

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 325 CSX

Модель № PFEVEX74916.0

Серийный номер № \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху  
серийный номер изделия.



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

#### ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Тел.: 0330 123 1045

Для Ирландии: 053 92 36102

Вебсайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

#### Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 1D, The Gateway

Fryers Way, Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TJ

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

#### АВСТРАЛИЯ

Тел.: 1800 993 770

E-mail: [australiacc@iconfitness.com](mailto:australiacc@iconfitness.com)

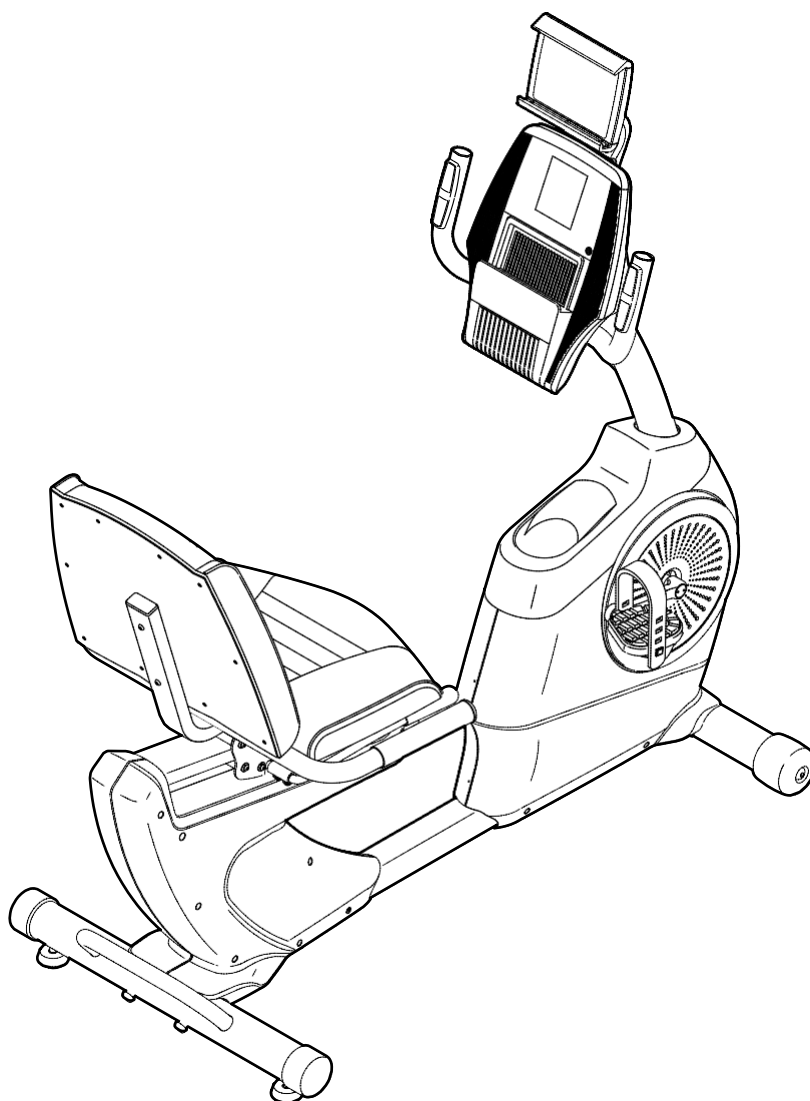
#### Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

АВСТРАЛИЯ



### ВНИМАНИЕ

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

# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	5
СБОРКА .....	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЁР .....	14
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	24
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ



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

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



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

1. Все пользователи велотренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования велотренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь а помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Силовой тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите велотренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется не менее 0,6 м свободного пространства.
8. Регулярно проверяйте и надёжно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При занятиях на велотренажёре, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
11. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 130 кг.
12. Будьте осторожны при заходе на тренажёр или при спходе с него.
13. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
14. При занятиях на велотренажёре держите спину прямо, не прогибая её.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

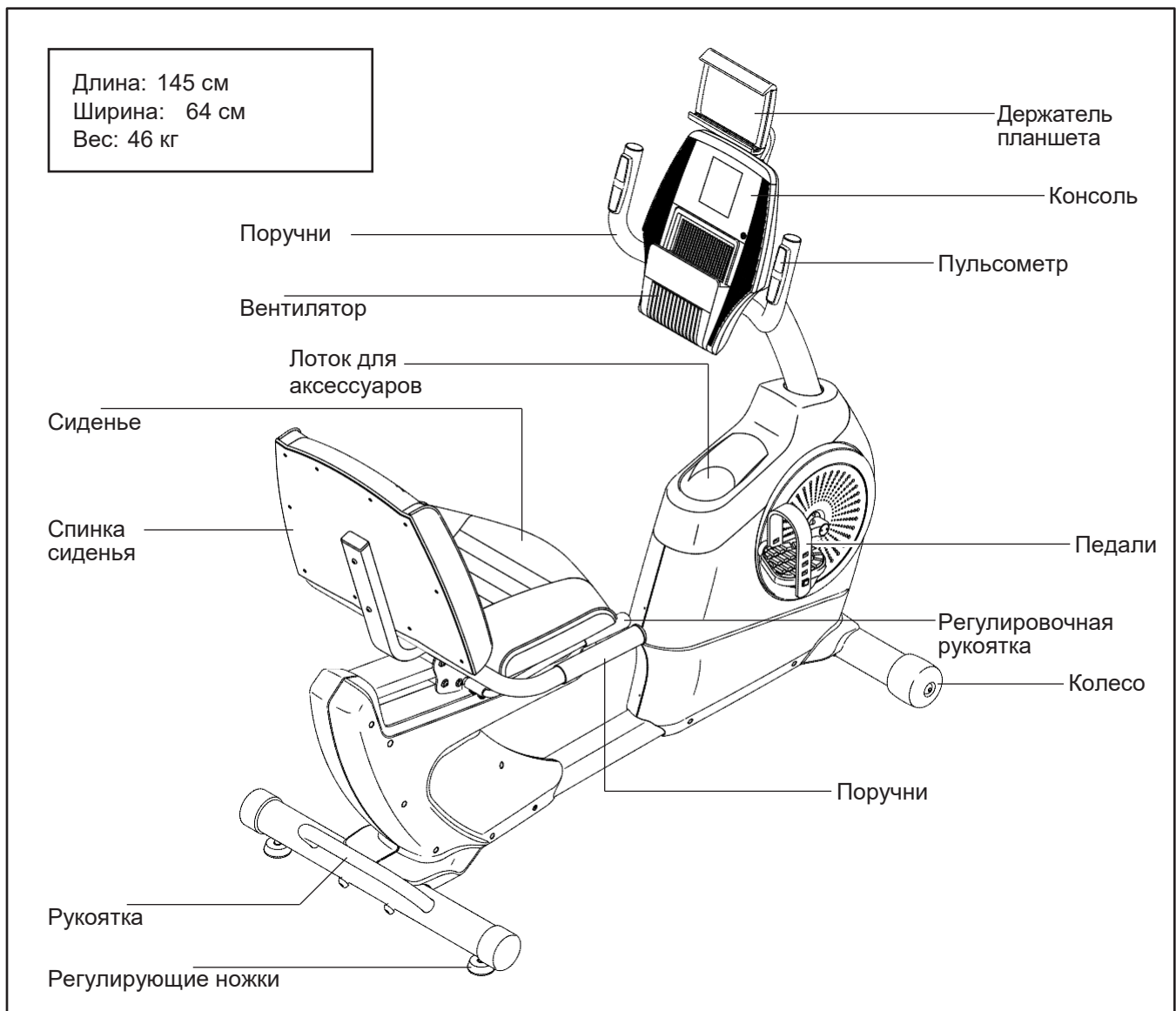
# ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

.Благодарим вас за приобретение ультрасовременного велотренажера PROFORM® 325 CSX. Велоспорт - эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонизирования тела. Тренажёр 325 CSX обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

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

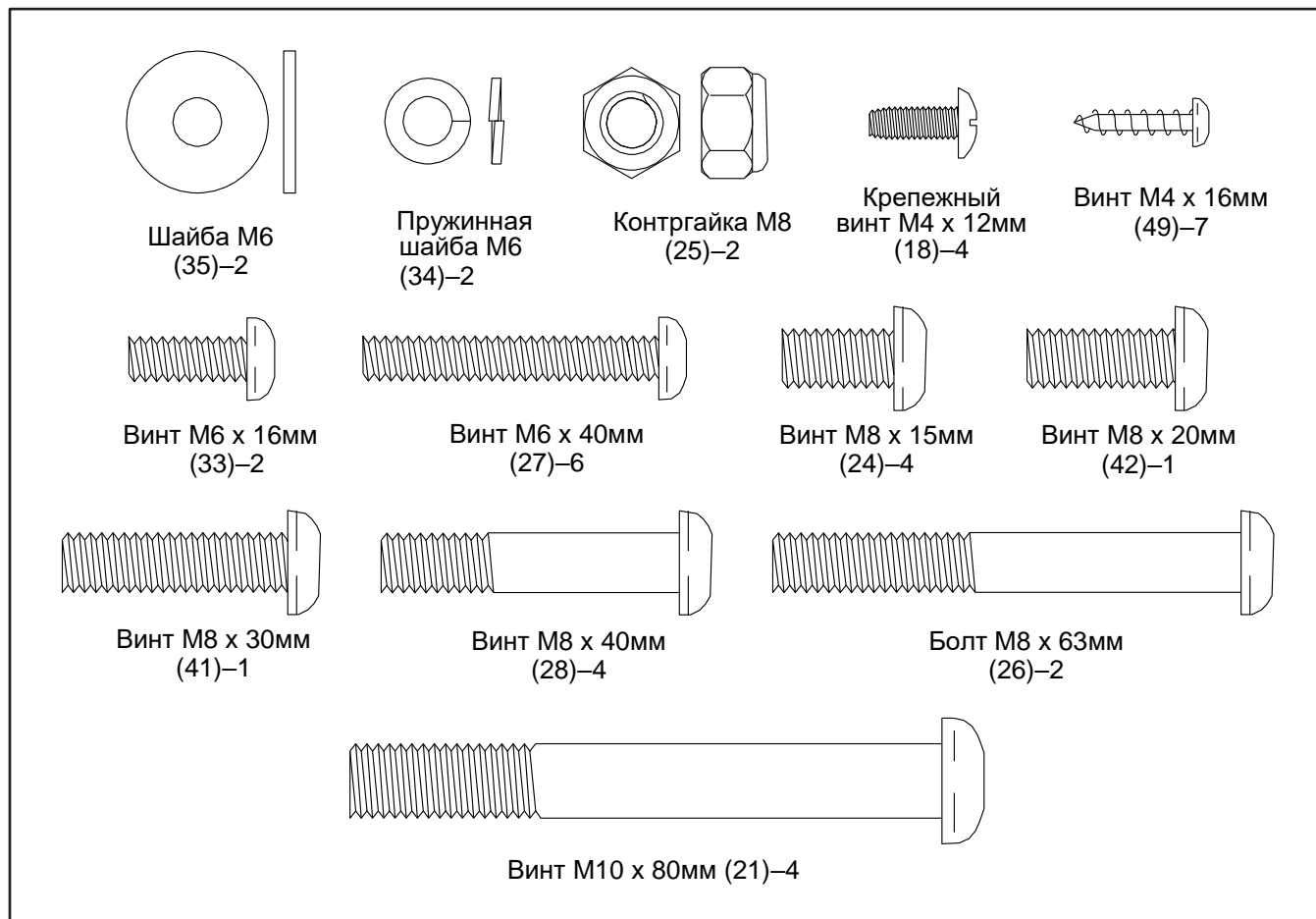
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



# СПЕЦИФИКАЦИЯ

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

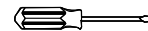


# СБОРКА

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

При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

обычная отвёртка



разводной ключ



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

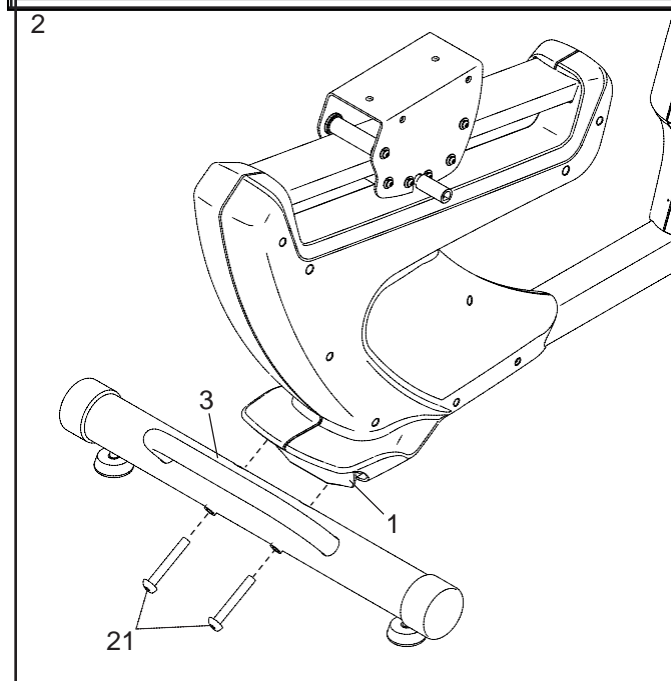
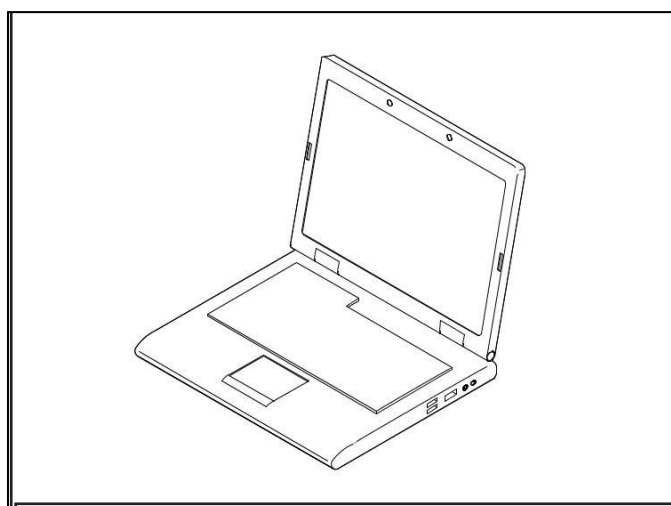
## 1. Посетите [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если вам понадобится связаться с сервисным центром
- получать уведомления об обновлениях.

Примечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, обратитесь в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт по телефону.

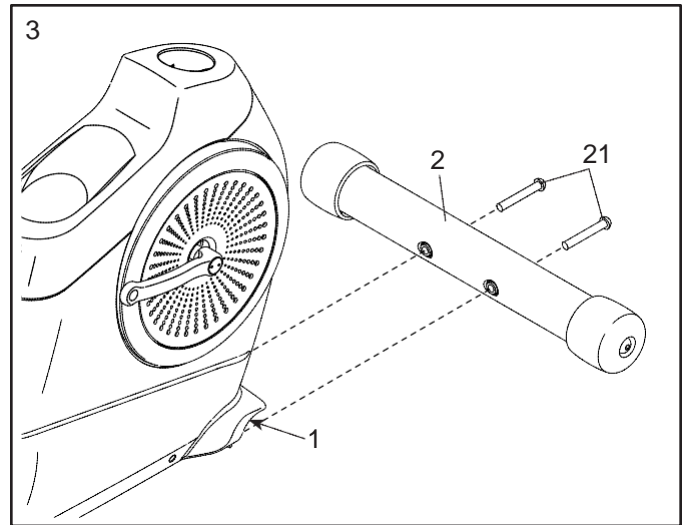
## 2. Расположите задний стабилизатор (3), как показано на рисунке.

Чтобы подсоединить задний стабилизатор (3) к раме тренажёра, вам понадобится помощь второго человека, который поднимет заднюю часть рамы (1) и будет удерживать её. Для того, чтобы закрепить задний стабилизатор, воспользуйтесь винтами M10x80мм (21)—2 шт.



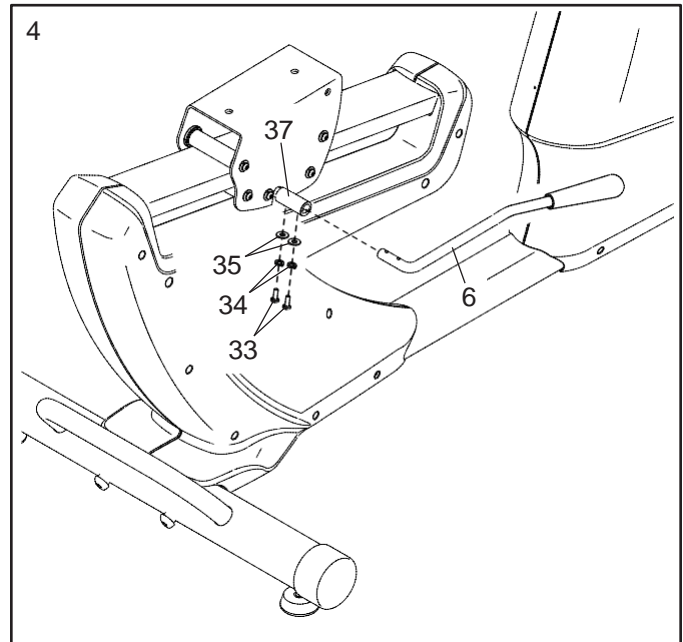
3. Расположите передний стабилизатор (2), как показано на рисунке.

Чтобы подсоединить передний стабилизатор к раме (1), повторите действия, описанные в предыдущем шаге. Для фиксации стабилизатора также воспользуйтесь винтами M10x80мм (21) - 2 шт.



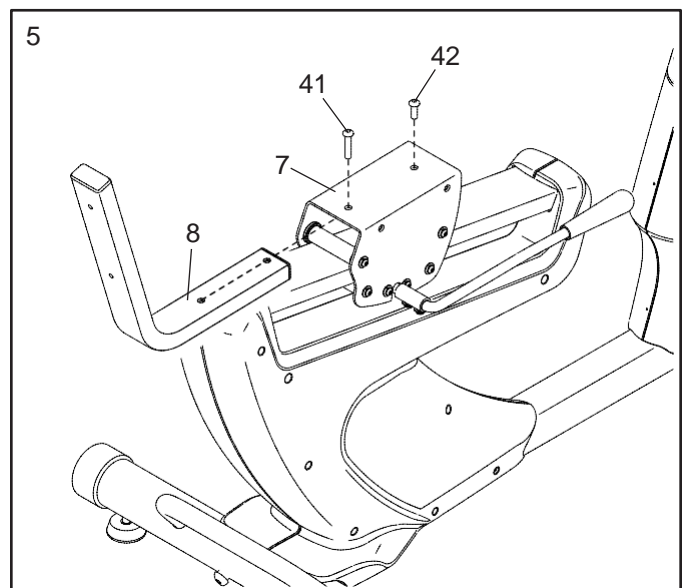
4. Подготовьте регулировочную рукоятку (6).

Подсоедините регулировочную рукоятку (6) к тормозной оси (37) при помощи двух винтов M6 x 16мм (33), двух пружинных шайб M6 (34) и двух обычных шайб M6 (35).



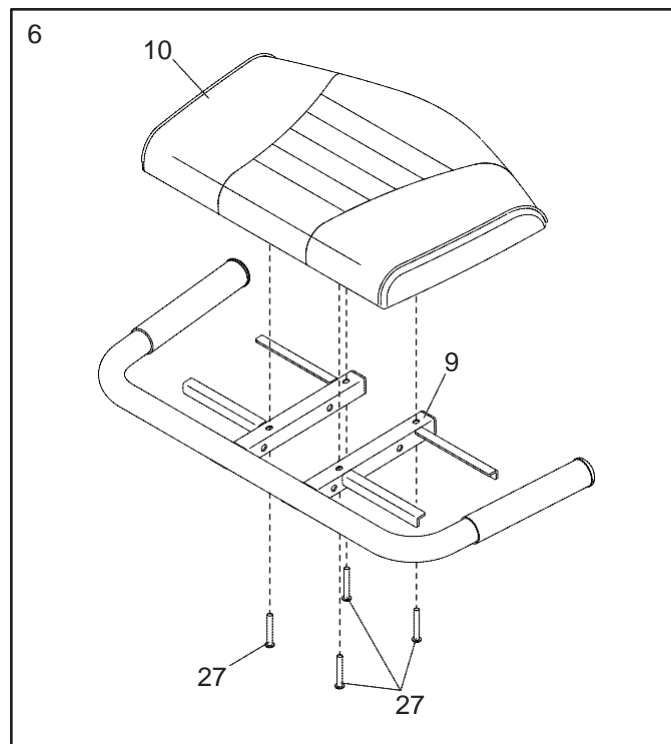
5. Расположите опорную раму спинки сиденья (8), как показано на рисунке.

Установите указанную раму (8) на держателе сиденья (7) с помощью одного винта M8 x 20мм (42) и винта M8 x 30мм(41).

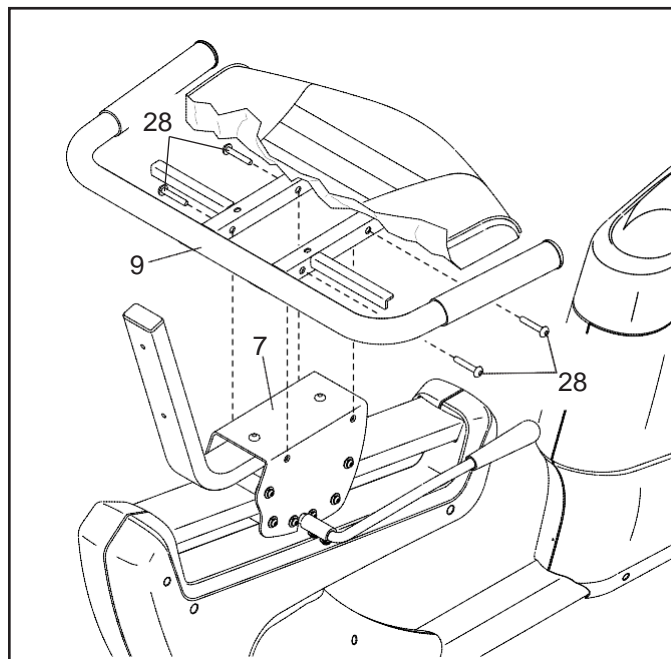


6. Расположите сиденье (10) и опорную раму (9), как показано на рисунке.

Закрепите сиденье (10) на раме (9) при помощи четырёх винтов М6 х 40мм (27); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**



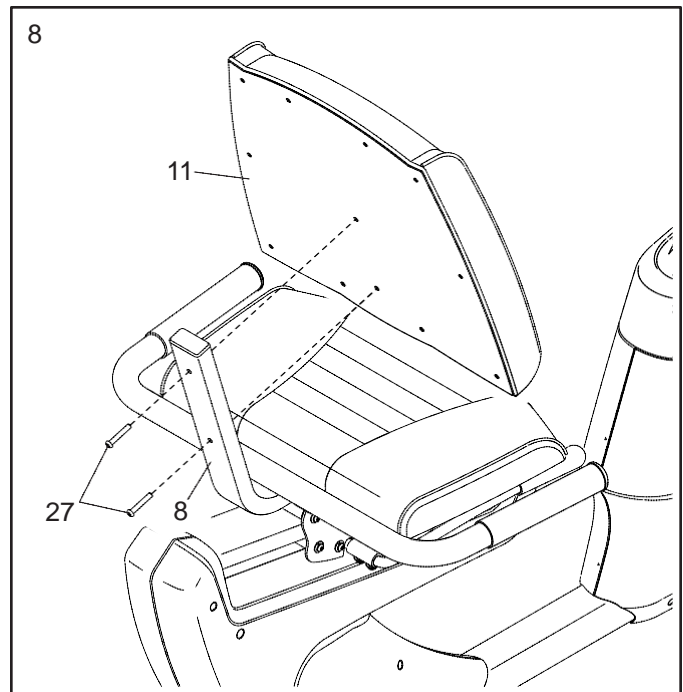
7. Установите полученную конструкцию на салазки сиденья (7) при помощи четырёх винтов М8 х 40мм(28); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**





8. Расположите спинку сиденья (11), как показано на рисунке.

Закрепите спинку сиденья (11) на соответствующей раме (7) при помощи двух винтов М6 х 40мм (27).

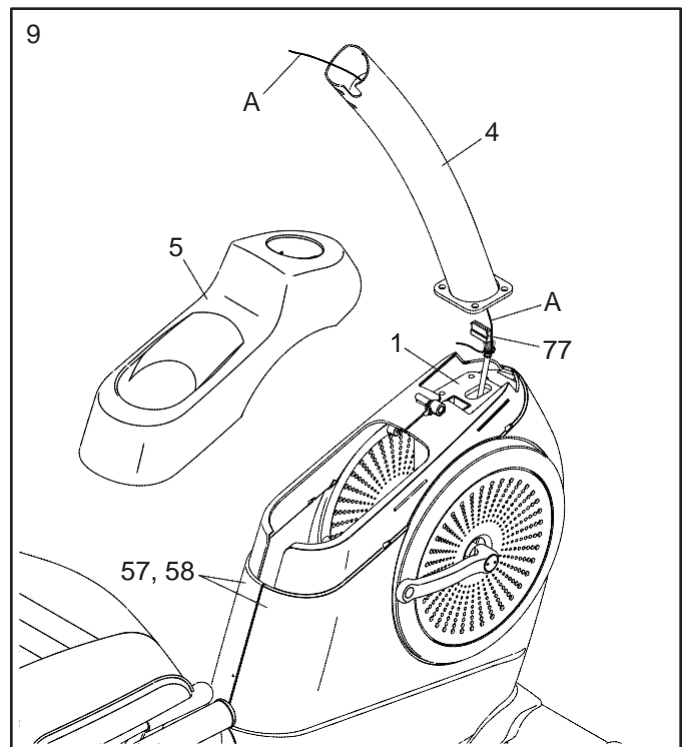


9. Вытащите лоток для аксессуаров (5), ослабив левую и правую заслонки (57, 58). Отложите лоток в сторону. **Совет: Для того, чтобы вытащить лоток для аксессуаров, вам может понадобиться стандартная отвёртка.**

Попросите второго человека удерживать стойку (4) возле рамы (1).

Протяните провод (А) через стойку (4), затем подсоедините его к основному проводу (77) с помощью специального зажима на нижнем конце. Затем тяните другой конец провода вверх до тех пор, пока главный провод не будет протянут через стойку.

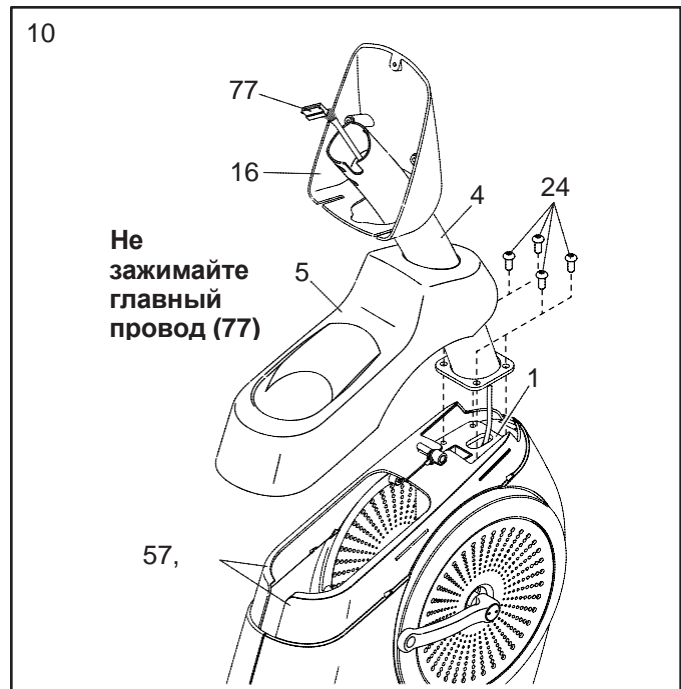
**Совет: Чтобы главный провод (77) не соскальзывал обратно в стойку (4), закрепите его с помощью специального зажима (А).**



10. **Совет: Не зажимайте главный провод (77).**  
Удерживайте стойку (4) тренажёра поверх рамы (1). Закрепите стойку при помощи четырёх винтов М8 х 15мм (24); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**

Затем расположите лоток для аксессуаров (5) и крышку консоли (16), как показано на рисунке.

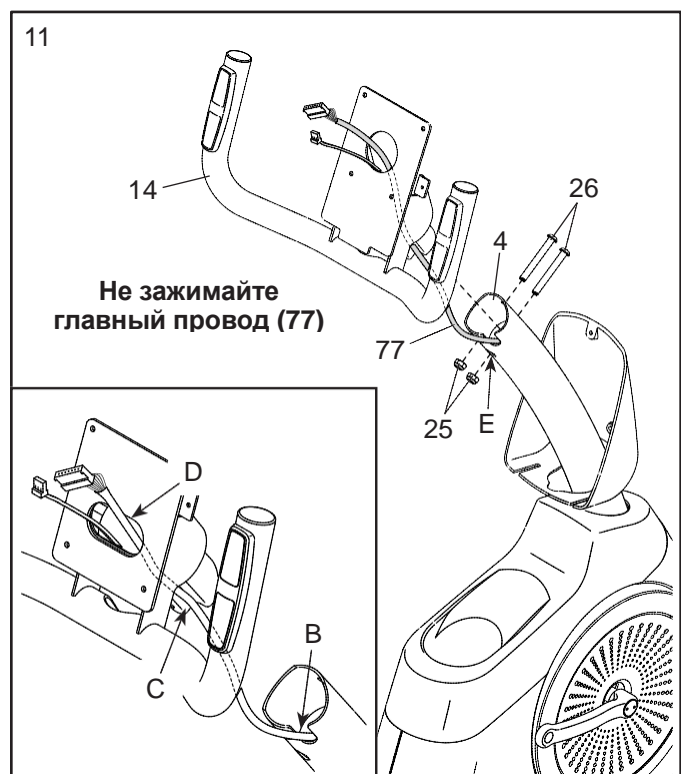
**Совет: Не зажимайте главный провод (77).**  
Подсоедините лоток (5) и крышку консоли (16) к стойке (4) тренажёра. Затем с силой надавите на лоток, чтобы плотно закрепить его между правой и левой заслонками (57, 58).



11. Распутайте провода, отделив главный провод (77).

Пока ваш помощник будет удерживать поручень (14) возле стойки (4), протяните главный провод (77) через выемку (В) в стойке, затем через канавку (С) в поручне и через отверстие (D), расположенное по центру поручня (см. приложенный рисунок).

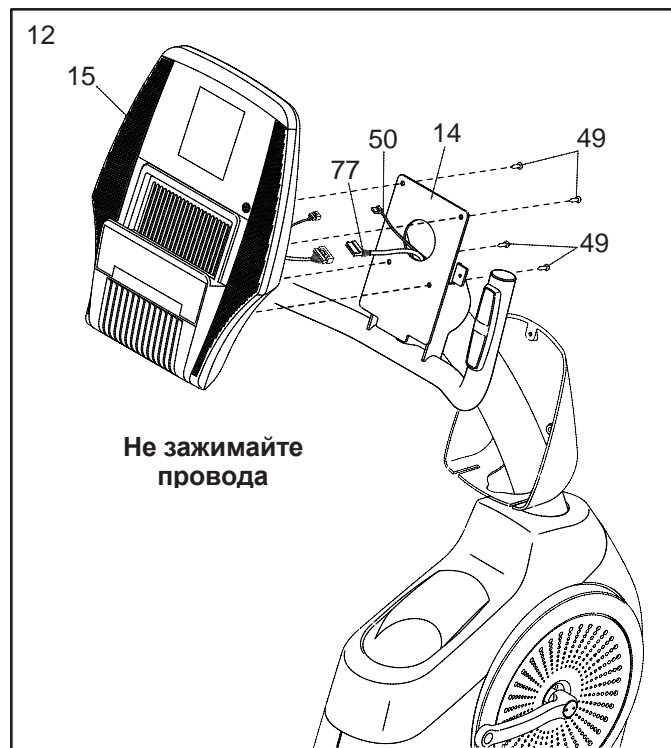
**Совет: Не зажимайте главный провод (77).**  
Вставьте конструкцию поручня (14) в стойку (4) велотренажёра. Закрепите поручень при помощи двух болтов М8 х 63мм (26) и двух контргаек М8 (25). **Убедитесь, что контргайки находятся в шестиугольных отверстиях (E).**



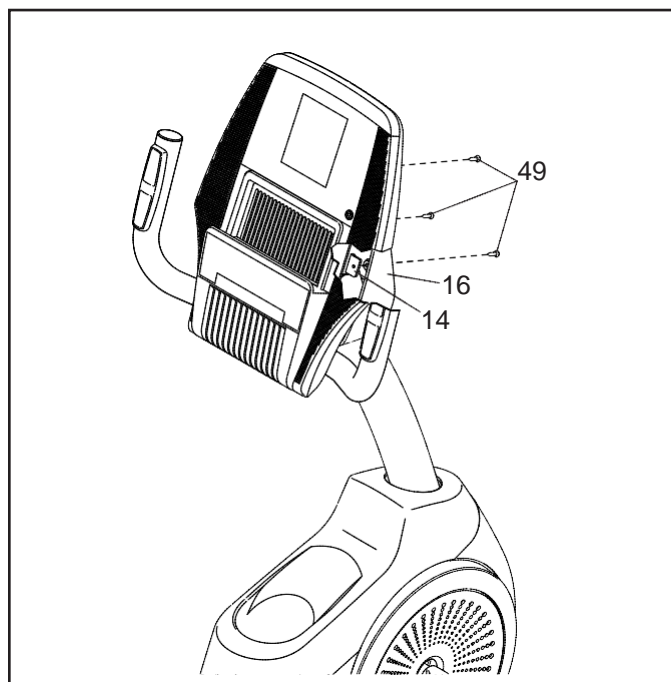
12. Пока один человек будет удерживать консоль (15) возле опорной пластины на поручне тренажёра (14), подсоедините провода от консоли к главному проводу (77) и проводу пульсометра (50).

Излишки проводов спрячьте в пластине (14).

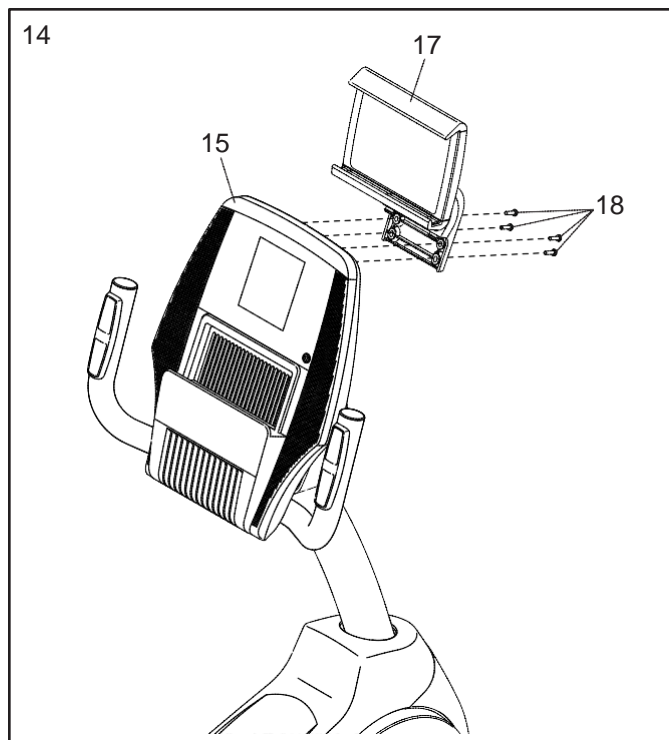
**Совет: Не зажимайте провода.** Закрепите консоль (15) при помощи четырёх винтов М4 х 16мм (49); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**



13. Подсоедините крышку консоли (16) и закрепите её при помощи трёх винтов М4 х 16мм (49); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**



14. Подсоедините держатель планшета (17) к консоли (15) при помощи четырёх крепёжных винтов М4 х 12мм (18); **установите винты в соответствующие отверстия, после чего затяните их.**

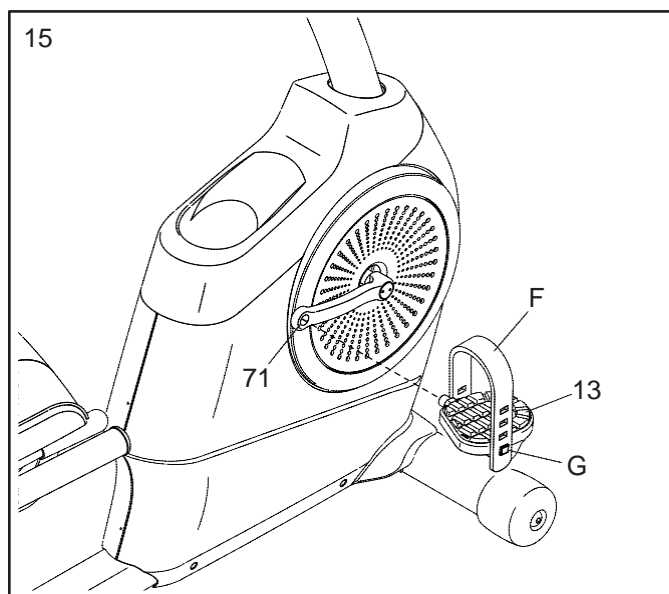


15. Найдите в комплекте правую педаль (13).

Закрепите педаль на правом кривошипе (71), для этого при помощи гаечного ключа плотно затяните правую педаль (13), проворачивая ключ **по часовой стрелке.**

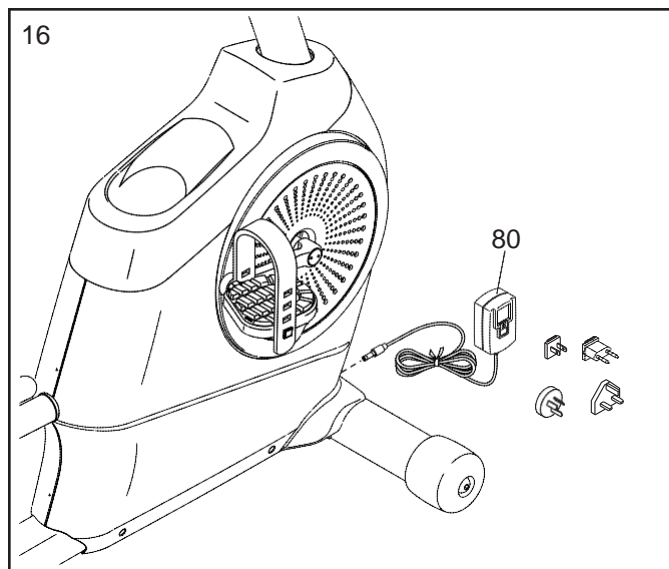
**Повторите вышеуказанные действия, чтобы закрепить левую педаль (не показана) на левом кривошипе. В этом случае проворачивать гаечный ключ необходимо против часовой стрелки.**

Отрегулируйте правый ремешок (F) и зафиксируйте нужное положение, нажав на защелку (G) с боковой стороны правой педали (13). **Аналогичным образом отрегулируйте ремешок на левой педали (не показан).**



16. Подсоедините сетевой кабель (80) к соответствующему разъёму на раме велотренажёра.

Примечание: Чтобы подключить сетевой кабель (80) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ на стр. 14.



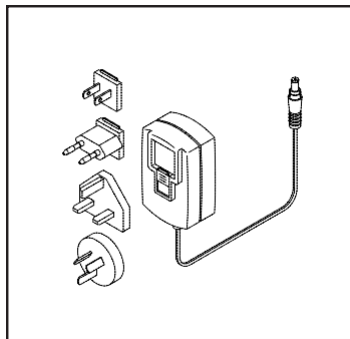
17. После того, как вы полностью соберёте велотренажёр, осмотрите его, чтобы убедиться в правильности сборки и в том, что тренажёр работает исправно. Перед началом использования убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты. Замечание: в наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

**ВАЖНО:** Если велотренажёр находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

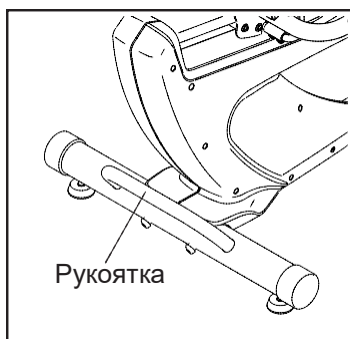
Вставьте сетевой кабель в разъем, расположенный на раме велотренажёра. При необходимости воспользуйтесь переходником, соответствующим нужному разъёму.



Затем подключите кабель питания к розетке, которая должна быть правильно установлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

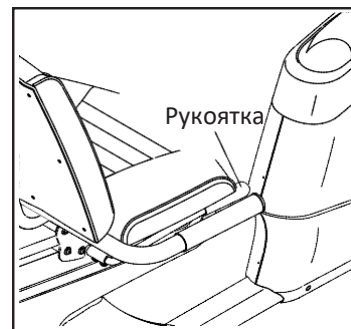
## КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Для перемещения велотренажёра возьмитесь за рукоятку на заднем стабилизаторе и поднимите её, чтобы тренажёр опирался только на передние колеса. Аккуратно переместите тренажёр в нужное место, а затем опустите его.



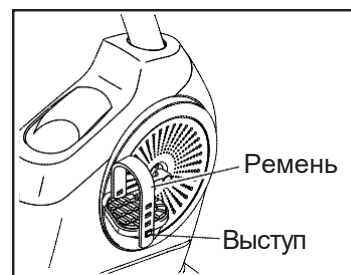
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНЬЕ

Вы можете отрегулировать сиденье, чтобы обеспечить наиболее удобное для вас положение. Для регулировки сиденья надавите на рукоятку, опустив её вниз, переместите сиденье вперед или назад в нужное положение, а затем верните рукоятку в исходное положение, чтобы закрепить сиденье.



## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремней на педалях велотренажёра необходимо для освобождения их, вытащив из специальных выступов, находящихся по обе стороны педалей.



После этого отрегулируйте положение ремней и закрепите их обратно на педали.

## КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

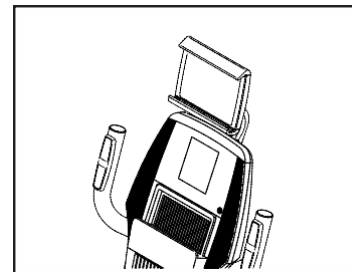
Если велотренажёр качается при использовании, поворачивайте одну или обе регулировочные ножки на задней части рамы, пока качение не прекратится.



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

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

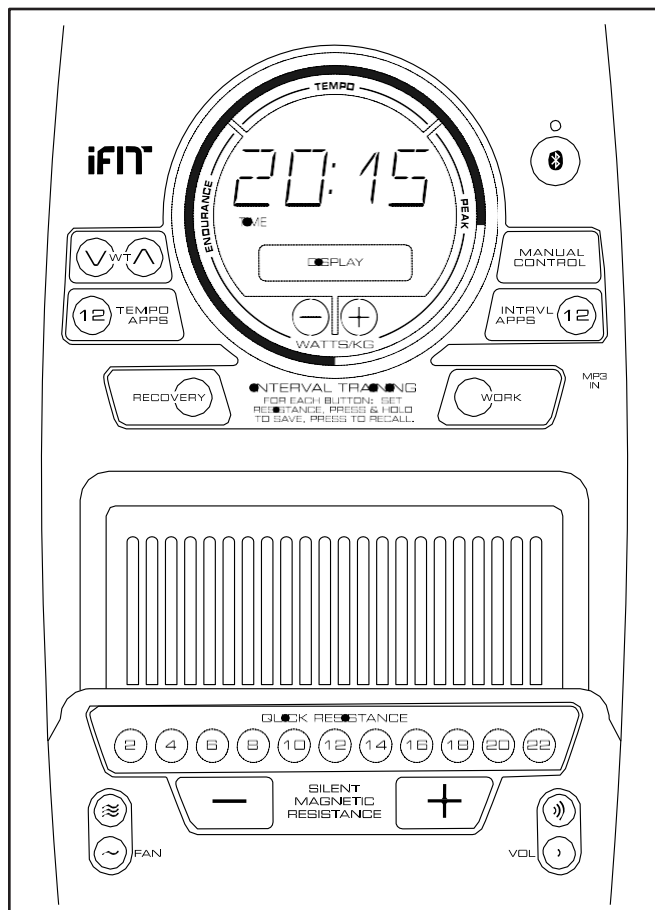
Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лоток. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.**



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

Отрегулируйте наклон держателя по своему усмотрению.

## СХЕМА КОНСОЛИ



## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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

Вы также можете вручную создать индивидуальные тренировки с чередующимися интервалами высокой и низкой интенсивности.

Во время тренировки консоль обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы можете измерять частоту сердечных сокращений при помощи датчиков, расположенных на рукоятке, или с помощью совместимых с консолью пульсометров. **См. стр. 21 для получения информации о покупке дополнительного пульсометра.**

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

В консоли также предусмотрен выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и при помощи оповещений напоминает пользователям о поддержании целевого значения мощности, с целью повышения эффективности тренировки.

Во время тренировки вы можете слушать любимую музыку или аудиокниги при помощи стереосистемы тренажера.

**Работа в ручном режиме тренировок** описана на стр. 17. **Инструкции по встроенным тренировкам** представлены на стр. 20.

**По работе со стерео-системой** обратитесь на стр.21. **Чтобы подключить планшет или пульсометр к консоли**, см. стр. 21 и 22 соответственно. **Режим настроек** описан на стр. 22.

Уберите с консоли остатки полиэтиленовой упаковки, если это необходимо.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

### 1. Включите консоль.

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

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

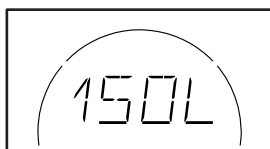
### 2. Выберите ручной режим.

После подключения консоли ручной режим будет выбран автоматически.

Если вами уже была выбрана тренировка в одном из встроенных режимов, нажмите кнопку ручного управления для переключения тренировки в ручной режим.

### 3. Введите свой вес.

Чтобы ввести значение своего веса, воспользуйтесь кнопками увеличения или уменьшения.

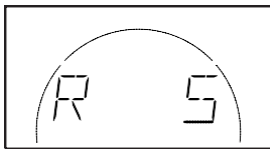


Примечание. Консоль использует данные вашего веса для расчета приблизительной мощности тренировки и необходимого количества сжигаемых калорий. Если не вводить данные своего веса, для расчета параметров консоль воспользуется значением по умолчанию.

### 4. При необходимости измените сопротивление педалей.

Нажмите кнопку Пуск или начните крутить педали, чтобы запустить ручной режим тренировки.

Вы можете изменить сопротивление педалей во время тренировки. Чтобы изменить сопротивление, нажмите одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора сопротивления или нажмите обычные кнопки увеличения и уменьшения параметров.



Примечание: после нажатия кнопки запуска тренажёр автоматически установит для педалей выбранное значение сопротивления.

### 5. При необходимости запустите интервальную тренировку.

Во время тренировки, если это необходимо, вы можете чередовать интервалы усиленной (рабочей) нагрузки и упражнения с низкой интенсивностью (восстановление).

Чтобы добавить в тренировку восстанавливающий интервал, в первую очередь вам необходимо установить желаемое сопротивление педалей. Для сохранения настроек нажмите и удерживайте кнопку "восстановление" до тех пор, пока не услышите два звуковых сигнала.

Повторите вышеуказанную процедуру для создания рабочего интервала, только для сохранения настроек нажмите и удерживайте кнопку "работа".

Чтобы переключать интервалы непосредственно во время тренировки, воспользуйтесь кнопками «восстановление» и «работа». После того, как вы нажмете соответствующую кнопку, сопротивление педалей будет автоматически отрегулировано до предварительно установленного значения.

Чтобы изменить настройки во время тренировки, просто повторите этот шаг.

### 6. Следите за вашими достижениями. При необходимости установите целевое значение.

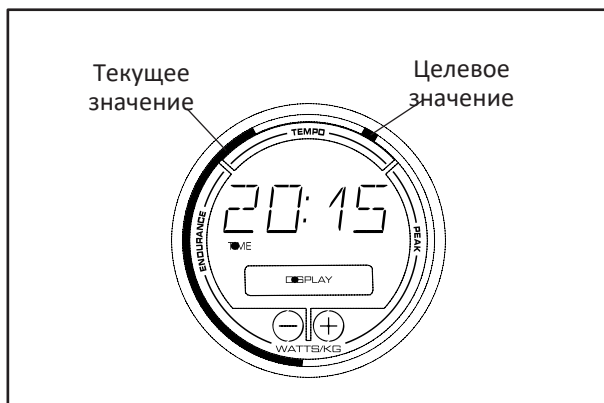
Диаграмма мощности обеспечит визуальное представление результативности вашей тренировки. При увеличении или уменьшении мощности диаграмма также будет изменяться.



Чтобы установить целевое значение мощности, нажмите и удерживайте соответствующие кнопки увеличения и уменьшения параметра, пока на дисплее не отобразится желаемая целевая мощность.

Примечание. После того, как вы установите целевую мощность, сопротивление педалей автоматически настроится на заданный уровень. Вы можете в любой момент вручную изменить сопротивление педалей.

После того, как вы установите целевую мощность в ручном режиме, на диаграмме отобразится текущее значение мощности. Регулируйте сопротивление или скорость вращения педалей, чтобы ваша текущая мощность была близка к целевому значению.



Чтобы изменить целевое значение мощности непосредственно во время тренировки, повторите действия выше.

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

Во время тренировки диаграмма мощности отображает заранее установленную целевую мощность для каждого сегмента тренировки (см. пункт 4 на стр. 20).

## 7. Следите за вашими достижениями.

На дисплее отражается следующая информация:

**Калории (Кал)**— Приблизительное количество сожженных во время тренировки калорий.

**Дистанция (мили или км)**— Пройденная дистанция, отображаемая в милях или километрах.

**Скорость педалей**— скорость вращения педалей (в милях/ч или км/ч).

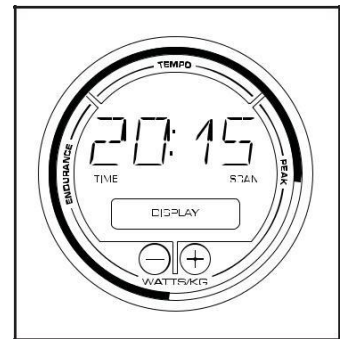
**Пульс (частота сердечных сокращений)**— Текущее значение пульса, измеряемое во время тренировки датчиками на поручнях эллипсоида или при помощи совместимого с тренажером пульсометра (см. пункт 8).

**Сопротивление**—Уровень сопротивления педалей.

Примечание: Данный параметр будет отображаться на дисплее в течение нескольких секунд каждый раз, как только сопротивление педалей будет изменено.

**Скорость** – данные о скорости вращения педалей (в милях или километрах в час).

**Продолжительность** - прошедшее время тренировки (в ручном режиме). При выборе одной из встроенных тренировок - оставшееся время тренировки.

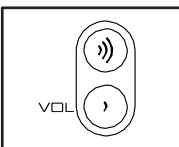


**Мощность** – Выходная мощность (отображается в Вт).

Нажмите на соответствующие кнопки дисплея несколько раз, чтобы просмотреть необходимую информацию о тренировке.

**Режим сканирования** – Консоль имеет режим сканирования, при котором на дисплее отображаются параметры тренировки в повторяющемся цикле. Чтобы выбрать режим сканирования, нажмите соответствующую кнопку на дисплее несколько раз, пока на дисплее не появится слово СКАНИРОВАНИЕ.

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



Чтобы переключить консоль в режим паузы, перестаньте крутить педали. Когда консоль будет приостановлена, на дисплее отобразится продолжительность тренировки. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

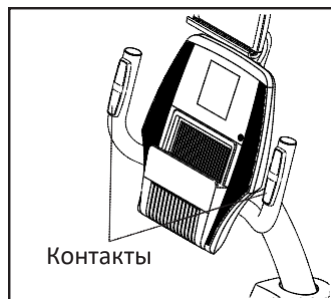
Примечание. Такие параметры, как вес, скорость вращения педалей и пройденное расстояние, на консоли могут быть отражены в стандартных или метрических единицах измерения. Инструкции по изменению единиц измерения представлены в разделе РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 22.

## 8. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Вы можете надеть нагрудный датчик измерения пульса или измерять сердечный ритм посредством ручного пульсометра (см. стр. 21 для получения информации о работе с нагрудным датчиком). Примечание: консоль совместима с пульсометром BLUETOOTH® Smart.

**Примечание:** Если одновременно использовать ручной и нагрудный пульсометры, датчик BLUETOOTH® Smart будет иметь приоритет.

**Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов.**



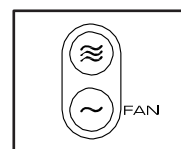
Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте датчики пульсометра ладонями рядом с рукояткой тренажера или рядом с его поручнями. **Не двигайте руками во время измерения пульса.**

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

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

## 9. Включите вентилятор, если это необходимо.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажимайте соответствующие кнопки увеличения и уменьшения параметров, чтобы настроить необходимую скорость или выключить вентилятор.



Примечание: Если не крутить педали более 30 секунд, вентилятор отключится автоматически.

## 10. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

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

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

## КАК ЗАПУСТИТЬ ВСТРОЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ

### 1. Включите консоль.

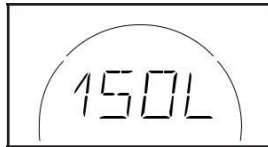
Чтобы включить консоль, нажмите на одну из кнопок консоли или просто начните крутить педали.

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

### 2. Введите свой вес.

Чтобы ввести значение своего веса, воспользуйтесь кнопками увеличения или уменьшения.

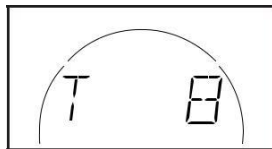
Примечание. Консоль использует данные вашего веса для расчета приблизительной мощности тренировки и необходимого количества сжигаемых калорий. Если не вводить данные своего веса, для расчета параметров консоль воспользуется значением по умолчанию.



### 3. Выберите программу.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировок, нажимайте кнопку Tempo Apps или кнопку Intrl Apps, пока на дисплее не появится наименование желаемой тренировки.

Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее отобразится продолжительность тренировки.



### 4. Начните тренировку.

Начните крутить педали, чтобы запустить эллипсоид.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммирована определенная выходная мощность и сопротивление педалей.

Примечание: Можно установить одинаковое значение параметров сразу для нескольких сегментов.

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

Целевое значение мощности отображено на соответствующей диаграмме консоли. Также на диаграмме отображается текущее значение мощности. Примечание. На диаграмме мощность отображается в ваттах на килограмм массы тела.



Во время тренировки старайтесь поддерживать выходную мощность около целевого значения, настроенного для текущего сегмента. Для достижения требуемого значения увеличивайте или уменьшайте скорость вращения педалей.

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

Если сопротивление педалей слишком высокое или слишком низкое, вы можете вручную изменить данный параметр, нажав кнопки увеличения и уменьшения уровня.

**ВАЖНО:** По завершению текущего интервала тренировки, сопротивление педалей автоматически изменится до значения, установленного для следующего интервала.

Чтобы переключить консоль в режим паузы, перестаньте крутить педали. Когда консоль будет приостановлена, на дисплее отобразится продолжительность тренировки. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

### 3. Следите за вашими достижениями.

См. пункт 7 на стр. 18.

### 4. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 8 на стр. 19.

### 5. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 9 на стр. 19.

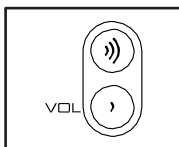
### 6. После завершения тренировки отключите сетевой кабель.

См. пункт 10 на стр. 19.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕО СИСТЕМЫ

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 вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

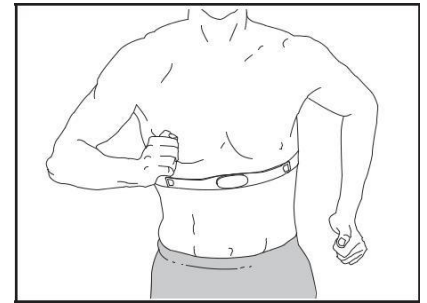
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудио-плеере.



Отрегулируйте громкость нажатием на консоле кнопки увеличения и уменьшения громкости или настройте параметры звука на вашем персонально аудио-плеере.

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ПУЛЬСОМЕТРОМ

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



поддержание правильной частоты сердцебиения во время тренировок.

Пульсометр позволит вам постоянно контролировать ваш пульс во время тренировки, помогая тем самым достичь лучших результатов. **Чтобы приобрести нагрудный пульсометр, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

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

### 1. Загрузите и установите приложение iFit на ваш планшет.

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

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

## 2. Подключите планшет к консоли.

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

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

## 3. Записывайте и отслеживайте параметры тренировок.

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

## 4. При необходимости отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart и удерживайте её в течение 5 секунд; как только консоль отключится, светодиод перестанет гореть.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку Bluetooth Smart. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды замигает красным цветом.

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

Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart и удерживайте её в течение 5 секунд; как только консоль отключится, светодиод перестанет гореть.

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

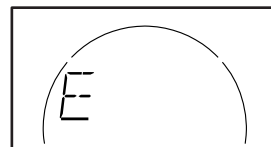
## РЕЖИМ НАСТРОЕК

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

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите и удерживайте кнопку ручного управления, пока на дисплее не появится информация о режиме настройки.

На дисплее отобразится текущая версия консоли и выбранная единица измерения.

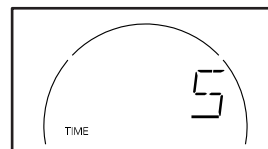
Такие параметры, как вес, скорость педалей и пройденное расстояние, могут быть представлены в стандартных или метрических единицах измерения.



На дисплее появится буква E для английских миль или M - для метрических километров. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Intrvl Apps несколько раз.

Нажимайте кнопку Tempo Apps до тех пор, пока на дисплее не появится информация о консоли.

На дисплее консоли будут по очереди отображаться информационные параметры, показывая общее время (в часах), которое консоль использовалась с момента приобретения эллипсоида, и общее расстояние (в милях или километрах), которое было пройдено за время тренировок.



Чтобы выйти из режима настройки, нажмите ещё раз кнопку Tempo Apps.

# ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для снижения риска износа деталей регулярно проверяйте и затягивайте все детали велотренажёра. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.

Для очистки велотренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВАЖНО: Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на неё прямого солнечного света.**

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

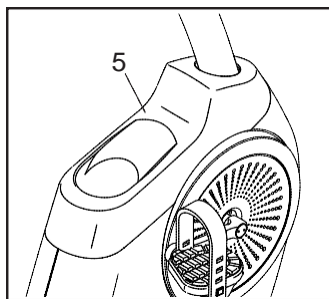
Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений, когда вы держитесь за датчик пульса на рукоятке, см. пункт 8 на стр. 19.

Если требуется замена сетевого кабеля, обратитесь в сервисный центр по телефону, указанному на обложке данного руководства. **ВАЖНО: Чтобы избежать повреждения консоли, используйте в работе сетевой кабель, поставляемый производителем.**

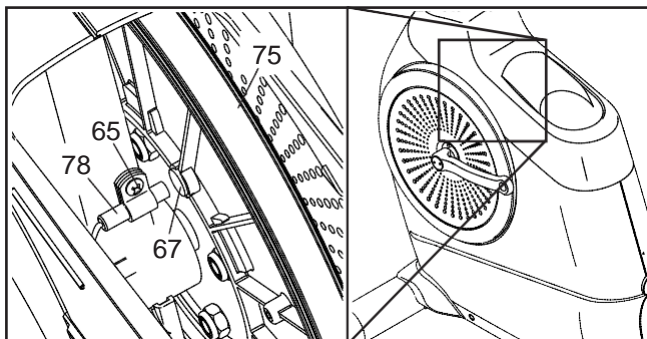
## КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, сначала **отсоедините сетевой кабель**. Далее, используя стандартную отвёртку, ослабьте крепление лотка для аксессуаров (5) и вытащите его из рамы тренажёра.



Установите геркон (78), немного ослабив винт М4 x 12мм (65).



Начните закручивать шкив (75) и делайте это до тех пор, пока один из магнитов (67) не будет совмещен с герконом (78). После этого ослабьте два винта М4 x 12 мм (65), немного переместите геркон от или к магниту и затяните винты.

Затем подключите сетевой кабель и немного покрутите шкив (75). При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

Когда геркон будет отрегулирован, установите на место лоток для аксессуаров и подключите тренажёр к электрическому питанию.

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

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью – ключ к достижению результата. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка - количество сердечных сокращений для аэробных упражнений.

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

**Аэробные упражнения** – Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на верхнем значении, рекомендованном для вас. |

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

**Разминка** – Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

**Основная часть тренировки** – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

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

## ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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



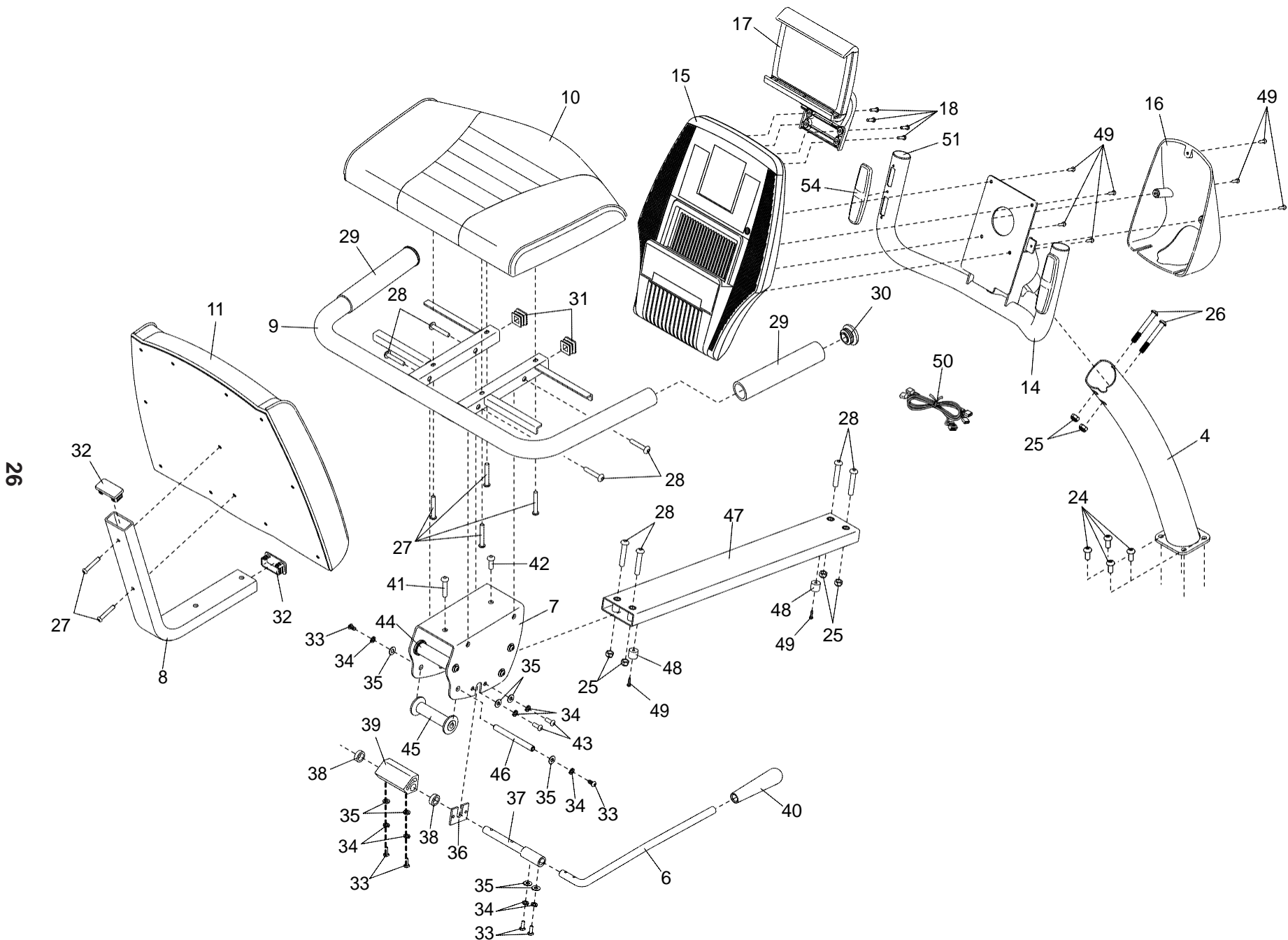
# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX74916.0 R0416A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	43	2	Винт М6 х 13мм
2	1	Передний стабилизатор	44	2	Верхний ролик
3	1	Задний стабилизатор	45	2	Нижний ролик
4	1	Стойка	46	4	Ось ролика
5	1	Лоток для аксессуаров	47	1	Направляющая балка (для салазки)
6	1	Регулировочная рукоятка	48	2	Резиновая прокладка для направляющей балки
7	1	Салазки сиденья	49	23	Винт М4 х 16мм
8	1	Опорная рама для спинки сиденья	50	1	Провод от пульсометра
9	1	Рама сиденья	51	2	Заглушка для поручня
10	1	Сиденье	52	1	Винт заземления М4 х 16мм
11	1	Спинка сиденья	53	1	Провод питания/Розетка
12	1	Левая педаль/Ремешок	54	2	Датчик пульсометра
13	1	Правая педаль/Ремешок	55	2	Диск
14	1	Поручень	56	8	Винт М4 х 12мм
15	1	Консоль	57	1	Левая передняя заслонка
16	1	Крышка консоли	58	1	Правая передняя заслонка
17	1	Держатель планшета	59	1	Левая задняя заслонка
18	4	Крепежный винт М4 х 12мм	60	1	Правая задняя заслонка
19	2	Колесо	61	1	Приводной ремень
20	2	Ступенчатый винт М10 х 41мм	62	1	Вихревой механизм
21	4	Винт М10 х 80мм	63	1	Натяжной шкив
22	2	Крышка стабилизатора	64	1	Винт натяжного шкива
23	2	Регулирующие ножки	65	5	Винт с буртиком М4 х 12мм
24	4	Винт М8 х 15мм	66	1	Двигатель сопротивления
25	14	Контргайка М8	67	2	Магнит
26	2	Болт М8 х 63мм	68	2	Заглушка шатуна
27	6	Винт М6 х 40мм	69	2	Винт крепления шатуна
28	8	Винт М8 х 40мм	70	1	Левый шатун
29	2	Накладка на поручень	71	1	Правый шатун
30	2	Заглушка поручня	72	2	Стопорное кольцо
31	2	Заглушка для рамы поручня	73	2	Подшипник рамы
32	2	Заглушка для опорной рамы задней спинки сиденья	74	1	Кривошип
33	12	Винт М6 х 16мм	75	1	Шкив
34	14	Пружинная шайба М6	76	4	Шайба М8
35	14	Шайба М6	77	1	Главный провод
36	1	Тормозная пластина	78	1	Геркон/Провод
37	1	Тормозная ось	79	6	Винт М4 х 25мм
38	2	Прокладочное кольцо предохранителя	80	1	Сетевой кабель
39	1	Тормозное устройство (предохранитель)	81	1	Фиксатор
40	1	Ручка для регулировки сиденья	*	–	Набор инструментов
41	1	Винт М8 х 30мм	*	–	Руководство пользователя
42	7	Винт М8 х 20мм			

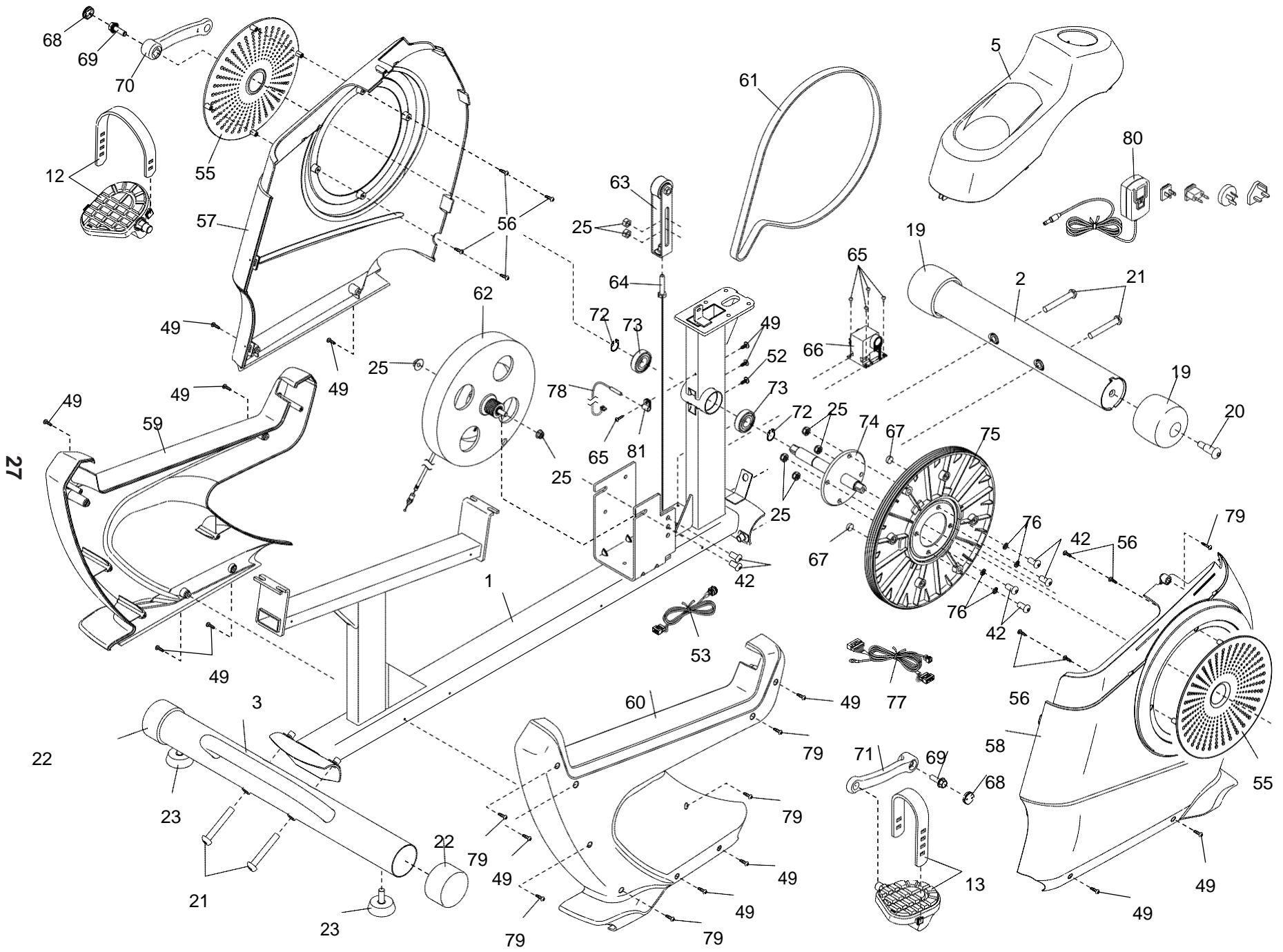
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

\*Эти детали не показаны.



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель № PFEVEX74916.0 R0416A



---

## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию, связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. 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, установленные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.

