

# PRO-FORM.

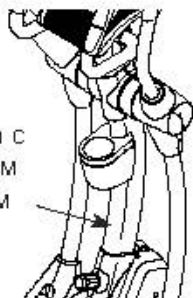
## SMART STRIDER 495 CSE

Модель No. PFEVEL60717.0

Серийный No. \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер,  
указанный строчкой выше

Наклейка с  
серийным  
номером



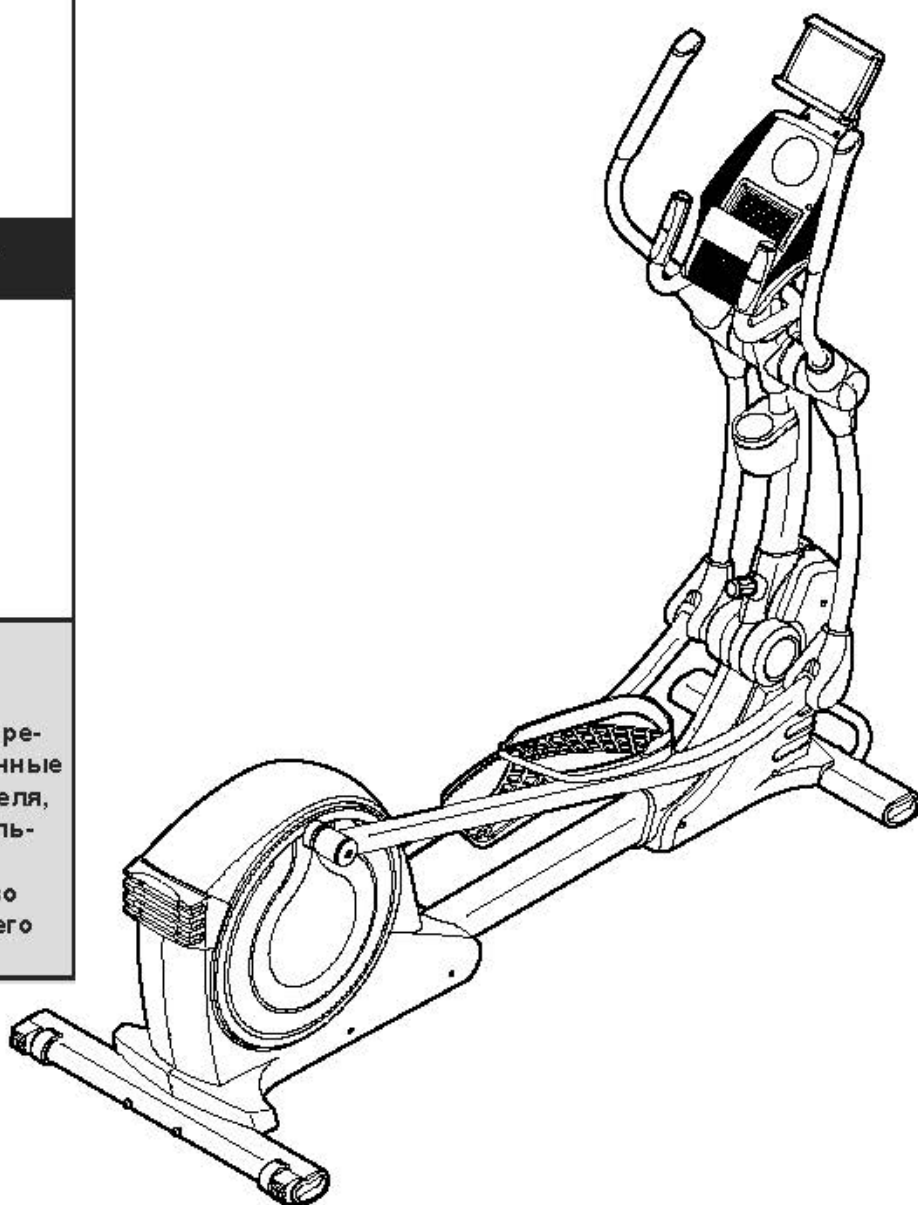
### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

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

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**EAC**

# СОДЕРЖАНИЕ

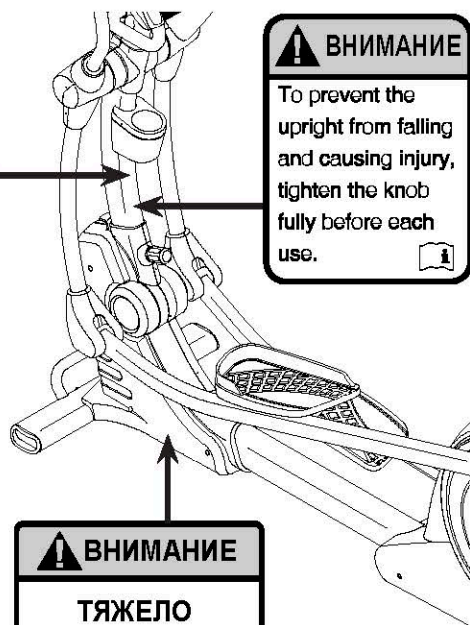

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ. . . . .	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ . . . . .	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ. . . . .	4
СБОРКА . . . . .	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ . . . . .	9
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК . . . . .	19
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ . . . . .	21
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ . . . . .	23
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ . . . . .	25
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ. . . . .	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ О ГАРАНТИИ . . . . .	Задняя сторона обложки

## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. **Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место.** Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.


**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажеру.
- 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.



**ВНИМАНИЕ**

To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.



**ВНИМАНИЕ**

**ТЯЖЕЛО**

Пользователь должен поднимать 45 кг чтобы передвигать тренажер

PROFORM зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками компании Google Inc. BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированные Bluetooth SIG, Inc. используется по лицензии. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой компании Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

# 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.

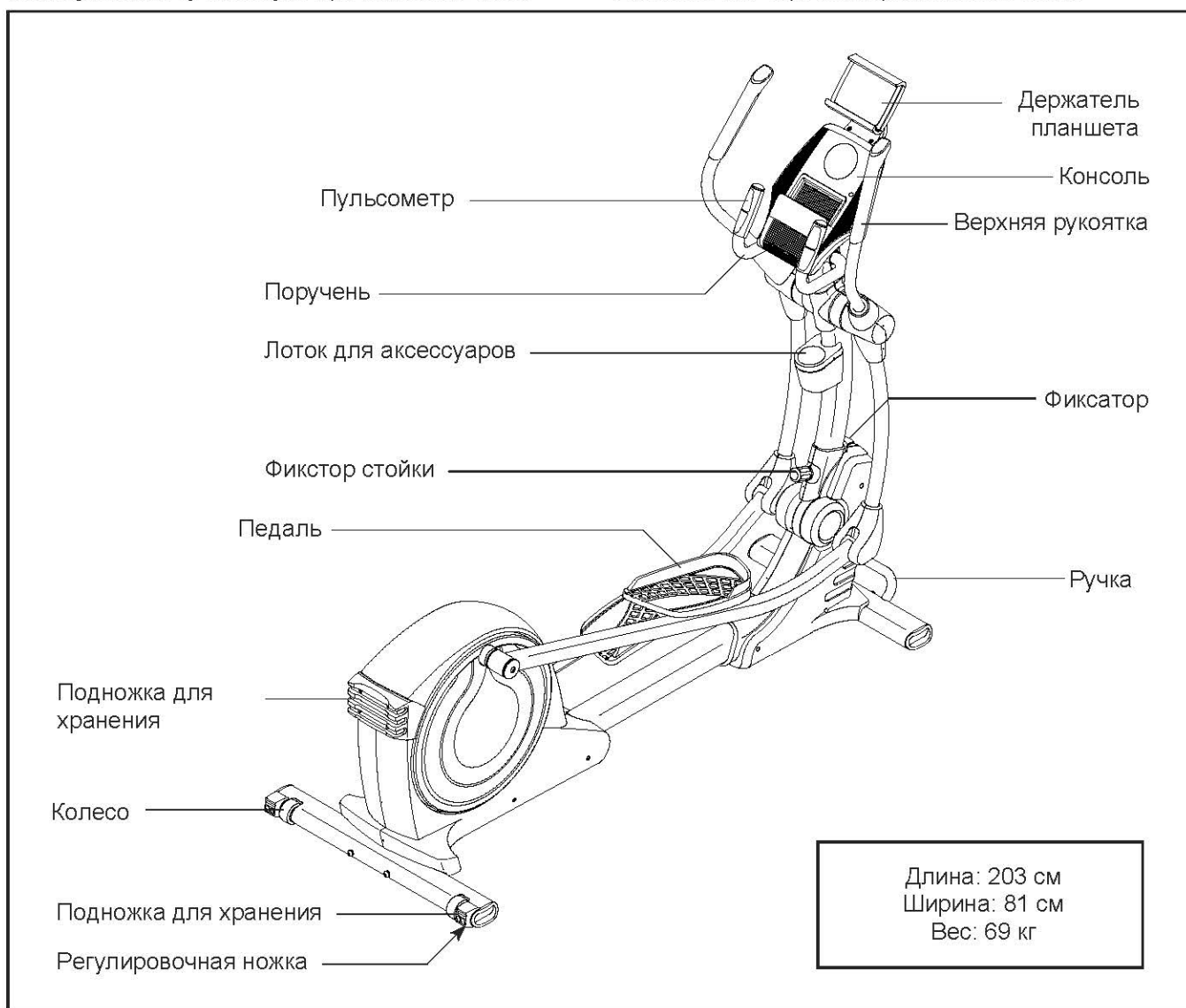
1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Тренажер не предназначен для использования лицами 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 тренажер 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 велотренажеру 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 рукоятки или поручни, когда забираетесь, спускаетесь и занимаетесь на тренажере.
13. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердечбиений 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 серьезным 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 новейшего эллиптического тренажера PROFORM® SMART STRIDER 495 CSE. Тренажер SMART STRIDER 495 CSE предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

**Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации 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.

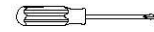


# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.

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

Крестовая отвертка

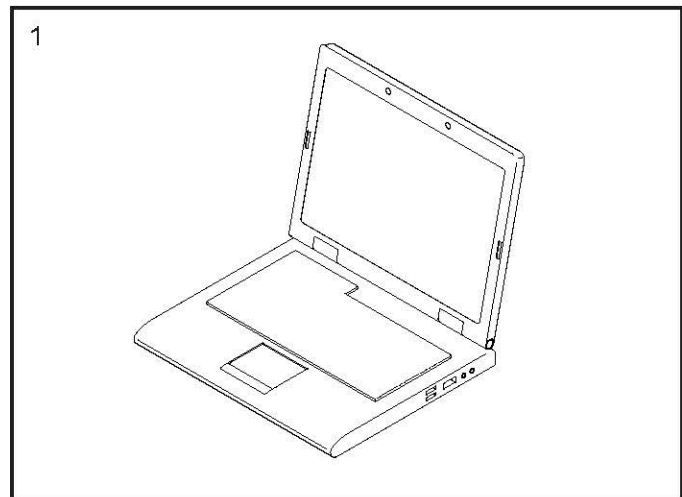


Сборка будет проще, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент

## 1. Посетите [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

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

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

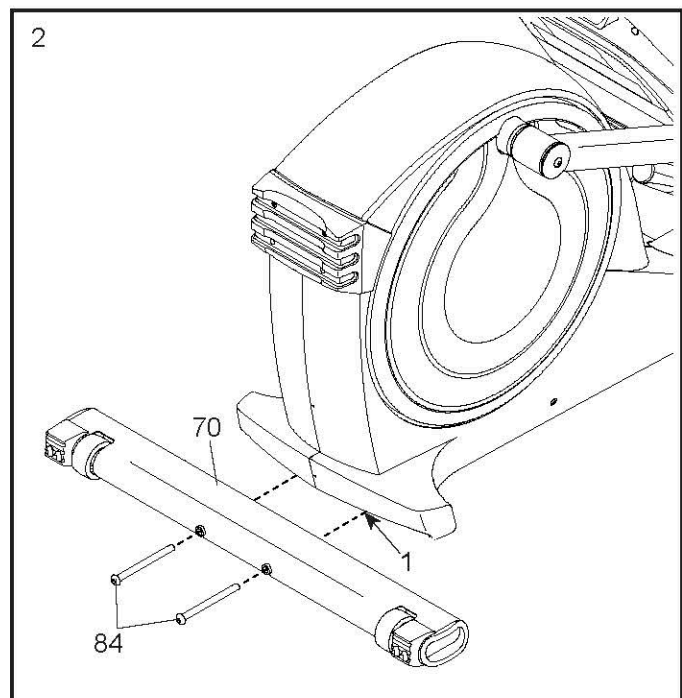


## 2. При необходимости снимите и выбросьте установленные транспортные винты для транспортировки, прикрепленные к задней части рамы (1).

С помощью второго человека поместите части упаковочного материала под заднюю часть рамы (1), чтобы рама не соприкасалась с полом. **Попросите вашего помощника удерживать эллипсоид, чтобы он не двигался из стороны в сторону, пока этот шаг не будет завершен.**

Расположите задний стабилизатор (70), как показано. Прикрепите задний стабилизатор к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 120мм (84).

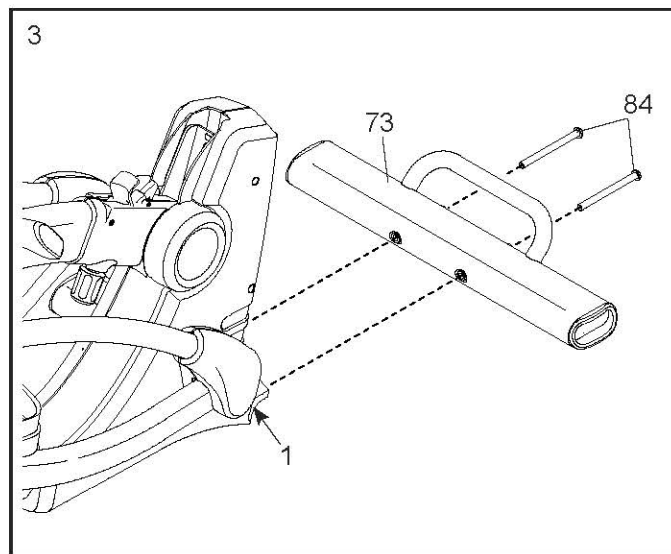
Затем удалите упаковочный материал из-под заднего стабилизатора (70).



3. При необходимости снимите и выбросьте установленные транспортные винты для транспортировки, прикрепленные к задней части рамы (1).

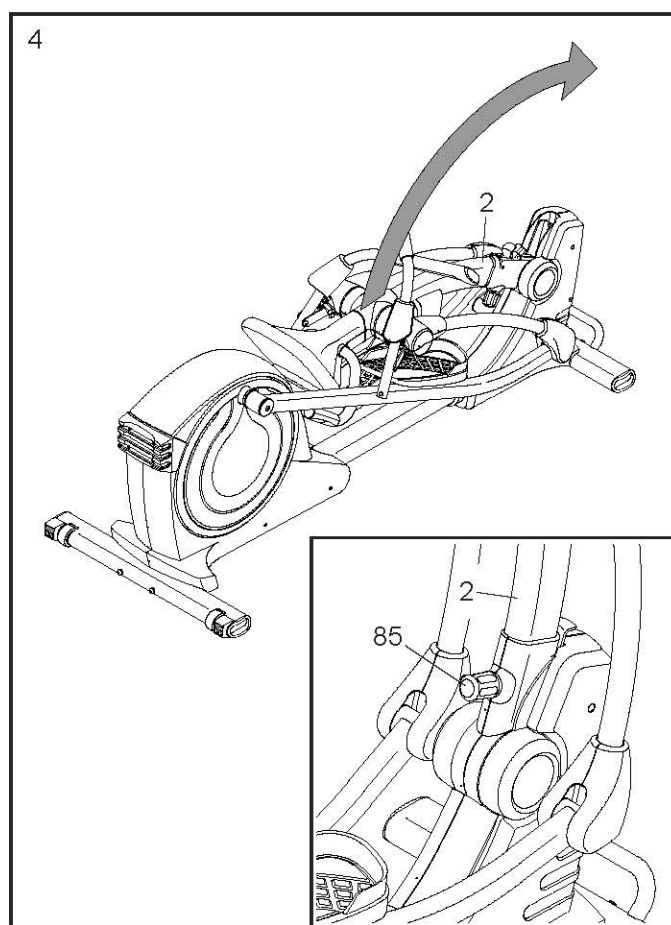
С помощью второго человека поместите части упаковочного материала под заднюю часть рамы (1), чтобы рама не соприкасалась с полом.

Прикрепите передний стабилизатор (73) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 120мм (84). Затем уберите подкладки и опустите передний стабилизатор.



4. С помощью второго человека поднимите стойку (2) вверх в вертикальное положение.

**См. врезку на рисунке.** Закрутите ручку стойки (85) в стойку (2).



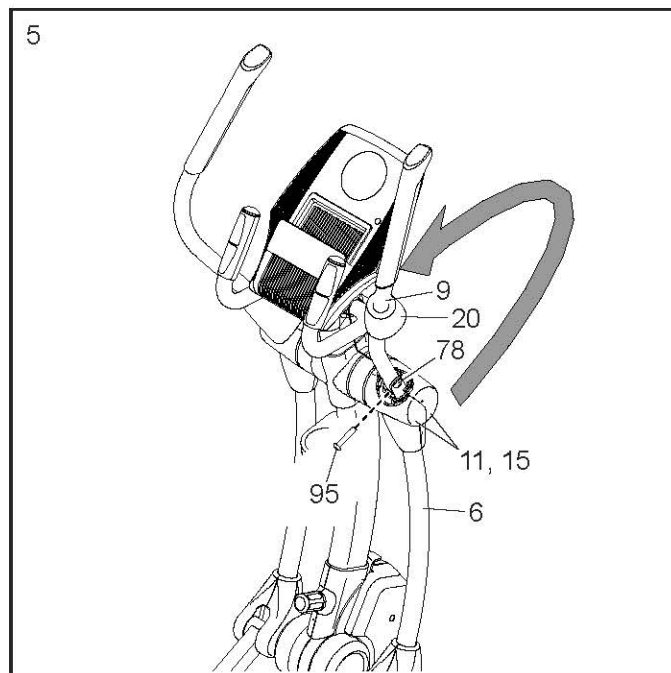
5. Поверните правую верхнюю рукоятку (9) в вертикальную позицию.

Прикрепите правую верхнюю рукоятку (9) к правому верхнему колену (6) с помощью винта M10 x 50мм (95).

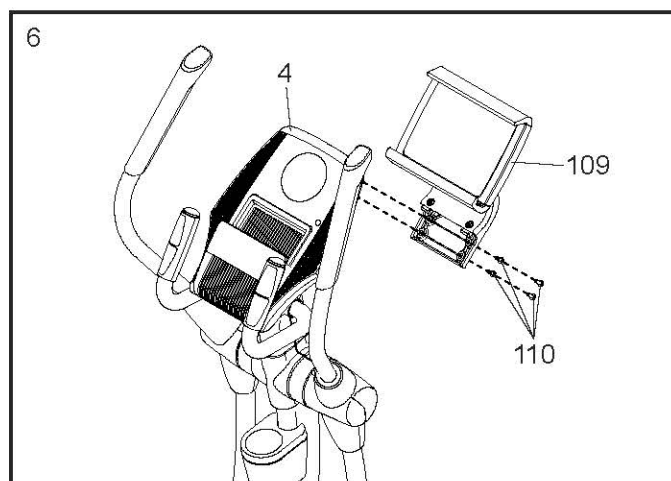
**ВАЖНО: затяните указанный винт M10 x 45мм (78).**

Надавите на верхнюю накладку рукоятки (20) и поверните ее так, чтобы она плотно прижалась к передней и задней крышкам правого колена (11, 15).

**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**

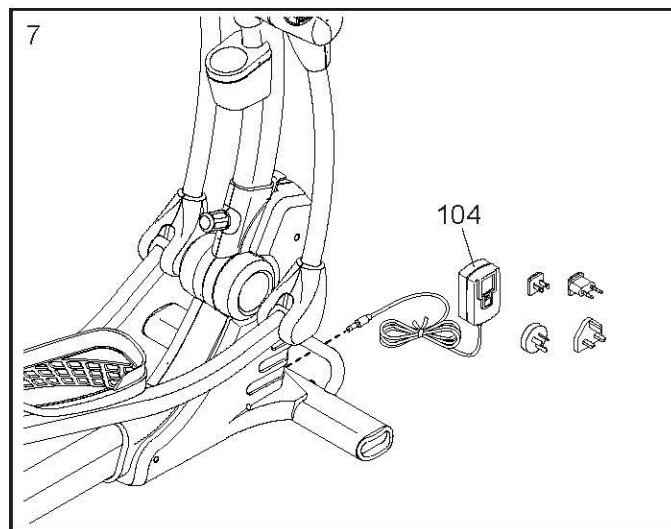


6. Прикрепите держатель планшета (109) к консоли (4) с помощью четырех винтов (110); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



7. Подключите адаптер питания (104) к разъему на раме эллипсоида.

Замечание: чтобы подключить адаптер питания (104) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 9.



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

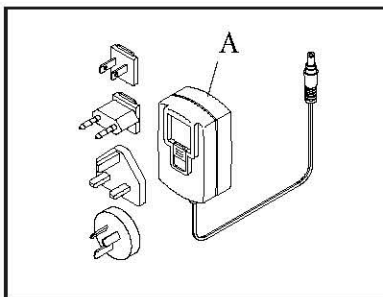


# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

## КАК 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 (A) 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.

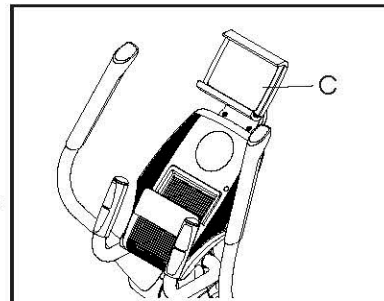


## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

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

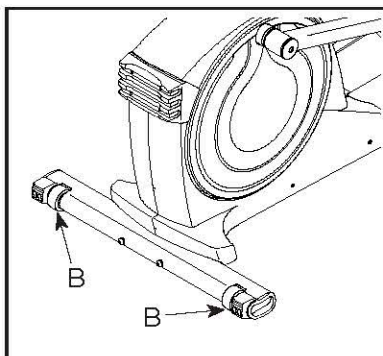
Чтобы установить планшет в держатель (C), установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте другой конец планшета.

**Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.** Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.



## КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД

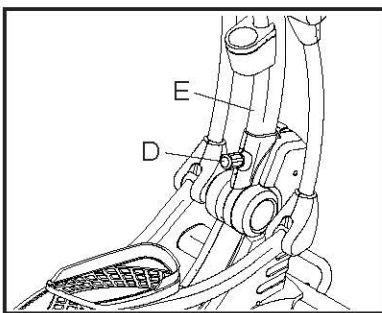
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки (B) в задней части рамы, пока качание не прекратится.



## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

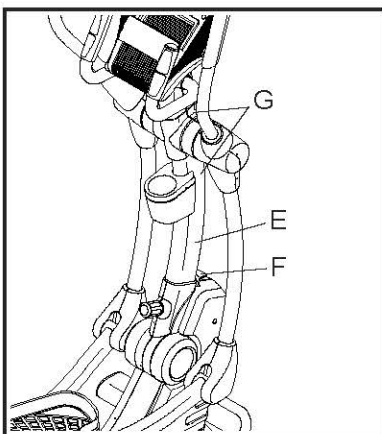
**Из-за размера и веса тренажера, для его перемещения потребуется два человека.**

Сначала ослабьте ручку стойки (D) и потяните ее, тяните стойку (E) назад, пока фиксатор не защелкнется на месте, а затем отпустите ручку стойки.

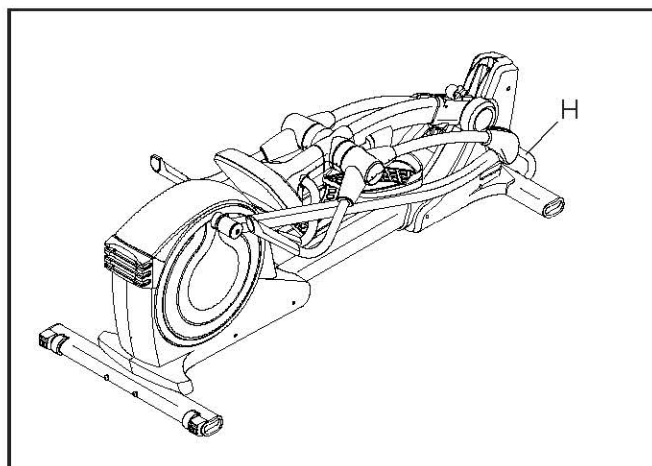


Затем слегка потяните стойку (E), поднимите защелку (F), а затем опустите стойку в сложенное положение.

**Удерживайте стойку в одном из указанных мест (G), когда вы сложите стойку; не держитесь за рукоятки.**



Затем возьмитесь за ручку (H) на переднем стабилизаторе и потяните за ней так, чтобы упор эллипсоида был на колеса. Аккуратно передвиньте тренажер в необходимое место, а затем опустите его на пол.

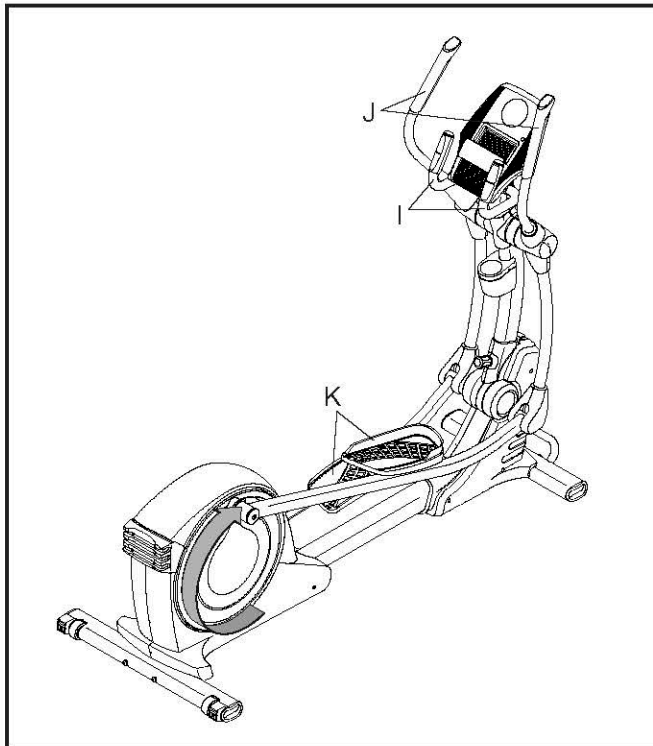


Когда вы закончите передвигать эллипсоид, поднимите стойку в вертикальное положение и затяните ручку.

## КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Чтобы подняться на эллипсоид, удерживайте ручки (I) или верхние рукоятки (J) и встаньте на педаль (K), которая должна находиться в нижнем положении. Затем, встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали до тех пор, пока они не начнут двигаться с постоянной скоростью.

**Примечание: педали могут крутиться в любом направлении. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете крутить педали в противоположном направлении.**



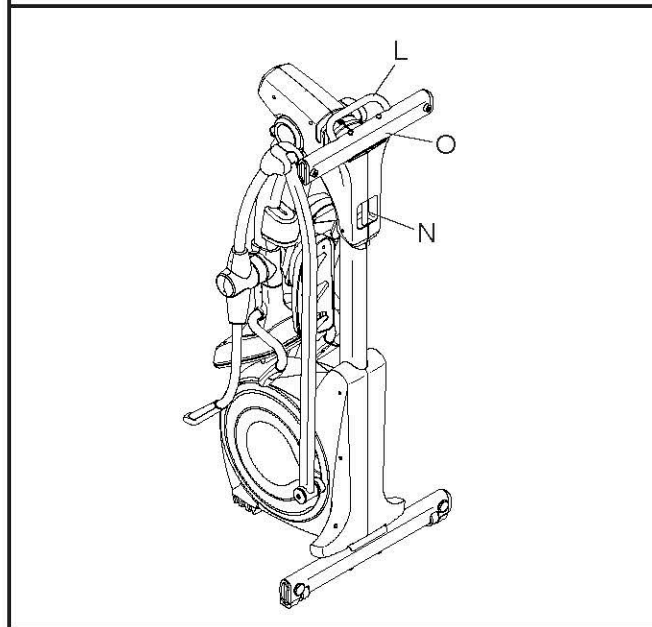
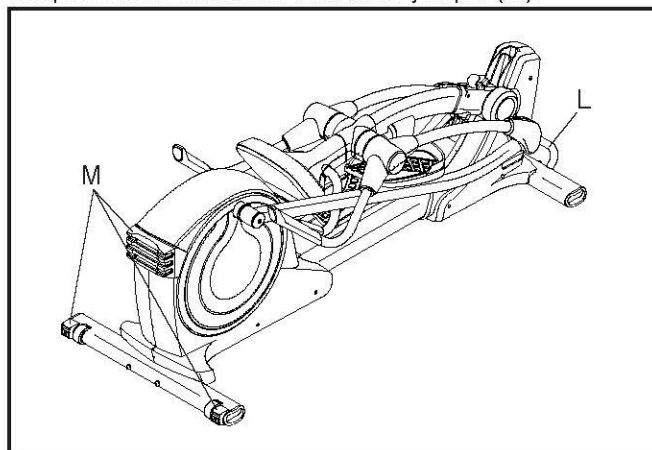
Чтобы спуститься с эллипсоида, подождите, пока педали остановятся. **Примечание: эллипсоид не снабжен муфтой свободного хода; Педали будут продолжать двигаться, пока маховик не остановится.** Когда педали остановятся, сначала спустите ногу с верхней педали, затем с нижней педали.

## КАК ХРАНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его складывания потребуется два человека. **ВНИМАНИЕ: Вы должны свободно поднимать 45 кг, чтобы поднимать, складывать и опускать эллиптический тренажер.**

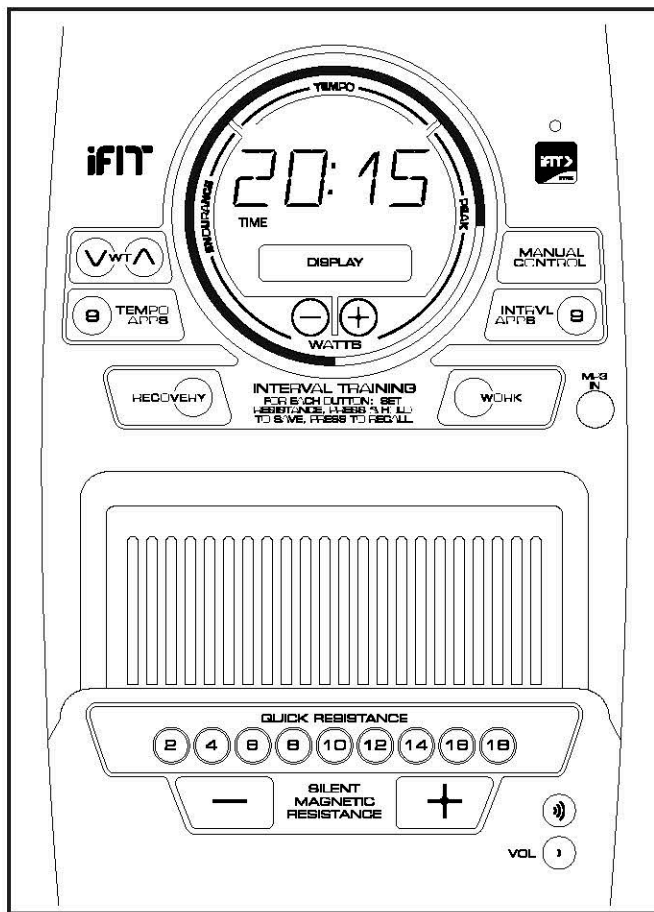
См. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 10 и опустите стойку в положение для хранения.

Затем возьмитесь за ручку (L) на переднем стабилизаторе и поднимайте раму в вертикальное положение до тех пор, пока эллипсоид не будет опираться на большие и малые упоры (M).



Чтобы опустить эллипсоид для использования, сначала возьмите ручку (N) на раме одной рукой и удерживайте передний стабилизатор (O) другой рукой. Затем потяните раму на себя и опускайте раму до тех пор, пока вы не дотянетесь до ручки (L) на переднем стабилизаторе. Затем удерживая ручку на переднем стабилизаторе обеими руками, опустите эллипсоид на пол.

## 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.17 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. 13. **Чтобы воспользоваться встроенными тренировками,** см.стр. 16.

**Чтобы воспользоваться стерео системой,** см. стр. 17. **Чтобы подключить смарт устройство к консоли,** см. стр. 17. **Для подключения монитора сердечного ритма к консоли,** см. стр. 18. **Чтобы изменить настройки консоли,** см. стр. 18.

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

## КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

### 1. Включите консоль

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.

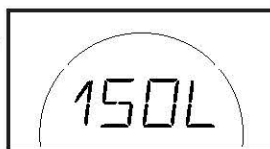
### 2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим.

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

### 3. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

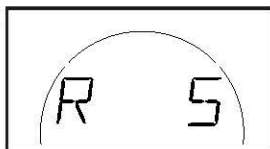


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

### 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.

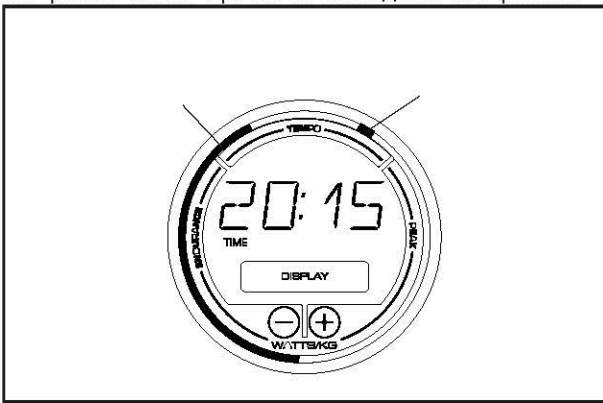
Табло мощности даст наглядное представление о вашей выходной мощности в ваттах на килограмм массы тела. При увеличении или уменьшении вашей выходной мощности, сплошная шкала будет появляться или исчезать на табло мощности.



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 сопротивление 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. 16).

## 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.

**Пuls (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.

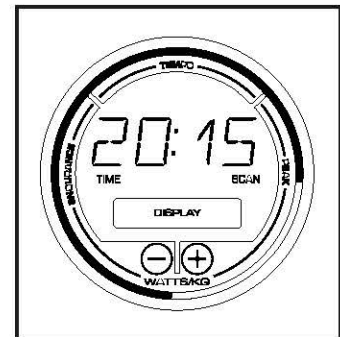
**Время(Time)** -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет освоенное время тренировки.

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

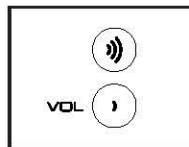
Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы просмотреть нужные данные тренировки.

**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.



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: Консолт может показать вес, скорость вращения и расстояние в стандартной или метрической единицах измерения. Чтобы поменять единицу измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 18.

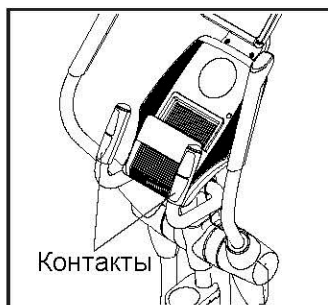
## 8. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (опция) (см. стр. 17 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 BLUETOOTH 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. 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.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

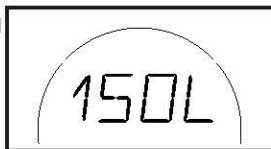
### 1. Включите консоль.

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.

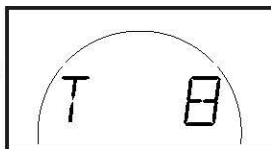


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

### 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 одноминутные 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 табло 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.

### 5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 7 на стр. 14.

### 6. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 8 на стр. 15.

### 7. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

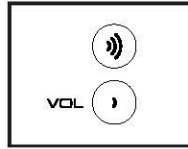
См. пункт 9 на стр. 15.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

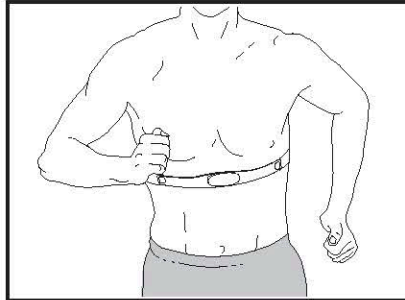
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По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



## НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсометра, 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 Android™, откройте App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите приложение на своем устройстве. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

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

### 2. Подключите ваш пульсометр к консоли при необходимости.

Если вы подключаете как пульсометр, так и планшет к консоли, вы должны подключить пульсометр перед подключением планшета. См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ на стр. 18.

### 3. 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.

#### 4. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам

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

#### 5. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

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

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

#### КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

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

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

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

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

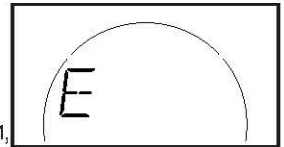
#### РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

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.

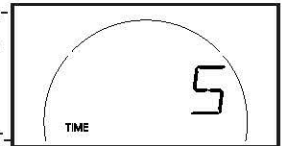
На дисплее будут чередоваться появляющиеся номера версии консоли и единицы измерения.

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 Tempo 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 Tempo Apps.

# 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

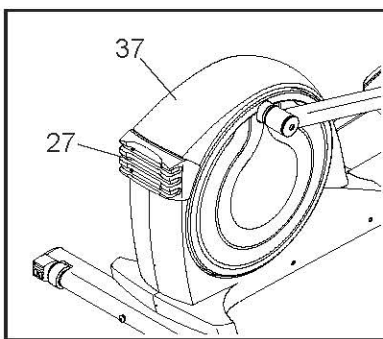
Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 8 на стр. 15.

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

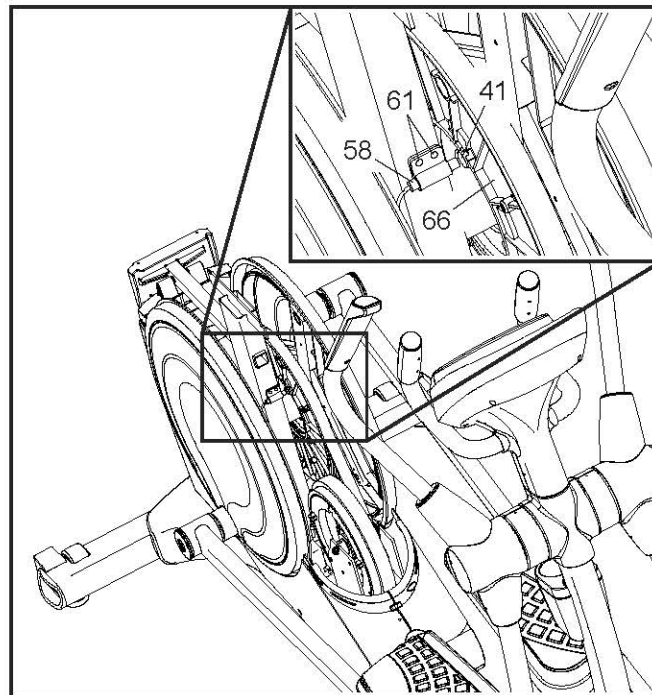
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

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

Удалите четыре винта М4 х 16 мм (не показано) из большого упора для хранения (27), а затем снимите упор. Удалите два винта М4 х 16 мм (не показано) из верхнего кожуха (37), а затем используя стандартную отвертку, подцепите и снимите верхний кожух.



Посмотрите в отверстие доступа и найдите геркон (58). поверните шкив (66), пока магнит (41) не совместится с герконом. Замечание: для ясности кожухи показаны снятыми на рисунке ниже.



Слегка ослабьте два указанных винта М4 х 16 мм (61). Немного переместите геркон (58) от или к магниту (41). Затем, затяните винт М4 х 16 мм.

Подключите адаптер питания и проверните маховик на оборот. Повторяйте те действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

Когда геркон отключите силовой адаптери верните на свои места снятые детали. Затем снова подключите адаптер питания.

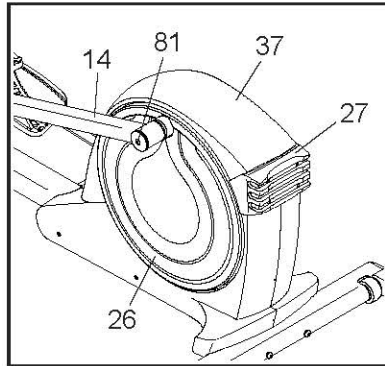
## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

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

**См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 26.** Сначала удалите винт М4 х 16мм (61) из левой внутренней накладки (39). Затем снимите левые внутреннюю и внешнюю накладки (92).

Далее снимите два винта М8 х 16мм (76) и две шайбы М8 (33) из левого верхнего колена (101) и левого рычага педали (14).

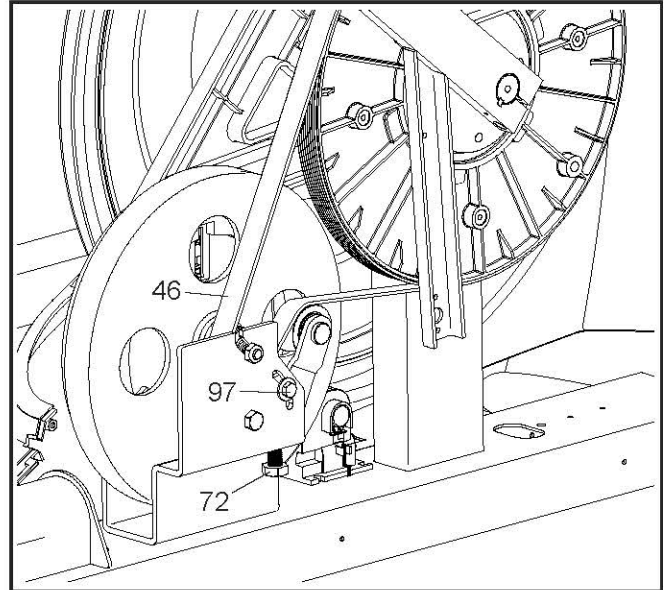
Затем удалите винт с буртиком М8 х 14мм (81) из левого рычага педали (14). Снимите рычаг педали с эллипсоида.



Удалите четыре винта М4 х 16мм (не показано) из большого упора для хранения (27), а затем снимите упор. Удалите два винта М4 х 16мм (не показано) их верхнего кожуха (37), а затем используя стандартную отвертку, подцепите и снимите верхний кожух. Затем выньте левый диск педали (26) из эллипсоида.

**См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 27.** Найдите левый и правый кожухи (44, 45). Ужалите все винты М4 х 16мм (61) и 3/16" х 1 3/8 (64) из левого и правого кожухов. **Запомните винты какого размера из каких отверстий вы выкрутили.** Затем аккуратно снимите левый кожух.

Ослабьте натяжной винт (97). Затягивайте регулировочный винт натяжения (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не натянется. Когда ремень будет натянут, затяните натяжной винт.



Когда вы закончите, верните на свои места детали, которые вы снимали. Затем подключите адаптер питания.

# 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.

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

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.

## ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК

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

### 1. Наклоны вперед.

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

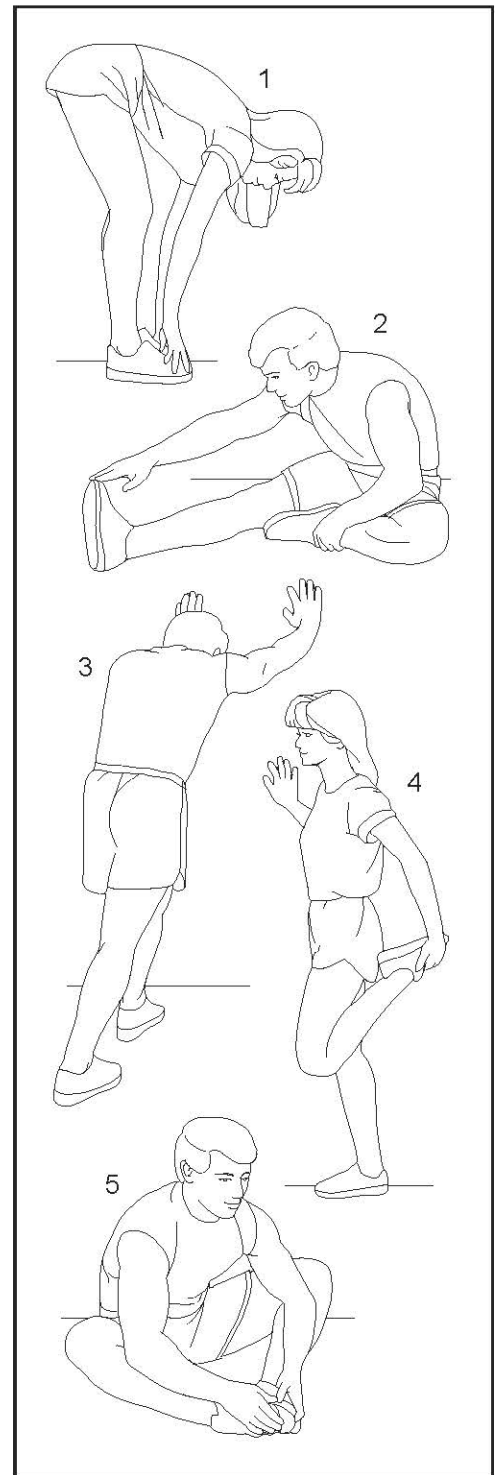
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. PFEVEL60717.0 R0517A

№. Кол-во	Наименование	№. Кол-во	Наименование		
1	1	Рама	48	4	Заглушка стабилизатора
2	1	Стойка	49	1	Правый рычаг педали
3	1	Задняя накладка стойки	50	2	Колесо
4	1	Консоль	51	2	Малый упор
5	1	Лоток для аксессуаров	52	1	Натяжной шкив
6	1	Правое верхнее колено	53	1	Малая проставка
7	1	Механизм Эдди	54	1	Механизм сопротивления
8	1	Левый верхний рычаг	55	2	Накладка поручня
9	1	Правый верхний рычаг	56	4	Винт с шайбой M4 x 12мм
10	2	Накладка	57	1	Зажим
11	1	Правая передняя накладка	58	1	Геркон/кабель
12	1	Левая педаль	59	2	Винт M10 x 20мм
13	1	Правая педаль	60	2	Ключ
14	1	Левый рычаг педали	61	48	Винт M4 x 16мм
15	1	Правая задняя накладка	62	2	Винт M4 x 30мм
16	1	Передняя накладка стойки	63	2	Накладки пульсометра
17	4	Поворотная втулка	64	6	Винт 3/16" x 1 3/8"
18	1	Левая передняя накладка	65	5	Винт M4 x 19мм
19	1	Левая задняя накладка	66	1	Маховик
20	2	Верхняя накладка рукоятки	67	2	Винт M4 x 15мм
21	1	Лоток	68	1	Заземляющий винт M4 x 16мм
22	1	Правая наружная накладка	69	1	Кабель пульсометра
23	4	Втулка рычага педали	70	1	Задний стабилизатор
24	1	Кривошип	71	2	Винт M4 x 12мм
25	2	Рычаг кривошипа	72	1	Регулировочный винт натяжения
26	2	Диск педали	73	1	Передний стабилизатор
27	1	Широкий упор	74	2	Винт с плоской головкой M6 x 12мм
28	1	Кабель стойки	75	8	Винт M6 x 12мм
29	4	Подшипник рычага педали	76	6	Винт M8 x 16мм
30	2	Заглушка рычага педали	77	2	Винт M10 x 60мм
31	2	Ось рычага педали	78	2	Винт M10 x 45мм
32	1	Правая внутренняя накладка	79	2	Болт рукоятки
33	8	Шайба M8	80	1	Винт с буртиком M6 x 25мм
34	1	Левый передний кожух	81	2	Винт с буртиком M8 x 14мм
35	1	Правый передний кожух	82	2	Гайка рычага
36	2	Накладка рукоятки	83	2	Шайба M10
37	1	Верхний кожух	84	4	Винт M10 x 120мм
38	2	Подшипник рамы	85	1	Ручка стойки
39	1	Левая внутренняя накладка	86	1	Правая накладка стойки
40	1	Проставка рычага А	87	1	Левая накладка стойки
41	2	Магнит	88	1	Винт M5 x 5мм
42	1	Основной кабель	89	1	Защелка
43	2	Шайба рычага	90	1	Фиксатор
44	1	Левый кожух	91	2	Ножка переднего стабилизатора
45	1	Правый кожух	92	1	Левая наружная накладка
46	1	Приводной ремень	93	1	Передняя крышка консоли
47	2	Регулировочная ножка	94	1	Задняя крышка коноли

<b>№. Кол-во</b>	<b>Наименование</b>	<b>№. Кол-во</b>	<b>Наименование</b>		
95	2	Винт М10 х 50мм	104	1	Силовой адаптер
96	1	Поворотный винт	105	2	Шайба М12
97	1	Натяжной винт	106	1	Пружинная шайба М12
98	1	Шайба М6	107	6	Винт 3/16" х 3/4"
99	6	Контргайка М8	108	1	Проставка кривошипа В
100	1	Силовой кабель	109	1	Держатель планшета
101	1	Левое верхнее колено	110	4	Винт держателя планшета
102	1	Ось стойки	*	–	Руководство пользователя
103	4	Болт М8 х 20мм	*	–	Набор инструментов

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

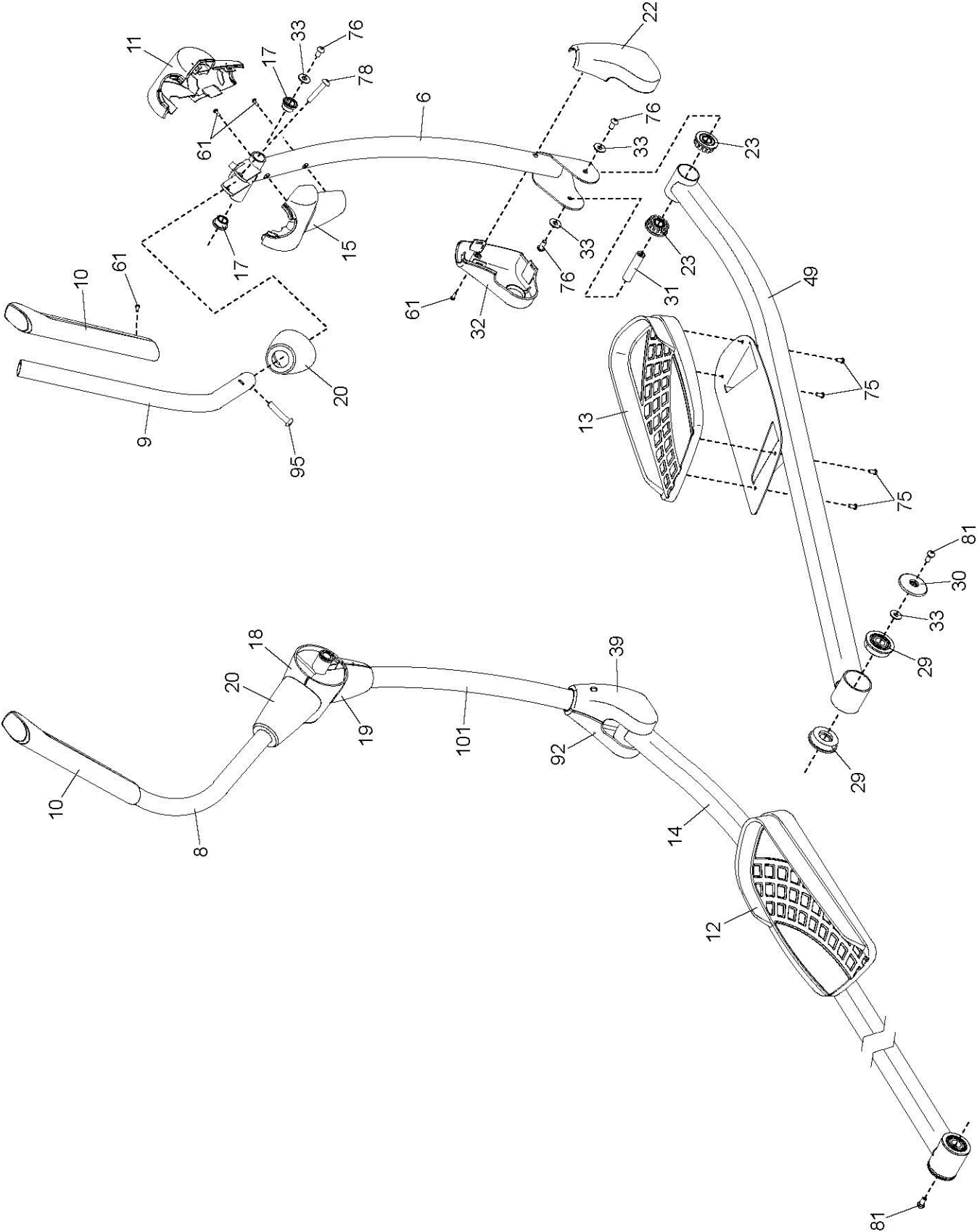
\* Эти детали не показаны

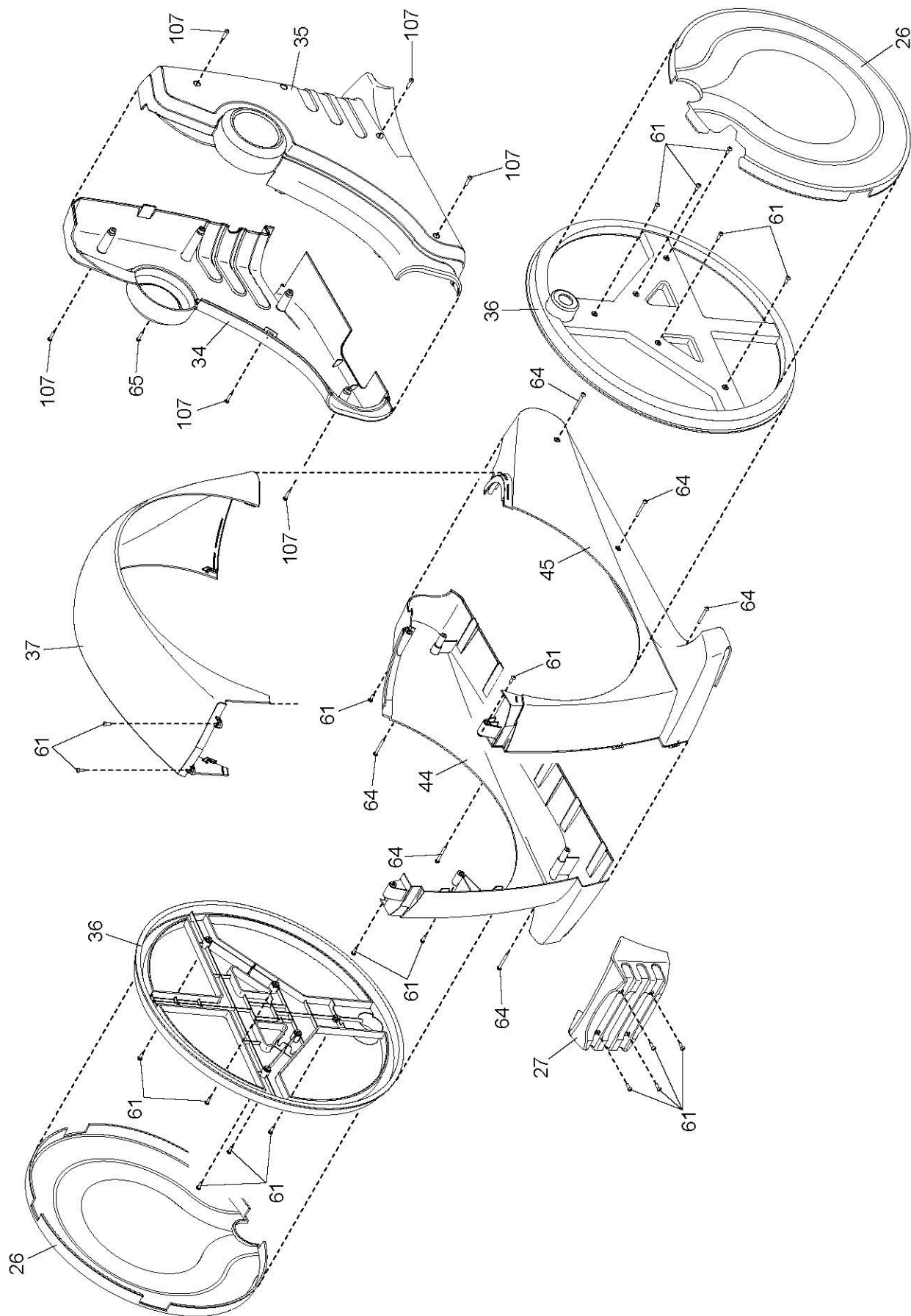




# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. PFEVEL60717.0 R0517A





---

## 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.

