

# PRO-FORM®

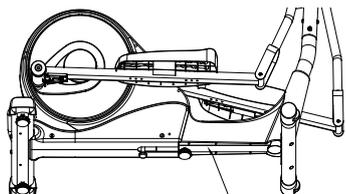
PERFORMANCE & INNOVATION

Space Saver 700

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель: PFIVEL74413.0

Серийный № \_\_\_\_\_



Бирка с серийным номером

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.

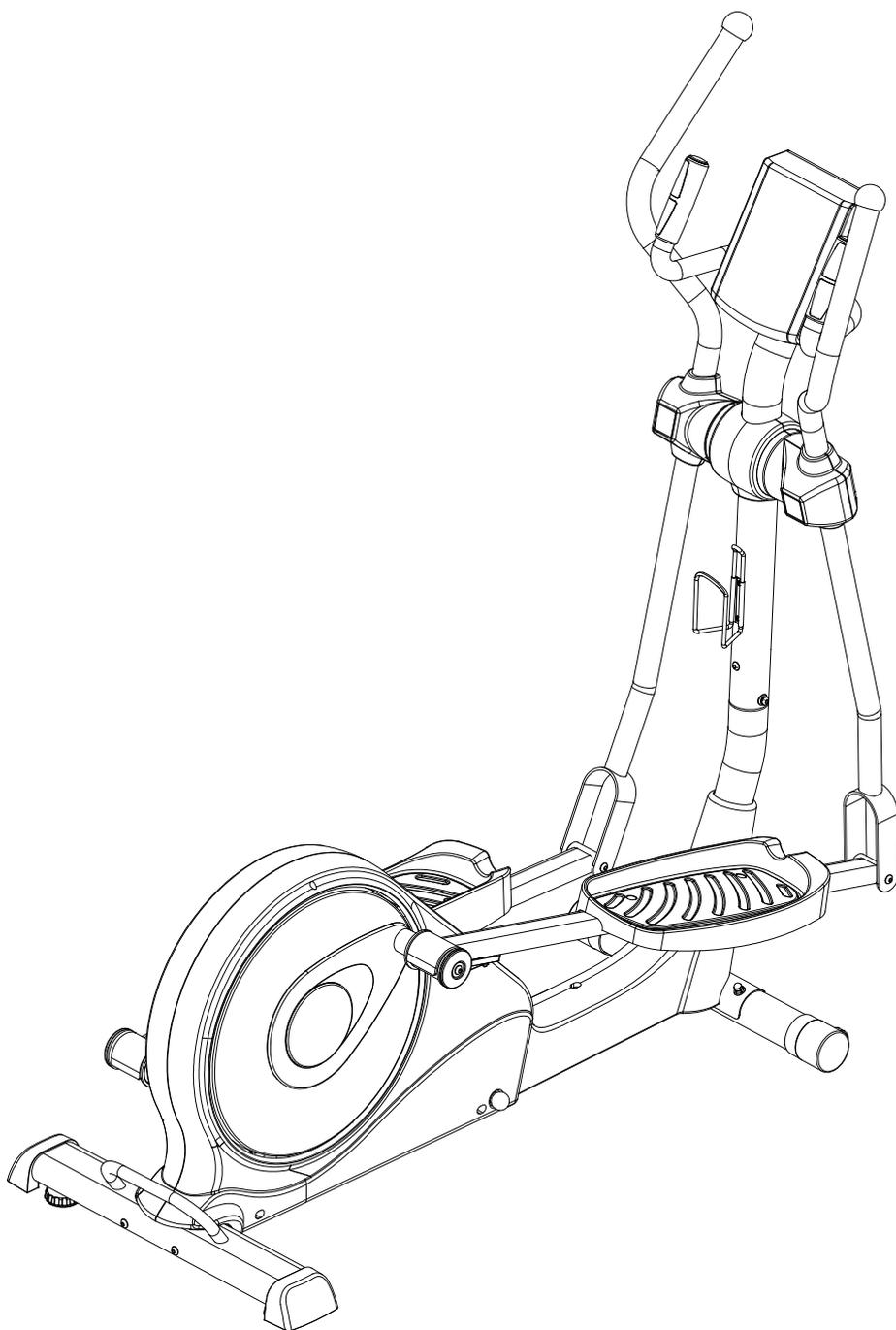
### ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

Также вы можете посетить наш сайт:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ⚠ ВНИМАНИЕ

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



Посетите наш сайт  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.....	4
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА . . . . .	4
СБОРКА.....	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ.....	9
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР.....	10
ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ . . . . .	11
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	14
СХЕМА СБОРКИ.....	16
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.....	17
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	18
ПРИМЕЧАНИЯ.....	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	Последняя стр.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, понесённый в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
3. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади от него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
6. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Предельный вес пользователя тренажёра — 115 кг.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
10. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за руль или рычаги.
11. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
12. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
13. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
14. 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 эллипсоида ProForm® Space Saver 700. Впечатляющий набор особенностей данного тренажёра делает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

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

Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер

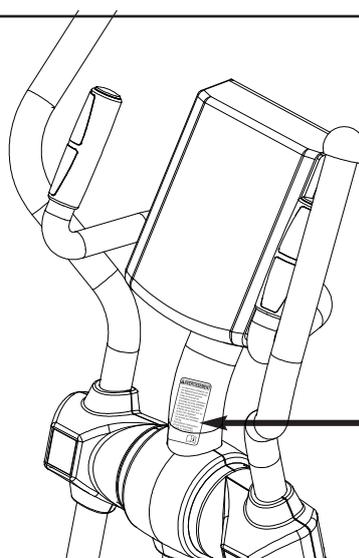
изделия. Модель: **PFIVEL74413.0**. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

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

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка.

Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

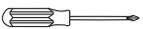


**ВНИМАНИЕ**

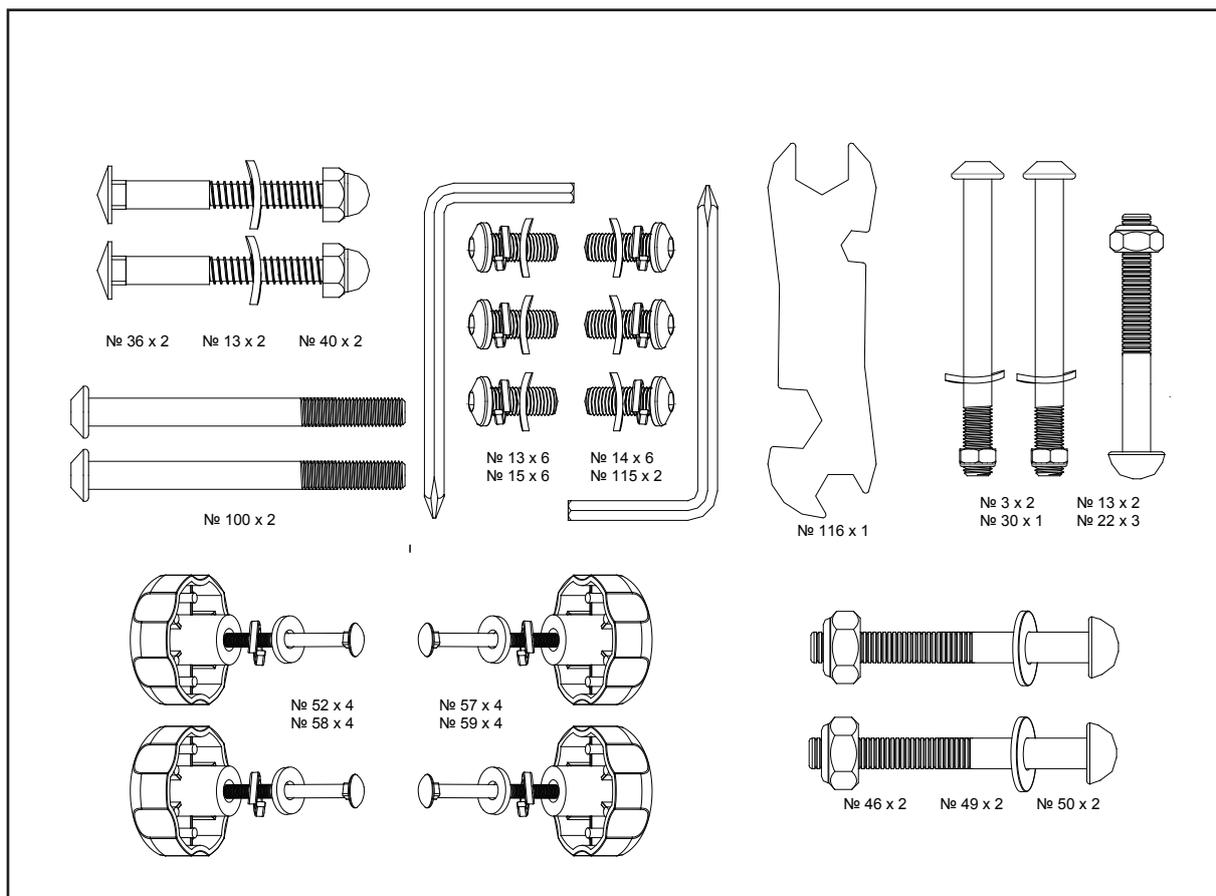
- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 115 кг.
- Тренажёр должен всегда стоять на горизонтальной поверхности.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



# СБОРКА

Собирать тренажёр следует вдвоём. Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки. Помимо инструментов из комплекта, вам потребуется разводной гаечный ключ  и крестовая отвёртка .

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.



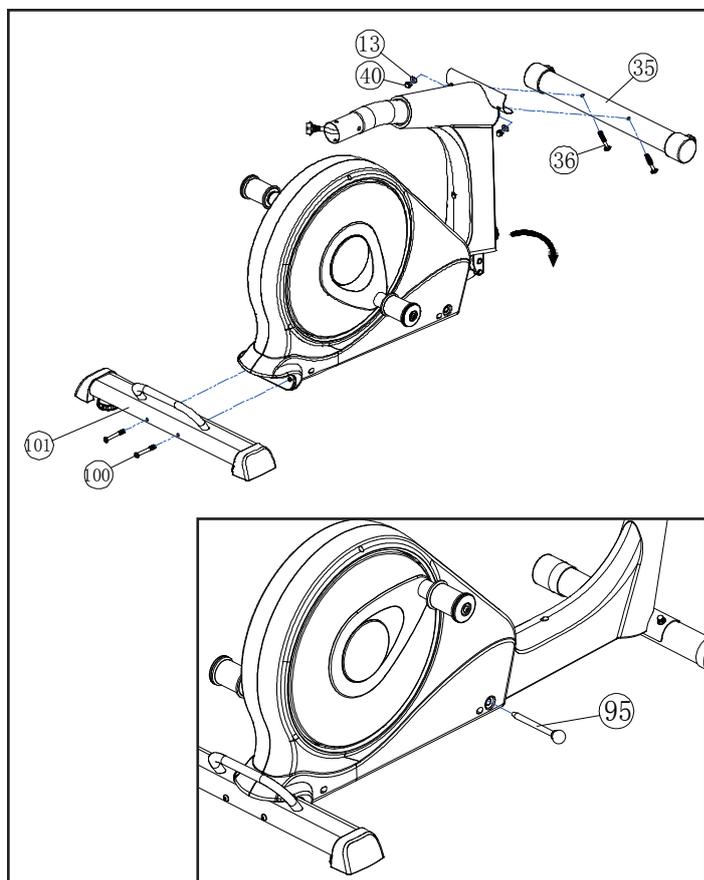
## ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (35) двумя болтами с квадратным подголовком (36), вставив их снизу и взяв две изогнутых шайбы (13) и две колпачковых гайки (40). Прикрепите задний стабилизатор (101) двумя болтами с шестигранным шлицем (100).

Удалите с несущей рамы передний кронштейн (33) и установите раму горизонтально.

Вставьте болт (95) во втулку, чтобы рама не складывалась сама собой.

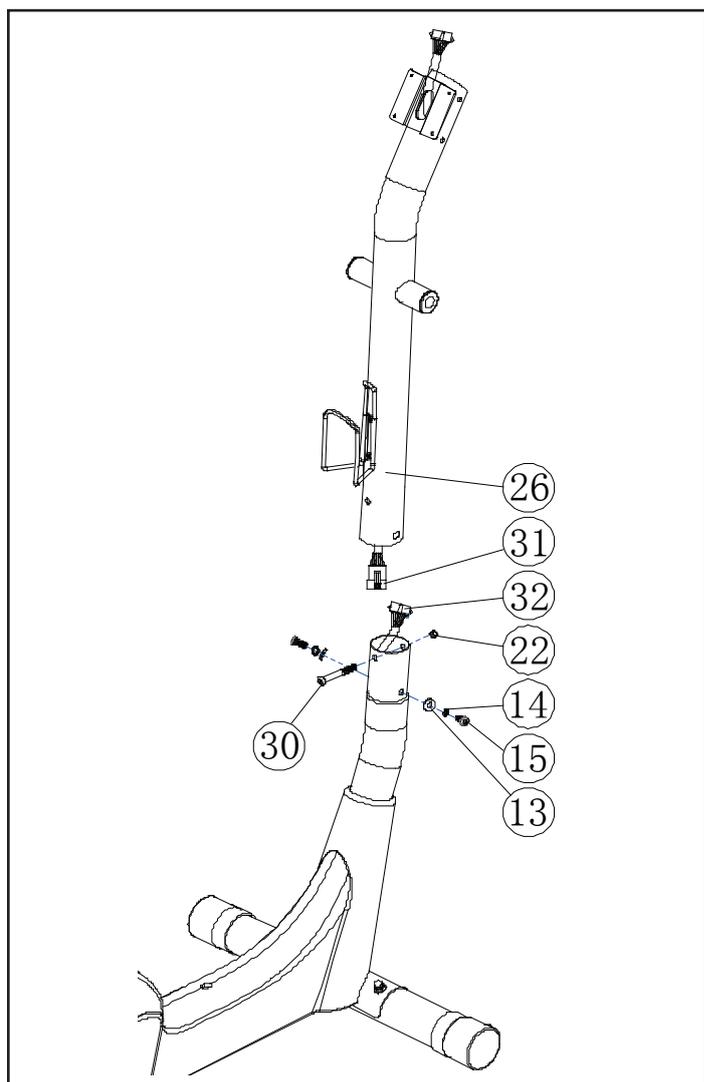
Внимание: перед тем как вставлять болт, отрегулируйте ручку в нижней части трубки, чтобы рама располагалась строго горизонтально. Поэтому болт следует вставлять плавно.

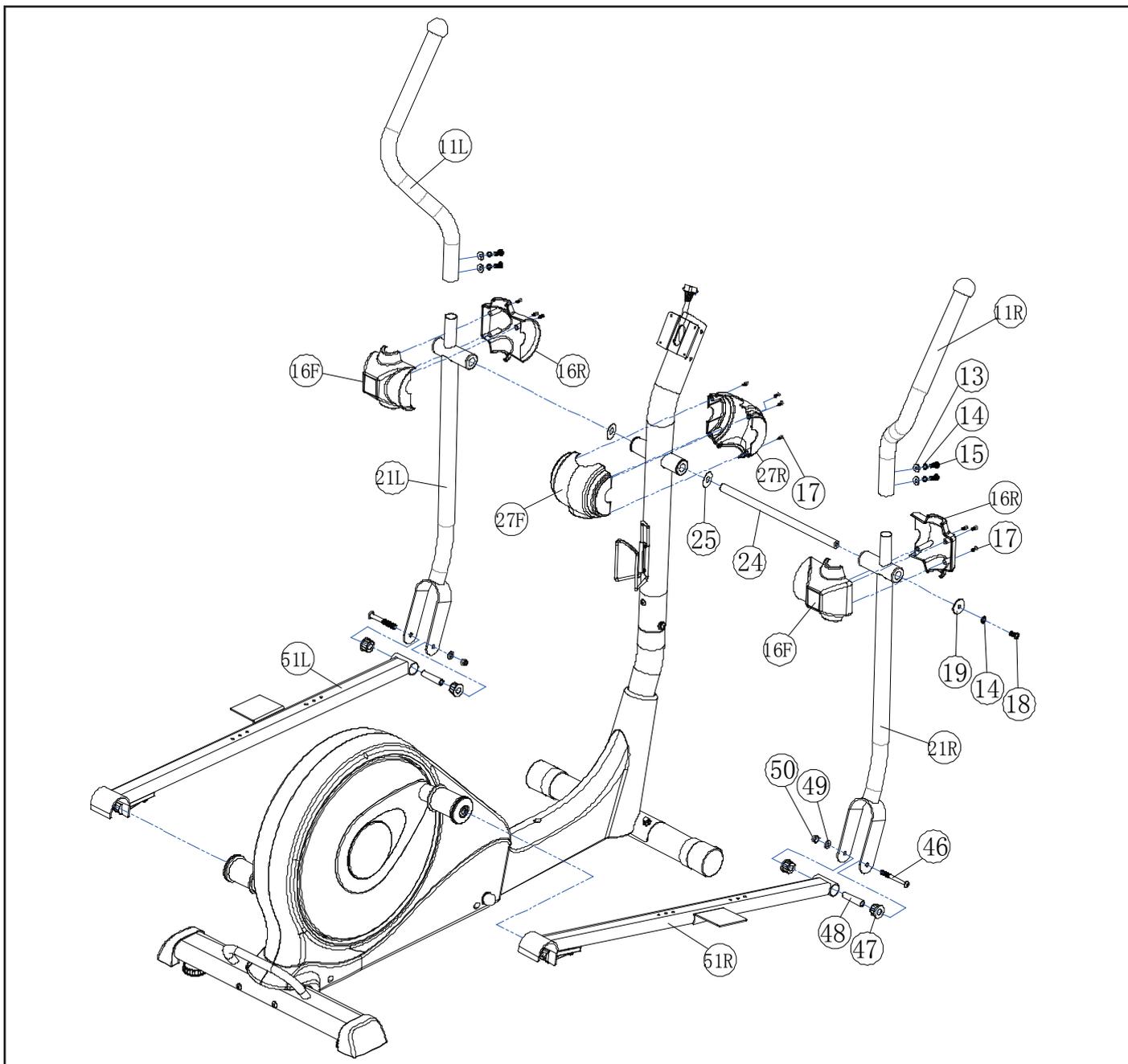


## ШАГ 2

Осторожно установите рулевую стойку (26) вертикально. Состыкуйте верхний компьютерный кабель (31) и соединительный провод (32).

Выкрутите из несущей рамы болты с шестигранным шлицем (15) вместе с пружинами (14) и изогнутыми шайбами (13) и установите рулевую стойку (26) на место. Закрутите обратно два болта М8 (15) с двумя пружинами (14) и изогнутыми шайбами (13), а также болт М8 (30) с гайкой М8 (22) и отрегулируйте рулевую стойку так, чтобы она стояла прямо, затем хорошенько затяните болты.





### ШАГ 3

Оденьте нижние части левого и правого рычагов (21) на стержень (24) и закрепите их, взяв два болта (18), две пружины (14), две шайбы (19) и две шайбы (25), и хорошенько затяните.

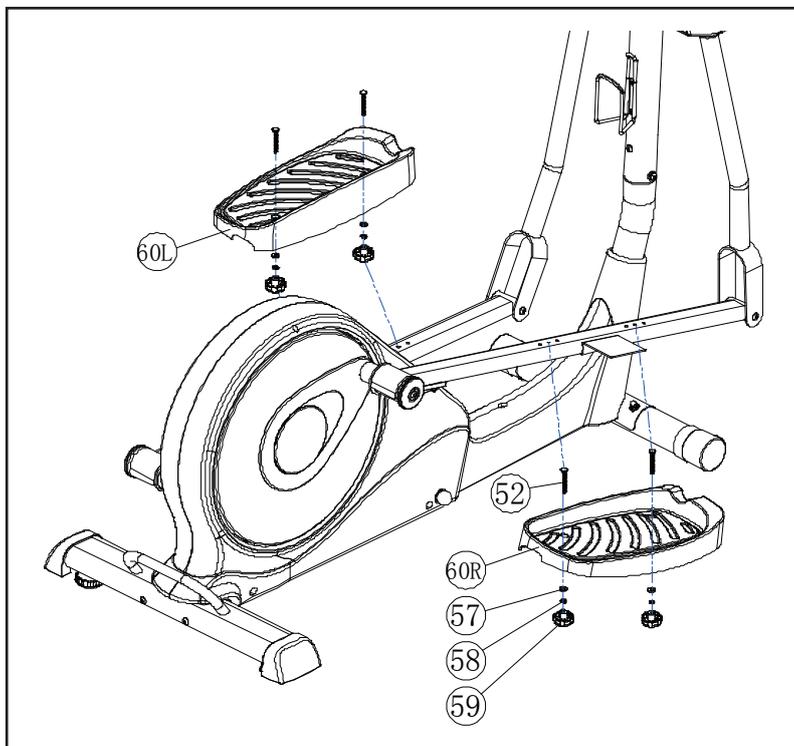
Пристыкуйте верхние части левого и правого рычагов (11) к нижним частям (21) и закрепите их, взяв четыре болта (15), четыре пружины (14) и четыре изогнутых шайбы (13), и хорошенько затяните.

Прикрепите опоры подставок для ног (51 L + R) к нижним частям рычагов (21) с помощью болтов (46), шайб (49) и гаек (50).

Винтами (17) прикрутите пластиковые крышки (16 F + R) и (27 F + R) к рычагам и рулевой стойке (17).

#### ШАГ 4

Прикрепите правую педаль (60 R) к соответствующей опоре с помощью болтов (52), шайб (57), пружин (58) и штырьков (59) и хорошенько затяните. Прделайте то же самое с левой педалью.



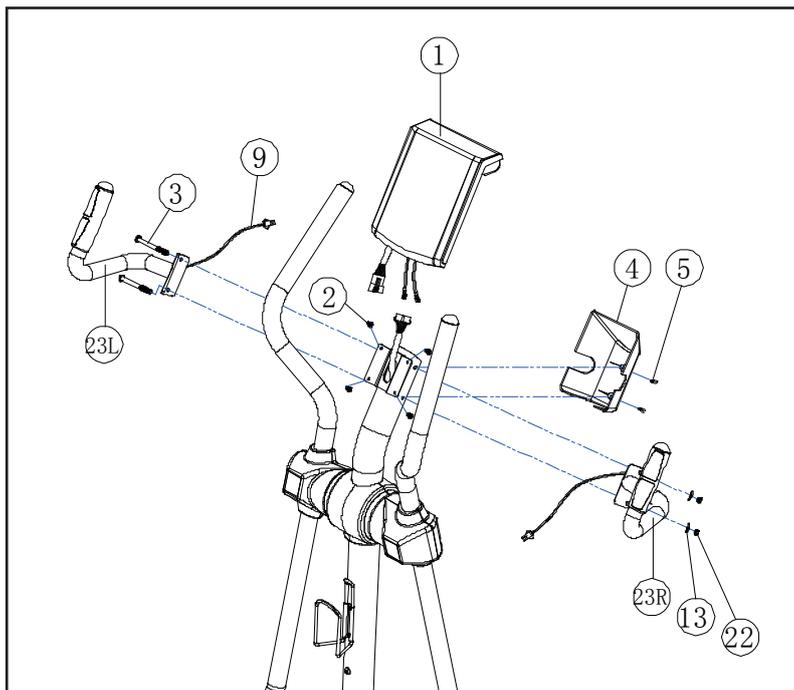
#### ШАГ 5

Закрепите руль (23 L + R), взяв два болта М8 (3), изогнутые шайбы (13) и гайки (22).

Подключите верхний компьютерный кабель (31) и компьютер (1). Установите компьютер (1) на кронштейн и закрепите его с помощью четырёх винтов (2), которые необходимо предварительно выкрутить.

Вставьте кабель пульсометра (9) в отверстие в задней стенке компьютера (1).

**Теперь тренажёр готов к работе.**



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

## КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за рычаги и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно.

Примечание: диски могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать диски педалей в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и обратное вращение.

Задача рычагов — увеличение нагрузки на верхнюю часть тела: если во время занятия тянуть и толкать рычаги, в работу включаются руки, плечи и спина. Если нужно увеличить нагрузку на нижнюю часть тела, просто держитесь за рычаги, тянуть и толкать их не нужно.

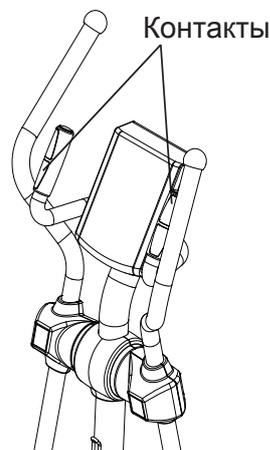
Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода;

педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

## ЕСЛИ НУЖНО, ИЗМЕРЬТЕ СВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

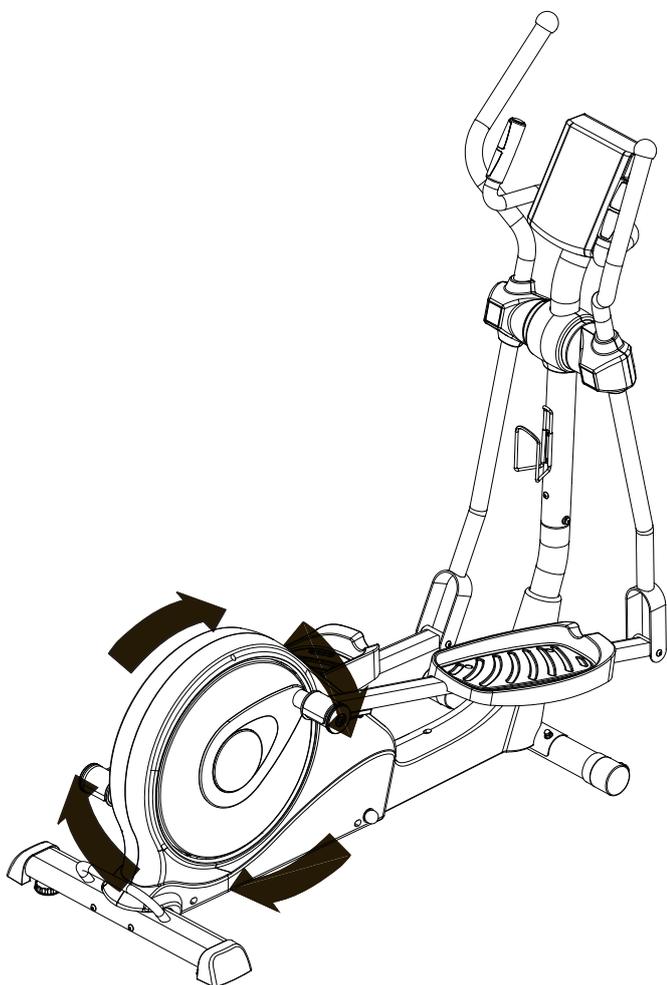
Измерить сердечный ритм можно с помощью пульсометра на руле.

Если на металлических контактах пульсометра на руле остался защитный пластик, снимите его, а также убедитесь, что у вас чистые руки. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на металлические контакты. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.



## По окончании занятия

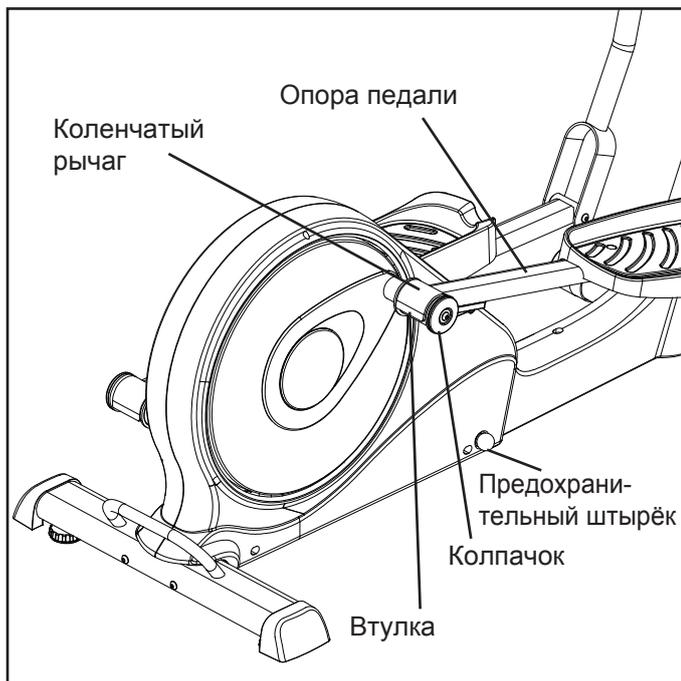
Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.



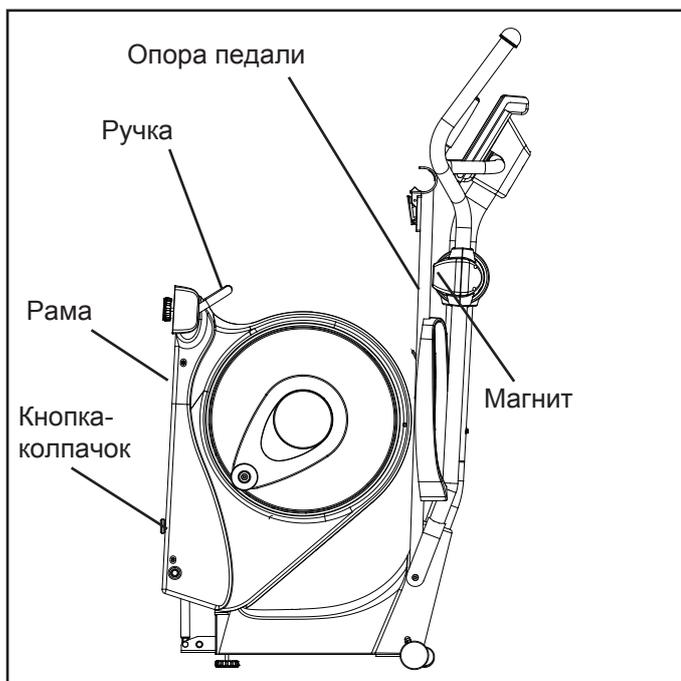
# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ

## КАК СКЛАДЫВАТЬ И РАСКЛАДЫВАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если эллипсоид не используется, его можно сложить. Сначала поднимите колпачки под обеими опорами педали



и отцепите опоры педалей от втулок на коленчатых рычагах. Затем вытяните предохранительный штырёк и оставьте его так, пока тренажёр не будет сложен. Поднимите опоры педалей, чтобы они коснулись магнитов на рычагах; магниты зафиксируют опоры на месте. После этого возьмитесь за ручку и поднимите раму, пока не раздастся щелчок.

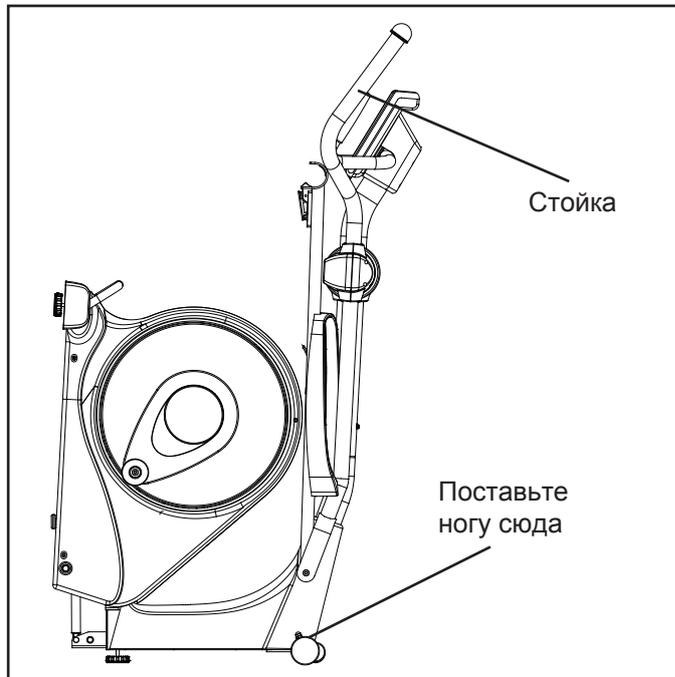


Теперь установите предохранительный штырёк на место. Чтобы разложить тренажёр, сначала нужно вытащить предохранительный штырёк, затем взяться за ручку, нажать на кнопку-колпачок и опустить раму. Кнопка позволяет раскладывать эллипсоид плавно. При раскладывании тренажёра не ставьте ноги под раму. Отцепите опоры педалей с магнитов на рычагах. Затем

поднимите колпачки под опорами педалей и пристыкуйте опоры к втулкам на коленчатых рычагах. Отпустите колпачки и убедитесь, что опоры педалей надёжно соединены с коленчатыми рычагами. В завершение, верните на место предохранительный штырёк. Для этого, возможно, придётся приложить усилие.

## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Чтобы передвинуть тренажёр, сначала сложите его, как описано слева. Затем встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на середину переднего стабилизатора.



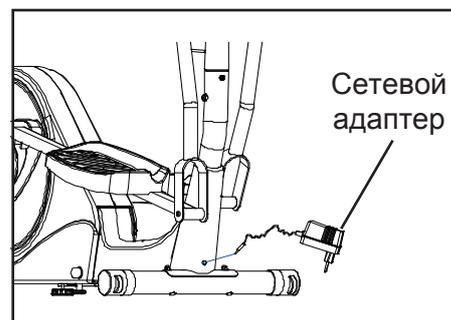
Потяните за стойку, пока эллипсоид не встанет на передние колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

**ВАЖНО:** Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплей панели управления или другие электронные компоненты.

Воткните адаптер в разъем на раме эллипсоида. Затем вставьте адаптер в переходник, после этого вставьте переходник в соответствующую розетку, установленную по всем местным законам и предписаниям.

**ВАЖНО:** Переходник применяется только на территории Соединённого Королевства.



# ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ



Следите за своим прогрессом на экране. На нём может быть показана следующая информация о тренировке:

**Скорость (Speed)** — В этом режиме отображается скорость вращения педалей, в оборотах в минуту (rpm).

**Время (Time)** — В этом режиме показывается истёкшее время. Примечание: если выбрана умная программа, вместо истёкшего будет отображаться время до завершения программы.

**Дистанция (Distance)** — В этом режиме отображается пройденная вами дистанция, в оборотах.

**Калории (Calories)** — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых калорий.

**Пульс (Pulse)** — Если используется ручной пульсометр, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм.

**Уровень (Level)** — В этом режиме отображается уровень нагрузки, подаваемой на педали.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

Убедитесь, что изделие включено в сеть правильно (см. **КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР** на стр. 10). Если на мониторе панели управления осталась защитная плёнка, удалите её.

### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали.

### 2. Нажмите на клавиши:

**М (РЕЖИМ):** чтобы подтвердить заданные значения.

**ВВЕРХ и ВНИЗ:** проведите пальцем по кругу, чтобы увеличить/уменьшить значения или задать нагрузку.

**СТАРТ/СТОП:** можно запустить панель управления без выбора программы (быстрый старт). Отсчёт времени начнётся с нуля.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** чтобы активировать проверку восстановления (это возможно только в конце программы).

**ЛИШНИЙ ЖИР:** чтобы начать проверку на лишний жир.

**СБРОС:** Нажмите на эту кнопку, чтобы сбросить заданные величины.

### 3. Выберите пользователя

После включения компьютера на экране замигает «U1». Выберите пользователя от U1 до U4, проведя пальцем по кнопке «вверх/вниз», затем подтвердите выбор, нажав М.

Выберите свой пол, проведя пальцем по кнопке «вверх/вниз», и подтвердите выбор нажатием М. Выберите свой возраст, проведя пальцем по кнопке «вверх/вниз», и подтвердите выбор, нажав М. Таким же путём выберите свой рост и вес.

### 4. Выберите программу

Для этого проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз» и, нажав М, подтвердите выбор. Чтобы запустить программу, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП.

### 5. Начните вращать педали и следите за своим прогрессом на дисплее

Во время занятия на дисплее панели управления будет отображаться выбранный режим.

### 6. По окончании занятия панель управления автоматически отключится

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, панель управления автоматически отключится. При завершении программы раздастся звуковой сигнал и программа замигает.

### Как запустить проверку восстановления пульса

Данная функция позволяет проверить правильность восстановления пульса в диапазоне от 1,0 до 6,0, где 1,0 означает лучшее восстановление, а 6,0 — худшее, шаг — 0,1. Чтобы измерение было точным, его необходимо проводить сразу после завершения тренировки. Нужно нажать кнопку «TEST (RECOVERY)» и затем прекратить занятие. Также после нажатия кнопки следует воспользоваться датчиком сердечного ритма; тест продлится 1 минуту, и его результат высветится на дисплее. Если компьютер не определил ваш текущий сердечный ритм, проверка восстановления пульса не запустится при нажатии «TEST (RECOVERY)». Для завершения теста и возврата в рабочий режим нужно снова нажать «TEST (RECOVERY)».

**Внимание:** полученные данные не могут использоваться в медицинских целях, они лишь позволяют создать примерную картину о вашем состоянии после занятия.

### ПРОВЕРКА НА ЛИШНИЙ ЖИР

#### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали.

## 2. Выберите пользователя

См. стр. 11. Программы замигают в верхней части дисплея.

## 3. Выберите проверку на лишний жир

Нажмите кнопку BODY FAT (Жир). Запустится специальный тест для подсчёта «процента жирности» пользователя (FAT%), скорости обмена веществ (BMR), индекса массы тела (BMI) и определения вашей конституции.

Во время проверки положите обе ладони на контактные площадки. Результаты теста:

— FAT% — общее содержание жира в нашем организме в процентах

— BMI — индекс массы тела, используемый для поддержания организма в форме.

Если во время проверки ваши ладони прилегают к пульсометру не достаточно плотно, компьютер не сможет регистрировать сигналы и на дисплее высветится «E-1». Нажмите кнопку «BODY FAT», чтобы выйти, и затем снова запустите тест.

Прервать тест невозможно. По его окончании нажмите «RESET» для выхода из программы.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали. Экран загорится на мгновение, и панель управления будет готова к работе.

### 2. Выберите пользователя

См. стр. 11. Программы замигают в верхней части дисплея.

### 3. Выберите ручной режим

Для этого проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз» и подтвердите выбор нажатием кнопки M. Теперь можно задать собственные цели, меняя время, дистанцию, калории, усилия или пульс. Нажмите M для перехода между целями, которые вы хотите задать. Когда замигают слова TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории) или PULSE (Пульс), проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз», затем подтвердите выбор нажатием M. Когда цели будут заданы, нажмите кнопку START/STOP, чтобы приступить к тренировке.

Примечание: как только вы включите панель управления, можно нажать кнопку START/STOP, чтобы запустить ручной режим.

### 4. Измените сопротивление педалей по желанию

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки. Существует 16 уровней сопротивления. Примечание: педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопкой, а с небольшой задержкой.

## 5. Следите за своим прогрессом на дисплее

На экране панели управления отображается истёкшее время и пройденная вами дистанция. Примечание: если выбрана умная программа, вместо истёкшего будет отображаться время до завершения программы. Также на экране показывается скорость вращения педалей (в RPM), калории и сожжённый вами лишний жир, а также ваш сердечный ритм (если вы пользуетесь ручным пульсометром).

### 6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм. См. КАК ИЗМЕРИТЬ СВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ на стр. 9

### 7. По окончании занятия панель управления автоматически перейдёт в спящий режим

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, панель управления перейдёт в спящий режим. Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, на дисплее высветится значение температуры, а затем панель управления автоматически отключится.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали. Экран загорится на мгновение, и панель управления будет готова к работе.

### 2. Выберите пользователя

См. стр. 11.

### 3. Выберите предустановленную программу

Для этого проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз», выберите пункт PROGRAM (Программа) и нажмите кнопку M для подтверждения. После этого вы сможете выбрать одну из 12 предустановленных программ. Когда замигает «P1», проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз» и выберите желаемую программу. Примечание: программы 2, 3, 7, 11 и 12 — на время, а программы 1, 4, 5, 6, 8, 9 и 10 — на выносливость. Для уточнения деталей по выбору и использованию программы посоветуйтесь с тренером. Для подтверждения нажмите MODE (Режим).

### 3. Введите свои данные

В качестве цели тренировки можно выбрать: время, дистанцию, калории или пульс. Нажимайте кнопку M, пока не замигает желаемая величина, затем измените выбранную величину с помощью кнопки «вверх/вниз» и подтвердите выбор нажатием M. Проведите то же самое с другими величинами, затем нажмите START/STOP, чтобы запустить программу. Для быстрого старта выберите программу, нажмите START/STOP и начинайте крутить педали.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали. Экран загорится на мгновение, и панель управления будет готова к работе.

## 2. Выберите пользователя

См. стр. 11.

## 3. Выберите пользовательскую программу

При включении панели управления на дисплее появится слово «MANUAL». Нажмите кнопку «вверх/вниз», чтобы выбрать желаемую пользовательскую программу, а затем ENTER — для подтверждения.

## 4. Введите свои данные

Замигает слово «TIME». С помощью кнопки «вверх/вниз» выберите нужную величину и нажмите M. После этого замигает слово «DISTANCE». Также выберите желаемую величину с помощью кнопки «вверх/вниз» и нажмите M. Прделайте то же самое с калориями, затем нажмите START/STOP, чтобы запустить программу.

Пользователь может свободно выбирать один из 16 уровней нагрузки. После всех настроек данный профиль сохранится в панели управления. После выбора программы и нажатия кнопки M замигает первый столбец; нажимая «вверх/вниз», можно увеличивать или уменьшать значения и, т. о., создать свой профиль. Для подтверждения выбора нажимайте ENTER. После этого вы сможете поменять значения во втором столбце и т. д. Прделайте то же самое с оставшимися 20 столбцами, затем нажмите START/STOP, чтобы начать.

При завершении программы раздастся звуковой сигнал и программа замигает.

## ПРОГРАММЫ ПО КОНТРОЛЮ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

### 1. Включите панель управления

Для этого нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали. Экран загорится на мгновение, и панель управления будет готова к работе.

### 2. Выберите пользователя

См. стр. 11.

### 3. Выберите программу по контролю сердечного ритма

Для этого воспользуйтесь кнопкой «вверх/вниз». Когда на дисплее высветится «TARGET HR» (Целевой сердечный ритм), нажмите кнопку M для подтверждения. Выберите одну из четырёх программ (55%, 75% или 90% от вашего максимального сердечного ритма или точное значение целевого сердечного ритма). Проведите пальцем по кнопке «вверх/вниз», чтобы выбрать программу, затем нажмите M для подтверждения.

Максимальный сердечный ритм подсчитывается так: 220 минус ваш возраст. Скажем, если вам 35 лет:  $220 - 35 = 185$  ударов в минуту.

## 4. Введите свои данные

В качестве цели тренировки можно выбрать: время, дистанцию, калории или пульс. Нажимайте кнопку M, пока не замигает желаемая величина, затем измените выбранную величину с помощью кнопки «вверх/вниз» и подтвердите выбор нажатием M. Прделайте то же самое с другими величинами, затем нажмите START/STOP, чтобы запустить программу. Для быстрого старта выберите программу, нажмите START/STOP и начинайте крутить педали.

**Примечание: вводите свой возраст точно, чтобы компьютер мог правильно вычислить ваш максимальный сердечный ритм. Во время выполнения программы по контролю сердечного ритма регулировать уровень нагрузки нельзя, он будет меняться автоматически в соответствии с целевым сердечным ритмом.**  
**Примечание: всегда держите обе ладони на контактах.**

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

## ВНИМАНИЕ:

Перед началом занятий проконсультируйтесь у врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем. Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Монитор помогает оценивать общие тенденции частоты сердечбиений во время выполнения упражнений.

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи, будь то снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой сердечный ритм как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения сердечного ритма при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (он округляется до ближайшего десятилетия лет). Три числа над возрастом определяют вашу «тренировочную зону». Меньшая цифра — это сердечный ритм для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, большая — для аэробных упражнений.

**Сжигание жира** — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. В первые минуты тренировки организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока сердечный ритм не приблизится к рекомендуемому нижнему значению из «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира следует поддерживать частоту сердечных сокращений ближе к среднему значению из таблицы.

**Аэробные упражнения** — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока ваш сердечный ритм не достигнет рекомендуемого верхнего значения из «тренировочной зоны».

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**Разминка** — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечбиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

**Непосредственно тренировка** — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении сердечного ритма из «тренировочной зоны» (в течение первых недель занятий поддерживайте сердечный ритм в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

**Восстановление** — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем со здоровьем после тренировки.

## ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

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

# РАСТЯЖКИ

Правильные позы для некоторых растяжек показаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

## 1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задние поверхности колен.

## 2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы нижней части спины и паха.

## 3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

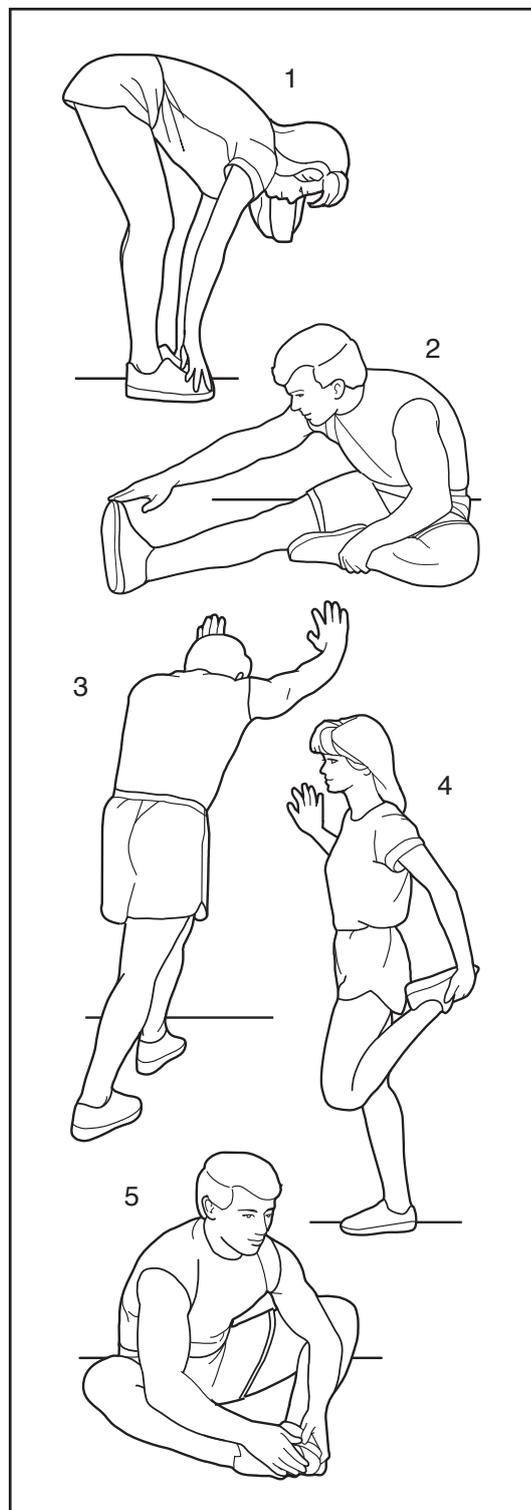
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, а ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и прогнитесь в сторону стены. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голеностопные мышцы.

## 4. Растяжка четырёхглавых мышц

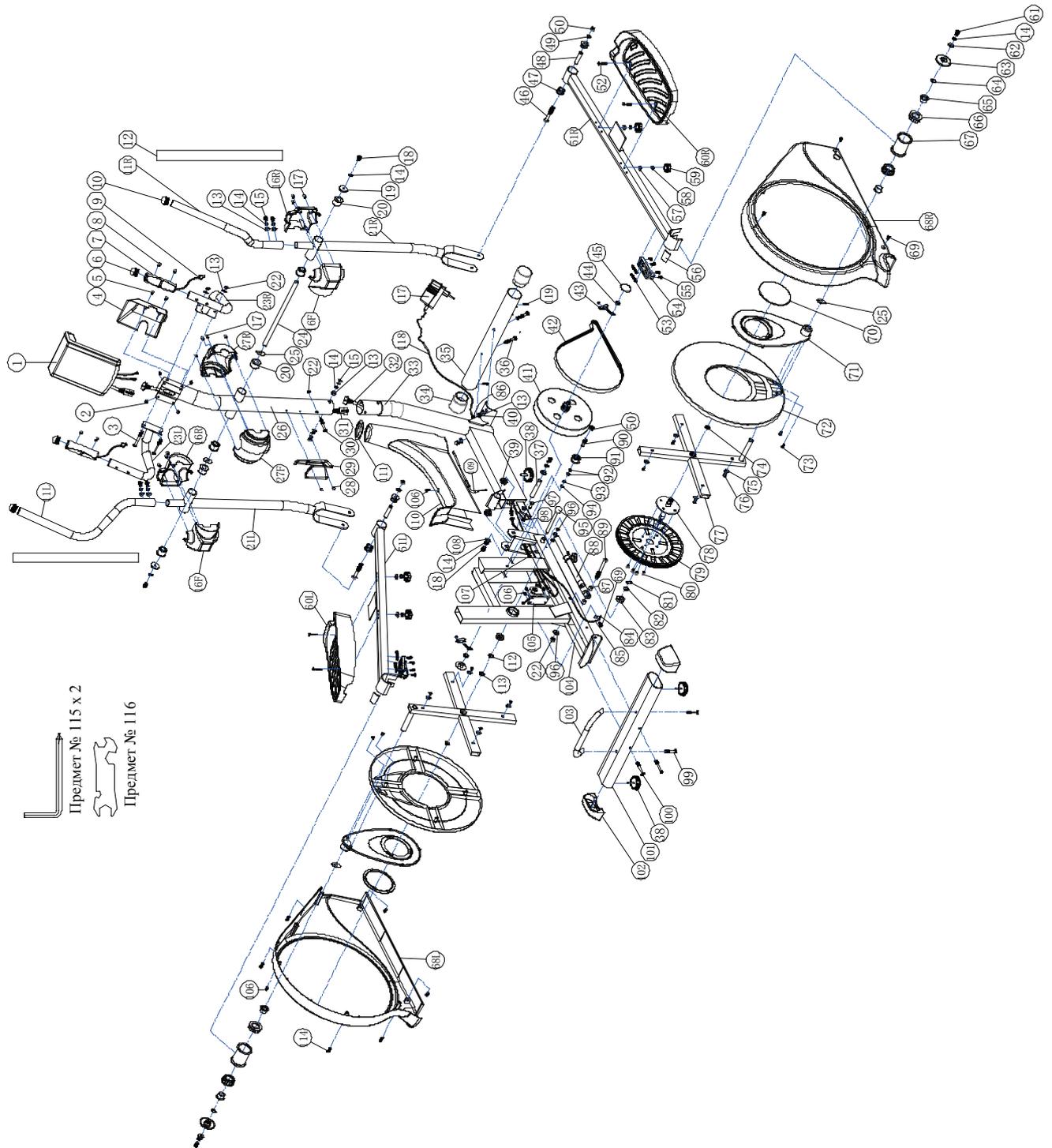
Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

## 5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.



# СХЕМА СБОРКИ — Модель PFIVEL74413.0



# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ — Модель PFIVEL74413.0

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Компьютер	1	60	Педаль (L + R)	1
2	Винт М5 х 12	4	61	Болт с шестигр. шлицем М8 х 30	2
3	Болт с шестигр. шлицем М8 х 85	2	62	Шайба ø8 х ø21 х 2Т	2
4	Компьютерная стойка (L + R)	1	63	Пластиковая крышка 8209	2
5	Винт М5 х 20	2	64	Изогнутая шайба ø19 х ø23 х 0,5Т	2
6	Торцевая заглушка ø32	2	65	Втулка ø19 х 34 х 19	4
7	Рукоятка ø32	2	66	Торцевая заглушка 8209	4
8	Саморез М3,5 х 20	4	67	Трубка 8209	2
9	Кабель пульсометра 500	2	68	Крышка цепочки (L + R)	1
10	Торцевая заглушка ø32 х ø50	2	69	Саморез М5 х 15	5
11	Верхняя часть рычага (L + R)	1	70	Пластиковая крышка	2
12	Патрон ø32 х 3Т х 630 мм	2	71	Пластиковая крышка	2
13	Изогнутая шайба ø8 х ø19 х 1,5Т	10	72	Круглая крышка	2
14	Пружина ø8	12	73	Саморез М4,5 х 10	4
15	Болт с шестигр. шлицем М8 х 20	6	74	Винт с буртиком М10 х 1,25	2
16	Пластиковая крышка центр. оси	2	75	Шайба ø6 х ø14 х 1,5Т	8
17	Саморез М4 х 15	10	76	Саморез М4 х 15	8
18	Болт с шестигр. шлицем М8 х 20	4	77	Коленчатый рычаг	2
19	Шайба ø8 х ø36 х 3Т	2	78	Круглая металлическая пластина	2
20	Нейлоновая трубка ø19 х ø38	6	79	Колесо ремня 305J6	1
21	Нижняя часть рычага (L + R)	1	80	Болт с шестигр. шлицем М6 х 10	4
22	Гайка М8	4	81	Изогнутая шайба ø20 х ø25 х 0,5Т	1
23	Руль	2	82	Шайба ø20 х ø25 х 1Т	1
24	Стержень	1	83	Подшипник	2
25	Шайба ø19,5 х ø38 х 0,5Т	4	84	Датчик	1
26	Рулевая стойка	1	85	Кабель датчика 600 мм	1
27	Крышка центральной оси (F + R)	1	86	Кабель постоянного тока 400 мм	1
28	Винт М5 х 15	2	87	Вкладыш ø13 х 5	2
29	Держатель бутылки	1	88	Гидроцилиндр	1
30	Болт с шестигр. шлицем М8 х 70	1	89	Болт с шестигр. шлицем М8 х 100	1
31	Верхний комп. кабель 850 мм	1	90	Вал ø10 х 42	1
32	Соединительный провод 1250 мм	1	91	Уплотнительная штанга ø37 х 20,5	1
33	Передняя скоба несущей рамы	1	92	Шайба ø10 х ø15 х 1Т	2
34	Передняя торцевая заглушка ø65	2	93	Изогнутая шайба ø10 х ø14 х 0,5Т	1
35	Передний стабилизатор	1	94	С-образный зажим ø8	1
36	Болт с квадр. подголовком М8 х 75	2	95	Болт	1
37	Трубка ø14,5 х 86	1	96	Шайба ø8 х ø16 х 2Т	3
38	Ручка М8 х 30 (8103)	3	97	Болт гидроцилиндра	1
39	Втулка ø14,7 х 31,8 х 10	2	98	С-образный зажим ø6	1
40	Колпачковая гайка М8	2	99	Болт с шестигр. шлицем М8 х 60	2
41	Маховик	1	100	Болт с шестигр. шлицем М8 х 110	2
42	Ремень	1	101	Задний стабилизатор	1
43	Блок регулировки цепочки	2	102	Задняя торцевая заглушка	2
44	Винт с буртиком 3/8"	2	103	Задняя ручка	1
45	Крышка оси	2	104	Несущая рама	1
46	Болт с шестигр. шлицем М10 х 90	2	105	Двигатель	1
47	Втулка 14 х 32	4	106	Саморез М5 х 20	7
48	Трубка ø14 х 72,2	2	107	Нижний комп. кабель 450 мм	1
49	Шайба ø10 х ø19 х 2Т	2	108	Шайба ø8 х ø24 х 0,5Т	2
50	Гайка М10	3	109	Провод	1
51	Опора подставки для ног (L + R)	1	110	Пластиковая передняя крышка	1
52	Болт с квадр. подголовком М6 х 55	4	111	Резиновое кольцо	1
53	Пружина ø0,7 х 6,4 х 47	4	112	Шайба ø20 х ø25 х 2Т	1
54	Блокиратор педалей	2	113	С-образный зажим ø18	1
55	Винт М5 х 12	8	114	Саморез М4,5 х 25	4
56	Резиновая прокладка	2	115	Ключ для шестигранной гайки 5 мм	2
57	Шайба ø6 х ø14 х 2Т	4	116	Комбинированный гаечный ключ	1
58	Пружина ø6	4	117	Адаптер	1
59	Штырёк с круглой головкой М6	4	118	Кабель	1

---

## ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

Все изношенные детали следует немедленно заменять.

Для очистки эллипсоида используйте влажную

ткань и немного мягкого моющего средства.

**Важно:** Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель управления от воздействия на неё прямых солнечных лучей.

---

## ПРИМЕЧАНИЯ

---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Вам необходимо будет предоставить следующую информацию:

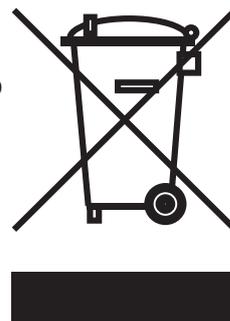
- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- порядковый номер и наименование детали/деталей (см. разделы СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМА СБОРКИ в конце данного руководства)

---

## СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку.

Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству. Пожалуйста, воспользуйтесь помощью специальных служб, занимающихся сбором подобных отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природоохранные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.



---

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ

Размеры: (Д x Ш x В): 143 x 68 x 153 см

Масса: 51 кг

---