

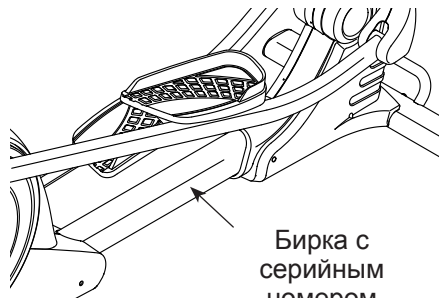
# PRO-FORM®

## 900 ZLE

Модель № PFEVEL87914.0

Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



Бирка с серийным номером

### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

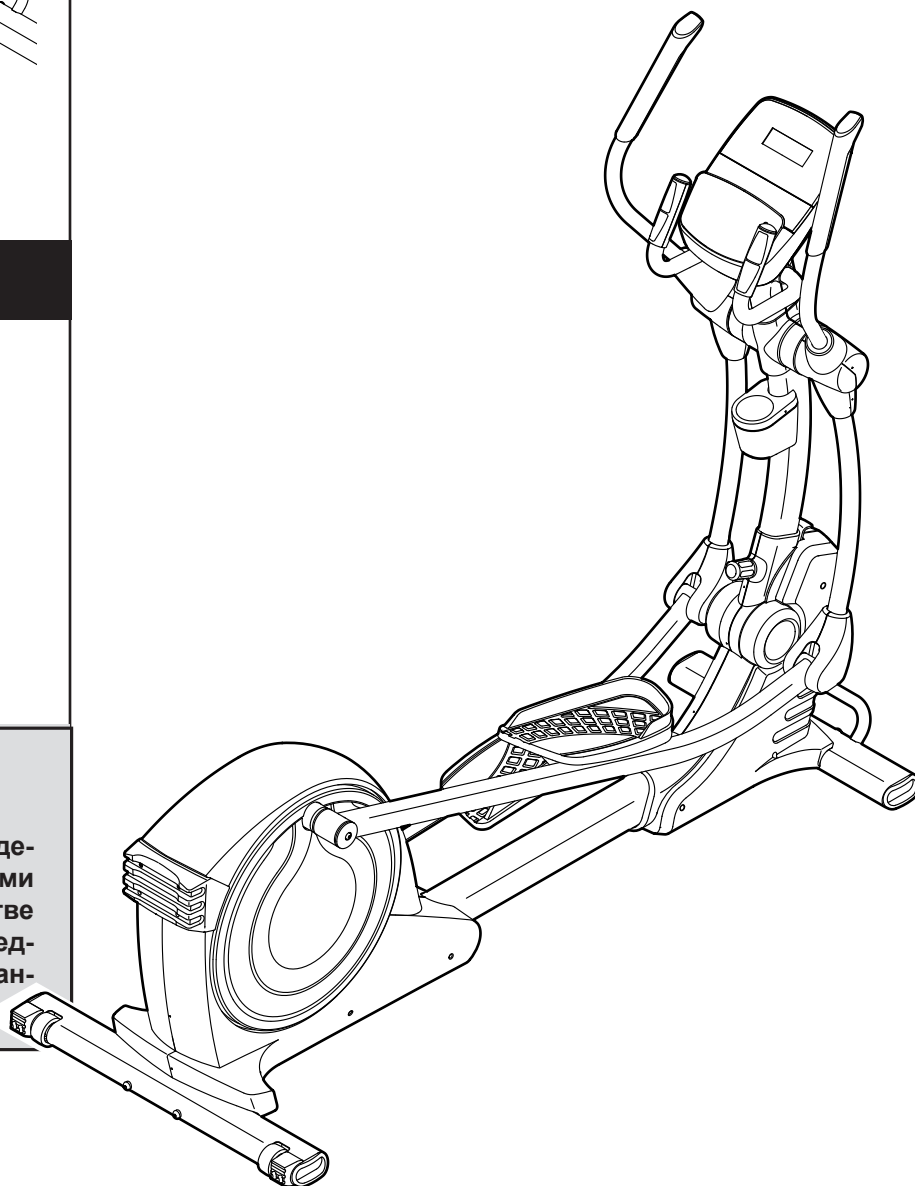
Если у Вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют, или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

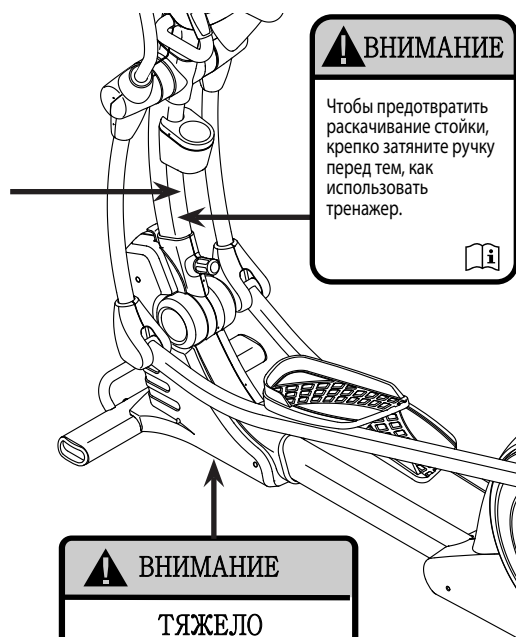


## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. 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.
  - Педали продолжают вращаться после окончания тренировки
  - Вращение педалей может быть причиной травм
  - Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно
  - Вес пользователя не должен превышать 130 кг
  - Тренажёр должен всегда стоять на горизонтальной поверхности.
- Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



### ⚠ ВНИМАНИЕ

Чтобы предотвратить раскачивание стойки, крепко затяните ручку перед тем, как использовать тренажёр.



### ⚠ ВНИМАНИЕ

#### ТЯЖЕЛО

Пользователю придется придерживать 38,5 кг, чтобы опустить эллипсоид.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования эллиптического тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования. для хранения.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет, или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте эллипсоид только так, как описано в данном руководстве.
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. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. 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 от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Не пытайтесь убрать эллипсоид на хранение, пока Вы его полностью не соберете и не зафиксируете в вертикальном положении. Вы должны быть готовы поднять 38,5 кг, чтобы складывать эллипсоид
10. Предельный вес пользователя тренажёра — 130 кг.
11. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
12. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
13. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
14. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
16. 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.

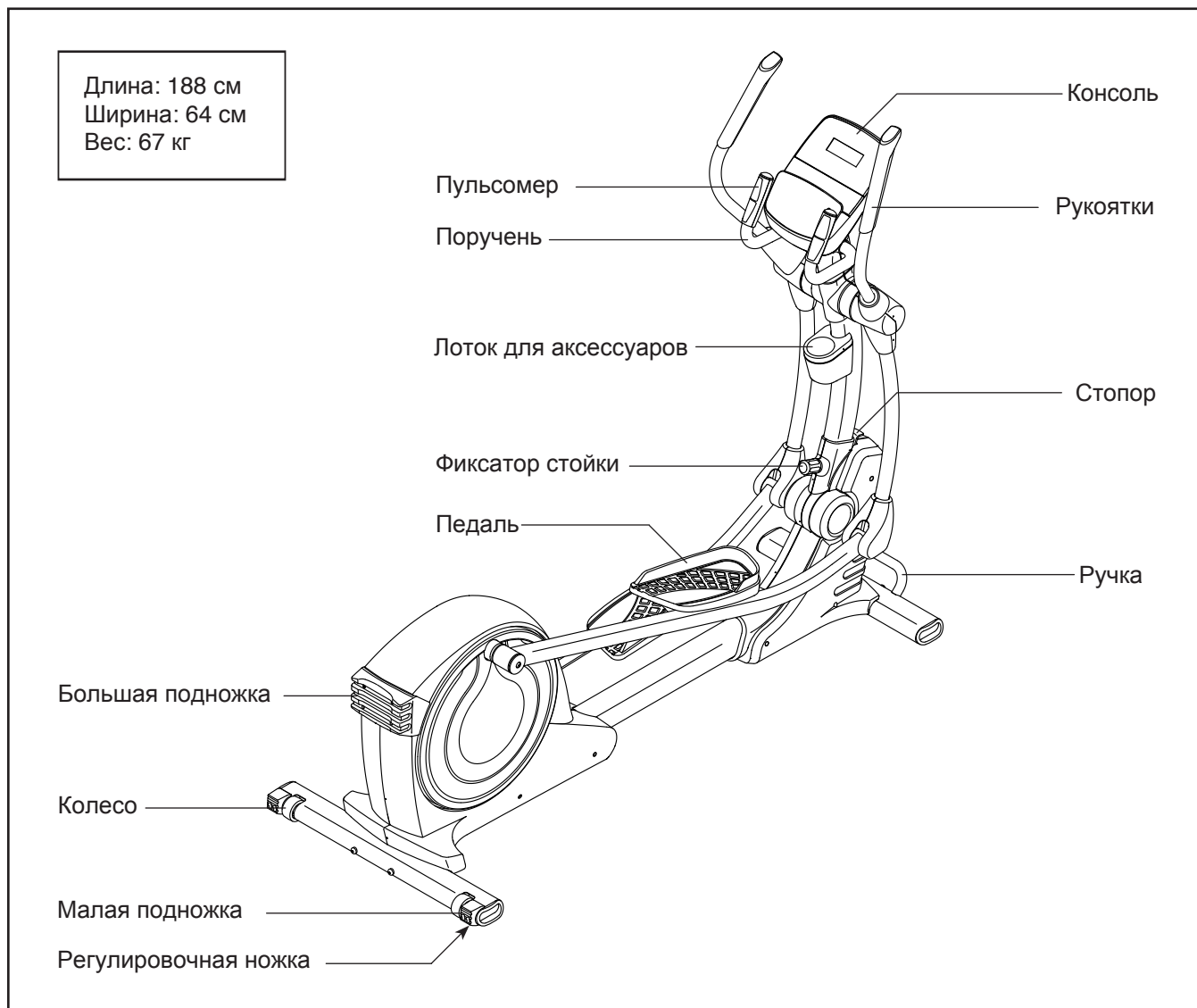
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим Вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида PROFORM® 900 ZLE. Обладая впечатляющим набором особенностей, данный тренажёр сделает Ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности, внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у Вас воз-

никнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

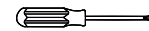
Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:

шестигранная отвертка



резиновый молоток

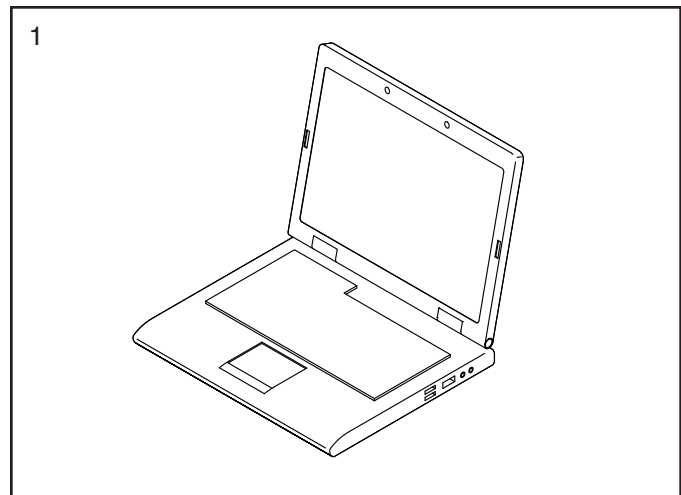


Для упрощения процесса сборки вам понадобится набор гаечных ключей. Не используйте электроинструмент, чтобы не повредить крепеж.

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

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

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

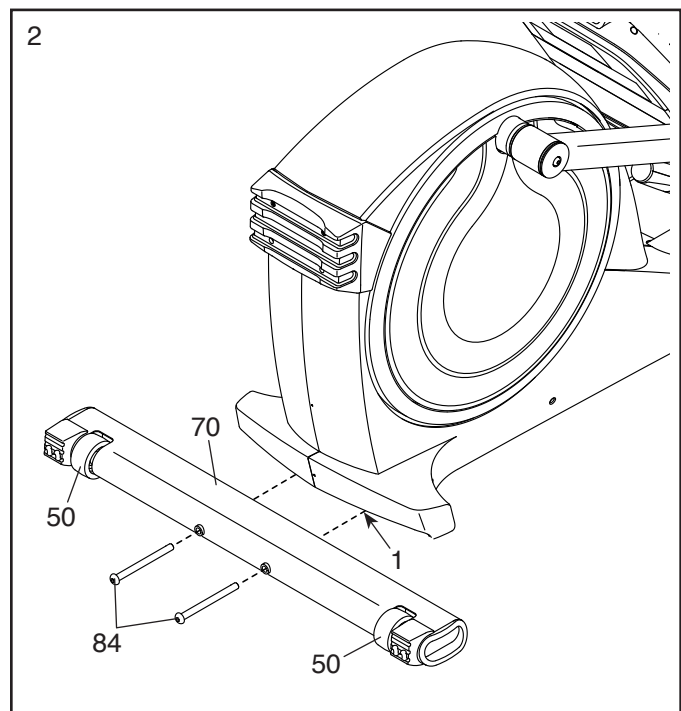


## 2. При необходимости снимите и выкиньте транспортировочный короб и винты, вкрученные сзади в раму (1).

С помощью второго человека расположите большой кусок упаковочного картона под заднюю часть рамы (1), чтобы она не скользила на полу. Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её перемещение из стороны в сторону в течение этого пункта сборки.

Найдите задний стабилизатор (70), на котором располагаются колеса (50), и расположите так, как показано на рисунке.

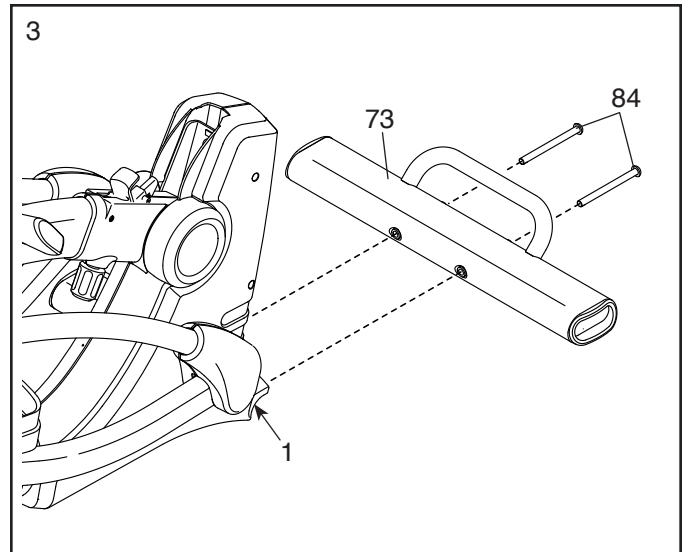
Прикрепите задний стабилизатор (70) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 120мм (84). Затем удалите упаковочный материал и опустите задний стабилизатор.



3. При необходимости снимите и выкиньте транспортировочный короб и винты, вкрученные спереди в раму (1).

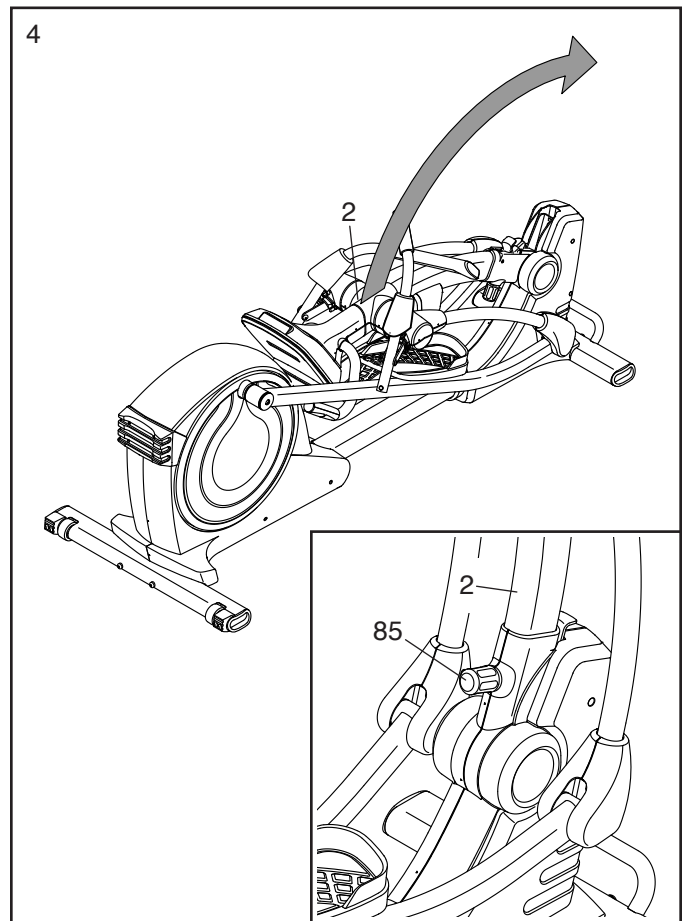
С помощью второго человека расположите большой кусок упаковочного картона под переднюю часть рамы (1), чтобы она не скользила на полу. Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её перемещение из стороны в сторону в течение этого пункта сборки.

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



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

См. вклейку на рисунке. Затяните фиксатор (85) на стойке (2).



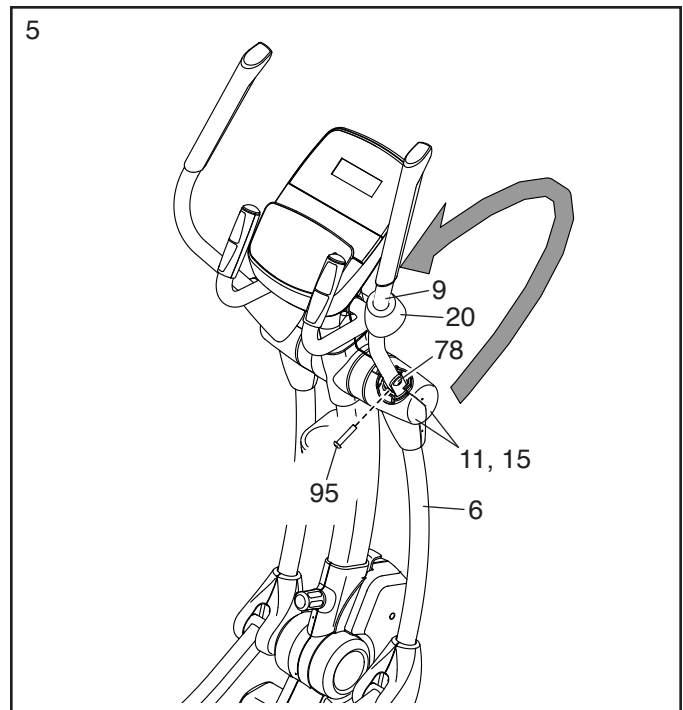
5. Поверните правую рукоятку (9) в вертикальное положение.

Прикрепите правую рукоятку (9) к правому рычагу (6) с помощью винта М10 х 50мм (95).

Затем закрутите отмеченные винты М10 х 45мм (78).

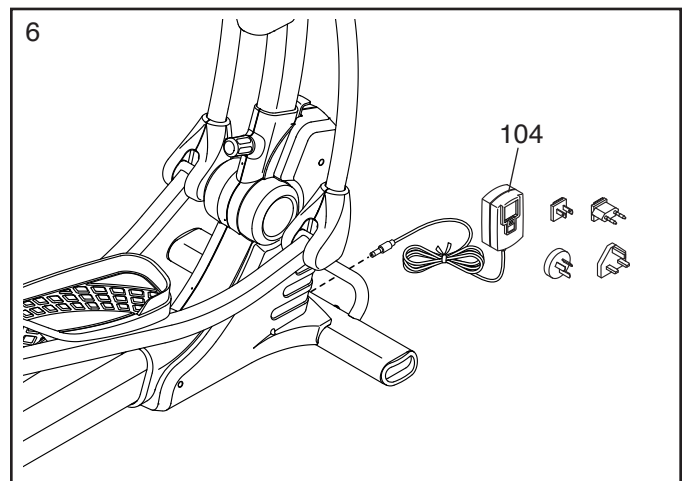
Надавите на крышку рукоятки (20) и поверните её таким образом, чтобы она состыковалась с правой передней и задней накладками (11, 15).

**Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.**



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

Замечание: Для подключения адаптера питания (104) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 8.



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

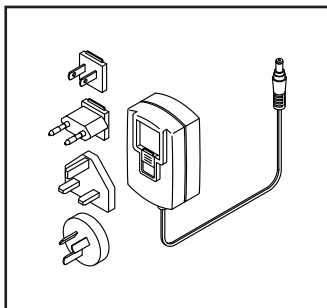


# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

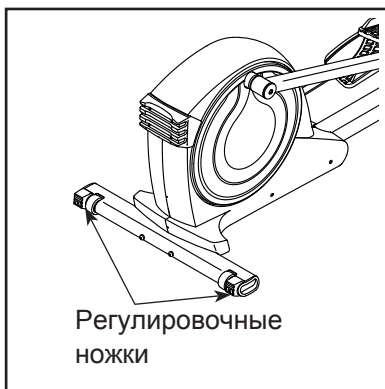
**ВАЖНО:** Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания в гнездо на раме эллипсоида. Вставьте соответствующий переходник к адаптеру питания, если необходимо. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.



## КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД

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



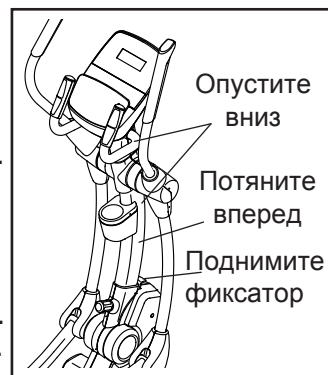
## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

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

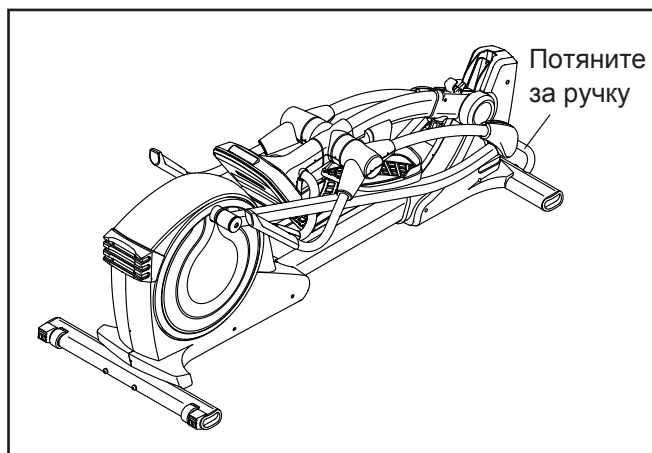
Сначала ослабьте ручку стойки и потяните на себя, потяните стойку назад до тех пор, пока фиксатор не встанет на свое место, затем закрутите ручку обратно в стойку.



Затем потяните стойку немного вперед, поднимите фиксатор, а затем опустите стойку, чтобы тренажер сложился. **Придерживайте стойку за одну из указанных областей до тех пор, пока тренажер полностью не сложится; не придерживайте тренажер за рукоятки.**



Затем поднимите ручку переднего стабилизатора так, чтобы эллипсоид начал опираться на колеса. Аккуратно передвиньте эллипсоид в нужное место, а затем опустите его на пол.



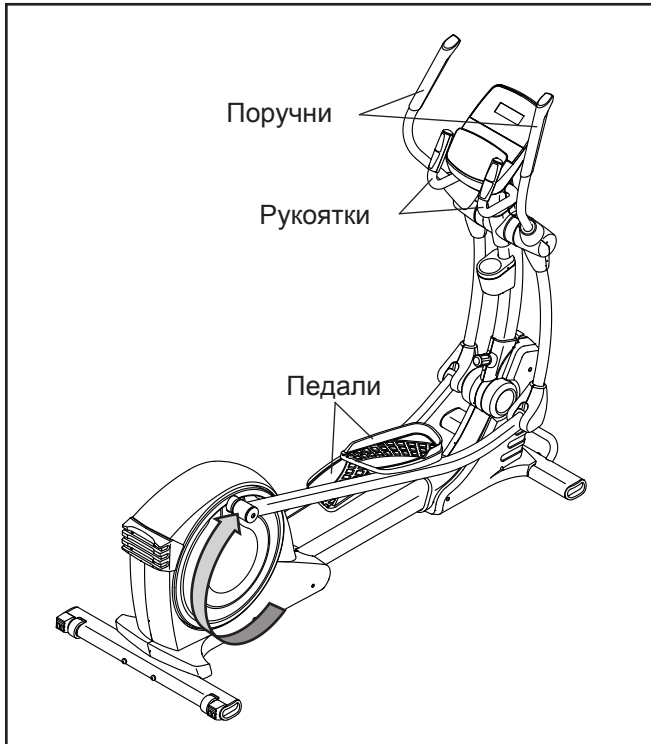
Когда вы закончите передвигать тренажер, поднимите стойку в вертикальное положение и закрутите ручку стойки.



## КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, держась за верхние рукоятки и поставив ногу сначала на педаль, которая занимает нижнюю позицию. Затем поставьте другую ногу. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным.

**Замечание:** Движение может осуществляться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия Вы можете попробовать крутить их в другом направлении.



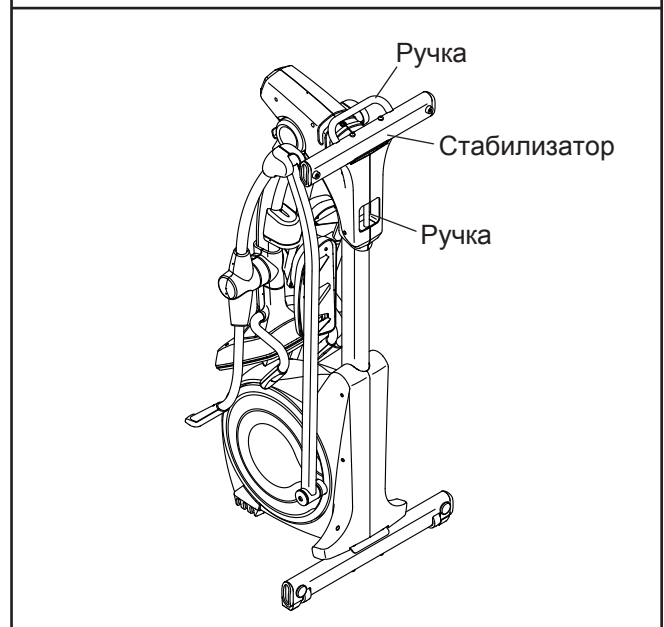
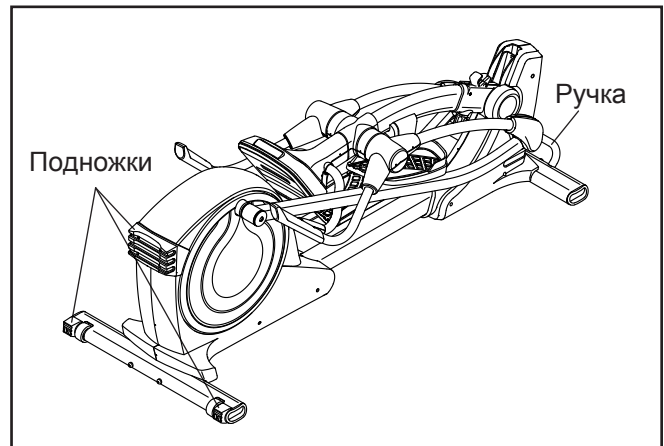
Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки маховика. **Примечание:** тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Когда педали неподвижны, снимите ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите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

## КАК ХРАНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. **ВНИМАНИЕ:** вы должны свободно поднимать 38.5 кг, чтобы передвигать, поднимать и опускать тренажер.

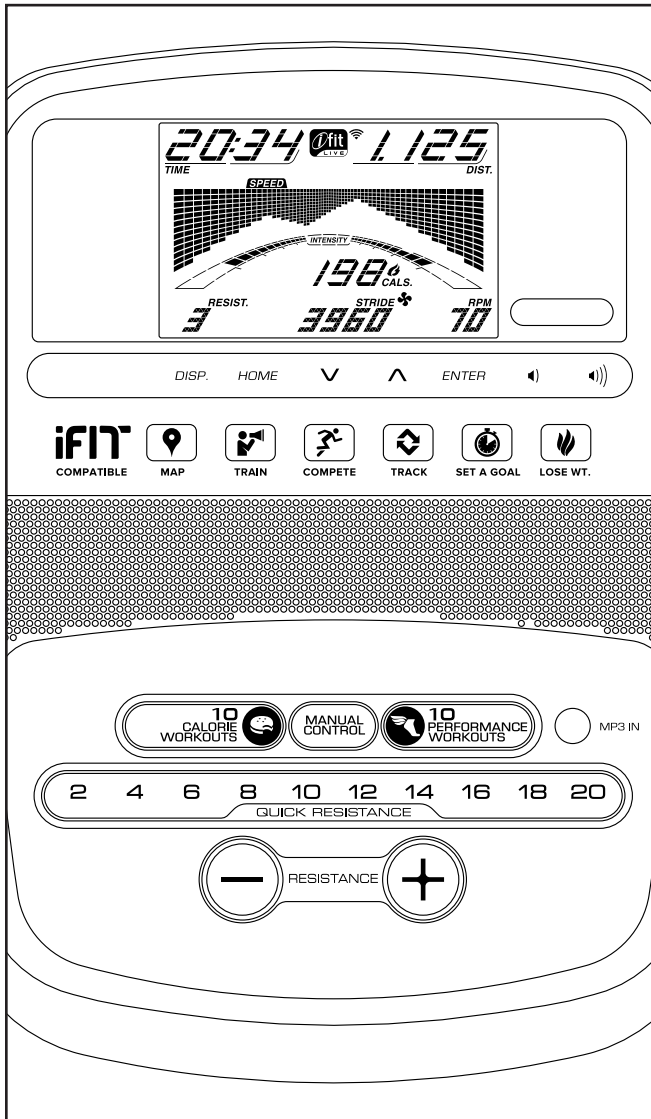
См. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 8 и опустите стойку, для хранения.

Затем потяните за ручку на переднем стабилизаторе так, чтобы тренажер начал опираться на большую и малые подножки.



Чтобы опустить эллипсоид для использования, сначала возьмитесь одной рукой за ручку на раме и придерживайте передний стабилизатор другой рукой. Затем потяните раму на себя и опускайте раму до тех пор, пока вы не дотянетесь до ручки на переднем стабилизаторе. Затем удерживая ручку переднего стабилизатора, опустите раму эллипсоида окончательно на пол.

## КОНСОЛЬ



## СДЕЛАЙТЕ ВАШИ ФИТНЕС МЕЧТЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ С IFIT.COM

С помощью нового iFit оборудования для фитнеса, Вы сможете использовать множество функций на iFit.com, чтобы сделать Ваши фитнес мечты реальностью:



Заниматься в любой точке мира с помощью настраиваемых Google Maps.



Скачать тренировки, которые помогут Вам достичь Ваших личных целей.



Измерять Ваш прогресс, конкурируя с другими пользователями в сообществе



Добавить результаты тренировок в пространство iFit и отслеживать Ваши достижения



Установить калории, время или расстояние, в качестве цели тренировки.



Выбрать и скачать набор тренировок по потере веса

**Полную информацию ищите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим, Вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на пульте будет отображаться Ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера (см. стр.17 информацию о нагрудном пульсомере).

Консоль так же имеет встроенные тренировки. Каждая такая тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, что увеличит эффективность тренировок. Вы так же можете установить в качестве цели калории, дистанцию или время.

Революционная технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий и получить доступ ко многим другим функциям. Полную информацию ищите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или по телефону, указанному на обложке данного руководства.

Вы можете подключить Ваш MP3 или CD плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 11. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см.стр. 14. Чтобы установить цели тренировок, см. стр. 15. Чтобы воспользоваться тренировками iFit, см. стр. 16. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 17. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 18.

Замечание: если на дисплее обнаружена пластиковая защитная пленка, удалите её.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы её включить.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Теперь консоль готова к использованию

2. Выберите ручной режим.

Нажмите кнопку Manual Control, чтобы выбрать ручной режим.

Если беспроводной модуль iFit не установлен в консоли и не связывается с iFit, ручной режим выберется автоматически.

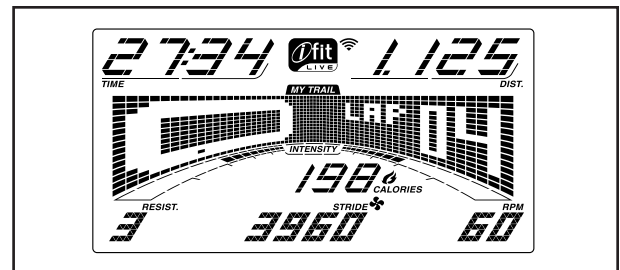
3. При необходимости измените сопротивление педалей.

Во время вращения педалей Вы можете изменить сопротивление хода. Чтобы это сделать, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления или кнопку Quick Resistance.

Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показывать следующую информацию:



**Калории (Cals.)** — Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

**Калории в час (Cals./Hr)** — Этот режим покажет приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

**Дистанция (Dist.)** — Этот режим покажет дистанцию, которую Вы пробежали, в милях или в км.

**Пульс** — Этот режим покажет Ваш сердечный ритм, если Вы используете ручной или нагрудный пульсомер (см. пункт 5).

**Сопrotивление (Resist.)** — Этот режим покажет уровень сопротивления педалей несколько секунд, при каждом его изменении.

**Скорость вращения** — Этот режим покажет скорость вращения маховика в минуту (обороты в минуту).

**Шаги** — Этот режим покажет количество шагов, которые вы сделали.

**Время** — Когда выбран ручной режим, этот режим покажет прошедшее, с начала тренировки, время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

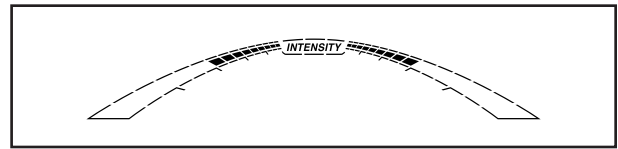
Диаграмма представляет собой несколько вкладок дисплея. Нажимайте кнопку Display пока не появится диаграмма. Вы так же можете воспользоваться кнопками увеличения и уменьшения, чтобы увидеть диаграмму.

**Скорость** — эта диаграмма покажет профиль скоростных настроек тренировки. Новый сегмент будет появляться в конце каждой минуты.

**My Trail** — вкладка показывает дорожку длиной 400м(1/4 мили). Во время тренировки мигающий прямоугольник покажет Ваш прогресс. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

**Калории** — показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента. В этом режиме на дисплее отображается количество сожженных калорий в час.

Во время вашей тренировки на специальной шкале также будет указан уровень интенсивности.

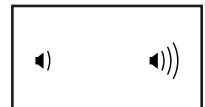


Нажмите кнопку Home (Домой), чтобы вернуться в меню по умолчанию (см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на странице 18 для установки по умолчанию меню). Если необходимо, нажмите кнопку Home (Домой) снова.

Если беспроводной iFit модуль подключен, то в верхней части дисплея будет показана сила беспроводного сигнала. Четыре дуги указывают на полную мощность сигнала.



Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения громкости.



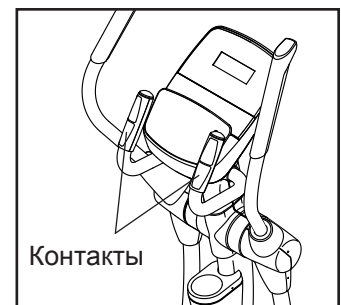
## 5. Измерьте Ваш пульс, если хотите.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (см. стр. 17 с более подробной информацией о нагрудном пульсомере).

**Важно:** Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсомер, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными.

Если Вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для изме-

рения Вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.



Когда Ваш пульс будет измерен, на экране появится символ сердца, один или два штриха, а затем значение пульса появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

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

## **6. Когда вы закончили занятия, обесточьте тренажер.**

Если педали не крутятся несколько секунд, звуковой сигнал сообщит о паузе. Консоль приостановит работу, а время начнет мигать на дисплее.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль выключится, а дисплей погаснет.

Замечание: консоль имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажера в магазине. Когда демо-режим включен, консоль будет показывать презентацию. Чтобы выключить демо-режим, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 18.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

### 1. Начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы её включить.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Теперь консоль готова к использованию

### 2. Выберите встроенную тренировку.

Выберете программу тренировки, нажимая кнопки Calorie или Performance повторно пока желаемая тренировка не появится на экране.

Когда Вы выберете тренировку, на экране появятся название и продолжительность тренировки. Настройки скоростного режима будут занесены в матрицу.

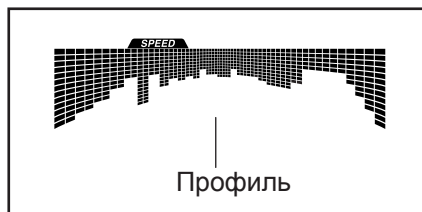
Максимальное значение сопротивления и уровень скорости вращения педалей также отобразятся на экране.

### 3. Крутите педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Определенные сопротивление, наклон рамп и количество оборотов в минуту запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: параметры с одинаковыми значениями могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

Сопротивление, наклон рамп и скорость вращения маховика первого сегмента появятся в матрице.

Во время тренировки в профиле будет отображаться Ваш прогресс.



Вертикальная цветная линия покажет текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента указывает на скорость вращения или уровень наклона для текущего сегмента.

В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следу-

ющего сегмента запрограммированы другое сопротивление, наклон рамп, и/или скорость вращения педалей, то новые значения сопротивления, наклона рамп, и/или скорость вращения педалей появятся на дисплее на несколько секунд. Затем, сопротивление педалей и наклон изменятся.

Во время занятий старайтесь поддерживать заданную скорость вращения педалей. Когда на экране появится стрелка направленная вверх, увеличьте вашу скорость. Когда на экране появится стрелка направленная вниз, снизьте скорость. Если стрелка не появляется, поддерживайте текущую скорость.

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

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Resistance (Сопротивление). **ВАЖНО:** когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не подойдет к концу. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

### 4. Следите за Вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 11.

### 5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 12.

### 6. Когда Вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 13.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы её включить.**

Когда консоль включится, экран начнет работать. Теперь консоль готова к использованию

2. **Выберите калории, расстояние или время в качестве цели.**

Чтобы выбрать калории, расстояние или время в качестве цели, нажмите кнопку Set A Goal.

Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения около кнопки Enter найдите название желаемой цели, которое должно появиться на экране. Затем нажмите кнопку Enter (Готово).

Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения около кнопки Enter установите желаемую цель.

3. **Крутите педали, чтобы тренировка началась.**

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты.

Вы можете вручную изменить сопротивление педалей на желаемое во время тренировки, нажав на кнопку Resistance (Сопротивление).

Замечание: если Вы вручную изменяете уровень сопротивления во время тренировки на сжигание калорий, продолжительность тренировки может автоматически измениться, чтобы не изменялось целевое значение калорий.

**Важно:** В тренировке Калорийность оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые Вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если Вы вручную измените сопротивление во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока поставленная цель не будет достигнута. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Время на экране приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

4. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

As you exercise, the calories, time, or distance display will count down until the desired goal is reached.

См. пункт 4 на стр. 11.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

См. пункт 5 на стр. 12.

6. **Когда Вы закончите тренировку, консоль отключится автоматически.**

См. пункт 6 на стр. 13.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ iFIT

Чтобы воспользоваться iFit тренировками, вам необходимо иметь iFit модуль. **Чтобы купить iFit модуль в любое время, перейдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или позвоните по телефону на обложке данного руководства.**

Замечание: чтобы пользоваться iFit тренировками, Вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, Вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID broadcast включен (скрытые сети не поддерживаются).

### 1. Начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы её включить.

Когда консоль включится, экран начнет работать. Теперь консоль готова к использованию

### 2. Убедитесь, что модуль установлен в консоль.

Чтобы воспользоваться iFit тренировками, убедитесь, что iFit модуль установлен в консоль

**ВАЖНО:** Для корректной работы антенна и передатчик iFit модуля должны быть на расстоянии не менее 20 см до каждого человека, не должны быть рядом или связаны с любыми другими антеннами и передатчиками.

### 3. Выбор пользователя.

Если больше чем один пользователь зарегистрирован, Вы можете переключать пользователей в iFit на главном экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения пользователей, а затем кнопку Enter для выбора пользователя.

### 4. Выберите iFit тренировку.

Чтобы выбрать тренировку iFit, нажмите одну из кнопок iFit. Перед тем как загрузить некоторые тренировки, Вам придется добавить их в свой тренировочный график на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Нажмите на кнопку Map (карты), Train (тренировка) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите следующие тренировки в свой график.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

Чтобы повторно запустить недавнюю iFit тренировку из Вашего графика, сначала нажмите кнопку Track. Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать нужную тренировку. Затем нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.

Чтобы использовать целевые тренировки, нажмните кнопку Set A Goal (см. стр. 15).

**Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Когда Вы выберете тренировку iFit, на экране появится продолжительность тренировки, а так же приблизительное количество калорий, которое Вы сожжете за время занятий. Экран так же покажет название тренировки. Если Вы выбрали соревнования, на экране начнется обратный отсчет до начала гонки..

Замечание: кнопки iFit так же запускают демо-тренировки. Чтобы воспользоваться демо-тренировкой, выньте модуль iFit из консоли и нажмите одну из кнопок iFit.

### 5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 14.

В течение тренировки голос персонального тренера будет Вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ на стр.18).

Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Время на экране приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

## 6. Следите за Вашими достижениями на дисплее. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

См. пункт 4 на стр. 11.

Вкладка My Trail (Мой маршрут) покажет трек, который Вы проехали или покажет количество пройденных кругов.

Во время тренировки в режиме соревнований таблица соревнований покажет Ваш результат. Если Вы соревнуетесь, то верхняя строка покажет количество соревнований, в которых Вы приняли участие. В других строчках будет информация о Ваших оппонентах. В конце таблицы появятся результаты гонки.

## 7. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 12.

## 8. Когда Вы закончите тренировку, обесточьте тренажер.

См. пункт 6 на стр. 13.

**Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

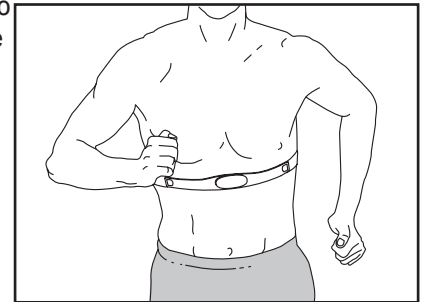
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По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

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на Вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на Вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



## НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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



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

## КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

### 1. Выберите режим настроек.

Для выбора режима настроек нажмите и удерживайте кнопку Display (Дисплей) в течение нескольких секунд, пока режим не появится на экране.

На дисплее отобразится общее число часов использования тренажера. Экран так же покажет общее расстояние (в милях или км), которое проехал пользователь.

Если модуль iFit подключен к консоле, на дисплее появится надпись WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модуль не подключен, на дисплее появится надпись NO IFIT MODULE. Если модуль не подключен, некоторые настройки будут недоступны.

### 2. Перейдите в режим настроек.

Если выбран режим настройки, матрица дисплея будет отображаться несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопку уменьшения рядом с кнопкой Enter, чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

Нижняя часть экрана покажет инструкции по применению. **Убедитесь, что следуете приведенным ниже инструкциям.**

### 3. Смените настройки при необходимости.

**Единицы измерения**—выбранная в данный момент единица измерения появится на экране. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите

кнопку Enter несколько раз. Чтобы видеть расстояние в милях, выберите ENGLISH. Чтобы видеть расстояние в километрах, выберите METRIC.

**Демо**—консоль обладает демо-режимом, разработанный для демонстрации тренажера в магазине. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы включить (ON) или отключить (OFF) режим.

**Контрастность**—текущий уровень контрастности появится на экране. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения Сопротивления, чтобы отрегулировать контрастность.

**Голос тренера**—текущие аудио настройки появятся на экране. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы включить (ON) или отключить (OFF) голос тренера.

**Меню по умолчанию**—текущие настройки меню по умолчанию появятся, когда Вы нажмете кнопку Home. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы выбрать меню по умолчанию, или меню iFit, как меню по умолчанию..

**Проверка статуса**—слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS появятся на экране. Нажмите кнопку Enter. Через несколько секунд статус модуля iFit появится на экране. Чтобы выйти из этого экрана, нажмите кнопку Disp.

**Отправка/Получение**—слова SEND/RECEIVE DATA появятся на экране. Нажмите кнопку Enter. Консоль будет проверять загрузку тренировок iFit и программного обеспечения.

### 4. Выход из режима настроек.

Нажмите кнопку Display (Дисплей), чтобы покинуть режим настроек.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО:** чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если на дисплее появились бегущие линии, см. КАК НАСТРОИТЬ КОНОЛЬ на стр. 18 и отрегулируйте контрастность.

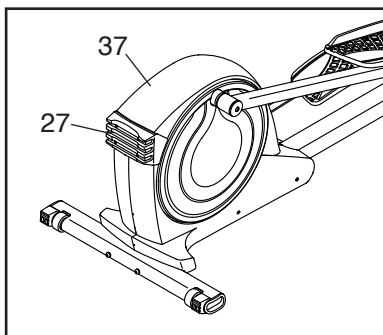
Если на консоли не отображается Ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 5 на стр. 12.

Если необходимо заменить адаптер питания, обратитесь по телефону на обложке журнала. **ВАЖНО:** во избежание повреждения консоли, только производитель имеет право поставлять адаптер питания.

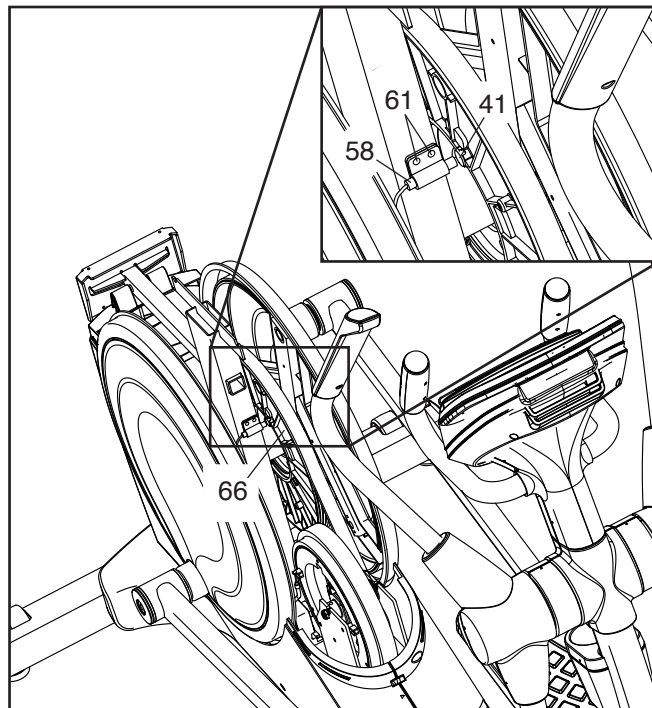
## КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Перед началом **обесточьте тренажер**.

Далее удалите четыре винта М4 х 16мм (не показано) из большой подножки (27), а затем снимите большую подножку. Удалите два винта М4 х 16мм (не показано) из верхнего кожуха (37), и затем используя плоскую отвертку подцепите верхний кожух и снимите его с эллипсоида.



Затем в открывшемся пространстве найдите геркон (58). Вращайте шкив (66) пока магнит (41) не совместится с герконом. Замечание: для ясности на рисунках защитные кожухи не изображены.



Затем выкрутите, но не выкидывайте два обозначенных винта М4 х 16мм (61). Немного переместите геркон (58) от или к магниту (41). Затем закрутите обратно винты М4 х 16мм.

Подключите адаптер питания и проверните немного шкив. Повторяйте эти действия до тех пор пока консоль не начнет показывать корректные данные.

Когда геркон будет отрегулирован, отключите адаптер питания и установите на свое место защитную крышку и большую подножку. Затем подключите обратно адаптер питания.

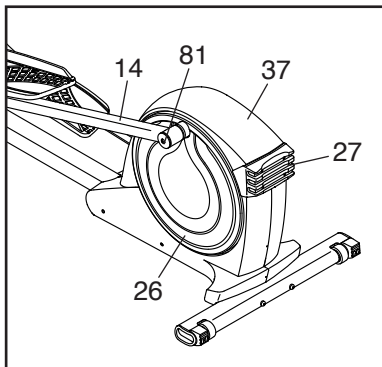
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке. Сначала **обесточьте тренажер**.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 26. Вначале удалите винт М4 х 16мм (61) из левого внутреннего кожуха рычага (39). Затем снимите левые внутренний и внешний кожухи (92).

Затем удалите два винта М8 х 16мм (76) и две шайбы М8 (33) из левой рукоятки (101) и левого рычага педали (14).

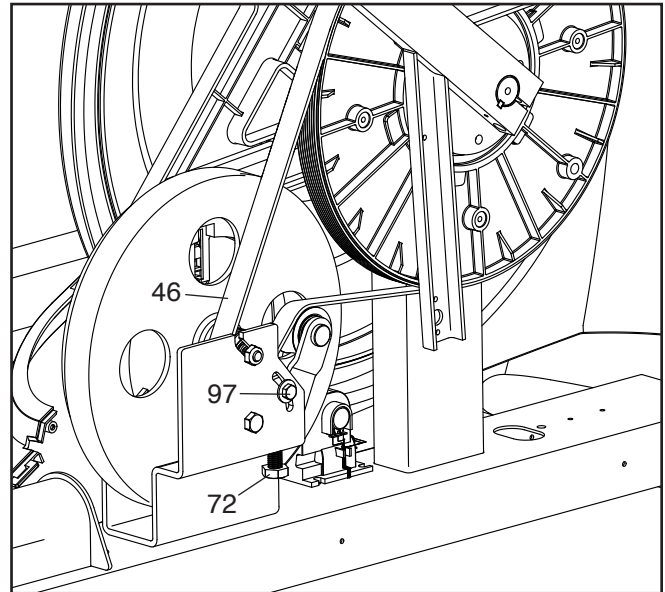
Затем удалите поворотный винт М8 х 14мм (81) из левого рычага (14). Снимите левый рычаг с эллипсоида.



Удалите четыре винта М4 х 16мм (не показаны) из большой подножки (27), а затем снимите большую подножку. Удалите два винта М4 х 16мм (не показано) из защитного кожуха (37), и используя плоскую отвертку, подцепите защитный кожух и снимите его. Затем снимите диск педали (26) с эллипсоида.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 27. Удалите все винты М4 х 16мм (61) и винты М4 х 48мм (64) с левой и правой крышек (44, 45). Убедитесь, что Вы запомнили какие винты из каких отверстий. Затем снимите левую крышку.

Найдите и ослабьте винт маховика (97). Затем затягивайте винт натяжения (72) ремня до тех пор, пока ремень (46) не натянется. Затяните обратно винт.



Когда Вы закончите, прикрепите обратно левый кожух, диск левой педали, верхний кожух, большую подножку и рычаг левой педали. Затем подключите адаптер питания.



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

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 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 тренировок". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

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

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

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

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

## ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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

## ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

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

### 1. Наклоны вперед.

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

### 2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

### 3. Растяжка лодыжек и ахилла

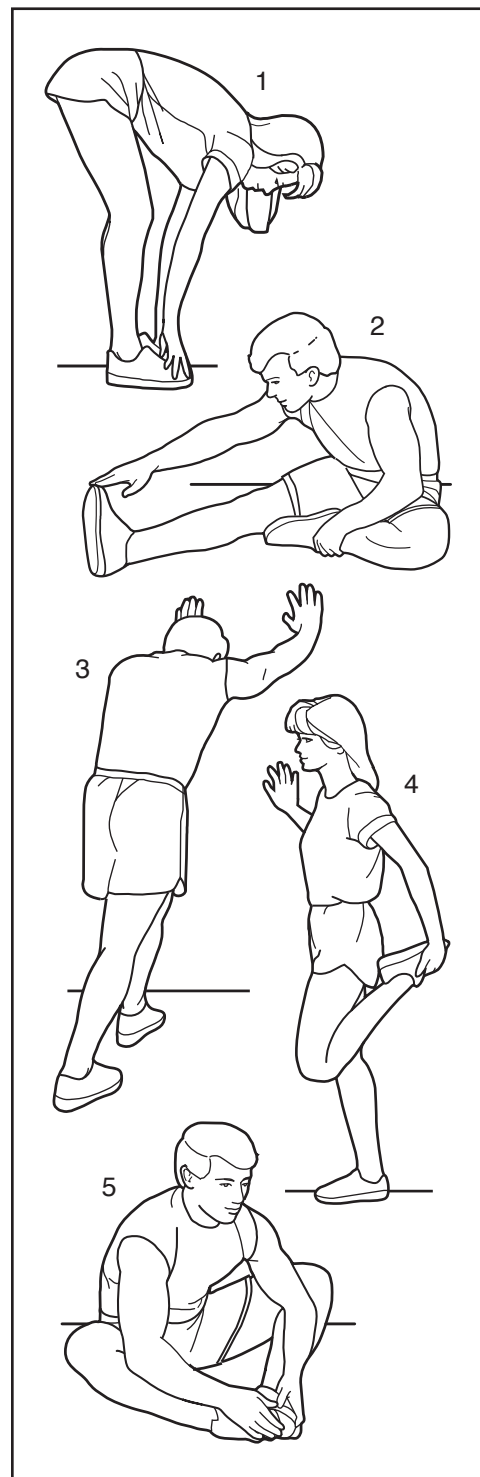
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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

### 4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.





# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № PFEVEL87914.0 R0514A

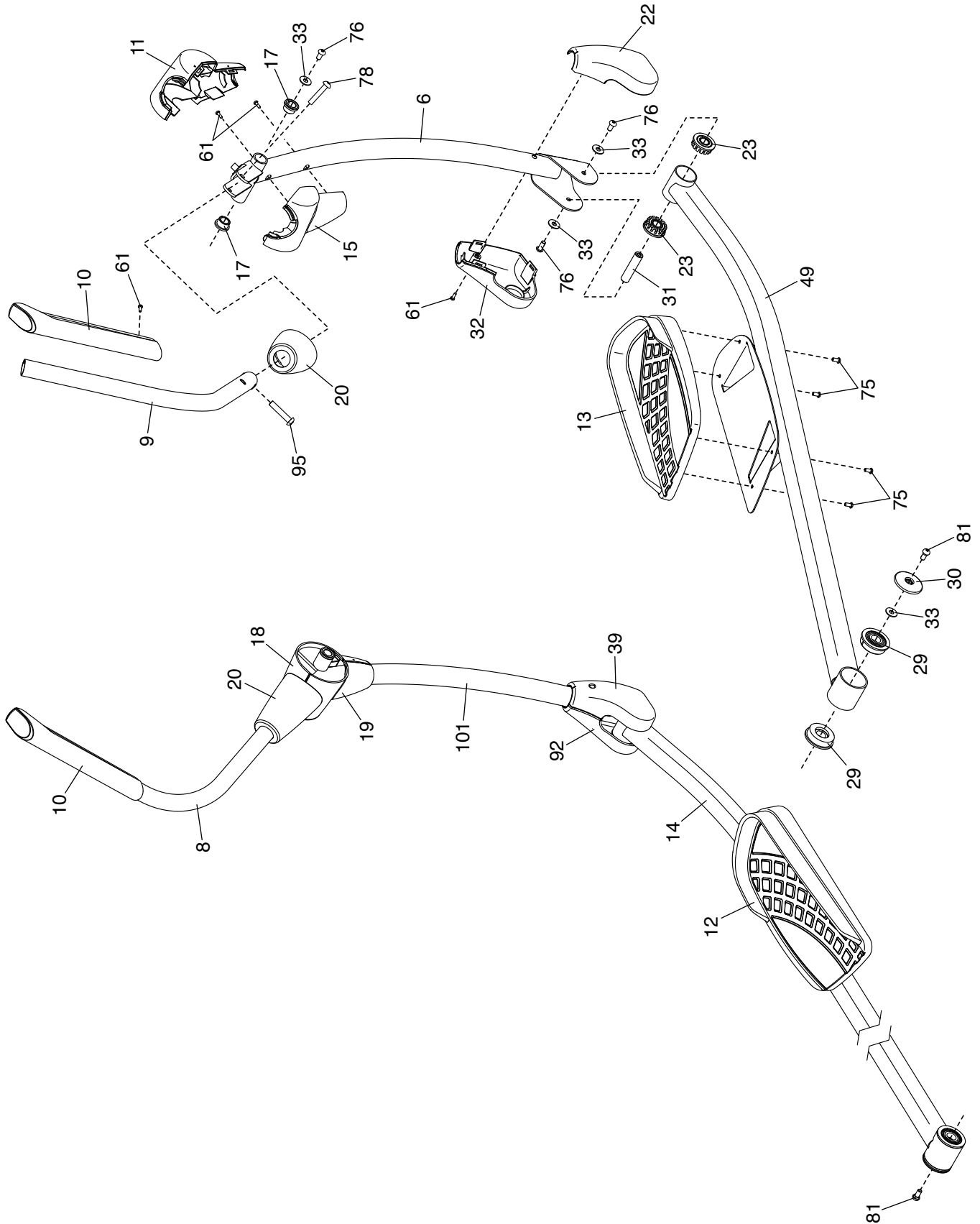
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	48	4	Заглушка стабилизатора
2	1	Стойка	49	1	Правый рычаг
3	1	Задний кожух стойки	50	2	Колесо
4	1	Консоль	51	2	Малая подножка
5	1	Лоток для аксессуаров	52	1	Натяжной шкив
6	1	Правый рычаг	53	1	Малая прокладка
7	1	Механизм Эдди	54	1	Механизм сопротивления
8	1	Левая рукоятка	55	2	Накладка на ручку
9	1	Правая рукоятка	56	4	Винт с плоской головкой М4 х 12мм
10	2	Накладка	57	1	Зажим
11	1	Передний кожух левого рычага	58	1	Геркон/Кабель
12	1	Левая педаль	59	2	Винт М10 х 20мм
13	1	Правая педаль	60	2	Ключ
14	1	Левый рычаг	61	52	Винт М4 х 16мм
15	1	Задний кожух правого рычага	62	2	Винт М4 х 30мм
16	1	Передний кожух стойки	63	2	Пластины пульсомера
17	4	Втулка вращения	64	6	Винт М4 х 38мм
18	1	Передний кожух левого рычага	65	11	Винт М4 х 19мм
19	1	Задний кожух левого рычага	66	1	Шкив
20	2	Кожух рукоятки	67	2	Винт М4 х 15мм
21	1	Лоток	68	1	Винт заземления М4 х 16мм
22	1	Внешний кожух правого рычага	69	1	Кабель пульсомера
23	4	Втулка педали	70	1	Задний стабилизатор
24	1	Кривошип	71	2	Винт М4 х 12мм
25	2	Плечо кривошипа	72	1	Регулировочный винт натяжения
26	2	Диск педали	73	1	передний стабилизатор
27	1	Большая подножка	74	2	Винт с плоской головкой М6 х 12мм
28	1	Кабель стойки	75	8	Винт М6 х 12мм
29	4	Подшипник педали	76	6	Винт М8 х 16мм
30	2	Накладка педали	77	2	Винт М10 х 60мм
31	2	Ось педали	78	2	Винт М10 х 45мм
32	1	Внутренний кожух правого рычага	79	2	Болт кривошипа
33	8	Шайба М8	80	1	Винт М6 х 25мм
34	1	Левый передний кожух	81	2	Винт М8 х 14мм
35	1	Правый передний кожух	82	2	Гайка кривошипа
36	2	Кожух рычага	83	2	Шайба М10
37	1	Защитный кожух	84	4	Винт М10 х 120мм
38	2	Подшипник рамы	85	1	Ручка стойки
39	1	Внутренний кожух левого рычага	86	1	Правая крышка стойки
40	1	Большая прокладка	87	1	Левая крышка стойки
41	2	Магнит	88	1	Винт М5 х 5мм
42	1	Основная кабель	89	1	Скоба фиксатора
43	2	Шайба рычага	90	1	Фиксатор
44	1	Левая крышка	91	2	Ножка переднего стабилизатора
45	1	Правая крышка	92	1	Внешний кожух левого рычага
46	1	Беговое полотно	93	1	Передняя накладка консоли
47	2	Регулировочная ножка	94	1	Задняя накладка консоли

<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Наименование</b>	<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Наименование</b>
95	2	Винт М10 х 50	102	1	Ось стойки
96	1	винт-ось вращения	103	4	Болт М8 х 20мм
97	1	Винт шкива	104	1	Адаптер питания
98	1	Шайба М6	105	1	Приемник
99	6	Контргайка М8	106	1	Разветвитель
100	1	Силовой кабель	*	–	Руководство пользователя
101	1	Левый рычаг	*	–	Набор инструментов

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

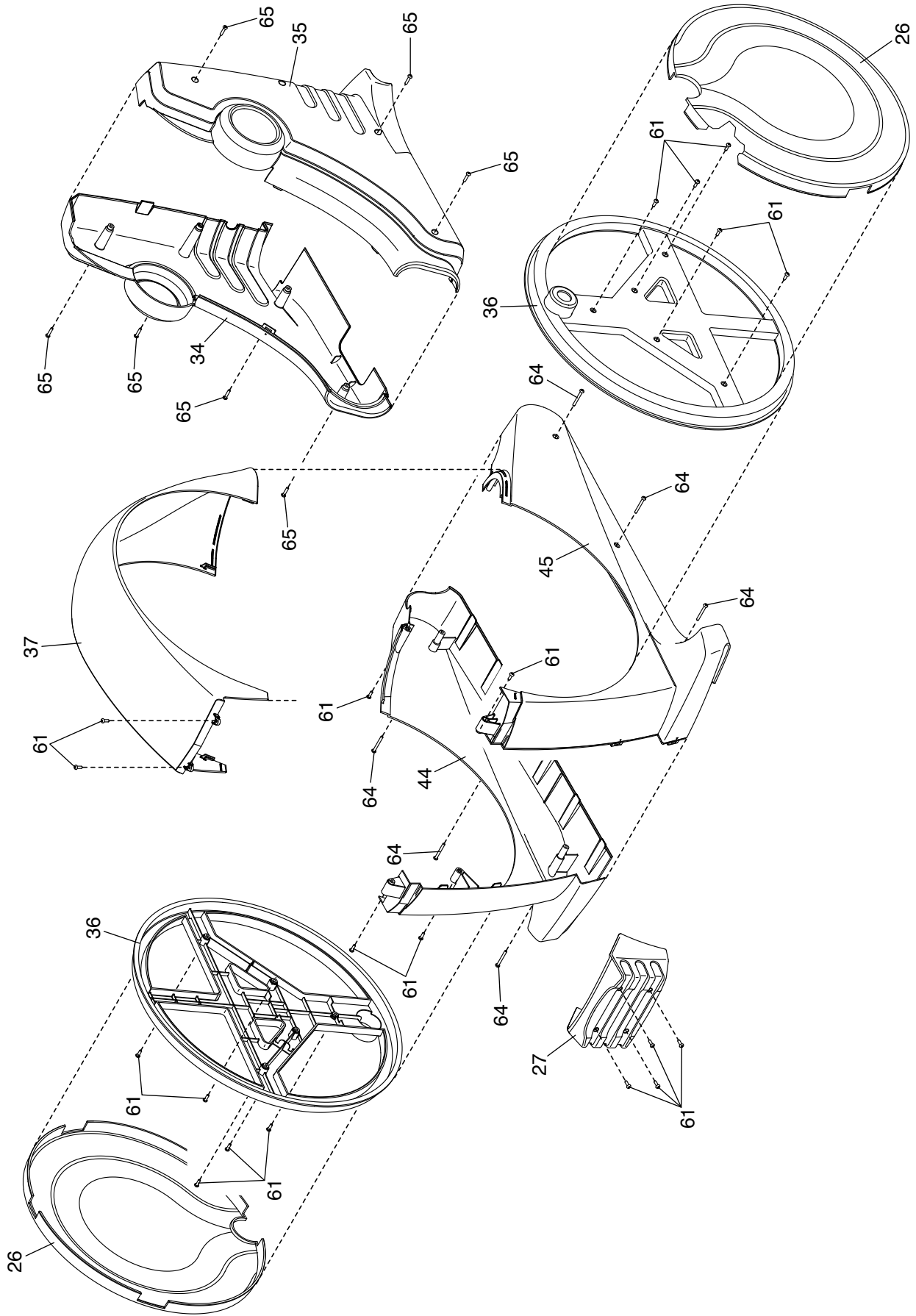
\* Эти детали не показаны





# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель № PFEVEL87914.0 R0514A



---

## 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, утвержденные для сбора отходов данного типа в Вашем районе. Поступая таким образом, Вы можете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если Вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где Вы приобрели данный продукт.

