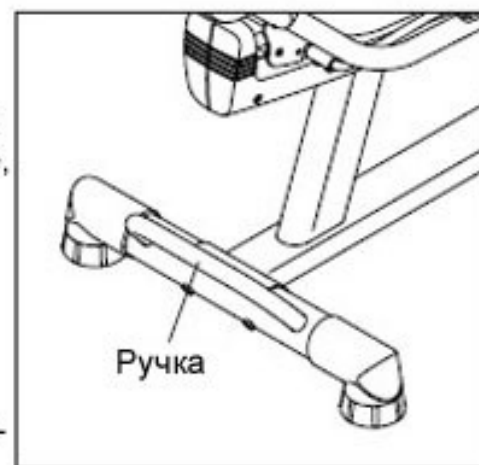
КАК НАСТРОИТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремней педалей сначала потяните за концы ремней на внешней стороне педали. Отрегулируйте ремни в нужное положение, а затем нажмите на зажим на конце ремня.



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Чтобы переместить велотренажер, возьмитесь за ручку, расположенную на заднем стабилизаторе, и аккуратно поднимите его до тех пор, пока вес велотренажера не сместится на передние колеса. Осторожно переместите велотренажер в нужное место, а затем опустите его.

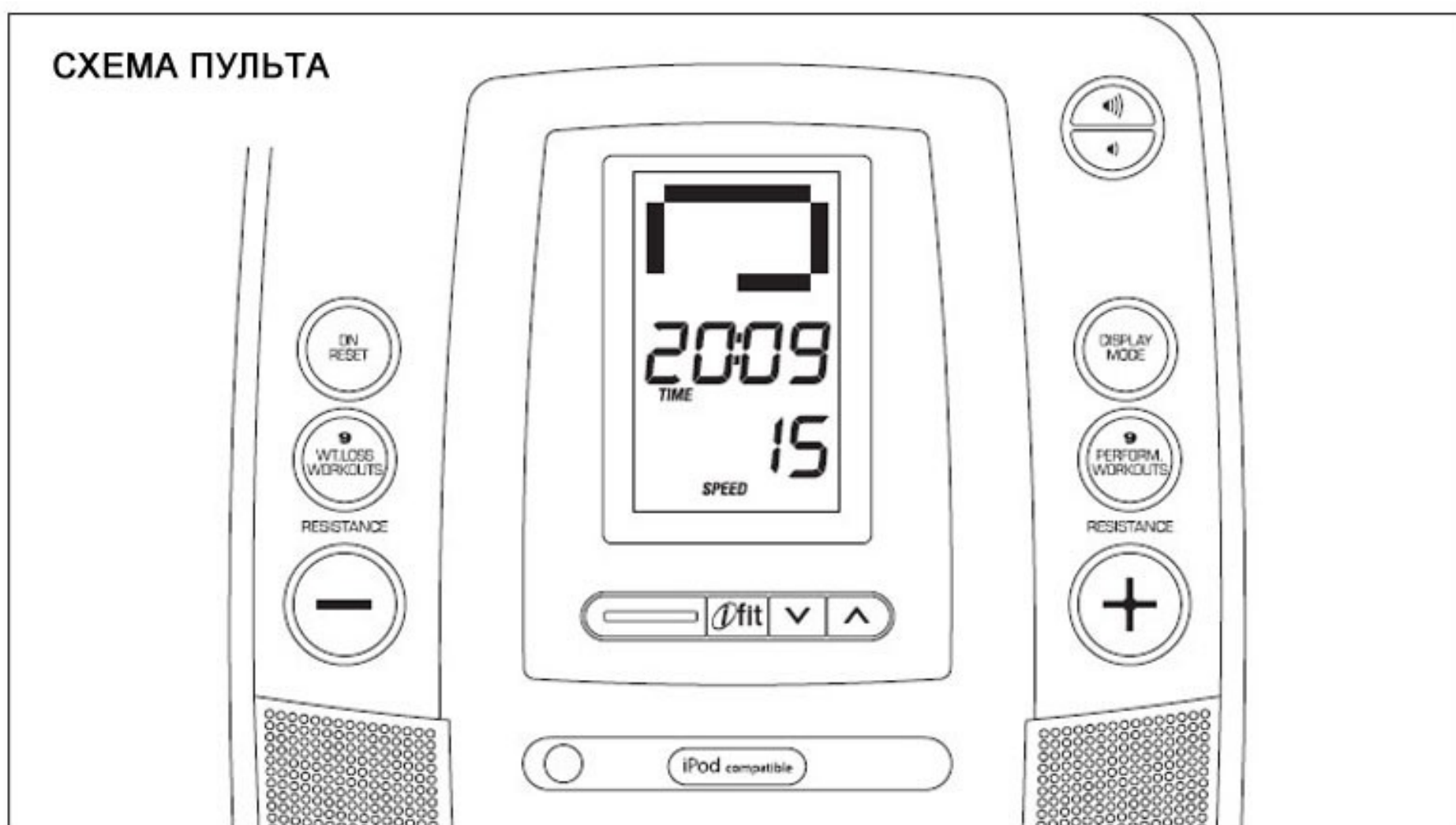


КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Если велотренажер скользит на полу во время использования, отрегулируйте одну или обе ножки заднего стабилизатора так, чтобы скольжение прекратилось.



СХЕМА ПУЛЬТА



ОСОБЕННОСТИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Пульт управления предлагают целый ряд функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Когда вы пользуетесь ручным режимом, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Когда вы тренируетесь, пульт управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой пульс с помощью ручного монитора сердечного ритма.

Пульт управления предлагает восемнадцать встроенных тренировочных программ: девять программ для потери веса и семь интенсивных тренировок. Для поддержания эффективности тренировки сопротивление педалей изменяется автоматически, заставляя вас менять скорость вращения.

Также имеется интерактивная система тренировок iFit. Она позволяет пульту принимать карты iFit, содержащие тренировки, разработанные, чтобы помочь вам достичь своих целей.

Например, с помощью программы 8-недельных тренировок можно убрать нежелательные килограммы. Тренировки iFit управляют сопротивлением педалей, в то время как голос личного тренера помогает вам во время занятий. Карты iFit в комплект не входят. **Чтобы купить iFit карты, зайдите на www.iFit.com или см. обложку этого руководства.**

Во время занятий вы можете подключить MP3-плеер или CD-плеер к акустической системе пульта и слушать любимую музыку или аудиокниги.

Как использовать ручной режим см. на стр. 14. **Как использовать предварительно заданные тренировки** см. на стр. 15. **Как использовать тренировки iFit** см. на стр. 16. **Как использовать звуковую систему** см. на стр. 17. **О пользовательском режиме** см. на стр. 17.

Примечание: Перед использованием пульта управления убедитесь, что батареи установлены (см. шаг 7 на стр. 8). Если на дисплее осталась защитная пленка, удалите ее.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Включите пульт.

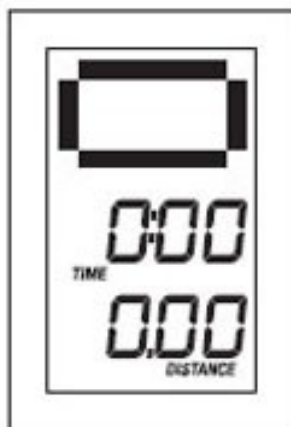
Нажмите на любую кнопку пульта или начните движение на велосипеде, чтобы включить пульт.

При включении пульта управления дисплей включается автоматически. Прозвучит сигнал, и пульт будет готов к использованию.

2. Выберите ручной режим.

Когда вы включите пульт, ручной режим будет выбран автоматически.

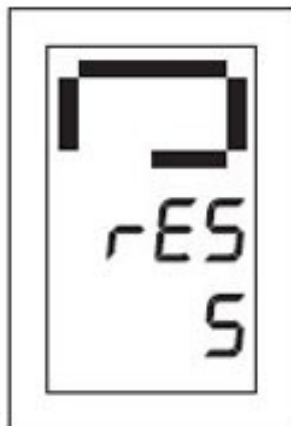
Если вы выбрали тренировку, повторно выберите ручной режим, нажав либо на кнопку 9 Wt Loss Workouts, либо на кнопку 9 Perform Workouts. Нажимайте кнопку до тех пор, пока не появится значок вверх монитора.



3. Начните крутить педали, и сопротивление педалей изменится до необходимого.

Во время того как вы крутите педали, изменяйте сопротивление педалей, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

Примечание: После нажатия кнопки педали выйдут на заданный уровень сопротивления не сразу, а постепенно.



4. Следите за своими достижениями на дисплее пульта.

На дисплее будет отображаться следующая информация:

Калории — Этот режим дисплея покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Дистанция — Этот режим дисплея покажет расстояние, которые вы проехали в милях или километрах.

Профиль — По окончании тренировки этот режим дисплея покажет параметры изменения сопротивления за время тренировки.

Пuls — Этот режим работы монитора покажет ваш сердечный ритм, если вы будете использовать ручной пульсометр (см. пункт 5 на странице 15).

Сопротивление (Res) — Этот режим дисплея показывает уровень сопротивления педалей в настоящий момент и при изменении сопротивления.

Скорость — Этот режим дисплея покажет скорость, которую вы развили на велотренажере в милях в час или километрах в час.

Время — При использовании ручного режима на дисплее будет показано затраченное время. Когда тренировка будет выбрана, на мониторе появится время до конца тренировки.

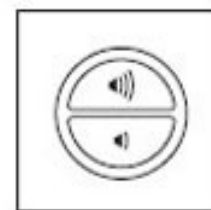
Маршрут — Когда вы тренируетесь в ручном режиме, дисплей отображает дорожку длиной 400 м. Во время тренировки мигающие прямоугольники будут загораться по мере прохождения круга, а потом гаснуть и показывать маршрут заново.

Нажмите кнопку Display Mode несколько раз, чтобы посмотреть желаемую информацию о тренировке.

Чтобы сбросить показатели до нуля, нажмите на кнопку Сброс.

Примечание: Пульт может показывать текущие скорость и расстояние в милях или в километрах. Чтобы посмотреть или изменить единицы измерения, см. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ на стр. 17.

Измените громкость звука пульта, нажимая кнопку увеличения или уменьшения.



5. Измерьте свой пульс, если хотите.

Перед тем как использовать ручной пульсометр, убедитесь в отсутствии кусочков пластика на металлических контактных пластинах. Также убедитесь, что у вас чистые руки. Для измерения частоты пульса удерживайте руки на контактных пластинах пульсометра. **Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины.**



Когда ваш пульс будет измерен, на дисплее появится символ в форме сердца, а затем отобразится значение вашего пульса. Для наиболее точного определения сердечного ритма продолжайте удерживать контакты в течение примерно 15 секунд.

Если сердечный ритм не измеряется, удостоверьтесь, что ваши руки располагаются на пульсометре, как описано. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины. Для оптимальной работы протрите контактные пластины, используя мягкую ткань; никогда не используйте для протирки пластин спиртосодержащие, абразивные или химические средства.

6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

Если педали не будут вращаться в течение нескольких секунд, то звуковой сигнал оповестит о паузе в тренировке и на дисплее отобразится время паузы.

Если педали не будут вращаться в течение нескольких минут, то пульт выключится, и показатели тренировки будут сброшены.

КАК РАБОТАТЬ СО ВСТРОЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

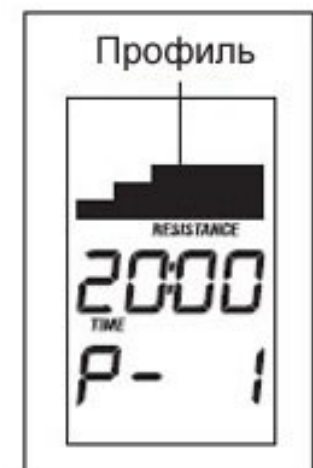
1. Включите пульт.

Нажмите на любую кнопку пульта или начните движение на велосипеде, чтобы включить пульт.

При включении пульта управления дисплей включается автоматически. Прозвучит сигнал, и пульт будет готов к использованию.

2. Выберите программу тренировки.

Чтобы выбрать программу тренировок, нажмите на кнопку 7 Wt Loss Workout или кнопку 7 Perform Workout. Нажимайте до тех пор, пока желаемая тренировка не появится внизу дисплея.



Когда вы выберете нужную тренировку, отобразятся: диаграмма сопротивлений — вверху дисплея, продолжительность тренировки — в центре, номер тренировки — внизу.

3. Начните тренировку.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и сопротивление. Примечание: те же скорости и/или сопротивление могут быть запрограммированы для последующих сегментов.

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

В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент. Новый сегмент начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другое сопротивление, то новые данные будут мигать на дисплее, а велотренажер автоматически переключится на новую скорость и/или сопротивление.

Во время тренировки старайтесь держать скорость вращения педалей, приблизительно равную заданной скорости в данном сегменте. Заданная скорость будет отображаться на дисплее после выбора тренировки.



ВАЖНО: заданная скорость должна лишь обеспечить мотивацию. Ваша фактическая скорость вращения педалей может быть медленнее, чем заданная. Убедитесь, что скорость вращения является комфортной для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента, слишком высокое или слишком низкое, можно вручную изменить настройки, нажав на кнопку Resistance. **ВАЖНО:** когда начнется следующий сегмент тренировки, велотренажер автоматически переключится на сопротивление, заданное для следующего сегмента.

Если вы прекратите вращать педали на несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, и тренировка будет приостановлена.

Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали. Занятие будет продолжаться, пока мигает последний сегмент профиля, затем тренировка закончится.

4. Следите за своими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 14.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 15.

6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ iFIT

Карты iFit продаются отдельно. Чтобы купить карты iFit, зайдите на www.iFit.com или см. лицевую обложку данного руководства.

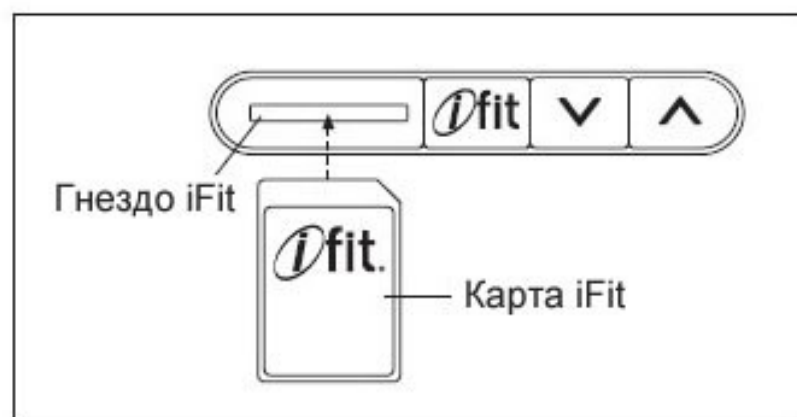
1. Включите пульт.

Нажмите на любую кнопку пульта или начните движение на велосипеде, чтобы включить пульт.

При включении пульта управления дисплей включается. Прозвучит сигнал, и пульт будет готов к использованию.

2. Вставьте карточку iFit и выберите тренировку.

Чтобы использовать режим iFit, вставьте карту iFit в гнездо для карты. Убедитесь, что карта iFit направлена своими металлическими контактами вниз относительно гнезда. Если карта вставлена правильно, включится индикатор рядом с гнездом.



Затем выберите желаемую тренировку на карте iFit, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом с гнездом iFit.

Диаграмма сопротивления тренировки появится на дисплее вверху, продолжительность тренировки — в центре, номер тренировки — снизу.

После того, как вы выберете программу, голос личного тренера начнет помогать вам тренироваться. Тренировки iFit функционируют по тому же принципу, что и запрограммированные тренировки. Как управлять тренировочным процессом — см. пункты 3–6 на стр. 17.

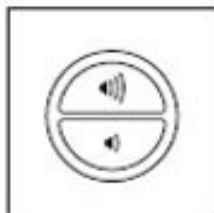
3. Когда вы закончите тренироваться, выньте карту iFit.

Выньте карту iFit, когда вы закончите тренироваться. Храните карту iFit в безопасном месте.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики пульта управления вы должны подключить свой MP3-плеер, CD-плеер или другой аудио-проигрыватель к пульту управления через аудио-разъём. Убедитесь, что аудиопровод вставлен.

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на своём аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.

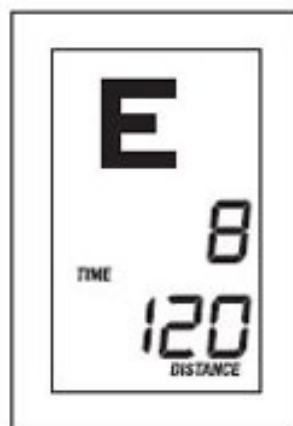


ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

Пульт имеет пользовательский режим, который позволяет выбрать единицы измерения тренировки и показывает информацию о пульте управления.

1. Выберите пользовательский режим.

Для выбора пользовательского режима нажмите и удерживайте кнопку Display Mode несколько секунд, пока не отобразится информация пользователя на дисплее.



2. Выберите единицы измерения, если нужно.

Пульт может показывать скорость и расстояние в милях или километрах.

Вверху дисплея показывается выбранная система мер: E — английская или M — метрическая. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку уменьшения сопротивления многократно. Примечание: При замене батарей, возможно, придется задать единицы измерения повторно.

3. Посмотрите информацию об использовании пульта, если нужно.

На дисплее будет отображаться общее количество часов работы велотренажера с момента покупки. В нижней строке дисплея будет показано общее расстояние, которое вы проехали на велотренажере с момента его покупки.

4. Выйдите из пользовательского режима.

Нажмите на кнопку Display Mode для выхода из пользовательского режима.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для очистки велотренажера используйте влажную тряпку и небольшое количество жидкого мыла.

ВАЖНО: во избежание повреждения пульта управления, избегайте попадания жидкостей и прямых солнечных лучей на пульт.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬТА

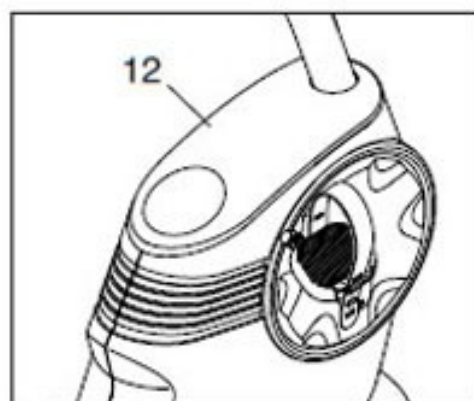
Большинство проблем, связанных с пультом управления — результат низкого уровня заряда. Инструкцию по замене батарей см. в разделе СБОРКА, стр. 7, шаг. 8.

Если пульт не показывает ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 5 на стр. 15.

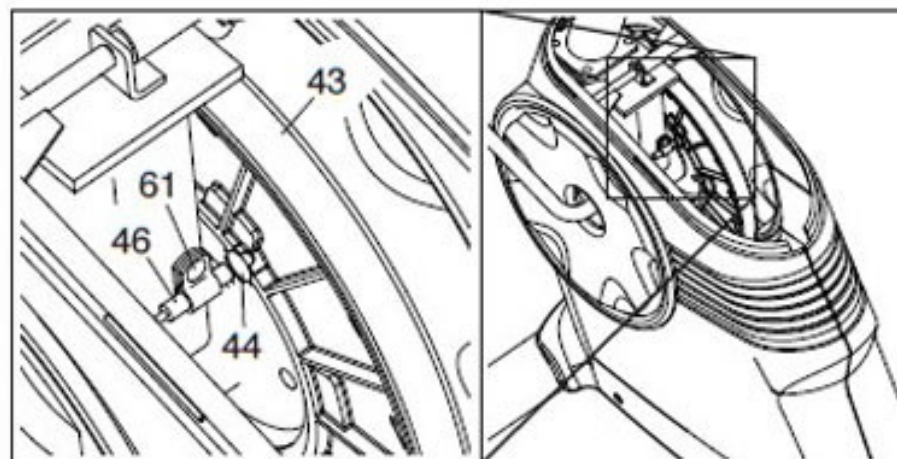
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на пульте неправильно отображаются данные обратной связи, необходимо настроить геркон.

Для регулировки геркона, необходимо сначала удалить защитную крышку (12). Используя плоскую отвертку, подцепить защитные крышки за выступы, а затем снять их с корпуса.



Далее, найдите геркон (46). Ослабьте, но не удаляйте винт М4 x 16 (61).



Поверните шкив (43), пока магнит шкива (44) не совместится с герконом (46). Немного сдвиньте переключатель геркона в сторону магнита шкива или от него. Затем затяните винт М4 x 16 (61).

Немного поворачивайте шкив (43). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на пульте управления не начнет правильно отображаться обратная связь.

Когда геркон будет настроен правильно, установите обратно верхнюю крышку и верхний защитный колпак.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если вы чувствуете проскальзывание педалей во время вращения, даже при сильном сопротивлении, возможно, необходимо настроить приводной ремень.

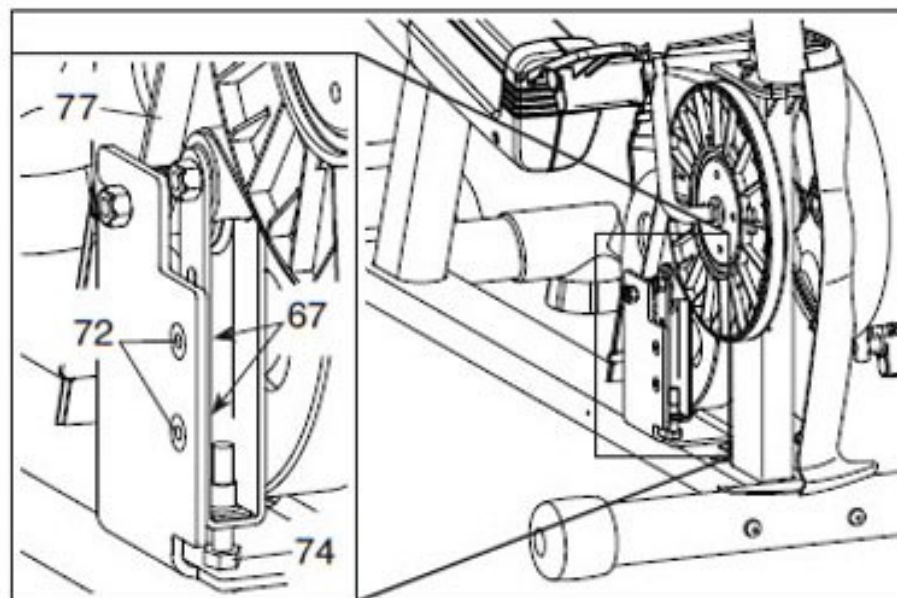
Для регулировки приводного ремня необходимо снять правую педаль, верхнюю защитную крышку и правый боковой защитный колпак (см. инструкции ниже).

Используя разводной гаечный ключ, поверните правую педаль против часовой стрелки и снимите ее.

Вернитесь в раздел КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН на стр. 18 и снимите защитную крышку (12).

Далее см. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце этого руководства и удалите винты М4 х 16 (61) из правой и левой защитной крышки (38, 39). Затем осторожно удалите правую защитную крышку.

Держите две контргайки М8 (67) и ослабьте два болта М8 х 20 (72). Далее, ослабьте винт с шестигранной головкой М10 х 45 (74) так, чтобы приводной ремень (77) натянулся. Затем, удерживая контргайки М8, затяните винты М8 х 16.



Затем установите на место верхнюю крышку, правый боковой защитный колпак и правую педаль.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма помогает при определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию по упражнениям можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата важно правильное питание и должный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечнососудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью — ключ к достижению результата. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает рекомендуемые частоты пульса для сжигания жира и при выполнении аэробных упражнений.

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше вашего возраста определяют ваши «тренировочные зоны». Малые числа сердечных сокращений — для сжигания жира, средние — для максимального сжигания жира, самые высокие — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия ваш организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на рекомендованном для вас нижнем допустимом значении. Для максимального сжигания жира необходимо поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вашей целью является укрепление сердечнососудистой системы, необходимо выполнять аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не дойдет до рекомендованного для вас верхнего значения.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжки и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, тем самым подготавливая организм к физическим упражнениям.

Непосредственно тренировка — Выполняйте упражнения в течение 20–30 минут с требуемым значением пульса в «тренировочной зоне». (В течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут.) Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете проводить до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните: чтобы добиться успехов, нужно сделать спорт постоянной и приятной частью своей повседневной жизни.

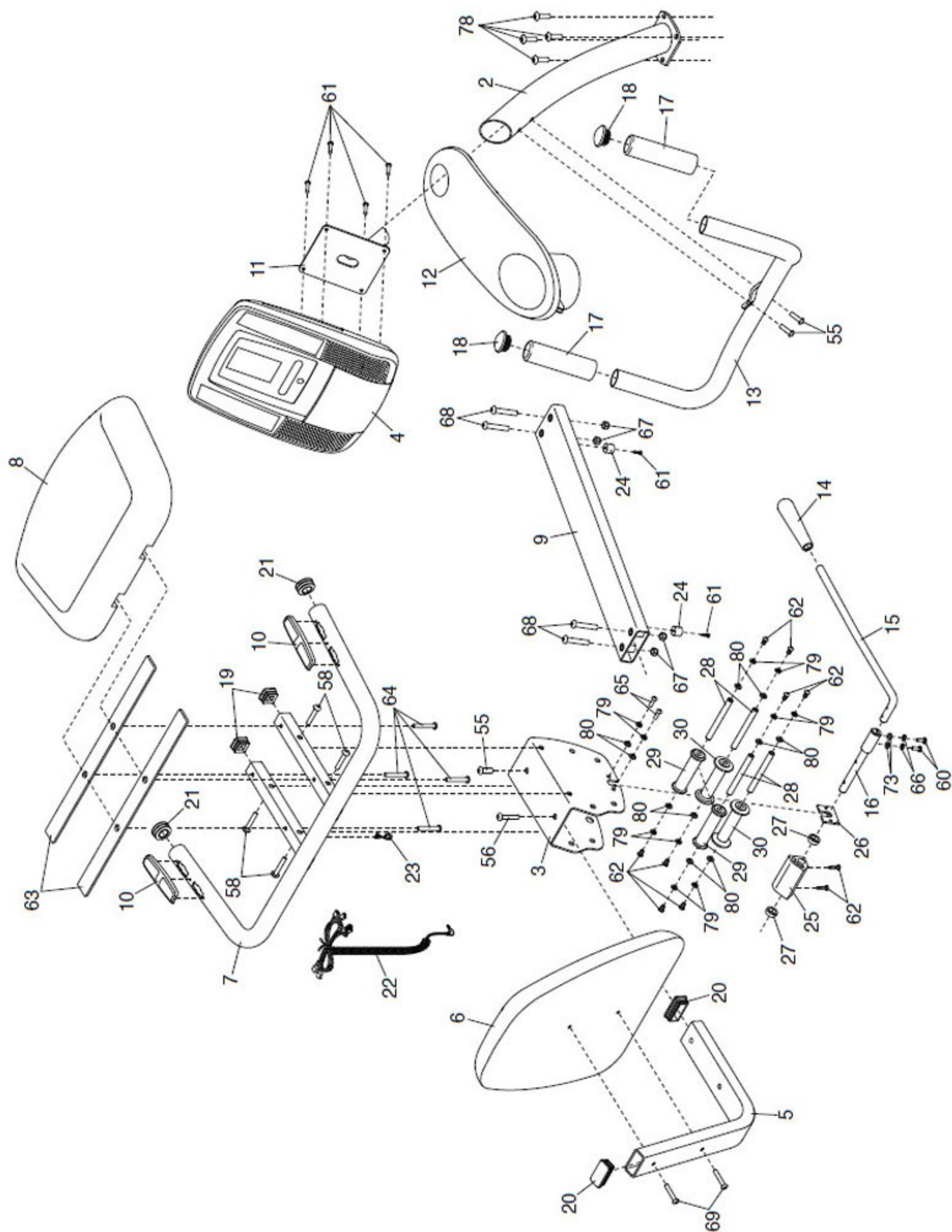
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель PFEVEX74012.1 R0412A

№ п/п	Кол-во	Наименование	№ п/п	Кол-во	Наименование
1	1	Корпус	45	2	Подшипник
2	1	Стойка	46	1	Геркон
3	1	Кронштейн сиденья	47	1	Зажим
4	1	Пульт управления	48	1	Механизм сопротивления
5	1	Каркас спинки сиденья	49	1	Ось маховика
6	1	Спинка	50	1	Роликоопора
7	1	Каркас сиденья	51	1	Двигатель сопротивления
8	1	Сиденье	52	1	Сопротивление кабеля
9	1	Салазки	53	1	Основной кабель
10	2	Пульсометр	54	4	Винт/Болт М10 х 80
11	1	Держатель пульта	55	3	Винт М8 х 20
12	1	Защитная крышка	56	1	Винт М8 х 30
13	1	Руль	57	2	Контргайка М10
14	1	Регулировочная ручка	58	4	Винт М8 х 40
15	1	Регулировочный рычаг	59	1	Винт с шестигранной головкой М4 х 16
16	1	Стопорная ось	60	2	Винт М5 х 16
17	2	Рукоятка	61	18	Винт М4 х 16
18	2	Задняя опора	62	10	Винт М6 х 16
19	2	Задняя квадратная опора сиденья	63	2	Кронштейн сиденья
20	2	Задняя опора спинки сиденья	64	4	Винт М6 х 40
21	2	Задняя круглая опора сиденья	65	2	Винт М6 х 13
22	1	Каркас пульсометра	66	2	Разрезная шайба М5
23	1	Блокировка двигателя	67	10	Стопорная гайка М8
24	2	Место крепления бампера	68	4	Болт М8 х 40
25	1	Тормоз	69	2	Винт М6 х 35
26	1	Пластина тормоза	70	2	Винт М10 х 41
27	2	Прокладка тормоза	71	2	Фланцевая гайка М10
28	4	Ось ролика	72	6	Болт М8 х 20
29	2	Передний ролик	73	2	Шайба М5
30	2	Задний родик	74	1	Шестигранный винт М10 х 45
31	1	Задний стабилизатор	75	4	Винт М4 х 12
32	1	Петерний стабилизатор	76	4	Разрезная шайба М8
33	2	Крышка стабилизатора	77	1	Приводной ремень
34	2	Задняя опора	78	4	Винт М8 х 15
35	2	Колесо	79	10	Разрезная шайба М6
36	1	Правая педаль/ремень	80	10	Шайба М6
37	1	Левая педаль/ремень	81	1	Кривошип
38	1	Правая защитная крышка	82	1	Левый шатун
39	1	Левая защитная крышка	83	1	Правый шатун
40	1	Правая крышка сиденья	84	2	Винт с буртиком М8
41	1	Левая крышка сиденья	85	2	Заглушка шатуна
42	1	Кабель пульсометра	86	2	Стопорное кольцо
43	1	Шкив	*	—	Руководство пользователя
44	2	Магнит	*	—	Монтажный инструмент

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства.

*Эти детали не показаны.



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Необходимо будет предоставить следующие данные:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование и номер детали/деталей по списку (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО 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 по сбору отходов данного типа в вашем регионе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обращайтесь в местные органы власти или организацию, в которой вы приобрели данный продукт.

