

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

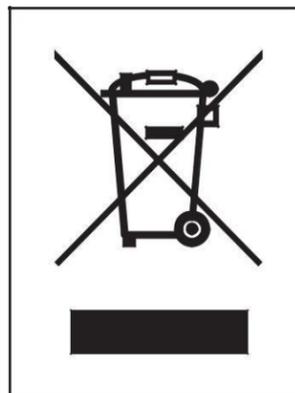
Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию, связавшись с нами:

- 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.



EAC

PRO-FORM

SMART STRIDER 695 CSE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PFEVEL80717.0

Партия № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Звоните по тел.: 0330 123 1045

Для Ирландии: 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Почта:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

АВСТРАЛИЯ

Звоните по тел.: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Почта:

ICON Health & Fitness

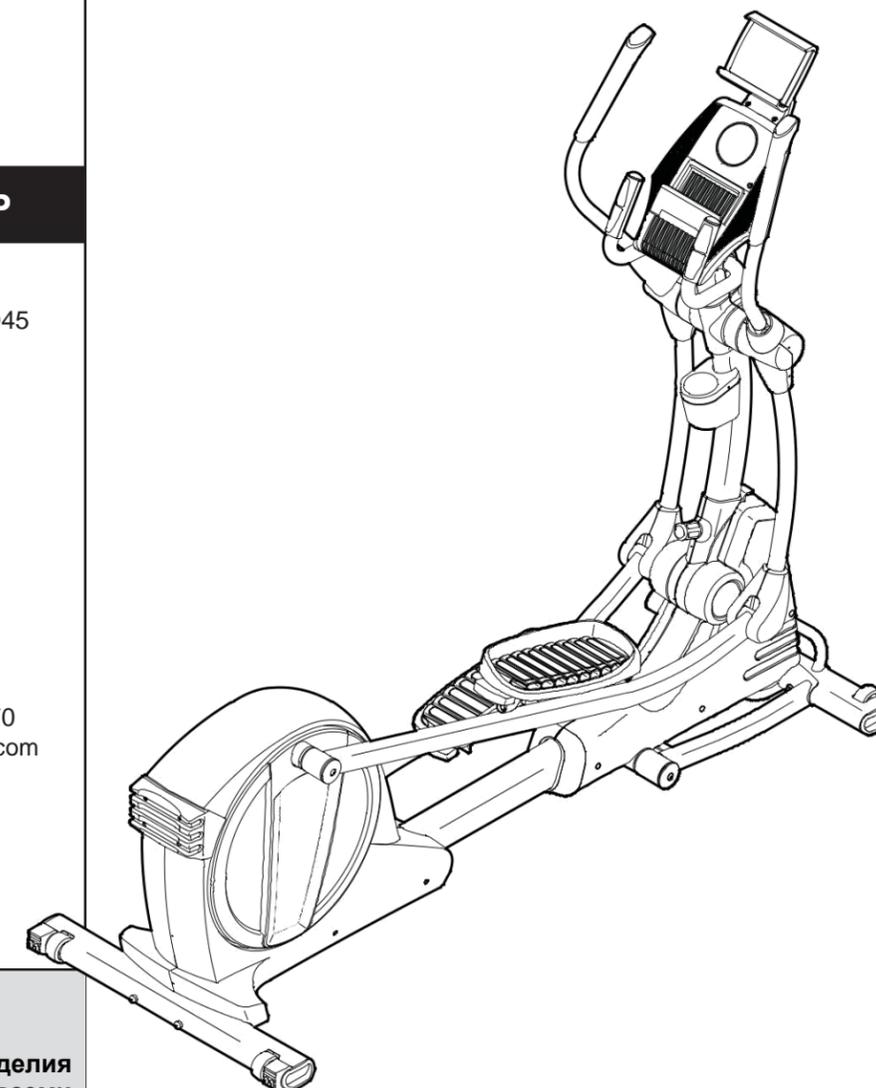
PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

АВСТРАЛИЯ

ВНИМАНИЕ

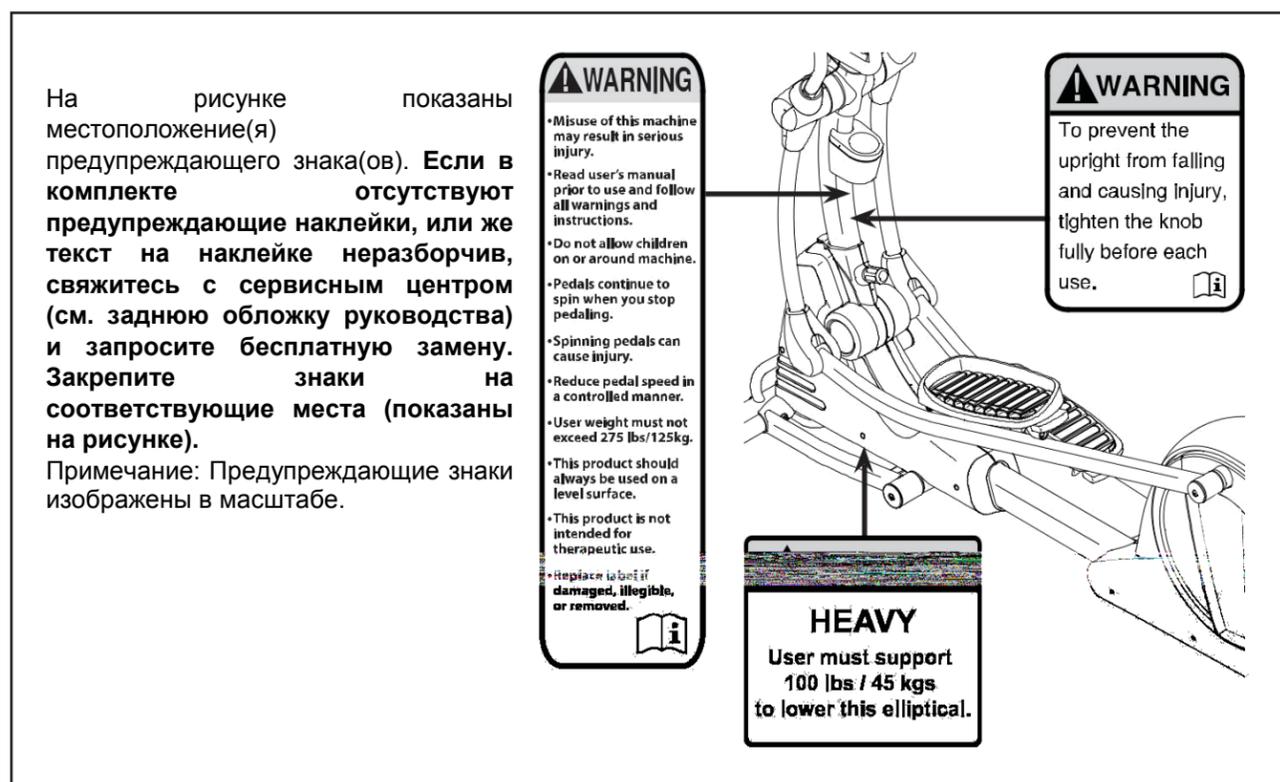
Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------------|
| РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ | 2 |
| МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ | 3 |
| ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ | 5 |
| СБОРКА | 6 |
| КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЁР | 9 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ | 22 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ | 25 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ | 27 |
| СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ | 29 |
| ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ | Задняя обложка |
| СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ | Задняя обложка |

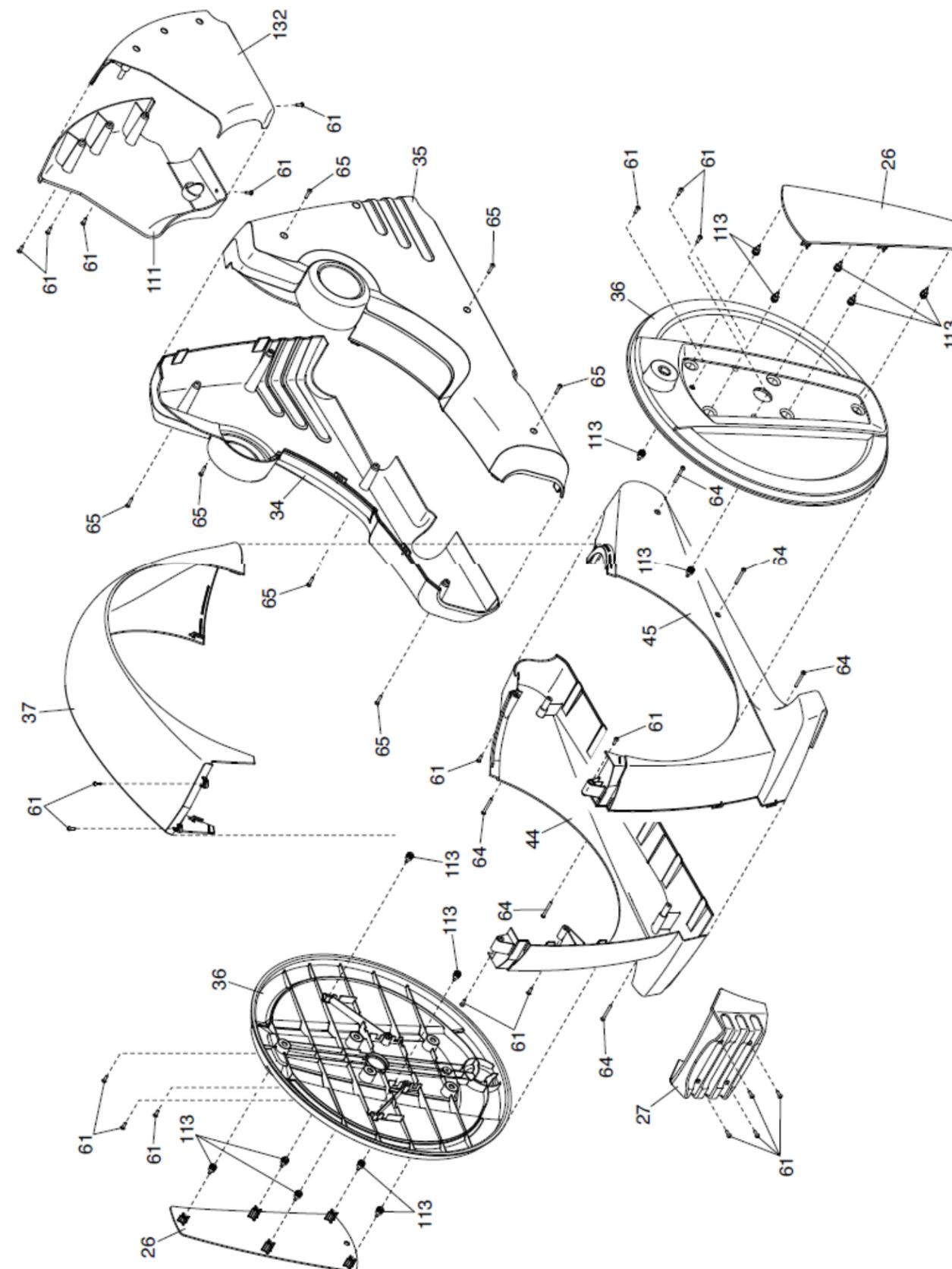
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

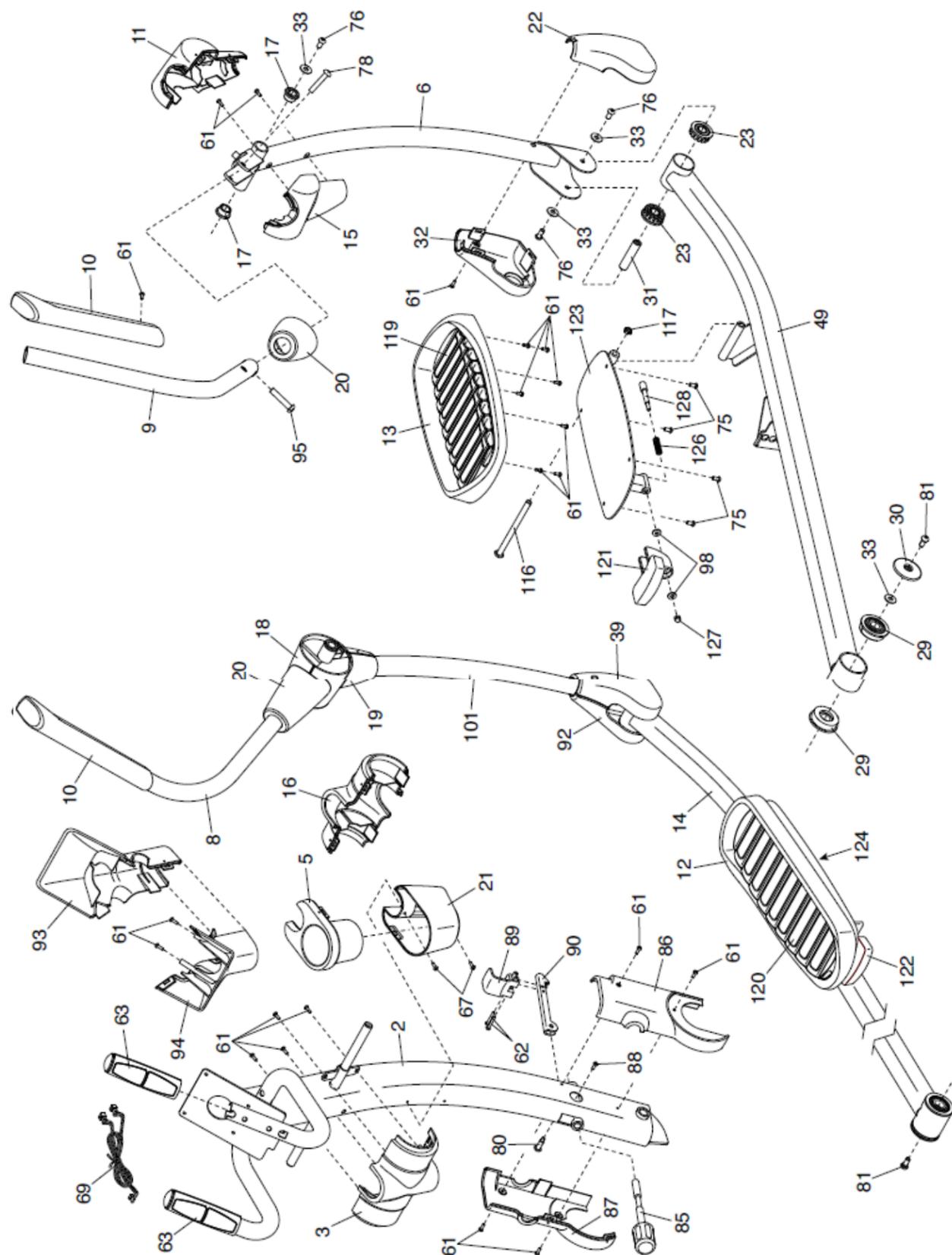


PROFORM и iFIT являются зарегистрированными товарными знаками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play товарные знаки компании Google Inc. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются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

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ С

Модель № PFEVEL80717.0 R0517A





▲ 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 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. Тренажёр 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 или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Чтобы подключить тренажёр к сети (см. стр. 13), вставьте шнур питания в заземлённую цепь.
11. При подключении кабеля питания, следуйте инструкциям на странице 13. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. Не рекомендуется использовать удлинитель.
12. Не используйте эллиптический тренажёр, если шнур или вилка питания повреждены, или тренажёр работает некорректно.
13. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.
14. Перемещайте беговую дорожку только в сложенном состоянии и только после того, как тренажёр будет полностью собран. При перемещении тренажёра вы должны обеспечить достаточную безопасность.
15. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 125 кг.
16. При занятиях на велотренажёре, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
17. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажёре.

18. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.

19. Данный тренажёр не имеет муфты сводного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.

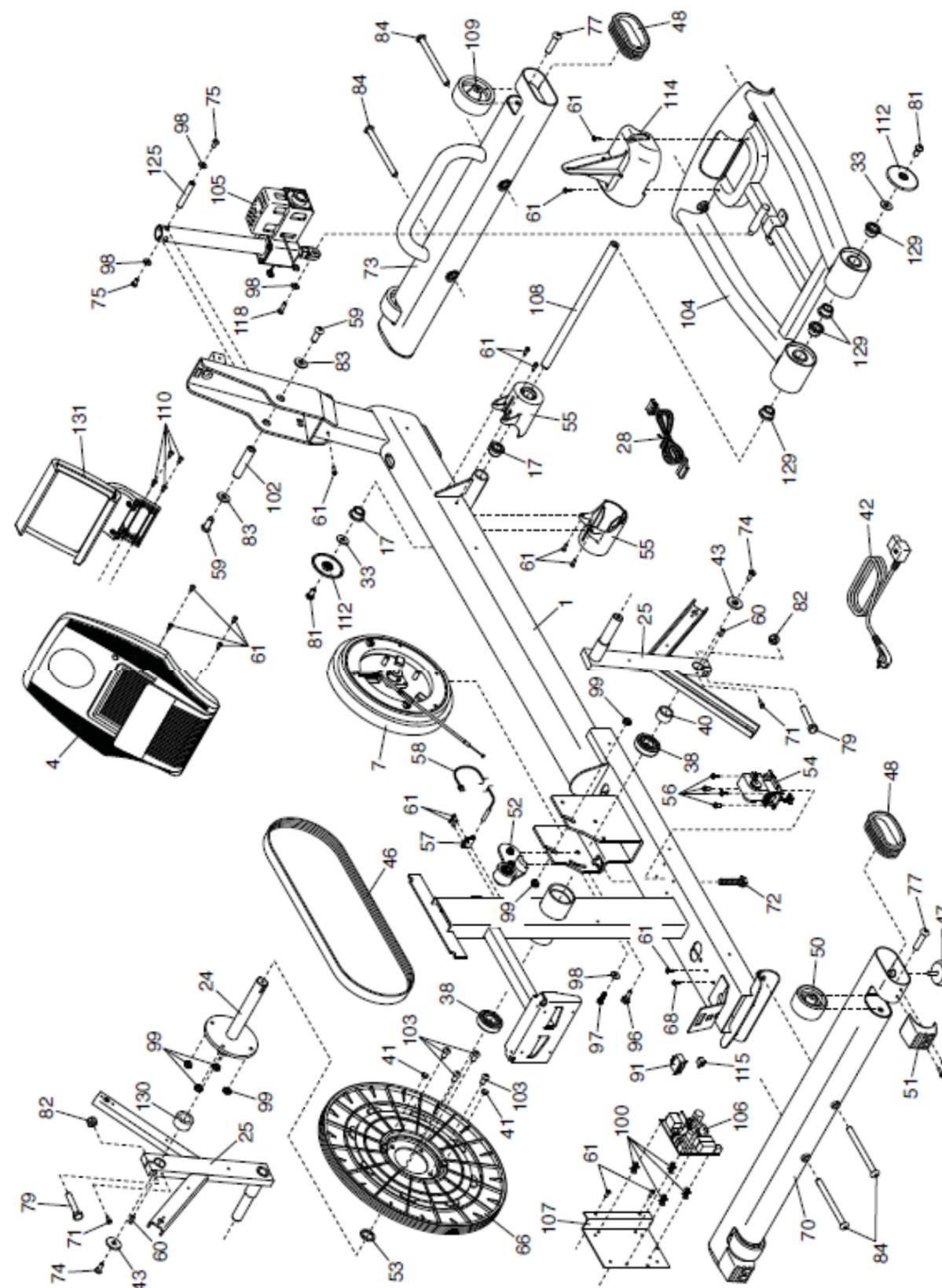
20. При занятиях на эллиптическом тренажёре держите спину прямо, не прогибая её.

21. 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.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель № PFEVEL80717.0 R0517A



| № | Кол-во | Наименование | № | Кол-во | Наименование |
|-----|--------|---|-----|--------|--------------------------------------|
| 101 | 1 | Верхняя часть левой подвижной ножки | 118 | 1 | Винт М6 х 16мм |
| 102 | 1 | Ось стойки | 119 | 1 | Правая накладка педали |
| 103 | 4 | Винт с шестигранным углублением М8 х 20мм | 120 | 1 | Накладка для левой педали |
| 104 | 1 | Наклонная рама | 121 | 1 | Рукоятка правой педали |
| 105 | 1 | Подъёмный двигатель | 122 | 1 | Рукоятка левой педали |
| 106 | 1 | Панель управления | 123 | 1 | Накладка правой педали |
| 107 | 1 | Кронштейн для панели управления | 124 | 1 | Накладка левой педали |
| 108 | 1 | Ось наклонной рамы | 125 | 1 | Ось подъёмного двигателя |
| 109 | 2 | Большое колесо | 126 | 2 | Пружина |
| 110 | 4 | Винт для держателя планшета | 127 | 2 | Колпачковая гайка М6 |
| 111 | 1 | Левая заслонка подъёмного двигателя | 128 | 2 | Штифт |
| 112 | 2 | Крышка наклонной рамы | 129 | 4 | Подшипник наклонной рамы |
| 113 | 14 | Держатель/Винт | 130 | 1 | Втулка кривошипа |
| 114 | 1 | Защитное покрытие наклонной рамы | 131 | 1 | Держатель планшета |
| 115 | 1 | Изоляционная втулка | 132 | 1 | Правая заслонка подъёмного двигателя |
| 116 | 2 | Болт М10 х 140мм | * | – | Руководство пользователя |
| 117 | 2 | Контргайка М10 | * | – | 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.

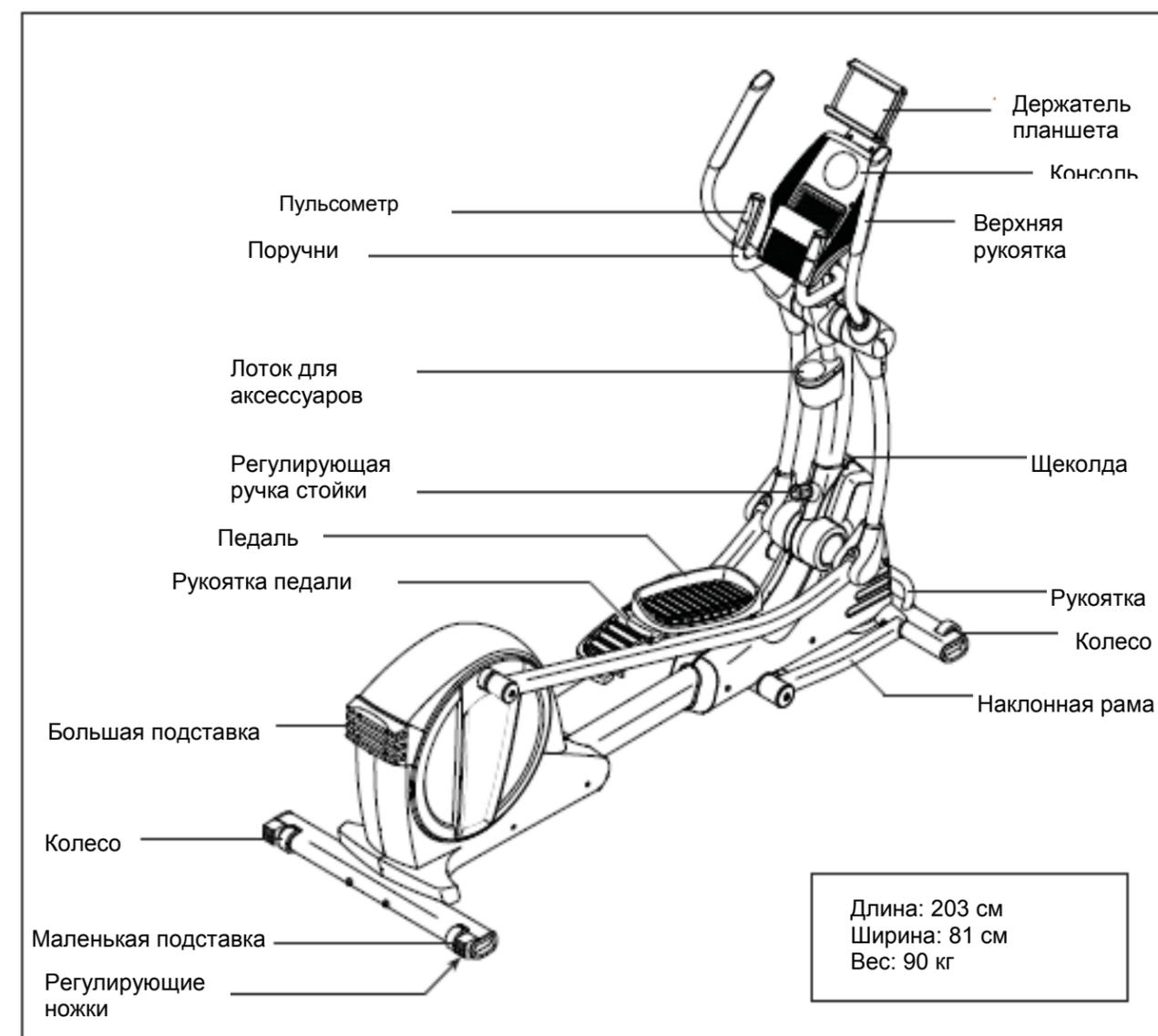
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллиптического тренажёра PROFORM® SMART STRIDER 695 CSE Тренажёр SMART STRIDER 695 CSE 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.



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.

- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.

- При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

Отвёртка Phillips



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

1. Посетите iconsupport.eu, чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать вашу гарантию (для жителей Великобритании).

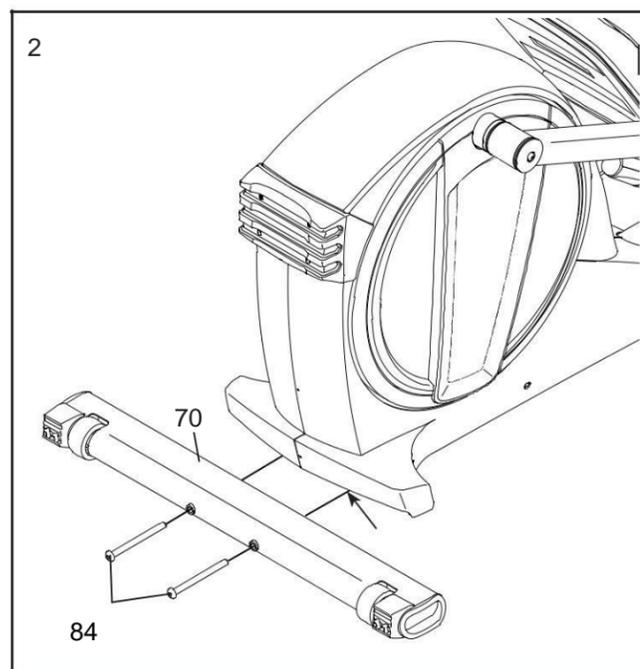
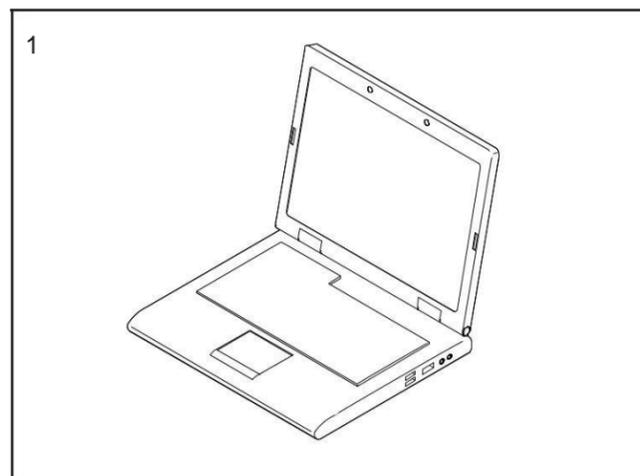
Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства).

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

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

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

Если на задней части рамы (1) установлены опоры для транспортировки, выкрутите винты, закрепляющие опоры, и приберите эти детали. Подсоедините задний стабилизатор (70) к раме (1) при помощи двух винтов M10 x 120мм (84). Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Модель № PFEVEL80717.0 R0517A

| № | Кол-во | Наименование | № | Кол-во | Наименование |
|----|--------|--|-----|--------|---------------------------------------|
| 1 | 1 | Рама | 51 | 2 | Маленькая подставка для тренажёра |
| 2 | 1 | Стойка | 52 | 1 | Натяжной ролик |
| 3 | 1 | Задняя крышка стойки | 53 | 1 | Маленькая распорная втулка |
| 4 | 1 | Консоль | 54 | 1 | Двигатель сопротивления |
| 5 | 1 | Толок для аксессуаров | 55 | 2 | Осевая крышка |
| 6 | 1 | Верхняя часть правой подвижной ножки | 56 | 4 | Винт с буртиком M4 x 12мм |
| 7 | 1 | Вихревой механизм | 57 | 1 | Фиксатор |
| 8 | 1 | Левая верхняя рукоятка | 58 | 1 | Геркон/Провод |
| 9 | 1 | Правая верхняя рукоятка | 59 | 2 | Шестигранный винт M10 x 20мм |
| 10 | 2 | Накладка на поручень | 60 | 2 | Ключ |
| 11 | 1 | Передняя крышка правой подвижной ножки | 61 | 73 | Винт M4 x 16мм |
| 12 | 1 | Левая педаль | 62 | 2 | Винт M4 x 30мм |
| 13 | 1 | Правая педаль | 63 | 2 | Датчики для измерения пульса |
| 14 | 1 | Левый педальный рычаг | 64 | 6 | Винт 3/16" x 1 1/2" |
| 15 | 1 | Задняя крышка правой подвижной ножки | 65 | 7 | Винт 3/16" x 3/4" |
| 16 | 1 | Передняя крышка стойки | 66 | 1 | Шкив |
| 17 | 6 | Втулка шарнира | 67 | 2 | Винт M4 x 15мм |
| 18 | 1 | Передняя крышка левой подвижной ножки | 68 | 1 | M4 x 16mm Ground Screw |
| 19 | 1 | Задняя крышка левой подвижной ножки | 69 | 1 | Провод пульсометра |
| 20 | 2 | Крышка верхней рукоятки | 70 | 1 | Задний стабилизатор |
| 21 | 1 | Подставка под лоток для аксессуаров | 71 | 2 | Винт M4 x 12мм |
| 22 | 1 | Наружная крышка правой подвижной ножки | 72 | 1 | Регулировочный винт натяжного ролика |
| 23 | 4 | Втулка педального рычага | 73 | 1 | Передний стабилизатор |
| 24 | 1 | Кривошип | 74 | 2 | Винт с плоской головкой M6 x 12мм |
| 25 | 2 | Плечо кривошипа | 75 | 10 | Винт M6 x 12мм |
| 26 | 2 | Вставная пластина педального диска | 76 | 6 | Шестигранный винт M8 x 16мм |
| 27 | 1 | Большая подставка для тренажёра | 77 | 4 | Винт M10 x 60мм |
| 28 | 1 | Главный жгут проводов | 78 | 2 | Шестигранный винт M10 x 45мм |
| 29 | 4 | Подшипник педального рычага | 79 | 2 | Болт для кривошипа |
| 30 | 2 | Крышка педального рычага | 80 | 1 | Ступенчатый винт M6 x 25мм |
| 31 | 2 | Ось педального рычага | 81 | 4 | Ступенчатый винт M8 x 14мм |
| 32 | 1 | Внутренняя крышка правой подвижной ножки | 82 | 2 | Гайка для кривошипа |
| 33 | 10 | Шайба M8 | 83 | 2 | Шайба M10 |
| 34 | 1 | Левая передняя крышка | 84 | 4 | Винт M10 x 120мм |
| 35 | 1 | Правая передняя крышка | 85 | 1 | Ручка для стойки тренажёра |
| 36 | 2 | Диск педали | 86 | 1 | Правая крышка стойки |
| 37 | 1 | Верхняя защитная крышка | 87 | 1 | Левая крышка стойки |
| 38 | 2 | Подшипник для рамы | 88 | 1 | Винт M5 x 5мм |
| 39 | 1 | Внутренняя крышка левой подвижной ножки | 89 | 1 | Отпирающее устройство |
| 40 | 1 | Большая распорная втулка | 90 | 1 | Щеколда |
| 41 | 2 | Магнит | 91 | 1 | Переключатель |
| 42 | 1 | Сетевой кабель | 92 | 1 | Наружная крышка левой подвижной ножки |
| 43 | 2 | Шайба кривошипа | 93 | 1 | Передняя крышка консоли |
| 44 | 1 | Левая защитная крышка | 94 | 1 | Задняя крышка консоли |
| 45 | 1 | Правая защитная крышка | 95 | 2 | Винт M10 x 50мм |
| 46 | 1 | Беговое полотно | 96 | 1 | Осевой винт |
| 47 | 2 | Регулирующие ножки | 97 | 1 | Винт натяжного колеса |
| 48 | 4 | Крышка стабилизатора | 98 | 8 | Шайба M6 |
| 49 | 1 | Правый рычаг педали | 99 | 6 | Контргайка M8 |
| 50 | 2 | Малое колесо | 100 | 4 | Опорный изолятор |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

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

1. Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжка подколенного сухожилие.

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. 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.

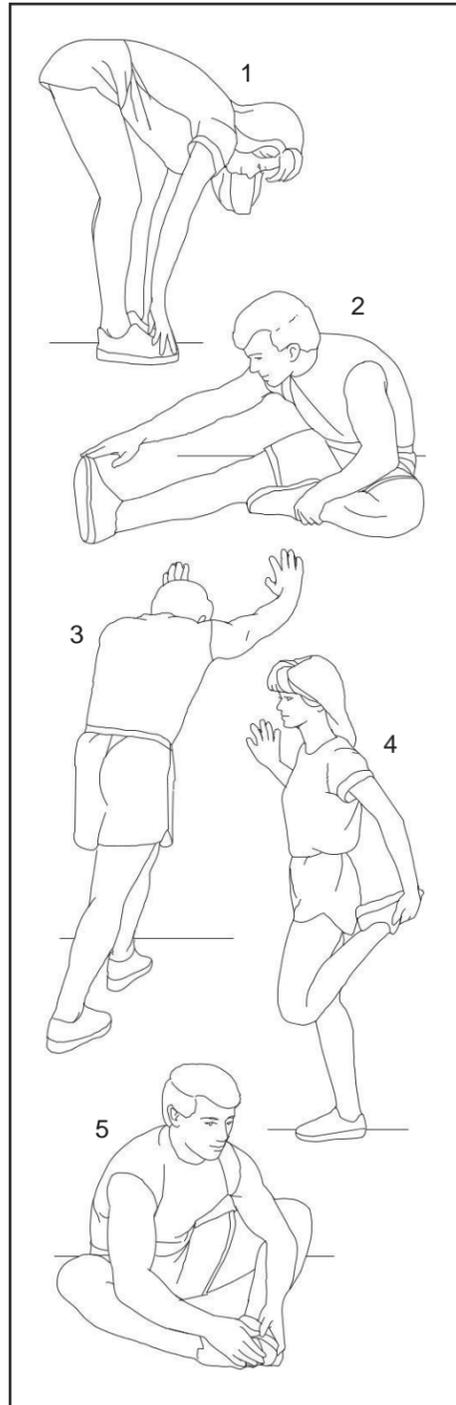
Поставьте одну ногу впереди другой, подойдите ближе к стене, упритесь в неё руками. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и двигайте бёдрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. 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. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.



3. С помощью второго человека поместите некоторые упаковочные материалы под переднюю часть рамы (1). Ваш помощник должен удерживать раму, чтобы предотвратить ее опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.

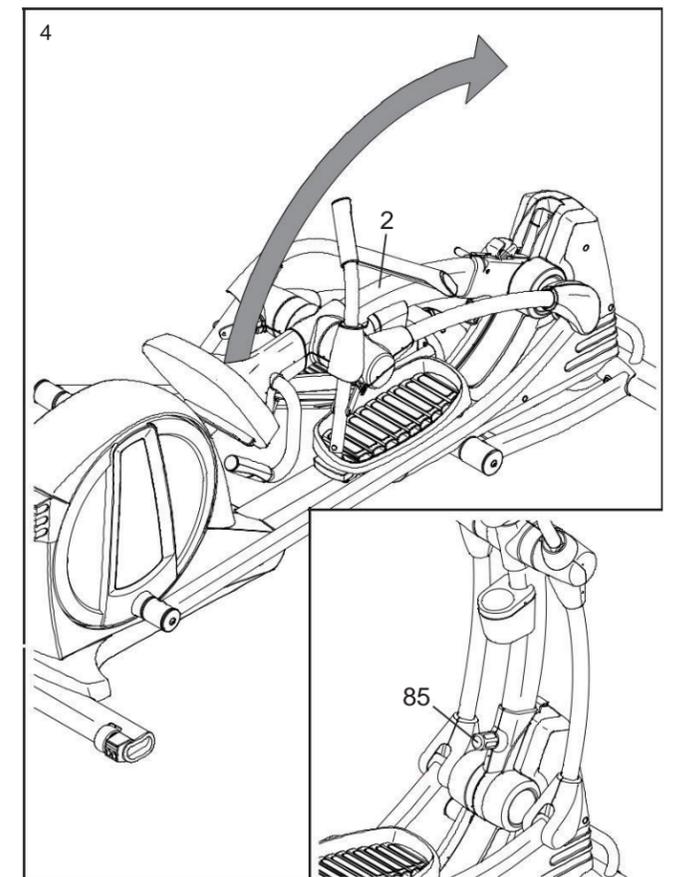
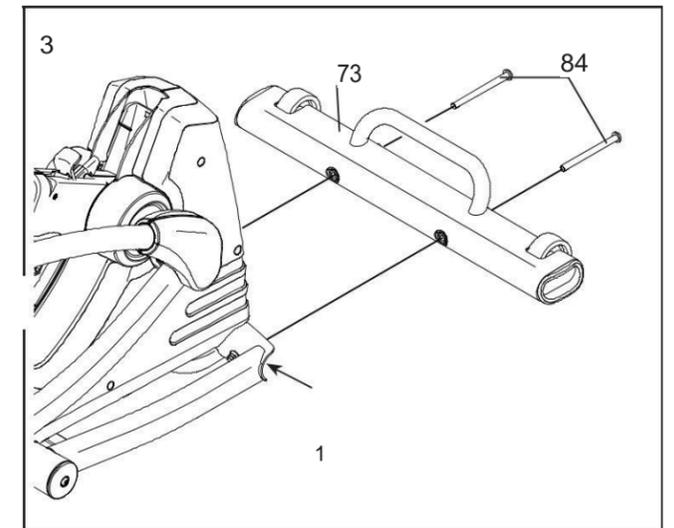
Если на задней части рамы (1) установлены опоры для транспортировки, выкрутите винты, закрепляющие опоры, и приберите эти детали.

Подсоедините передний стабилизатор (73) к раме (1) при помощи двух винтов M10 x 120мм (84).

Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.

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

См. приложенный рисунок. Затяните ручку для стойки (85).



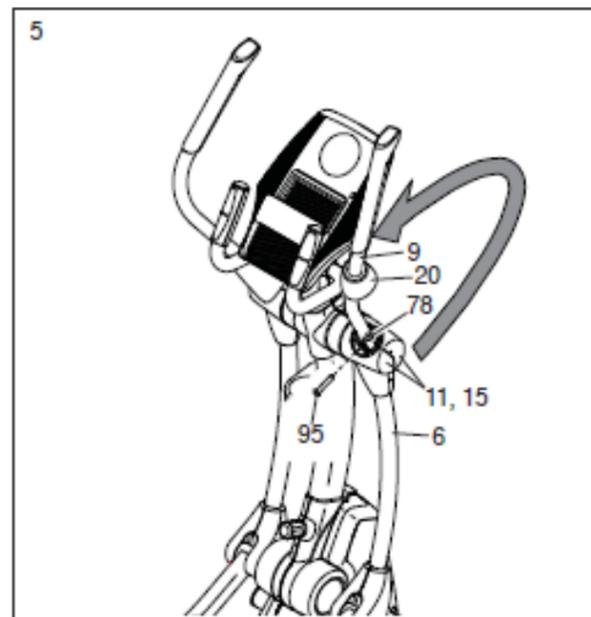
5. Поднимите правый верхний рычаг (9) в указанное положение.

Установите рычаг (9) на правой подвижной ножке тренажёра (6), после чего закрепите его при помощи винта M10 x 50 мм (95).

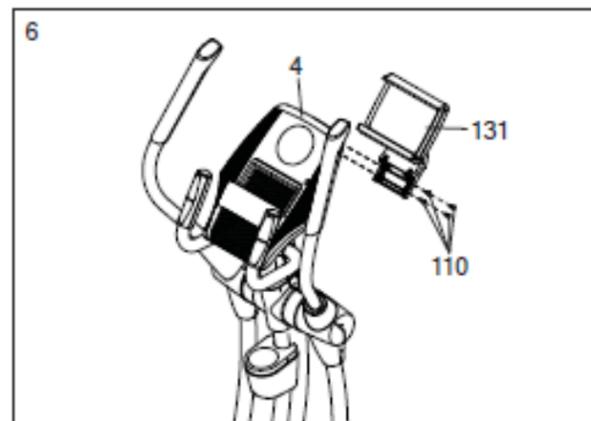
ВАЖНО: Обязательно затяните указанный шестигранный винт M10 x 45 мм (78).

Надавите на крышку верхнего рычага (20) с такой силой, чтобы она была на одном уровне с правой и задней крышками (11, 15).

Повторите вышеуказанные действия с другой стороны тренажёра.



6. Подсоедините держатель планшета (131) к консоли (4), а затем закрепите его при помощи четырех предназначенных для этого винтов (110); **сначала наживите винты, а затем затяните их.**



7. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** В наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

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 ТРЕНИРОВОК

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

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ❤️ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ❤️ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 | ❤️ |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

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

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.

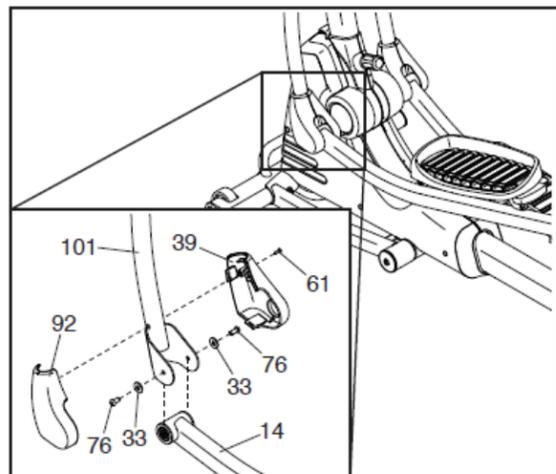
ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

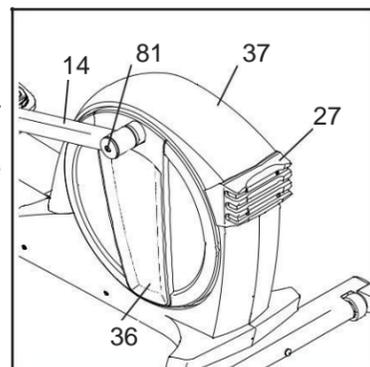
Если при нажатии на педаль она проскальзывает, даже если сопротивление установлено на максимальном уровне, возможно, вам потребуется отрегулировать приводной ремень. Для регулировки сначала отсоедините шнур питания.

Затем выкрутите винт М4х16 мм (61), указанный на рисунке внизу, и снимите внутреннюю и наружную крышки левой педали (39, 92).



Выкрутите два шестигранных винта М8 х 16 мм (76) и две шайбы М8 (33) из верхней части левой педальной стойки (101) и левого рычага педали (14).

Выкрутите винт М8 х 14 мм (81), после чего снимите левый рычаг педали (14) с эллипсоида.

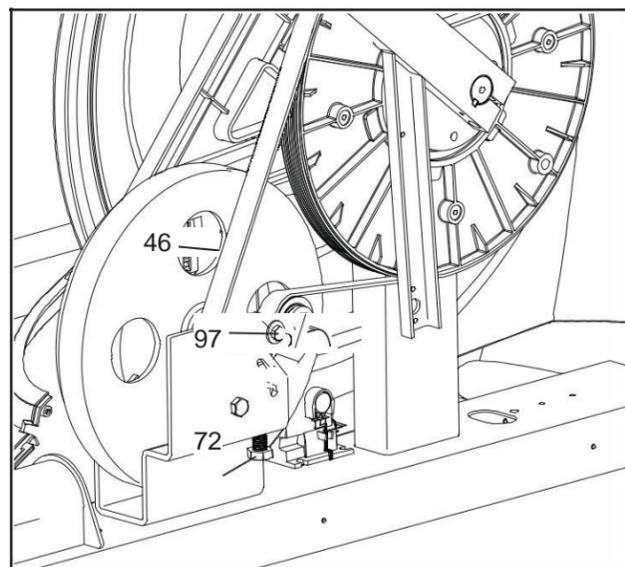


См. рисунок выше. Выкрутите четыре винта М4 х 16 мм (на рисунке не показаны) из большой подставки (27), предназначенной для хранения тренажёра. После этого снимите саму подставку.

Выкрутите два винта М4 х 16 мм (на рисунке не показаны) из верхней защитной крышки (37), после чего снимите крышку при помощи стандартной отвёртки. Затем аккуратно вытащите левый диск педали (36).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ С на стр. 31. Найдите на тренажёре левый и правый защитные крышки (44, 45). Выкрутите из крышек все винты М4 х 16 мм (61) и винты 3/16 "х 1 1/2" (64). Сделайте отметку по расположению всех винтов. Затем осторожно снимите левую защитную крышку.

Ослабьте винт натяжного колеса (97). Закручивайте регулировочный винт (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не будет полностью затянут. Затем заново затяните винт натяжного колеса.



После того, как вы отрегулировали приводной ремень, снова установите заднюю крышку на положенное место и плотно прижмите её к тренажёру.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

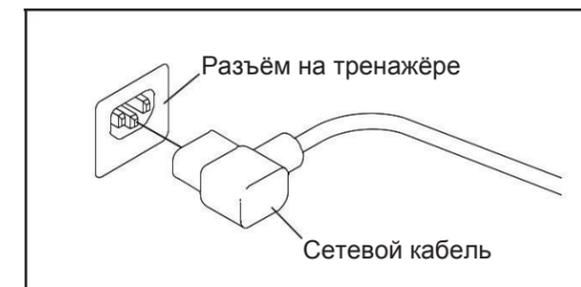
Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой шнур данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом.

ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.

▲ ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром – если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



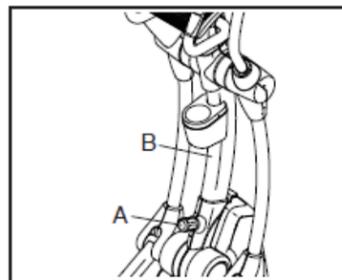
2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.



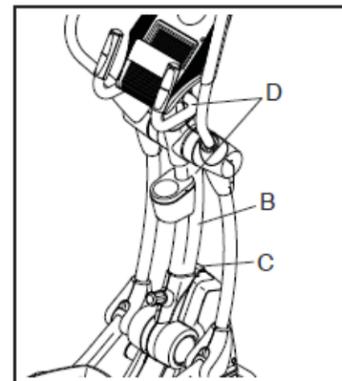
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека.

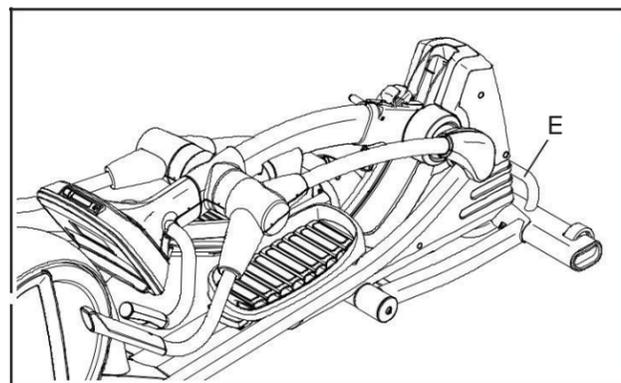
В первую очередь, ослабьте ручку, фиксирующую стойку (А). Затем потяните ручку, отодвиньте стойку (В) назад, пока защелка не встанет в вертикальную позицию, после чего отпустите ручку.



Наклоните стойку (В) вперед, поднимите защелку (С), а затем сложите тренажёр - для этого вам необходимо опустить стойку к беговой платформе. **Во время сложения тренажера, удерживайте стойку за одно из указанных мест (D); не держитесь за верхние поручни.**



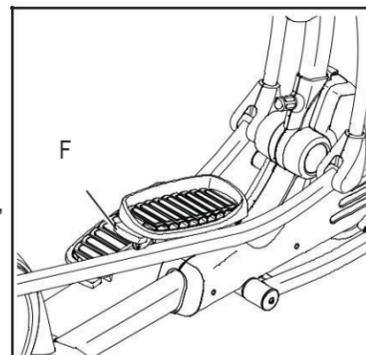
Затем возьмитесь за поручень (Е) на переднем стабилизаторе и поднимите эллипсоид таким образом, чтобы тренажёр опирался на колёса (не показаны) на заднем стабилизаторе. Затем осторожно переместите эллипсоид в нужное место и опустите его на пол.



После того, как вы переместите тренажёр, поднимите стойку в вертикальное положение и затяните ручку.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждую педаль можно установить в несколько положений. Чтобы отрегулировать педали, потяните ручку (F) в сторону, переместите педаль в нужное положение, а затем установите ручку в регулировочное отверстие под педалью.

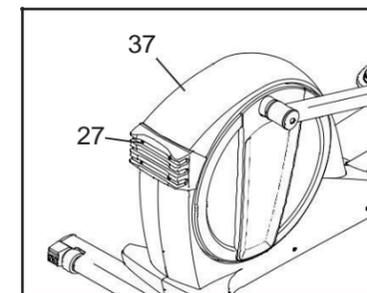


Обязательно отрегулируйте обе педали в одинаковое положение.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

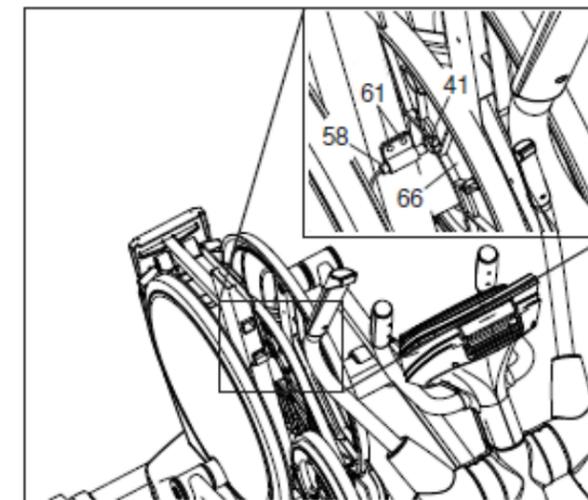
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, **сначала переведите выключатель в положение «ВЫКЛ» и отсоедините сетевой кабель.**

Выкрутите четыре винта М4 х 16мм (не показаны) из подножки для хранения тренажера (27), после чего снимите подножку.



Затем выкрутите два винта М4 х 16мм (не показаны) из верхней защитной крышки (37) и снимите крышку при помощи стандартной отвёртки.

См. на рисунок справа. Вам откроется доступ к геркону (58). Поворачивайте шкив (66) до тех пор, пока магнит (41) не будет совмещен с герконом.



Затем ослабьте, но не выкручивайте два винта М4 х 16 мм (61), немного переместите геркон (58) от магнита (41) или по направлению к нему, после чего затяните винты.

Подключите сетевой кабель, установите переключатель в положение сброса и поверните шкив. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

После того, как герконовый переключатель будет правильно настроен, переведите переключатель в положение «ВЫКЛ», отсоедините сетевой кабель и заново установите детали, которые были ранее сняты. Затем обратно подключите сетевой кабель.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для максимальной эффективности работы тренажёра и снижения износа его деталей, важно регулярно проводить техническое обслуживание. Проверяйте и надлежащим образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете эллиптический тренажёр. Немедленно замените изношенные детали. Для чистки эллипсоида используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. **ВАЖНО: держите жидкости подальше от консоли во избежание её повреждения, избегайте попадания на консоль прямых солнечных лучей.**

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что сетевой кабель полностью вставлен в розетку.

Если при использовании ручного пульсометра на дисплее не отображается частота вашего сердцебиения, или показания пульсометра кажутся вам некорректными, см. пункт 8 на стр. 16.

КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ СИСТЕМУ НАКЛОНА

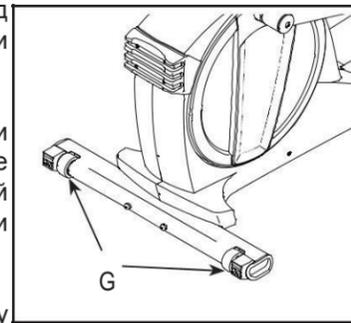
Если наклонная система тренажёра работает неправильно, вам необходимо её откалибровать. Чтобы выполнить калибровку, нажмите и удерживайте кнопку ручного управления в течение нескольких секунд, пока на дисплее не отобразится тестовый режим.

Нажмите кнопку Tempo Apps, после чего откалибруйте систему наклона при помощи кнопок увеличения и уменьшения наклона. В процессе калибровки наклонная рама будет смещаться в вертикальной плоскости.

По завершению калибровки наклонная рама прекратит движение. Нажмите кнопку Tempo Apps несколько раз, чтобы выйти из режима калибровки.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИпсоИД

Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки (g) в задней части рамы, или поверните регулировочную ножку к центру рамы, пока качение не прекратится.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживаясь за поручень (l) или за верхние рукоятки, после чего шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным.

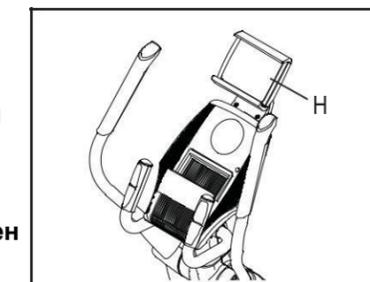
Примечание: Педали могут двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.

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

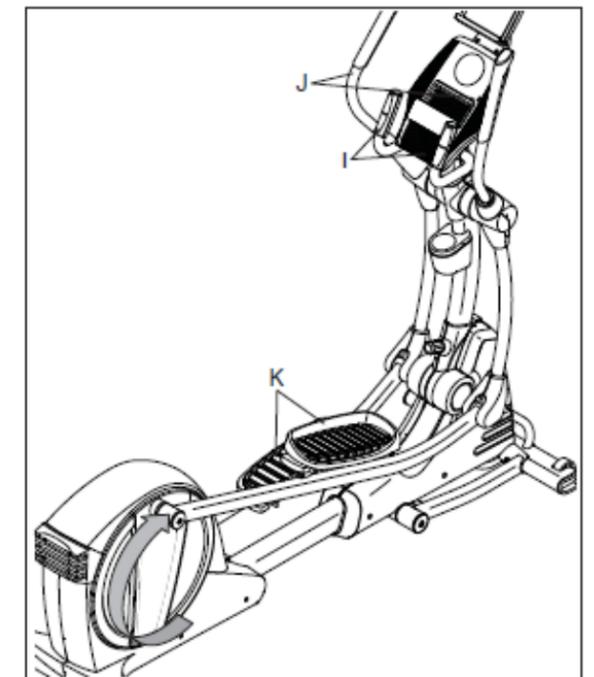
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

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

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



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



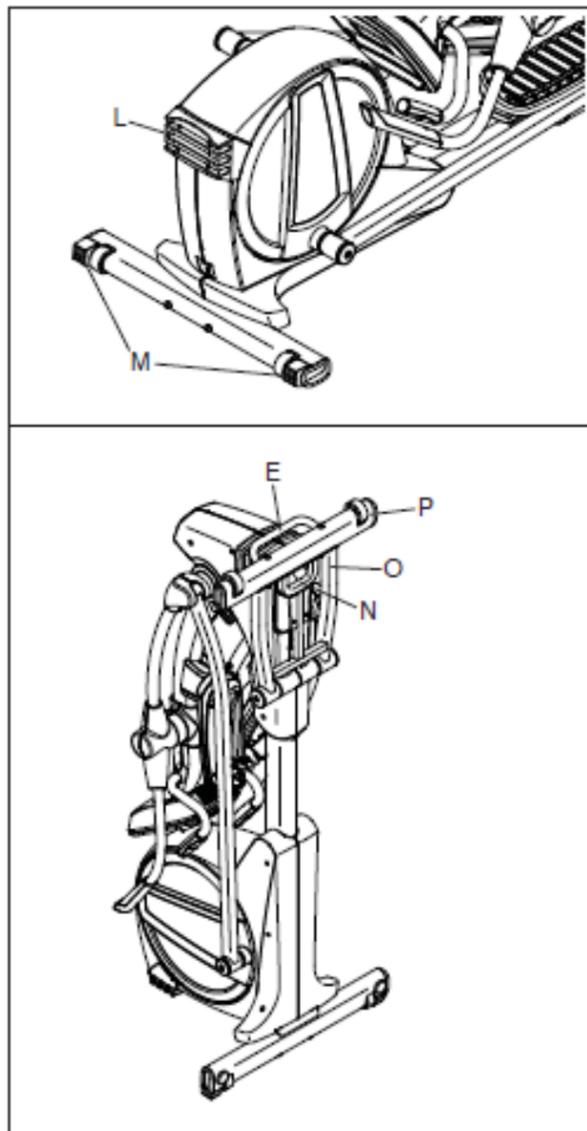
ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Из-за размеров и веса эллипсоида для его перемещения потребуется два человека. **ВНИМАНИЕ:** Во избежание травм вы должны быть в состоянии поднимать тяжести весом 45 кг, чтобы свободно переместить эллипсоид в нужное место.

См. КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 10, чтобы сложить тренажёр.

См. верхний чертеж. Возьмитесь за ручку (не показана) на переднем стабилизаторе и поднимите эллипсоид в вертикальное положение таким образом, чтобы тренажёр опирался на маленькие (L) и большие подножки (M).

См. нижний чертеж. Чтобы заново разложить эллипсоид для его дальнейшего использования, возьмитесь одной рукой за рукоятку (N) на раме (O), а другой рукой удерживайте передний стабилизатор (P). Затем расположите раму перед собой и опускайте ее, пока не дойдете до рукоятки на переднем стабилизаторе. После этого возьмитесь обеими руками за рукоятку на переднем стабилизаторе и опустите эллипсоид на пол.



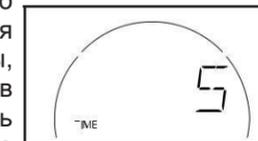
РЕЖИМ НАСТРОЕК

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.

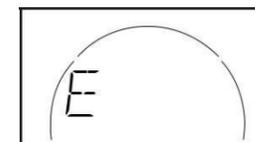
Такие параметры, как вес, скорость педалей и пройденное расстояние, могут быть представлены в стандартных или метрических единицах измерения. На дисплее появится литера E для английских миль или M - для метрических километров. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Intrvl Apps несколько раз.

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.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

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

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

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

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

2. При необходимости подсоедините пульсометр к консоли.

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

3. Подключите планшет к консоли.

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

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

4. Записывайте и отслеживайте параметры тренировок.

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

5. При необходимости отключите планшет от консоли.

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

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

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

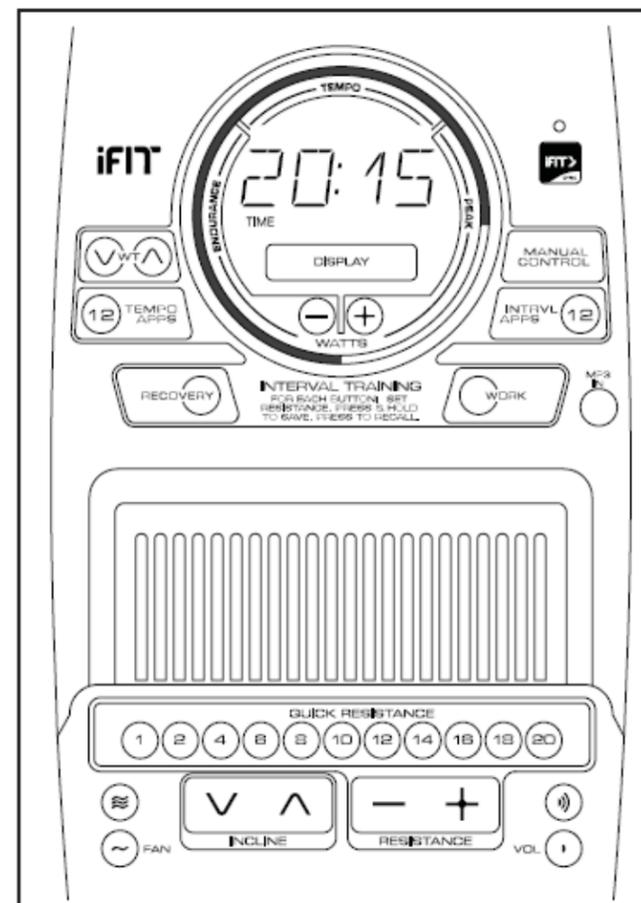
Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку iFit Sync; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды замигает красным цветом.

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

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

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

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. 19 для получения информации о покупке дополнительного пульсометра.**

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

В консоли также предусмотрен выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей 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 стерео-системы тренажера.

Чтобы подключить питание, см. стр. 14. **Работа в ручном режиме тренировок** описана на стр. 14. **Инструкции по встроенным тренировкам** представлены на стр. 18.

По работе со стерео-системой обратитесь на стр.19. **Чтобы подключить планшет или пульсометр к консоли,** см. стр. 20. **Режим настроек** описан на стр. 21.

Уберите с консоли остатки полиэтиленовой упаковки, если это необходимо.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

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.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ на стр.9). Затем найдите переключатель на раме тренажёра, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «СБРОС».



Как только включится экран, консоль будет готова к работе.

Примечание: При первом подключении тренажёра наклонная система может автоматически начать калибровку.

Чтобы откалибровать наклонную систему, велотренажёр начнёт двигаться вверх, а затем вниз. Прекращение движения говорит о том, что калибровка окончена.

ВАЖНО: Если калибровка наклонной системы не запустится автоматически, см. соответствующий раздел по калибровке на стр. 22 и вручную откалибруйте систему.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ в предыдущем разделе.

2. Выберите ручной режим.

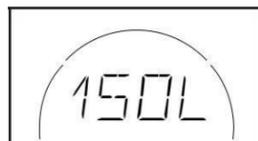
После подключения консоли ручной режим будет выбран автоматически.

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.

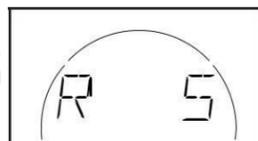
Чтобы ввести значение своего веса, воспользуйтесь кнопками увеличения или уменьшения.

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 или уровень наклона тренажёра.

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.

3. Следите за вашими достижениями.

См. пункт 7 на стр. 16.

4. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 8 на стр. 16.

5. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 9 на стр. 16.

6. После завершения тренировки отключите сетевой кабель.

См. пункт 10 на стр. 16.

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 разъёму на консоли и в гнездо вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надёжно подключен.**

Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

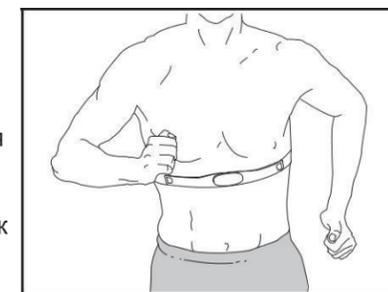
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере.



Отрегулируйте громкость прослушиваемой музыки нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли или с помощью кнопок регулирования звука на самом 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 ЗАПУСТИТЬ ВСТРОЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ

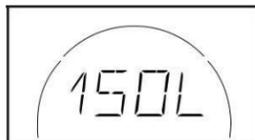
1. **Чтобы включить консоль, начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14.

2. **Введите свой вес.**

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

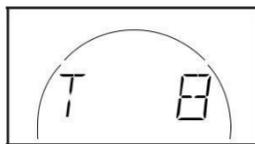
Примечание. Консоль использует данные вашего веса для расчета приблизительной мощности тренировки и необходимого количества сжигаемых калорий. Если не вводить данные своего веса, для расчета параметров консоль воспользуется значением по умолчанию.



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.

Вы можете отрегулировать скорость и сопротивление педалей при помощи изменения наклона тренажера. Чтобы изменить наклон, нажмите соответствующие кнопки увеличения и уменьшения параметров.

Примечание. После того, как вы установите значение, потребуется время, чтобы тренажер достиг требуемого угла наклона.

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.**

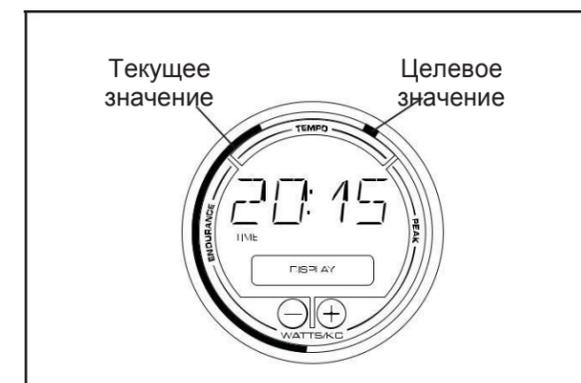
Диаграмма мощности обеспечит визуальное представление результативности вашей тренировки. При увеличении или уменьшении мощности диаграмма также будет изменяться.



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. 18).

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

Наклон—Уровень наклона тренажёра

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

Пuls (частота сердечных сокращений)—

Текущее значение пульса, измеряемое во время тренировки датчиками на поручнях эллипсоида или при помощи совместимого с тренажёром пульсометра (см. пункт 8).

Соппротивление—Уровень сопротивления педалей.

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

PM—Your pedaling speed in revolutions per minute (RPM).

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

Продолжительность

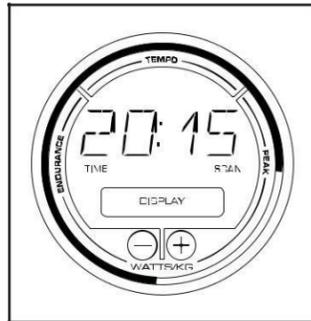
- прошедшее время тренировки (в ручном режиме). При выборе одной из встроенных тренировок - оставшееся время тренировки.

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.



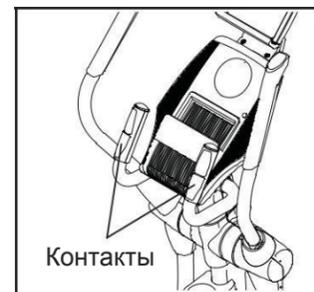
Примечание. Такие параметры, как вес, скорость вращения педалей и пройденное расстояние, на консоли могут быть отражены в стандартных или метрических единицах измерения. Инструкции по изменению единиц измерения представлены в разделе РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 21.

8. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм. Вы можете надеть нагрудный датчик измерения пульса или измерять сердечный ритм посредством ручного пульсометра (см. стр. 19 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 тренажёра 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. После завершения тренировки отключите сетевую кабель.

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.

После завершения тренировки переведите выключатель в положение «ВЫКЛ» и отсоедините сетевую кабель. **ВАЖНО: Если не проводить данные профилактические мероприятия, электрические компоненты эллипсоида могут преждевременно выйти из срока.**