

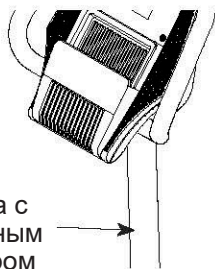
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 225 CSX

Модель No. NETL12916.1

Серийный No. \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



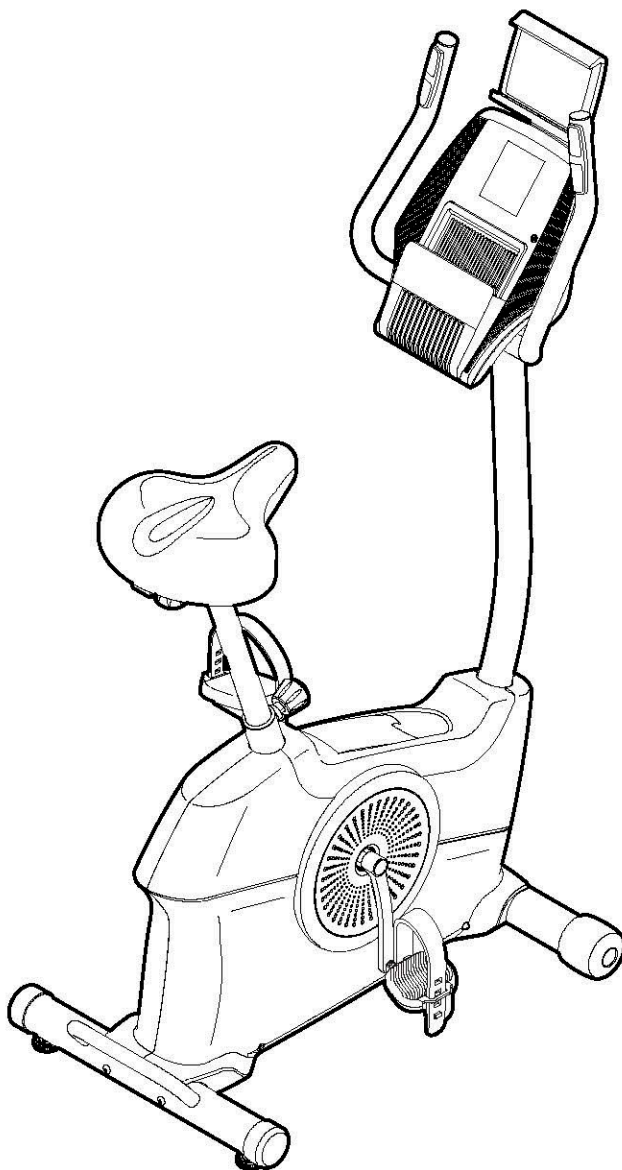
Бирка с  
серийным  
номером

### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

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

### ВНИМАНИЕ

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



# СОДЕРЖАНИЕ

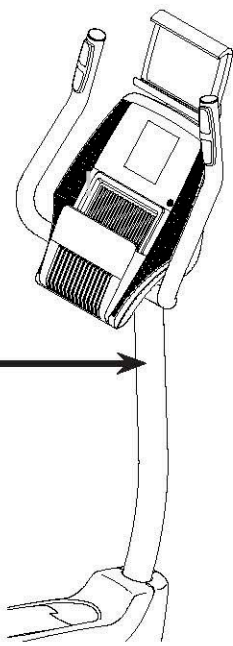
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	5
СБОРКА .....	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ .....	14
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	25
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ .....	26
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	27
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ .....	Задняя обложка

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).

**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Перед началом использования прочтите Руководство пользователя и следуйте его инструкциям и предупреждениям.
- Не подпускайте к тренажёру детей.
- Помните, что педали продолжают вращение даже после Вашей остановки.
- Вращающиеся педали могут нанести травмы.
- Снижайте скорость вращения педалей контролируемым образом.
- Вес пользователя не должен превышать 115 кг.
- Тренажёр должен быть установлен на ровной горизонтальной поверхности.
- Тренажёр не предназначен для использования в медицинских целях.
- Если данный ярлык повреждён или утерян, либо если текст не читается, замените его.



# 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. FreeMotion Fitness 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. Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный тренажер в коммерческих, арендных или социальных учреждениях.
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 надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 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, во время тренировки или при спходе с тренажёра.
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

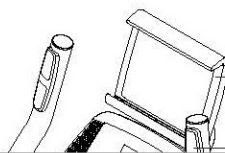
Благодарим вас за приобретение ультрасовременного велотренажера PROFORM® 225CSX. Велоспорт - это эффективный комплекс упражнений, укрепляющий вашу кардиосистему и повышающий вашу выносливость, тонус тела. Тренажёр 225 CSX обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома 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.

Длина: 99 см  
Ширина: 53 см  
Вес: 30 кг



Держатель  
планшета

Пульсометр

Рукоятка

Консоль

Вентилятор

Сидение

Фиксатор

Рукоятка для  
регуливовки

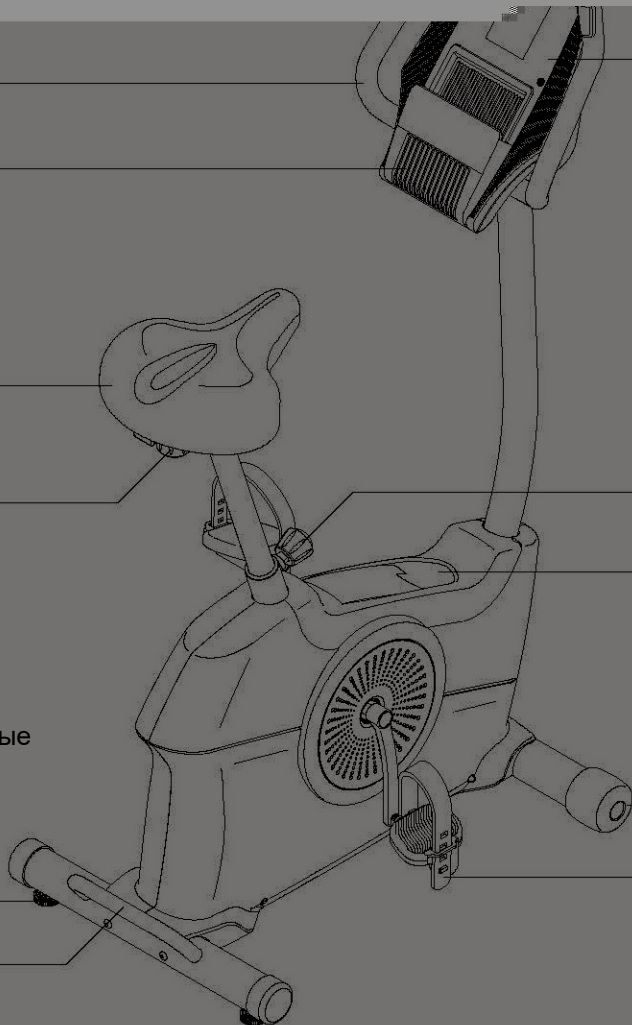
Лоток для  
аксессуаров

Регулировочные  
ножки

Рукоятка

Колесо

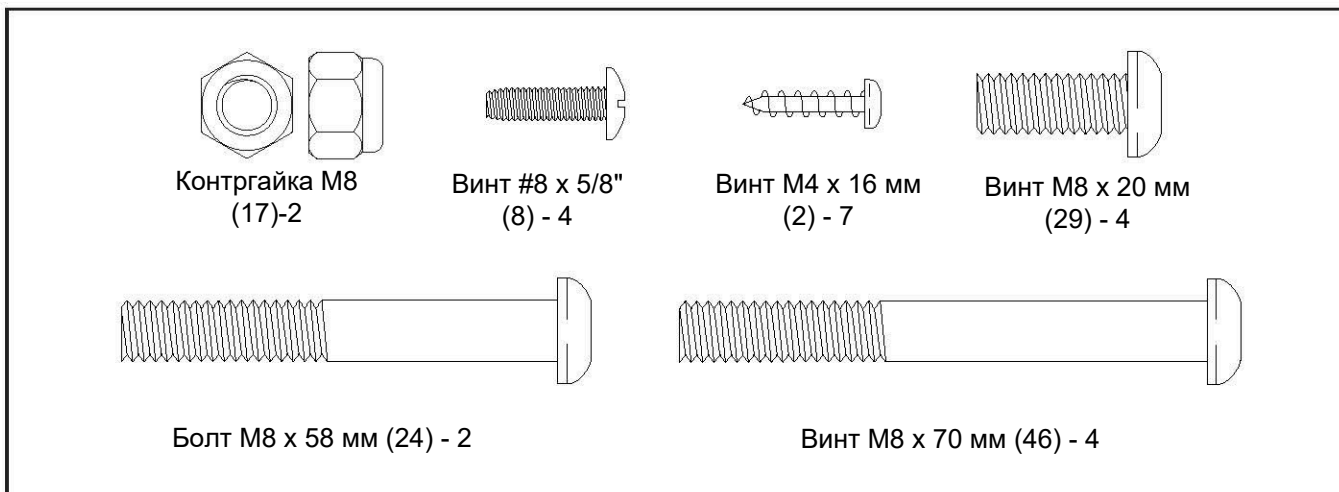
Педаль/ремешок





# СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением – это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок – это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. 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.
  - Все необходимые для сборки инструменты прилагаются.
- Отвертка крестовая
- Стандартная отвертка
- Гаечный ключ
- Использование набора гаечных ключей упрощает процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

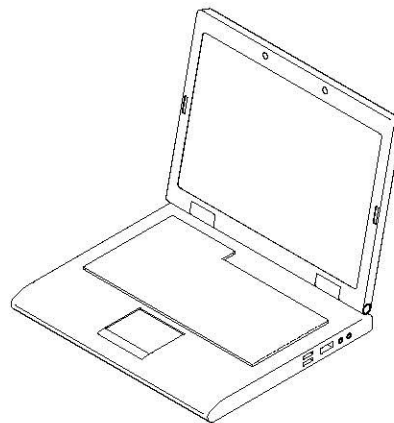


1. **Посетите [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

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

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

1



2. Используя стандартную отвертку, снимите кожух корпуса (26) с левой и правой защитной крышки (37, 58).

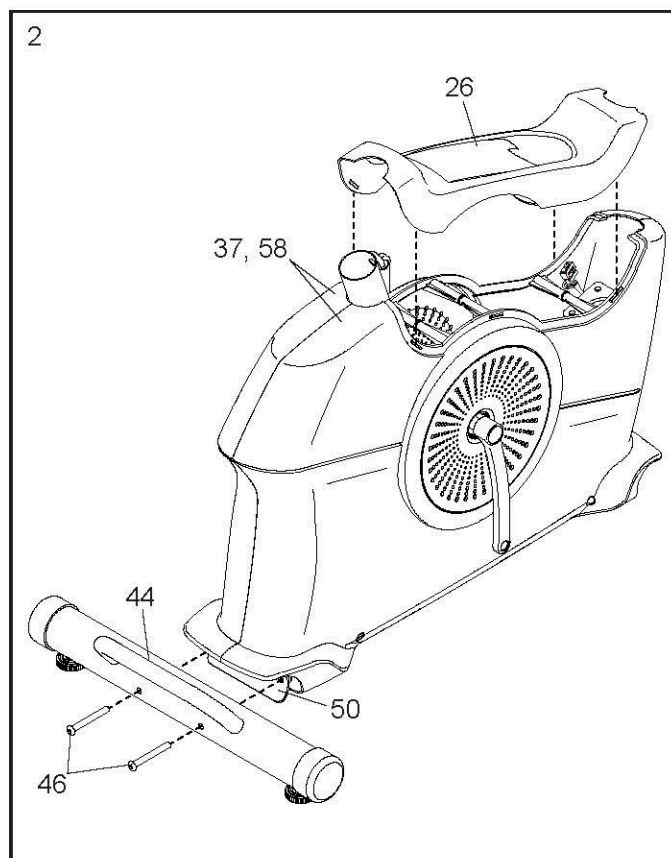
Если транспортировочная трубка (не показано) установлена на задней части рамы (50), выкрутите из транспортировочной трубы винты, выкиньте их и снимите трубу.

Расположите упаковочный материал под заднюю часть рамы (50). **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её перемещение из стороны в сторону в течение этого пункта сборки.**

Найдите задний стабилизатор (44), который с ручьяжкой.

Прикрепите задний стабилизатор (44) к раме (50) с помощью двух винтов M8 x 70 мм (46).

Затем уберите упаковочный материал из-под задней части рамы (50).

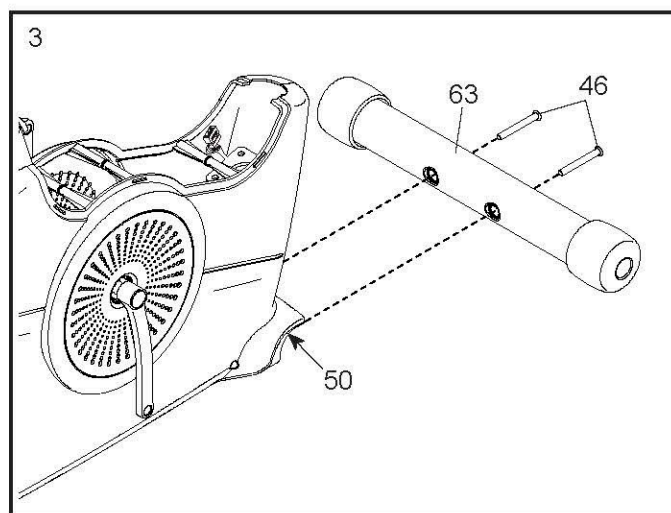


3. Если транспортировочная трубка (не показано) установлена на передней части рамы (50), выкрутите из транспортировочной трубки винты, выкиньте их и снимите трубу.

Расположите упаковочный материал под передней частью рамы (50).

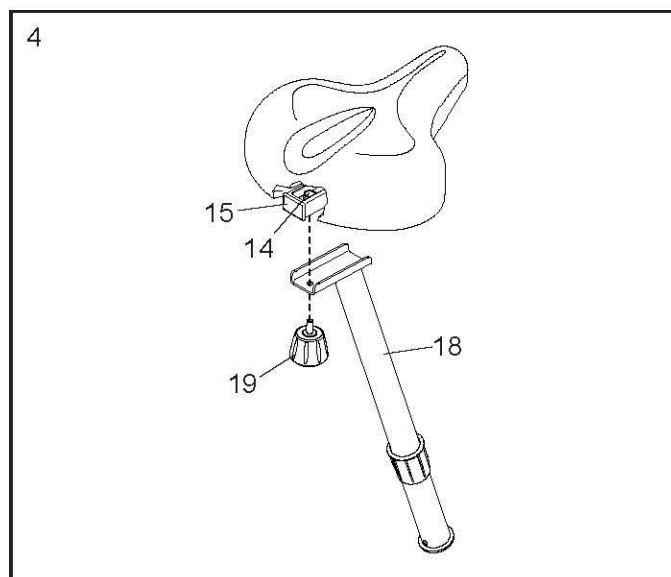
Прикрепите передний стабилизатор (63) к раме (50) с помощью двух винтов M8 x 70 мм (46).

Затем уберите упаковочный материал из-под передней части рамы (50).



4. Установите салазки сидения (15) на стойке сидения (18) и удерживайте их в таком положении.

Вставьте фиксатор сидения (19) через стойку сидения (18) и закрутите его в кронштейн сидения (14), расположенный внутри салазок сидения (15).



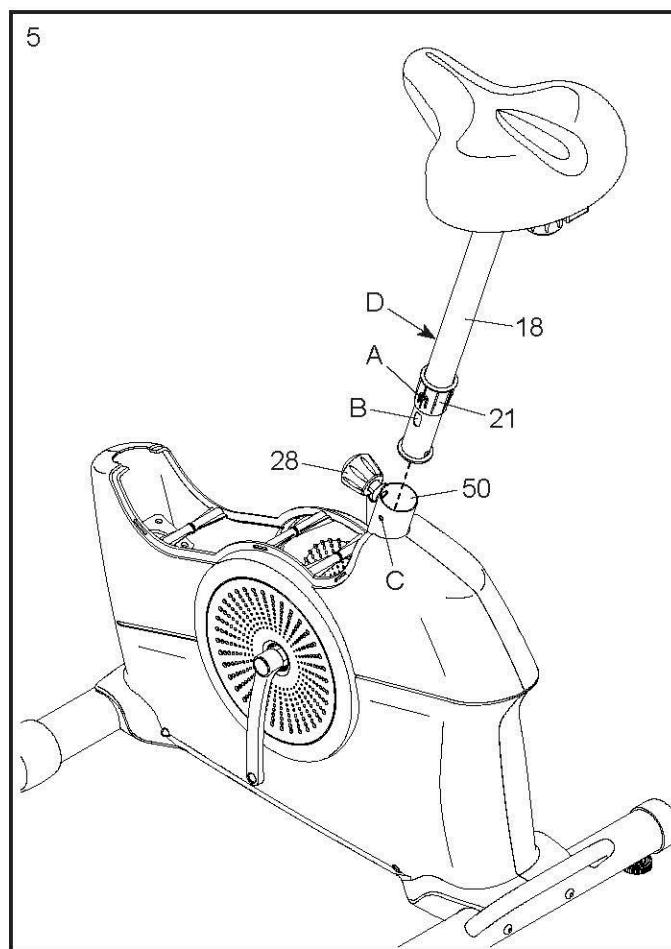
5. Удерживайте стойку сидения (18) рядом с рамой (50), расположите втулку стойки сидения (21) таким образом, чтобы стопорное ушко (А) перекрыло овальное отверстие (В) на стойке сидения.

Попросите помощника ослабить рукоятку стойки сидения (28) на несколько оборотов и потяните его на себя.

Вставляйте стойку сидения (18) и втулку стойки (21) в раму (50) до тех пор, пока стопорное ушко (А) не защелкнется в указанное отверстие (С) в раме.

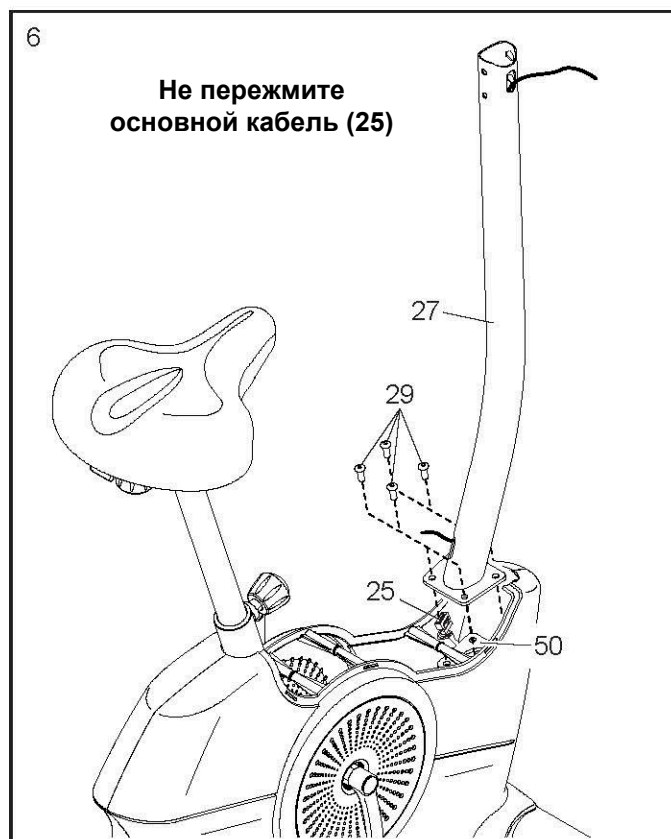
Далее, перемещайте стойку сидения (18) вверх и вниз в необходимое положение и зафиксируйте рукоятку стойки (28) в регулировочном отверстии (D) в стойке сидения. Затем закрутите рукоятку.

**Двигайте стойку сидения (18) вверх и вниз немного, чтобы быть уверенным, что рукоятка стойки сидения (28) попала в регулировочное отверстие (D).**



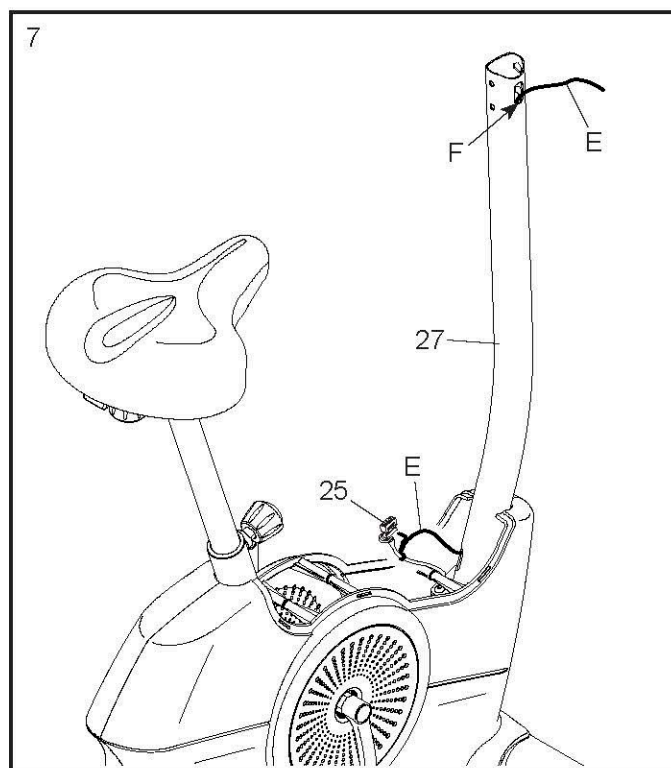
6. **Совет: не пережимайте основной кабель (25).**  
Расположите стойку (27) как показано и удерживайте её в раме (50).

Прикрепите стойку (27) с помощью четырех винтов М8 х 20 мм (29); **сначала наживите все винты а затем затяните их.**

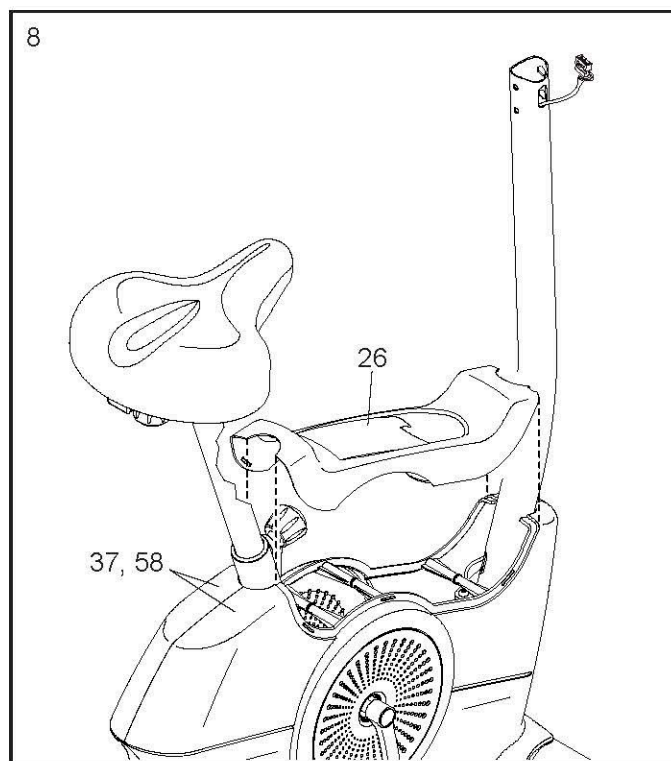


7. Расположите нижний конец хомута кабеля (Е) в стойке (27). Привяжите хомут кабеля к основному кабелю (25). Затем тяните за верхний конец хомута до тех пор, пока основной кабель не протянется через стойку и не выйдет через указанное отверстие (F).

**Совет: чтобы предотвратить проваливание основного кабеля (25) в стойку (27), надежно прикрепите основной кабель к хомуту (Е).**



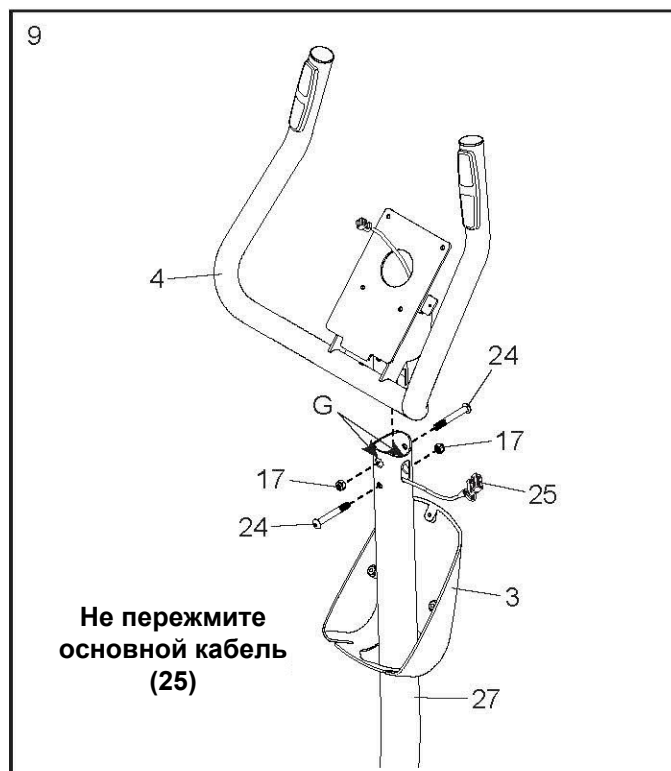
8. Расположите защитный кожух (26), как показано, и зафиксируйте его между левой и правой накладками (37, 58).



9. Расположите накладку консоли (3) как показано, и оденьте её на стойку (27).

**Совет: не пережмите основной кабель (25).**  
Вставьте поручень (4) в стойку (27).

Прикрепите поручень (4) с помощью двух болтов М8 х 58 мм (24) и двух контргаек М8 (17). **Убедитесь, что контргайки оказались в шестигранных отверстиях (G).**

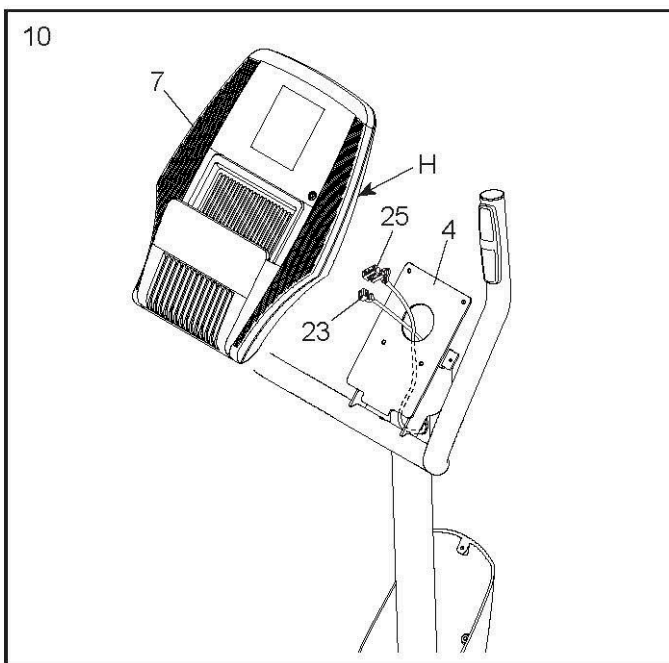




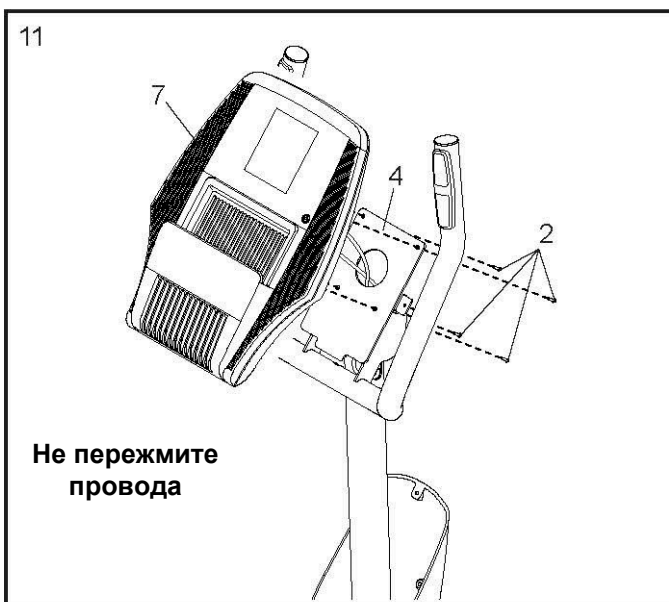
10. Отвяжите и удалите хомут с основного кабеля (25). Потяните основной кабель вверх через поручень (4).

Пока ваш помощник удерживает консоль (7) рядом с поручнем (4), соедините провода (Н) консоли с основным кабелем (25) и кабелем пульсометра (23).

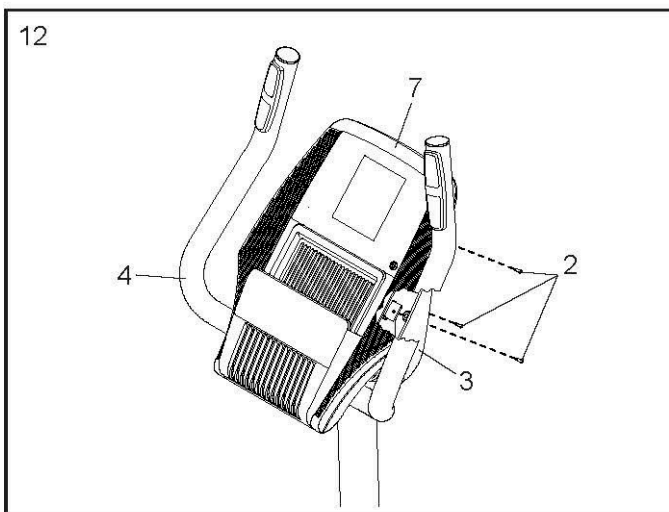
Затем спрячьте лишние провода в поручень (4).



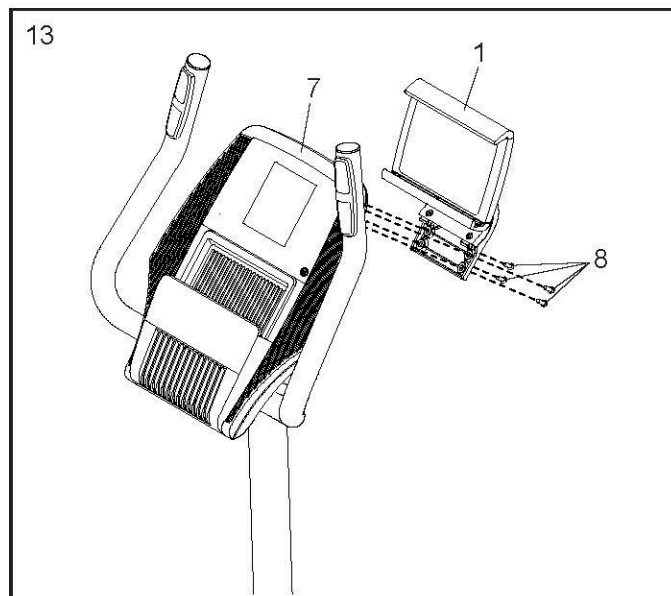
11. **Совет: не пережимите провода.** Прикрепите консоль (7) к поручню (4) с помощью четырех винтов М4 х 26 мм (2); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



12. Поднимите накладку консоли (3) вверх к поручню. Прикрепите накладку к поручню и к консоли (7) с помощью трех винтов М4 х 16 мм (2); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



13. Прикрепите держатель паншета (1) к консоли (7) с помощью четырех винтов #8 x 5/8" (8); **сначала наживите все винты, а затем закрутите их.**

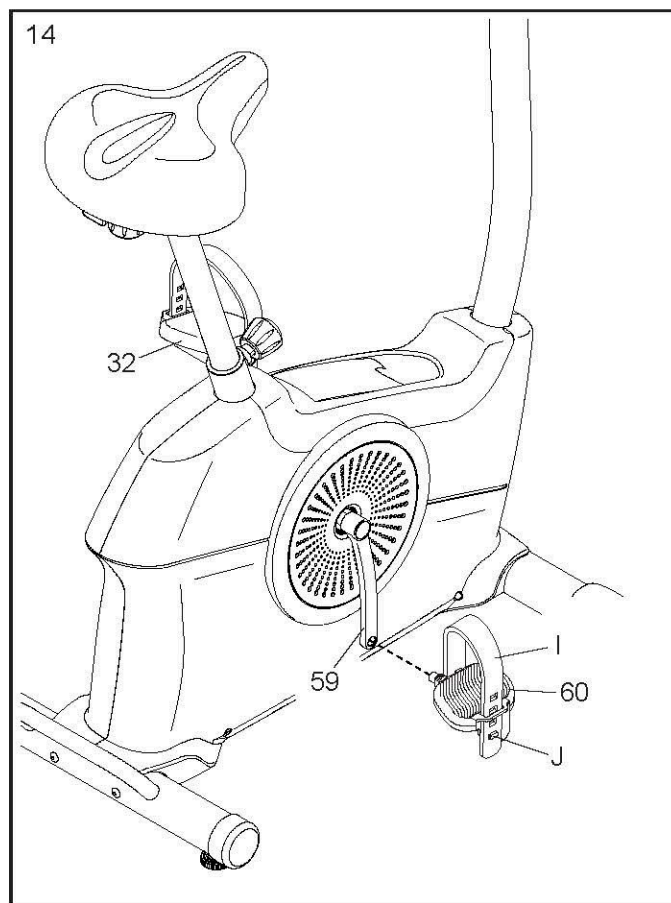


14. Найдите правую педаль (60).

Используя крестовую отвертку, **плотно затяните** правую педаль (60) **по часовой стрелке** на правом шатуне (59).

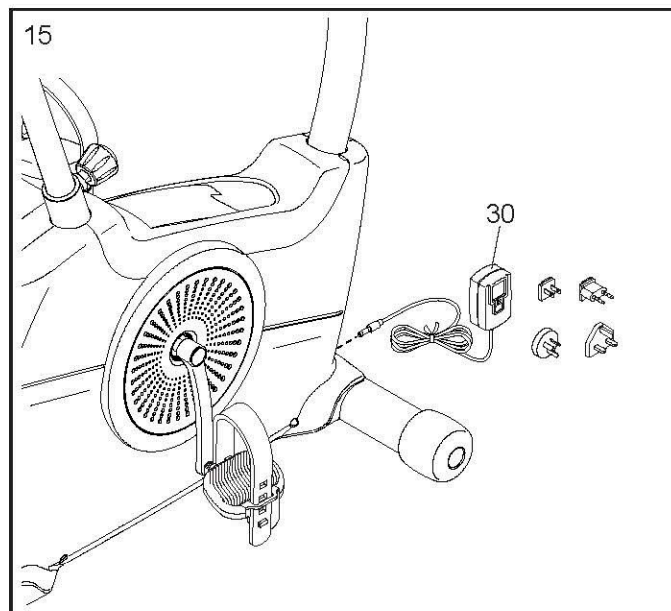
**Плотно затяните левую педаль (32) против часовой стрелки на правом шатуне (не показано). ВАЖНО: вы должны поворачивать левую педаль против часовой стрелки, чтобы закрепить её.**

Прикрепите ремешок к правой педали (60) в необходимом положении и вставьте конец ремешка (I) в лапку (J) на правой педали. **Отрегулируйте ремешок на левой педали (не показано) аналогичным способом.**



15. Подключите сетевой адаптер (30) в разъем на раме тренажера.

Замечание: чтобы подключить сетевой адаптер (30) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 14.



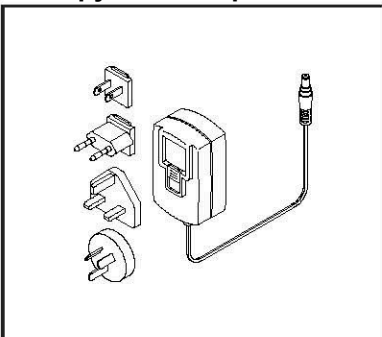
16. После того, как велотренажёр собран, проверьте всё ли установлено правильно и работает ли тренажёр должным образом. Перед началом использования тренажёра убедитесь, что все детали надёжно затянуты. В комплект могут быть включены запасные детали. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажёр подстилку.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

**ВАЖНО:** если тренажер находился долгое время при пониженных температурах, сначала позвольте тренажеру нагреться в теплой комнате перед тем, как подключить сетевой адаптер. Если вы этого не сделаете, то можете повредить экран консоли или другие электрические компоненты.

Вставьте сетевой адаптер в разъем на раме тренажера. Вставьте подходящий адаптер, если это необходимо. Затем подключите сетевой адаптер к подходящей розетке, которая установлена в соответствии со всеми требованиями и нормами.



## КАК УСТРАНИТЬ КАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

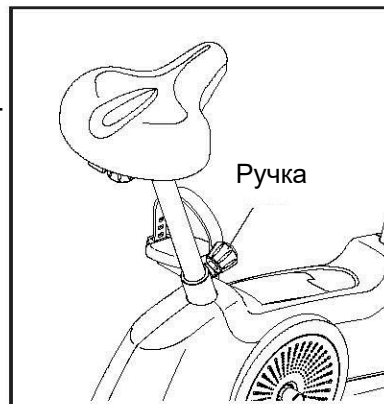
Если велотренажер немного шатается на полу во время использования, крутите одну или обе регулировочные ножки на заднем стабилизаторе до тех пор, пока качение не будет устранено.



## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СИДЕНИЯ

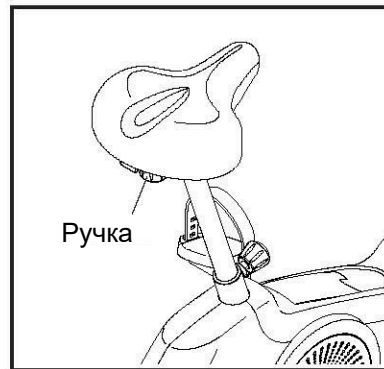
Для того чтобы тренировки были эффективными, сидение должно быть установлено на правильную высоту. Во время педалирования ваши ноги должны быть немного согнуты в колене, когда нога находится в нижнем положении.

Чтобы отрегулировать сидение, сначала ослабьте ручку стойки сидения на несколько оборотов и потяните её на себя. Затем сдвиньте сидение вверх или вниз в желаемое положение и вставьте ручку в регулировочное отверстие на стойке сидения. Затем затяните ручку. Слегка подвигайте стойку вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка надежно зафиксирована в одном из регулировочных отверстий.



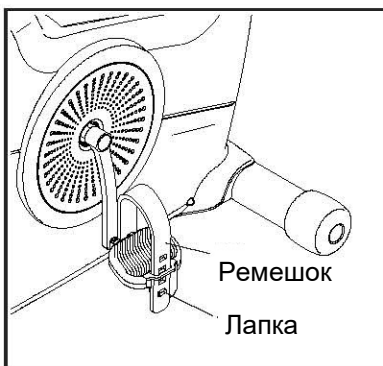
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Чтобы отрегулировать сидение в горизонтальной плоскости, ослабьте ручку сидения на несколько оборотов, сдвиньте сидение вперед или назад в необходимое положение, а затем плотно затяните ручку сидения.



## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

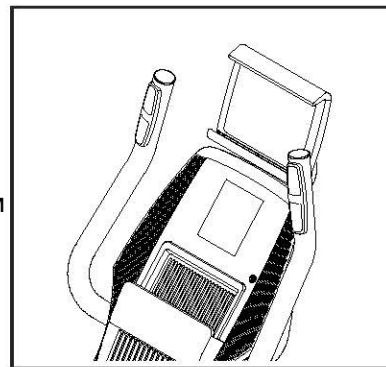
Чтобы отрегулировать ремешок педали, сначала вытащите кончики ремешков из лапки педали. Затем отрегулируйте ремешки в необходимое положение и заправьте кончики ремешков в лапки.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

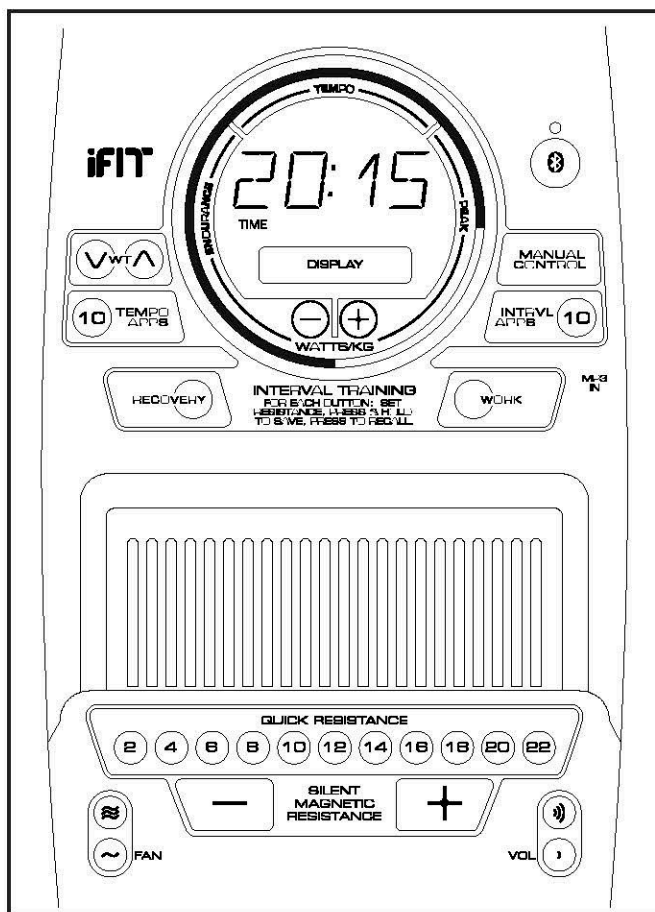
**ВАЖНО:** держатель спроектирован для полноразмерных планшетов. Не устанавливайте другие электронные устройства или предметы в держатель.

Вставьте планшет в держатель, установите нижний край планшета в желоб. Затем потяните за верхний зажим и установите верхний край планшета. Убедитесь, что планшет надежно закреплен. Чтобы вынуть планшет, выполните вышеуказанные действия в обратном порядке.



Поверните держатель планшета на необходимый угол.

## КОНСОЛЬ



## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей на тренажере одним нажатием кнопки

Вы так же можете создать пользовательские тренировки в ручном режиме с более и менее интенсивными интервалами нагрузки.

В процессе тренировки на консоли будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиения также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера. **См. стр. 21 с информацией о нагрудном мониторе ЧСС.**

Вы так же можете подключить ваше смарт устройство к консоли, используя приложение iFit App, чтобы записывать и отслеживать информацию о ваших тренировках.

Помимо этого, консоль снабжена встроенными тренировочными программами. Каждая тренировка автоматически регулирует сопротивление педалей и предлагает вам поддерживать целевую выходную мощность, чтобы сделать вашу тренировку эффективной.

Вы так же можете слушать вашу любимую музыку или аудиокниги с помощью стерео системы консоли во время тренировок.

**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см. стр. 20.**

**Чтобы использовать стерео систему, см. стр. 21. Чтобы подключить ваше смарт устройство, см. стр. 21. Чтобы подключить ваш пульсометр к консоли, см. стр. 22. Чтобы воспользоваться режимом настроек, см. стр. 22.**

Если на экране остались транспортировочные защитные пленки, удалите их.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

### 1. Включите консоль.

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

Когда консоль включится, экран загорится, прозвучит звуково сигнал, и консоль будет готова к работе.

### 2. Выберите главное меню.

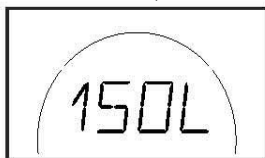
Когда консоль включится, ручной режим будет выбран автоматически.

Если у вас уже выбрана тренировка, то чтобы вернуться в ручной режим нажмите кнопку Control.

### 3. Выберите ваш вес.

Нажмите кнопки увеличения/уменьшения Wt, чтобы ввести ваш вес.

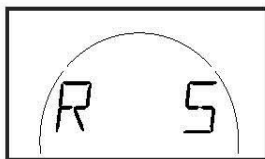
Замечание: консоль будет использовать ваш вес для расчета приблизительной выходной мощности и количества сжигаемых калорий. Если вы не введете ваш вес, консоль по-умолчанию рассчитает выходную мощность и количество калорий.



### 4. Измените сопротивление педалей при необходимости.

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

Во время вращения педалей вы можете изменять сопротивление педалей. Чтобы изменить сопротивление, нажмите одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance или нажмите кнопки увеличения/уменьшения магнитного сопротивления.



Замечание: после того, как вы нажмете кнопку, понадобится некоторое время для изменения уровня сопротивления.

### 5. Делайте интервальную тренировку. При желании.

Во время тренировки вы можете выбрать между интервалами с низкой интенсивностью (восстановление) и интервалами с высокой интенсивностью (работа), если это необходимо.

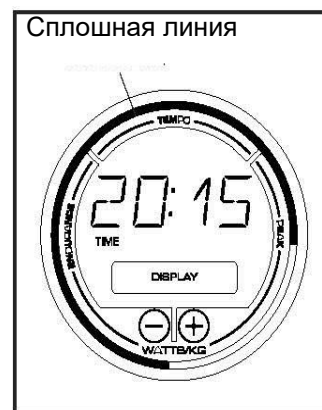
Чтобы создать интервал для восстановления, сначала отрегулируйте сопротивление педалей на желаемый уровень. Затем нажмите и удерживайте кнопку Recovery пока не прозвучит два звуковых сигнала, сообщающих о сохранении интервала.

Чтобы создать рабочий интервал, нажмите кнопки Recovery и Work, при необходимости, чтобы сохранить разницу между интервалами. После того, как вы нажмете кнопку, сопротивление педалей автоматически отрегулируется на уровень, который вы сохранили.

Чтобы изменить интервальные настройки в любой момент тренировки, просто повторите действия, описанные в этом пункте.

### 6. Следите за своим прогрессом с помощью силовой диаграммы и установите целевую выходную мощность, при необходимости.

Силовая диаграмма является визуальной презентацией вашей выходной мощности в Ваттах на килограмм вашего тела. Если ваша выходная мощность увеличится или уменьшится, сплошная линия появится или исчезнет на силовой диаграмме.



**Чтобы установить целевое значение выходной мощности,** нажимайте кнопки увеличения/уменьшения Ватт/кг до тех пор, пока необходимое значение не появится на экране.

Замечание: после того как вы установите целевое значение выходной мощности, уровень сопротивления автоматически отрегулирует предустановленный уровень. Вы можете вручную отрегулировать предустановленный уровень в любой момент тренировки.

**Если вы установили целевое значение мощности во время ручного режима,** мигающий индикатор появится на силовой диаграмме, показывая вашу выходную мощность. В процессе тренировки регулируйте скорость педалирования или сопротивление педалей, чтобы ваше значение мощности было близко к целевому значению.



Чтобы изменить целевую выходную мощность в любой момент тренировки, просто повторите действия выше.

**ВАЖНО:** установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

**Во время встроенной тренировки** силовая диаграмма будет показывать предустановленное целевое значение выходной мощности для каждого сегмента тренировки (см. пункт 4 на стр. 20).

## 7. Следите за вашим прогрессом на экране.

Экран может показывать следующую информацию о тренировке:

**Калории (CALS)** - приблизительное количество сжигаемых вами калорий.

**Дистанция (мили или КМ)** - расстояние, которое вы проехали в милях или км.

**Темп** - ваша скорость педалирования в минутах на милю или в минутах на км.

**Пульс (символ сердца)** - ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной или совместимый нагрудный пульсометр (см. пункт 8).

**Сопротивление** - уровень сопротивления педалей. Замечание: эта информация появится на несколько секунд каждый раз, когда изменяется уровень сопротивления.

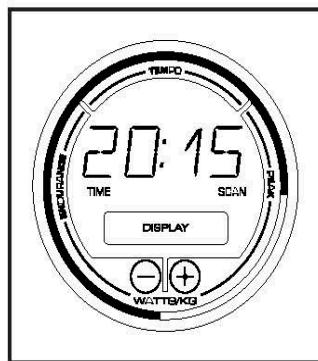
**Скорость (миль/ч или км/ч)** - ваша скорость педалирования.

**Время** - когда у вас выбран ручной режим, прошедшее время. Когда выбрана встроенная тренировка - оставшееся время тренировки.

**Ватты** - ваша выходная мощность в Ваттах.

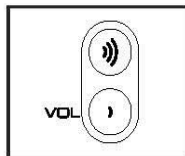
Нажмите кнопку Display несколько раз, чтобы увидеть желаемую информацию на экране.

**Сканирование** - консоль так же имеет режим сканирования, который показывает информацию о тренировке в циклическом режиме. Чтобы выбрать режим сканирования, нажимайте кнопку



Display несколько раз до тех пор, пока слово SCAN не появится на экране.

Измените уровень громкости консоли, нажатием на кнопки увеличения/уменьшения громкости Vol.



Чтобы приостановить консоль, просто прекратите вращать педали. Когда тренировка приостановится, время начнет мигать на консоли. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Замечание: консоль может показывать вес, скорость педалирования, расстояние в метрических или стандартных единицах измерения. Чтобы изменить единицы измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 22

## 8. Измерьте ваш пульс, если хотите.

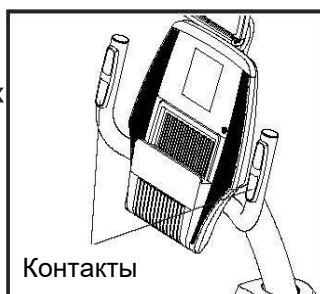
Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 21 для получения большей информации о нагрудном совместимом пульсометре). Консоль синхронизируется со всеми BLUETOOTH® Smart пульсометрами.

Замечание: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, приоритетнее будет BLUETOOTH Smart пульсометр.

Если пластиковые защитные пленки находятся на металлических контактных пластинах, удалите их.

Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины

пульсометра ладонями. Постарайтесь не шевелить руками и плотно не обхватывать пластины руками.

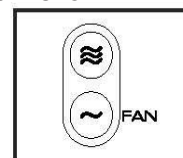


Когда ваш пульс будет зафиксирован, на экране появится символ в виде сердца, а затем появится значение вашего пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань; **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

## 9. Включите вентилятор, если это необходимо.

Вентилятор имеет несколько скоростей обдува. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения несколько раз, чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его полностью.



Замечание: Если педали не двигаются примерно 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

## 10. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

Если педали не вращаются некоторое время, звуковой сигнал сообщит о приостановлении работы, а остановленное время будет мигать на экране.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль отключится.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

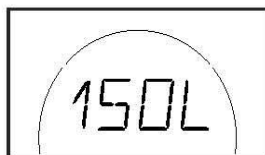
### 1. Включите консоль.

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

Когда консоль включится, экран начнет работать. Звуковой сигнал сообщит, что консоль готова к использованию.

### 2. Введите ваш вес.

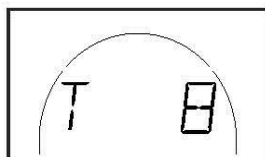
Нажмите кнопки увеличения/уменьшения Ватт, чтобы ввести ваш вес.



Замечание: консоль использует ваш вес для расчета приблизительных величин выходной мощности и сжигаемых калорий. Если вы не введете вес, консоль использует значение по умолчанию для расчета выходной мощности и количества сжигаемых калорий.

### 3. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Tempo Apps или Intrvl Apps несколько раз до тех пор, пока наименование необходимой встроенной тренировки не появится на экране. Через несколько секунд после нажатия на кнопку, на экране появится продолжительность выбранной тренировки.



### 4. Начните тренировку.

Начните крутить педали.

Каждая тренировка состоит из одноминутных сегментов. Уровень сопротивления и количество оборотов в минуту (скорость) запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые сопротивление и/или скорость.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит звуковой сигнал. Уровень сопротивления для следующего сегмента появится в центре эрана на нескольких секунд, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Силовая круглая диаграмма покажет мигающий индикатор, отображающий целевую выходную мощность сегмента. Сплошная линия показывает ваше активное значение выходной мощности. Замечание: выходная мощность рассчитывается в ваттах на килограмм веса тела.



Во время тренировки старайтесь удерживать ваше значение выходной мощности около целевого значения текущего сегмента путем увеличения/уменьшения скорости педалирования.

**ВАЖНО:** установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если уровень сопротивления, установленный для данного сегмента, слишком высокий или слишком низкий, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Resistance.

**ВАЖНО:** когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента и отрегулирует сопротивление педалей.

Чтобы приостановить консоль, просто прекратите вращать педали. Когда тренировка приостановится, время начнет мигать на консоли. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

4. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 7 на стр. 18.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 8 на стр. 19.

5. Включите вентилятор, если это необходимо

См. пункт 9 на стр. 19.

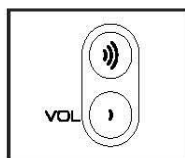
6. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 10 на стр. 19.

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АУДИОСИСТЕМУ

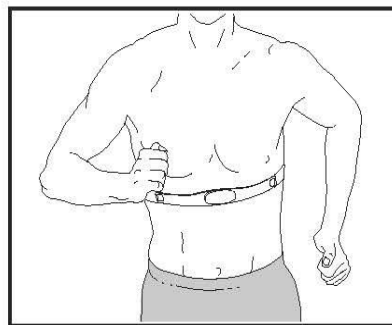
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Замечание: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

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем персональном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажимая кнопки увеличения/уменьшения громкости на консоли.



### НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению ре-



зультата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсометра, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима с монитором сердечного ритма BLUETOOTH® Smart.

### КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает Bluetooth подключения смарт-устройств и пульсометров через приложение iFit. Примечание: Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.

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

В вашем iOS® или Android™ устройстве, откройте the App Store® или the Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настройки пользователя.

## 2. Подключите свое смарт устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit App, чтобы подключить ваше смарт устройство к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли мигнет синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли, чтобы подтвердить соединение. Светодиод на консоли начнет постоянно гореть синим.

## 3. Отслеживайте и записывайте ваши тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit App, чтобы записывать и отслеживать информацию о ваших тренировках.

## 4. Отключите ваше смарт устройство от консоли при необходимости.

Чтобы отключить ваше смарт устройство от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли около 5 секунд. Светодиод будет гореть до тех пор, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы отпустите кнопку.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые смарт устройства, пульсометры и другие устройства) будут прерваны.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми BLUETOOTH смарт пульсометрами.

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

Замечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых пульсометров, консоль сопряжется с пульсометром, обладающим наиболее устойчивым сигналом.

Чтобы отключить ваш пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли в течение 5 секунд. Светодиод будет гореть до тех пор, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы отпустите кнопку.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые смарт устройства, пульсометры и другие устройства) будут прерваны.

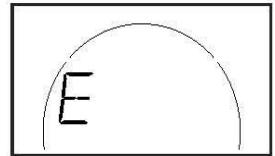
## РЕЖИМ НАСТРОЕК

Консоль обладает режимом настроек, который позволяет выбрать единицы измерения для данных консоли и просматривать пользовательскую информацию консоли.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите и удерживайте кнопку Manual control до тех пор, пока информация режима настроек не появится на экране.

Экран покажет номер версии консоли и единицы измерения.

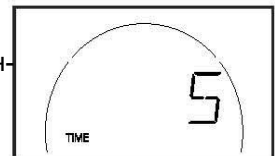
Консоль может показывать вес, скорость педалирования и расстояние в обычных или метрических единицах измерения. Символ E, соответствующий английским милям, или M, соответствующий метрическим километрам, появится на экране.



Чтобы изменить единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Intrvl Apps.

Нажимайте кнопку Tempo Apps несколько раз до тех пор, пока пользовательская информация не появится на экране консоли.

На экране появятся общее время (в часах), которое консоль использовалась с момента покупки велотренажера, и общее расстояние (в милях или километрах), которое пользователи на велотренажере проехали.



Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку Tempo Apps снова.



# ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для обеспечения работоспособности и уменьшения износа деталей. Проверяйте надежно ли затянуты все детали каждый раз перед тем, как воспользоваться велотренажером. Замените немедленно сломанные детали.

Протрите внешние части велотренажера влажной тканью с небольшим количеством жидкого мыла. **ВАЖНО:** Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Во избежание повреждения консоли удалите любые жидкости с неё.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

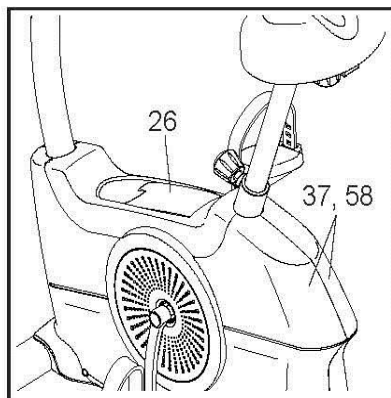
Если консоль не показывает ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 8 на стр. 19.

Если вам необходимо заменить сетевой адаптер, позвоните по номеру тедефона, указанному на обложке данного руководства. **ВАЖНО:** чтобы не повредить консоль, используйте только поставляемые производителем сетевые адаптеры.

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

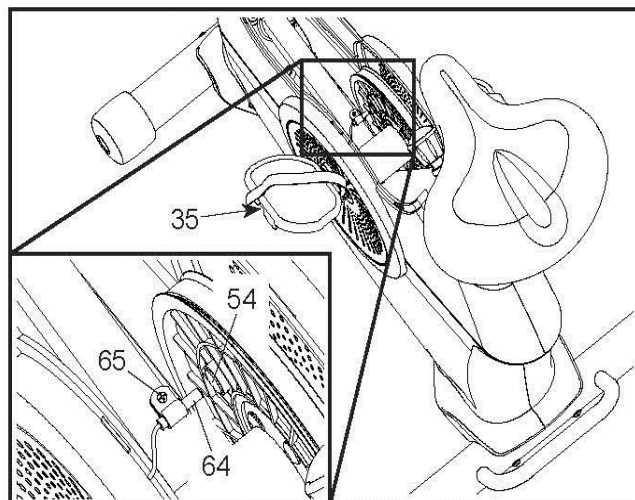
Если консоль некорректно отображает информацию, вам необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, сначала обесточьте тренажер.



Затем, используя стандартную отвертку, аккуратно снимите защитный кожух (26), расположенный между правым и левым кожухами (37, 58).

Найдите геркон (64). Немного ослабьте винт М4 х 19 мм (65).



Затем поворачивайте левый рычаг кривошипа (35) до тех пор, пока магнит (54) не совместится с герконом (64). Подвигайте немного геркон вперед и назад от магнита. Затем затяните винт М4 х 19 мм (65).

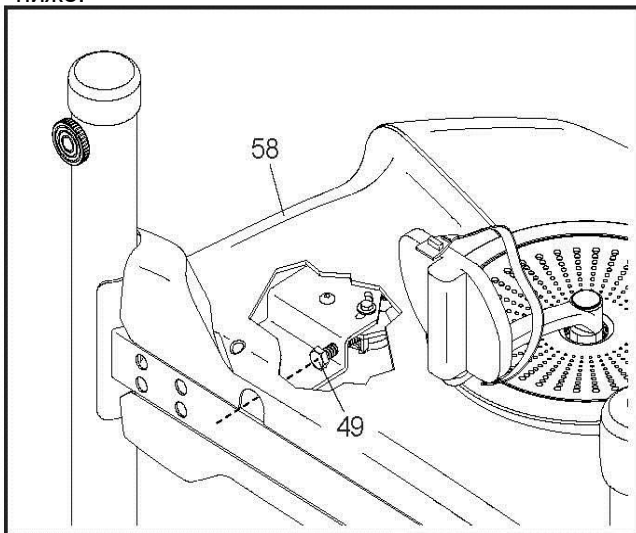
Подключите сетевой адаптер и слегка поверните левый рычаг кривошипа (35). Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не станет отображать корректную информацию.

Когда геркон будет отрегулирован, установите на место защитный кожух.

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если вы чувствуете, что педали проскальзывают во время вращения, скорее всего сопротивление установлено на самый высокий уровень, и приводной ремень необходимо отрегулировать.

Чтобы отрегулировать приводной ремень, **сначала обесточьте тренажер**. Затем аккуратно положите велотренажер на левую сторону, как показано ниже.



Используйте торцевой ключ M10 с удлинителем (нет в наборе инструментов), чтобы достать до отверстия в нижней части правого кожуха (58) и затяните винт M10 x 50 мм (4) на несколько оборотов так, чтобы приводной ремень (не показано) натянулся, **не перетяните приводной ремень**.

Затем поставьте велотренажер вертикально. Повторяйте эти действия до тех пор, пока педали не начнут плавно двигаться.

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

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

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если Вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать Ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше Вашего возраста определяют Ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

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

**Аэробные упражнения** - Если Вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для Вас.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

**Упражнение основной тренировки** - упражнение в течение 20 - 30 минут с Вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте Ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

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

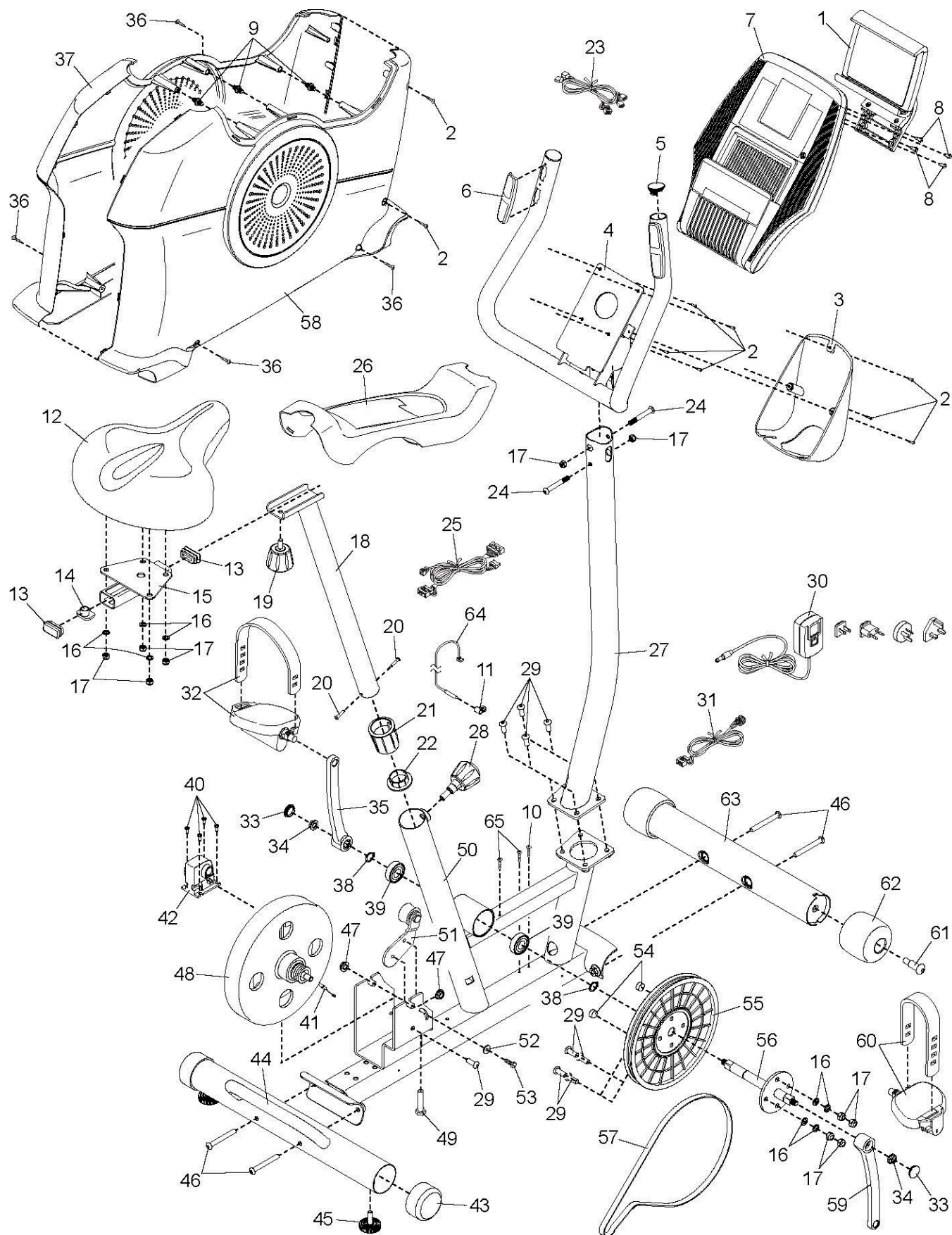
## ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения Вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, Вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений, как регулярное и приятное мероприятие Вашей повседневной жизни.

№.	Кол-во	Наименование	№.	Кол-во	Наименование
1	1	Держатель планшета	35	1	Левый рычаг кривошипа
2	9	Винт М4 х 16 мм	36	4	Саморез М4 х 19 мм
3	1	Накладка консоли	37	1	Левый кожух
4	1	Поручень	38	2	Стопорное кольцо
5	2	Заглушка поручня	39	2	Подшипник
6	2	Пульсометр	40	4	Винт М4 х 12 мм
7	1	Консоль	41	1	Трос сопротивления
8	4	Винт #8 х 5/8"	42	1	Механизм сопротивления
9	3	Застежка	43	2	Заклушка сопротивления
10	1	Винт М4 х 19 мм	44	1	Задний стабилизатор
11	1	Зажим	45	2	Регулировочная ножка
12	1	Сидение	46	4	Винт М8 х 70 мм
13	2	Заглушка салазок	47	2	Фланцевая гайка М10
14	1	Кронштейн сидения	48	1	Механизм Эдди
15	1	Салазки сидения	49	1	Винт М10 х 50 мм
16	8	Разрезная шайба М8	50	1	Рама
17	10	Контргайка М8	51	1	Натяжной шкив
18	1	Стойка сидения	52	1	Шайба М6
19	1	Фиксатор сидения	53	1	Винт М6 х 20 мм
20	2	Винт #8 х 3/4"	54	2	Магнит
21	1	Втулка стойки сидения	55	1	Шкив
22	1	Заглушка стойки сидения	56	1	Кривошип
23	1	Кабель пульсометра	57	1	Приводной ремень
24	2	Болт М8 х 58 мм	58	1	Правый кожух
25	1	Основной кабель	59	1	Правый рычаг кривошипа
26	1	Защитный кожух	60	1	Правая педаль/ремешок
27	1	Стойка	61	2	Винт М10 х 41 мм
28	1	Ручка стойки	62	2	Колесо
29	9	Винт М8 х 20 мм	63	1	Передний стабилизатор
30	1	Силовой адаптер	64	1	Геркон/кабель
31	1	Приемник/кабель	65	2	Винт М4 х 19 мм
32	1	Левая педаль/ремешок	*	—	Набор инструментов
33	2	Заглушка кривошипа	*	—	Руководство пользователя
34	2	Гайка кривошипа			

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



---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

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

---

## СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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

