PRO-FORM 320 ZLE

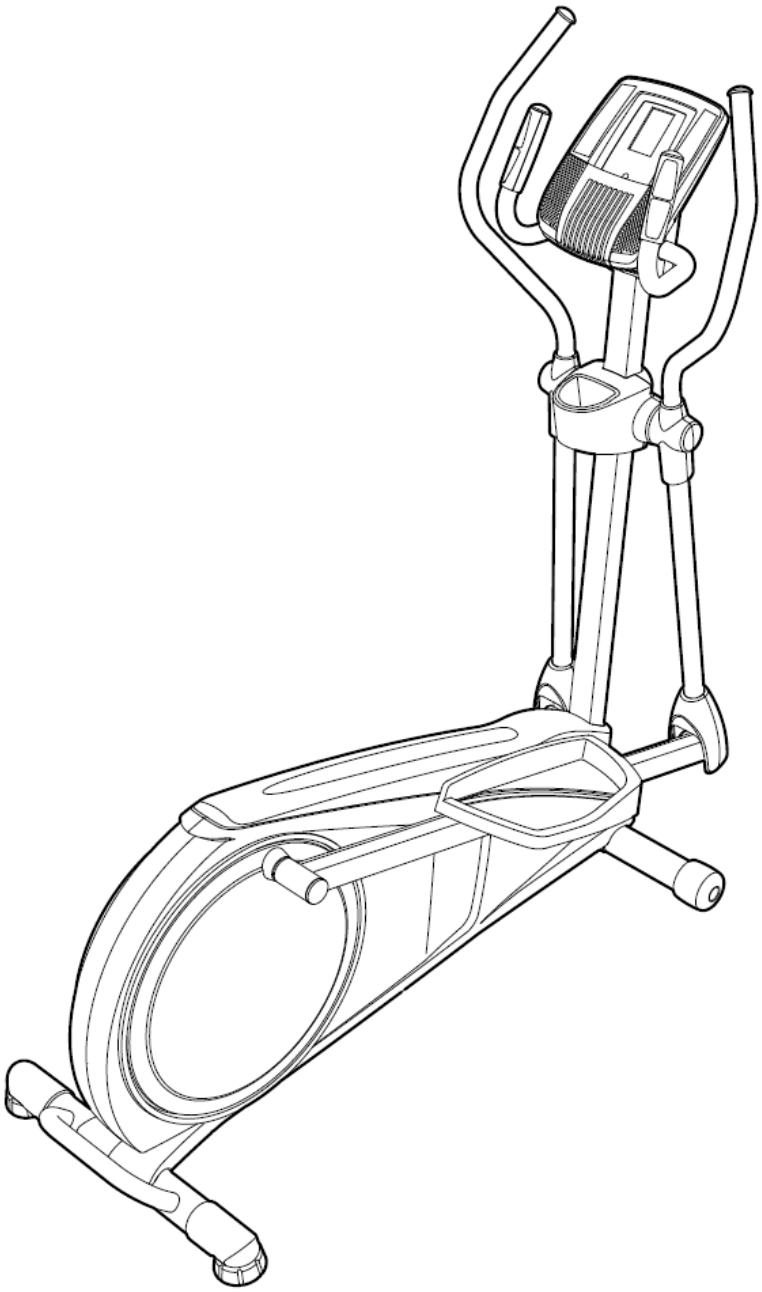
Модель: PFEVEL73912
Серия: PF320 ZLE

Найдіть серійний номер на місці, вказаному внизу.
Вверху впишіть серійний номер.

Етикетка з серійним номером

Є питання?

Якщо ви маєте якісь питання, або якщо деякі частини бігової доріжки відсутні, будь ласка, зверніться в компанію, де ви придбали даний товар.



УВАГА!!

Уважно прочитайте всі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві по Експлуатації, перш ніж почати використовувати дане обладнання. Збережіть дане Керівництво по експлуатації для подальшого використання.

Відвідайте наш сайт……

ЗМІСТ

Застереження про місце розташування етикеток

Важливі застереження

Перед початком роботи

Монтаж

Як використовувати нагрудний сенсор

Як тренуватися на еліптичному тренажері

Технічне обслуговування та усунення поломок

Комплекс вправ

Перелік деталей

Малюнок в розгорнутому вигляді

Замовлення замінних деталей

Застереження про місце розташування етикеток

Даний малюнок показує місце розташування етикеток попередження. Якщо етикетки відсутні, будь ласка, зателефонуйте за телефоном на титульній сторінці даного Керівництва з експлуатації та попросіть про безкоштовні етикетки. Наклейте етикетку на указаному місці.

Примітка: Етикетка може не відповідати актуальному розмірі.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!!

Тримайте руки та ноги подалі від цієї зони, коли бігова доріжка працює

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Увага: Перед початком користування даним еліптичним тренажером, будь ласка дуже уважно прочитайте всі важливі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві з Експлуатації, щоб зменшити ризик отримання серйозних травм. Компанія не несе відповідальності за персональні травми або пошкодження при використанні даного товару.

1) Перед початком тренування, будь ласка, проконсультуйтесь з лікарем. Дотримання цього попередження дуже важливе для користувачів, які досягли 35-річного віку, або користувачам, які мають певні проблеми зі здоров'ям.

2) Відповідальність за адекватне інформування всіх користувачів бігової доріжки про всі попередження та застереження несе власник еліптичного тренажера.

3) Використовуйте еліптичний тренажер тільки у відповідності до інструкцій. Не використовуйте еліптичний тренажер в комерційних, орендних або офіційних закладах.

4) Зберігайте еліптичний тренажер в приміщенні, подалі від бруду та пилу. Установіть еліптичний тренажер на стійку та рівну поверхню, а для захисту підлоги чи ковдри, застеліть спеціальну ковдру. Впевніться, що перед еліптичним тренажером та позаду його є неменше 0,9м вільного простору, а з кожної бічної сторони – неменше 0,6м.

5) Регулярно перевіряйте та надійно затягуйте всі деталі. Негайно замінюйте будь-яку зношену деталь.

6) Не допускайте до еліптичного тренажера дітей віком до 12 років.

7) Максимальна вага користувача не більше 120 кг.

8) Тренуйтесь тільки у зручному одязі. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в рухомі частини еліптичного тренажера. Для захисту ніг під час тренування завжди взувайте спортивне взуття. Не дозволяється тренуватися без взуття чи сандалях.

9) Тримайтеся за поручні або рукоятки важеля шатуна при заході на еліптичний тренажер під час тренування чи при сході з еліптичного тренажера.

10) Під час тренування на еліптичному тренажері тримайте спину рівно, не прогинаючи її.

11) Датчик пульсу – це не медичний пристрій. Різноманітні фактори, включаючи і рухи користувача, можуть впливати на точність частоти пульсу. Датчик пульсу призначений тільки для допомоги у визначенні тенденції частоти пульсу в цілому під час тренування.

12) Після закінчення тренування, дозвольте педалям повільно зупинитися.

13) Надлишок тренування може призвести до серйозних пошкоджень чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули нудоту чи біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

14) Використовуйте еліптичний тренажер тільки як описано в Керівництві з Експлуатації.

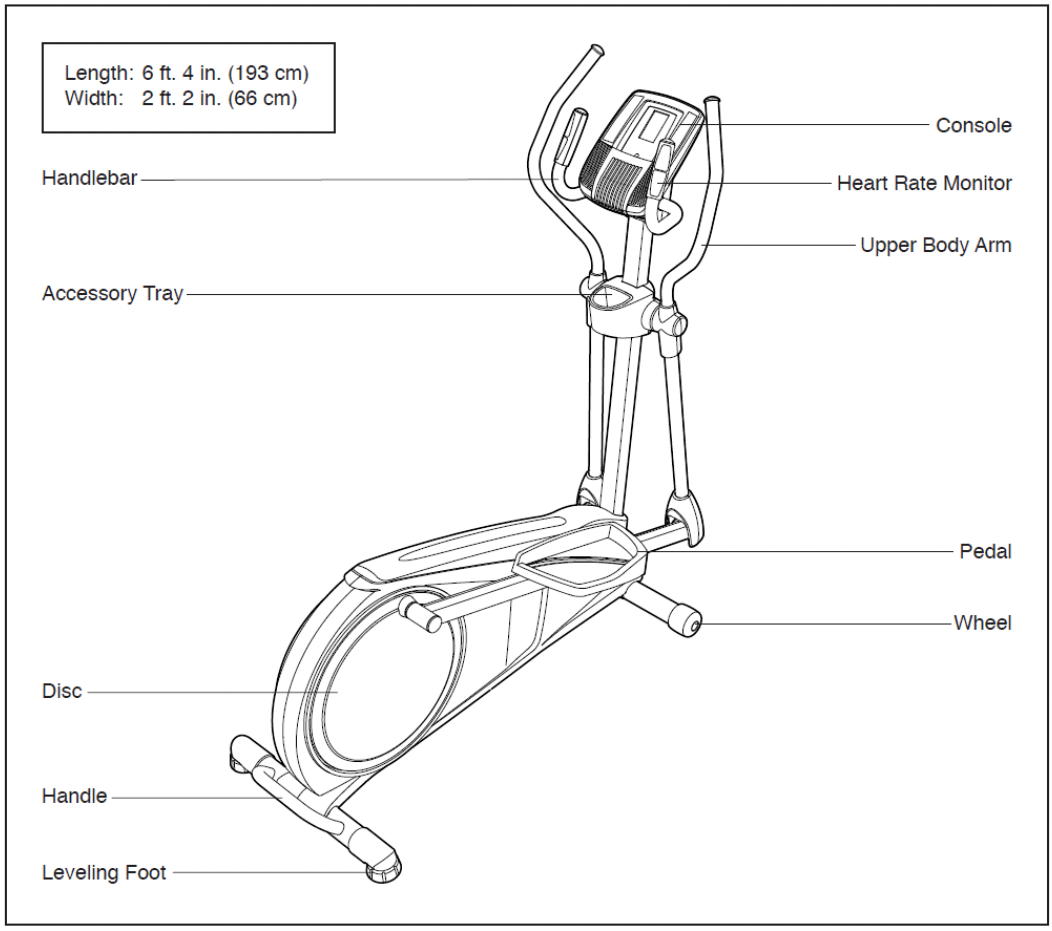
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ

Щиро дякуємо за Ваш вибір еліптичного тренажера ProForm 420ZLE. Еліптичний тренажер 420ZLE пропонує набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваше тренування в домашніх умовах більш приємнішим та ефективнішим.

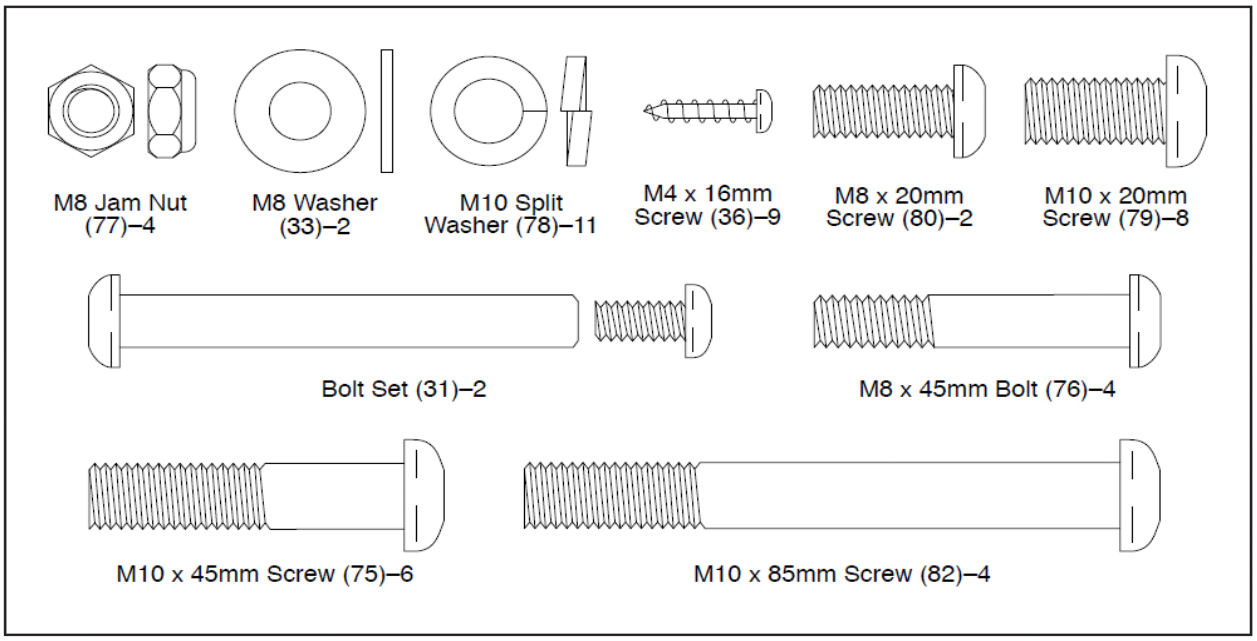
Для вашої зручності уважно прочитайте дане Керівництво з Експлуатації перед тим, як почати використовувати еліптичний тренажер. Якщо у вас лишились питання, зверніться до організації, в якій придбали еліптичний тренажер; будьте готові надати номер моделі товару та його серійний номер. Номер моделі еліптичного тренажера та його серійний номер можна знайти на етикетці, що знаходиться на еліптичному тренажері (див титульну сторінку даного керівництва з експлуатації для визначення місцезнаходження етикетки).

Перед тим, як читати далі, погляньте на малюнок внизу, та ознайомтесь з підписаними деталями.



ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

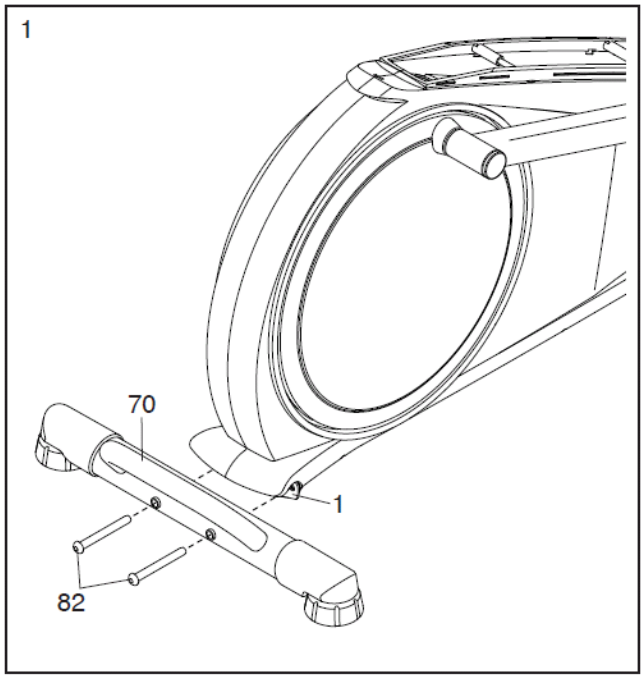
В процесі монтажу еліптичного тренажера скористайтесь наведеним нижче малюнком для зручності пошуку дрібних деталей. Цифри в дужках поруч с кожним малюнком означають номер деталі в переліку деталей, що міститься в кінці даного Керівництва з Експлуатації. Цифра після дужок означає кількість, що необхідна для монтажу. ***Примітка:*** Якщо якась деталь в комплекті відсутня, то перевірте, чи немає її серед уде зібраних деталей.



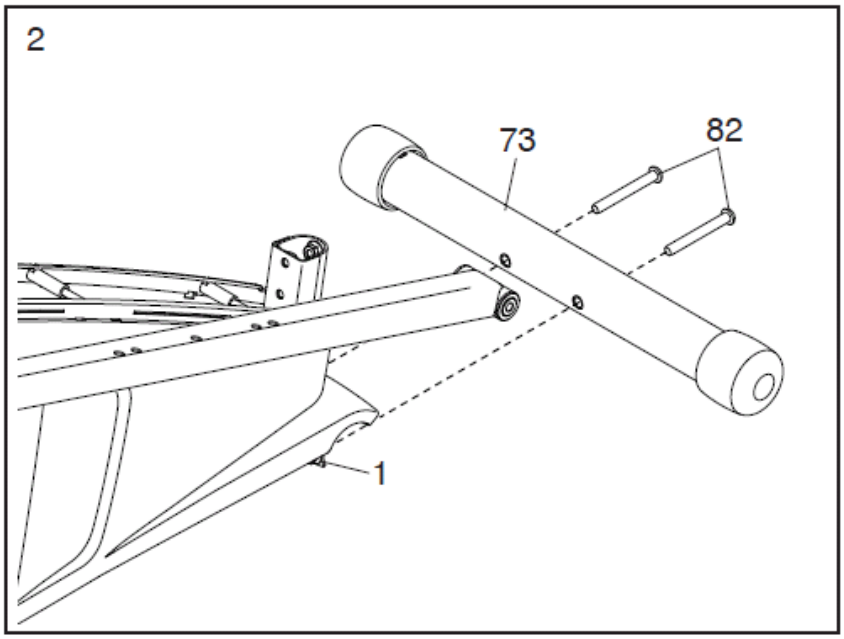
МОНТАЖ

Для монтажу потрібно дві людини. Розмістіть всі деталі еліптичного тренажеру на вільному місці та зніміть з них упаковку. Не викидайте пакувальні матеріали поки монтаж не буде повністю завершений. Окрім вхідного в комплект інструмента, для монтажу знадобиться хрестоподібна викрутка.

1. Попросіть помічника підняти задню частину рами (1), приєднайте задній стабілізатор (70) до основи за допомогою двох М10*85мм болтів (82).

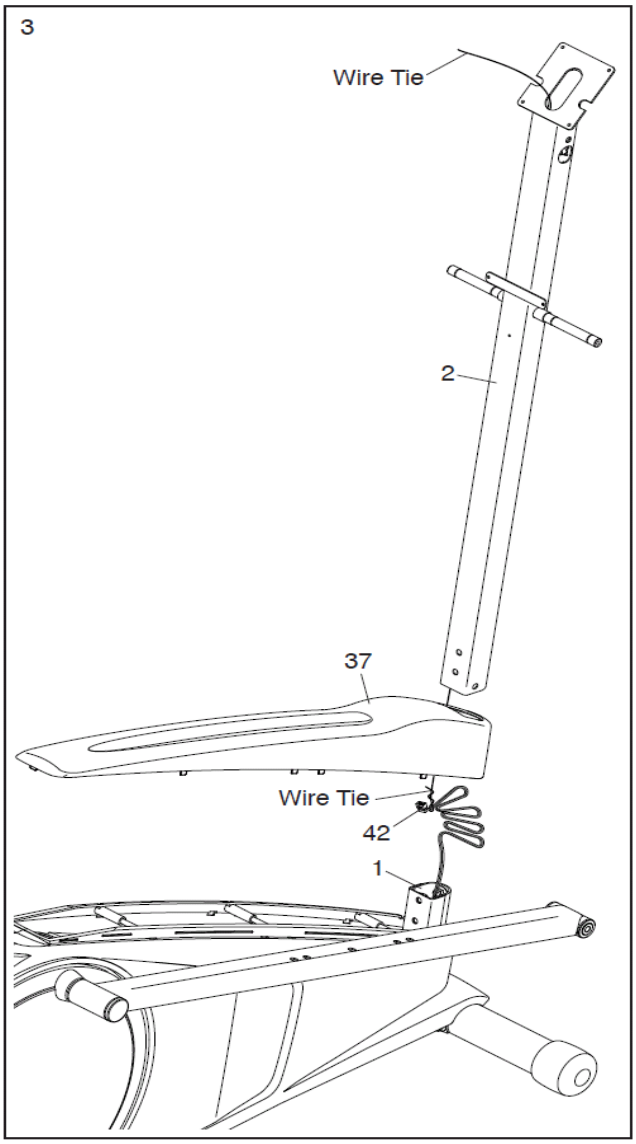


2. Приєднайте передній стабілізатор (73) до рами (1) за допомогою двох М10*85мм шурупів (82).

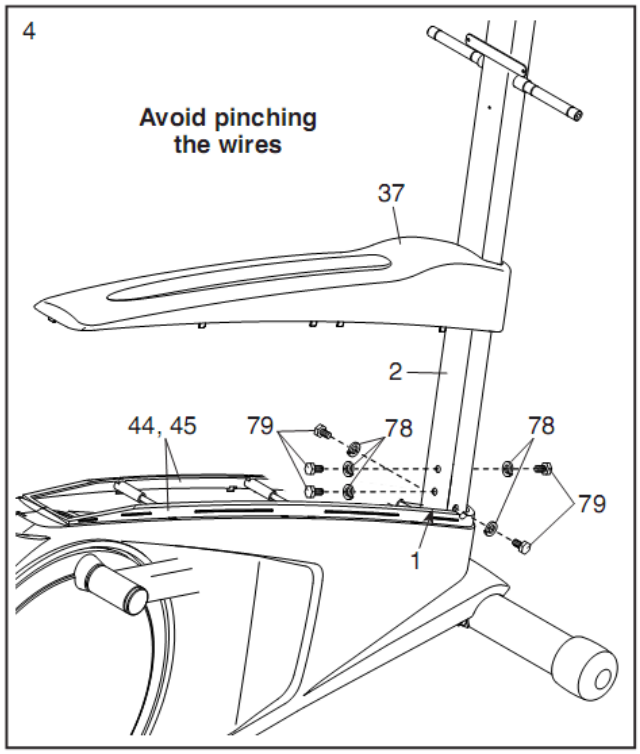


3. Визначте стійку (2) та кришку (37) як показано на малюнку. Одягніть кришку на вверх стійки.
   Друга персона утримує стійку (2) та кришку (37) біля рами (1).

   Розмістіть дріт в нижній частині стійки (2). Зв’яжіть в головний вузол (42). Потім, потягніть верхній дріт поки головний дріт не з’явиться з іншого боку стійки.
   Порада: уникайте затиснення дротів.



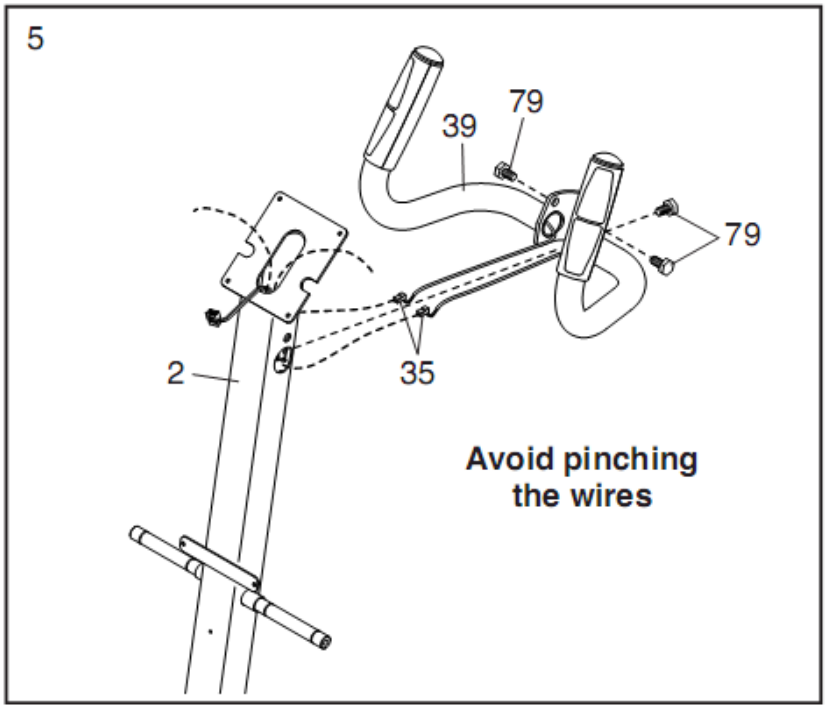
4. Порада: уникайте затиснення дроту (не показано на малюнку). Одягніть стійку (2) на раму (1).
   Друга особа утримує ковпачок (37).
   Приєднайте стійку (2) за допомогою п’ятьох M10*20мм шурупів (79) та п’ятьох M10 шайб (78).
   Порада: шурупи туго затягніть.
   Одягніть кришку (37) на ліву та праву щити (44,45).



5. Поставте рукоятку (39) як показано на малюнку. Друга особа утримує рукоятку біля стійки (2).

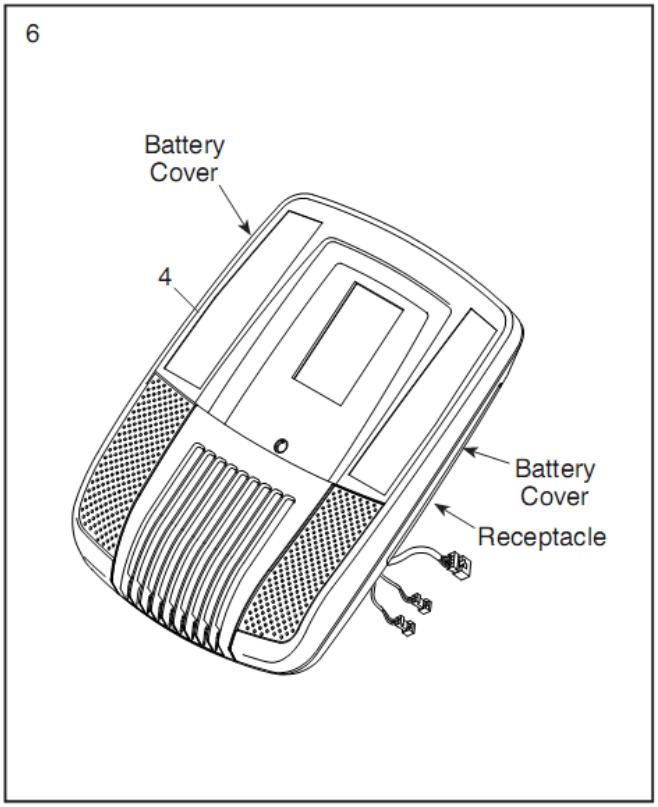
   Помістіть сенсорний дріт (35) в рукоятку (39). Вставте правий сенсорний дріт в праву сторону стійки та вставте лівий сенсорний датчик в ліву сторону стійки. Потягніть сенсорні датчики вгору стійки.

Порада: уникайте затиснення дротів від датчика пульсу. Приєднайте рукоятку (39) до стійки (2) за допомогою трьох M10*20мм шурупів (79).

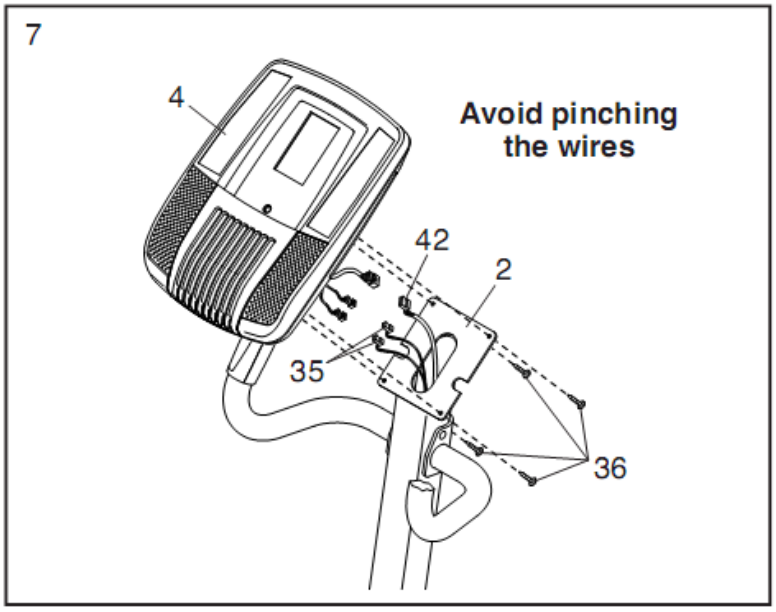


6. Консоль (4) працює на чотирьох батарейках, рекомендуються до використання лужні батарейки. Не використовуйте старі та нові батарейки разом, або одночасно лужні, стандартні, та акумулятори. Тобто, всі чотири батарейки мають бути повністю однаковими! **ВАЖЛИВО: якщо тренажер зберігався тривалий час при низький температурі, то консоль може переохолодитись, тому, спочатку, дайте консолі нагрітися, а вже потім можна вставляти батарейки. В іншому випадку, ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.** Видаліть шурупи та відкрийте кришку, вставте батарейки. **Впевніться, що батарейки вставлені правильно, відповідно знаків всередині.** Закрийте кришку.

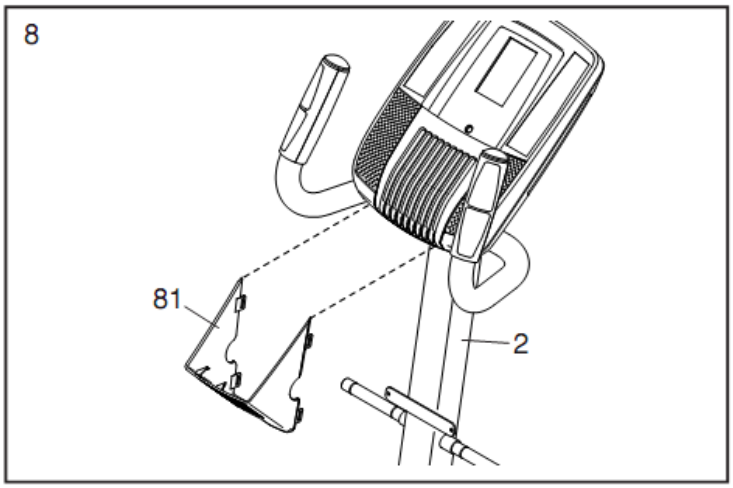
   Рекомендується використовувати тільки адаптери живлення від виробника, щоб уникнути поломки консолі. Купити оригінальний адаптер живлення можливо в офіційного представника компанії в Україні - «Торговий дім «Спорт» ТОВ.



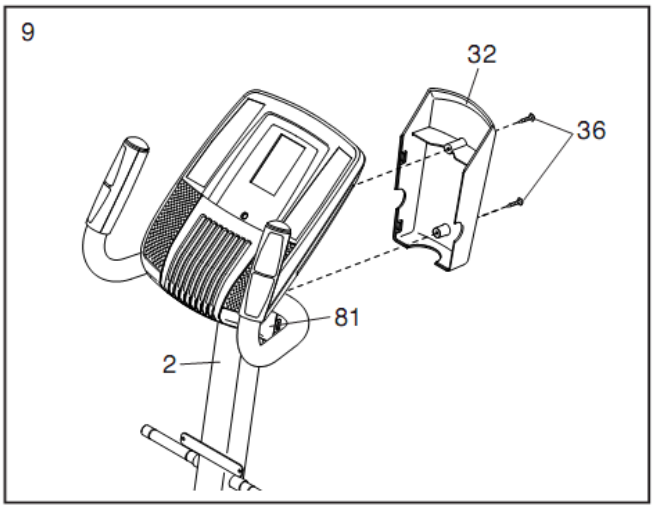
7. Поки друга персона утримує консоль (4) біля стійки (2), приєднайте дроти консолі до верхніх дротів (42) та до дротів датчика пульсу (35).
   Надлишок дроту сховайте в стійку (2) або в консоль (4).
   Порада: уникайте затискання дротів. Приєднайте консоль (4) до стійки (2) за допомогою чотирьох M4*16мм шурупів (36).



8. Одягніть задню кришку консолі (81) як показано на малюнку.
   Друга особа утримує задню кришку консолі (81) навпроти стійки (2) поки ви не завершите крок 9.



9. Розмістіть передню кришку консолі (32) як показано на малюнку.
   Приєднайте задню кришку консолі (81) до стійки (2). За допомогою двох M4*16мм шурупів (36).

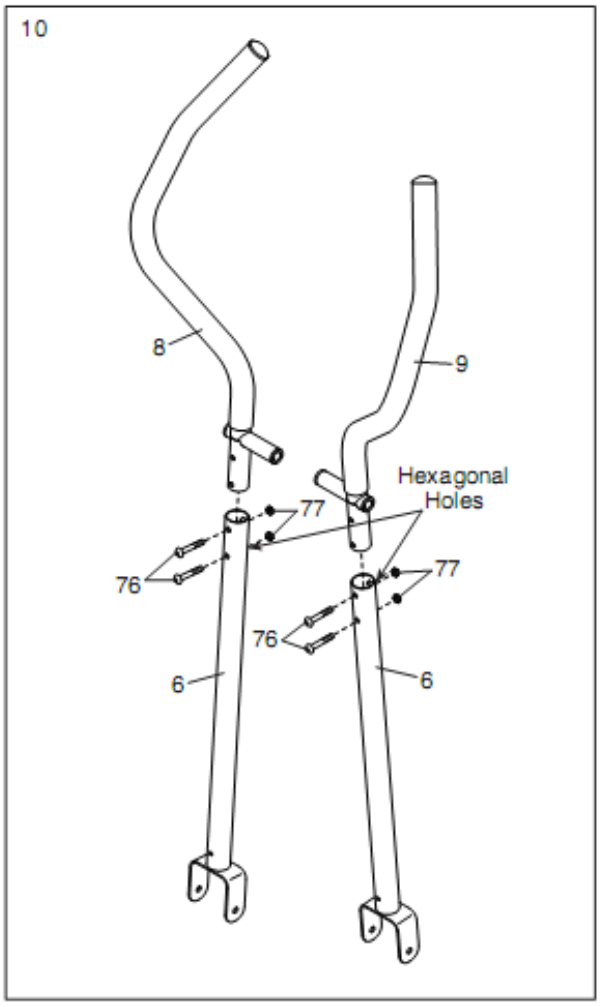


10. Визначте праву верхню частину ручки (9) та ліву нижню частину ручки (11), що позначені англійським словом «Right».

    Визначте праву верхню частину руки (9) та нижню частину (6) як показано на малюнку. Вставте праву верхню частину ручки в нижню частину.

    Приєднайте праву верхню частину ручки (9) до нижньої частини (6) за допомогою двох M8*45мм болтів (76) та двох M8 гайок (77). Впевніться, що гайки всередині шестигранного отвору. На цьому етапі не перетягуйте болти.

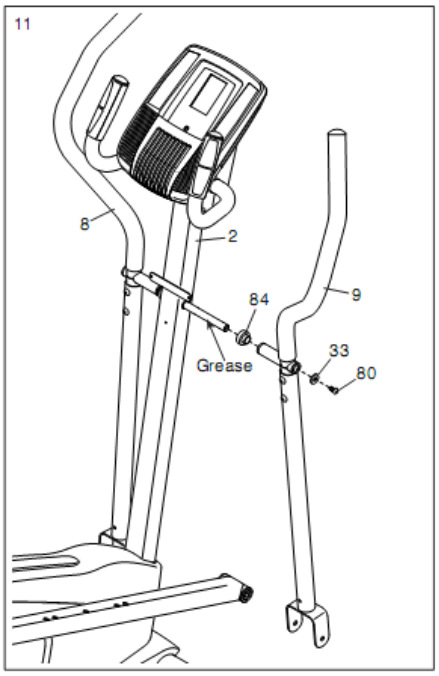
    Установіть ліву верхню частину ручки (8) у відповідну нижню частину (6) в такий самий спосіб.



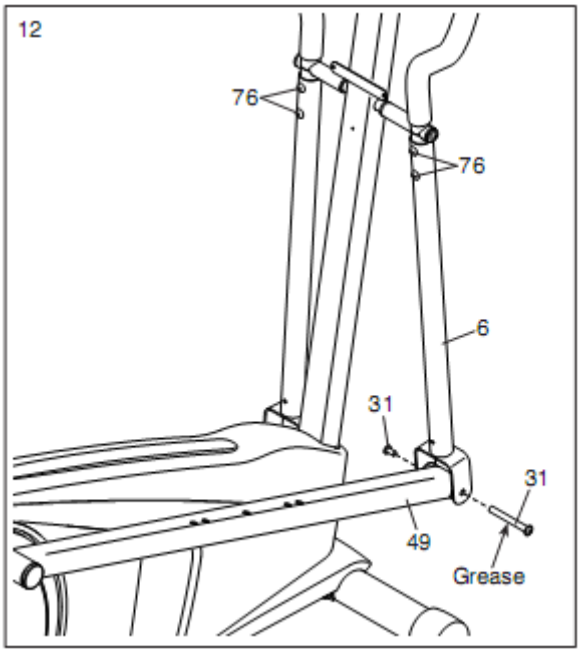
11. Одягніть поліетиленові рукавички, щоб змастити вісь, що знаходиться з правої сторони стійки (2).

Вставте вісь (84) в стійку (2). Одягніть праву верхню частину ручки (9) на вісь (2) за допомогою M8*20мм шурупа (80) та M8 шайби (33) як показано на малюнку.

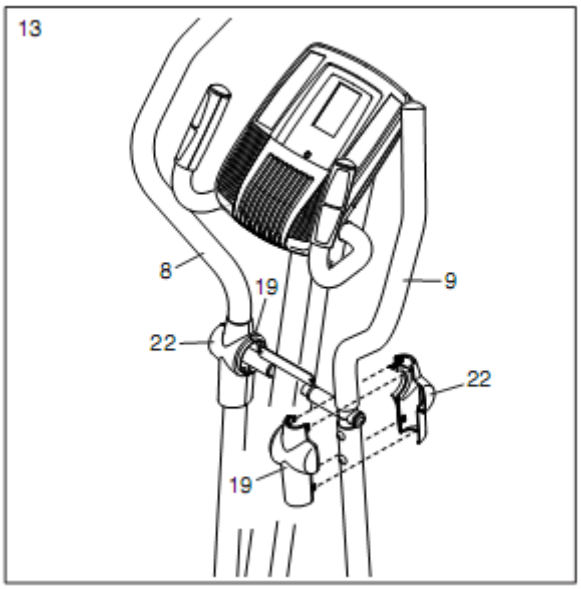
Повторіть цей крок з іншої сторони еліптичного тренажера.



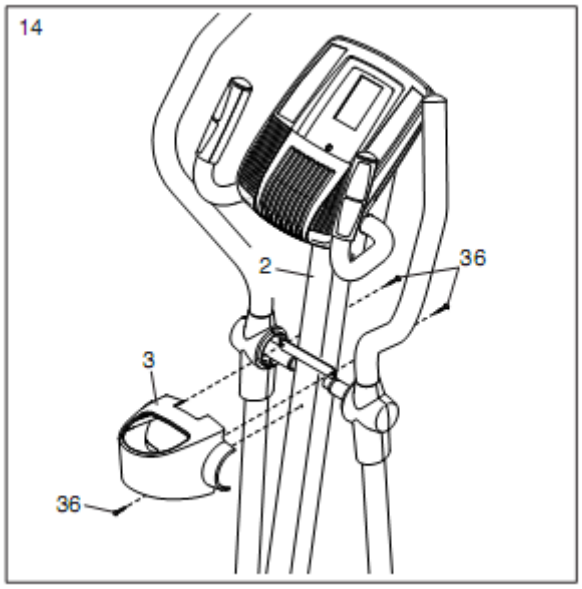
12. Утримуйте кінець правої педалі (49) всередині кронштейну з правого боку нижньої частини (6).
Приєднайте нижню частину (6) до правої педалі (49) за допомогою набору болтів (31).
Повторіть цей крок з іншої сторони еліптичного тренажеру.
Затягніть M8*45мм болти (76).



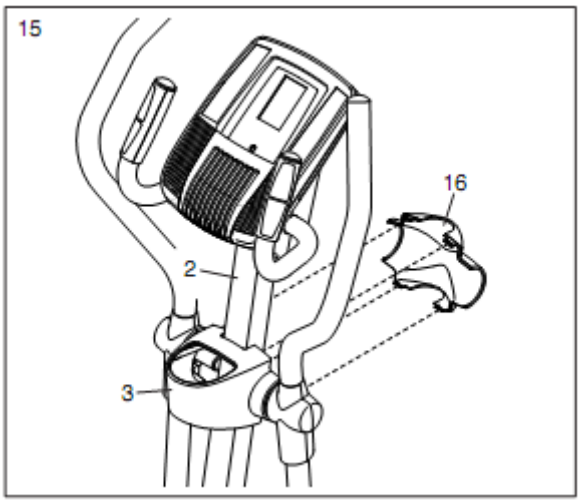
13. Визначте кришку A (19) та кришку B (22).
    Приєднайте кришку A (19) та кришку B (22) з обох боків правої верхньої ручки (9).
    Повторіть цей крок з іншої сторони еліптичного тренажеру.
    Порада: впевніться, що кришки (19,22) приєднані як показано на малюнку.



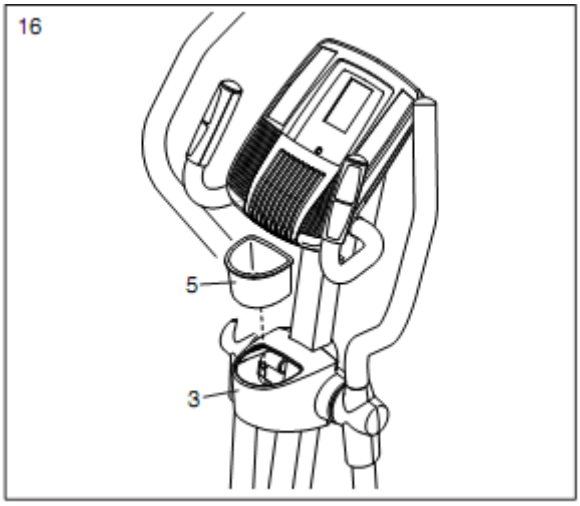
14. Визначте задню кришку стійки (3) як показано на малюнку.
    Приєднайте задню кришку стійки (3) до стійки (2) за допомогою трьох M4*16мм шурупів (36).



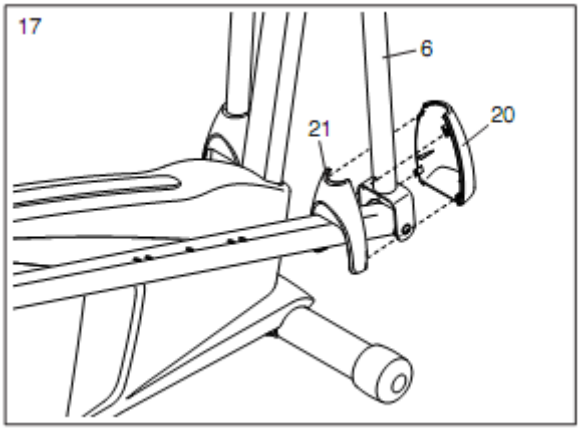
15. Визначте передню кришку стійки (16) як показано на малюнку.
    Приєднайте передню кришку стійки (16) до стійки (2) за допомогою трьох M4*16мм шурупів (36).



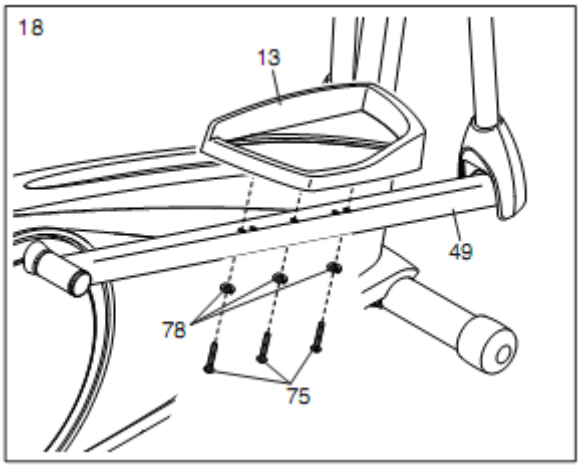
16. Вставте лоток (5) в задню кришку стійки (3).



17. Приєднайте передню кришку нижньої частини (20) до задньої кришки нижньої частини (21) з обох боків вертикальної стійки (6).
    Повторіть цей крок з іншої сторони еліптичного тренажеру.



18. Знайдіть праву педаль (13), що помічена наклейкою «Right».
    Приєднайте праву педаль (13) до правого шатуна педалі (49) за допомогою трьох M10*45мм шурупів (75) та трьох M10 шайб (78). **При закріпленні педалі використовуйте центральні та обидва крайні отвори.**
    Повторіть цей крок з іншої сторони еліптичного тренажера.

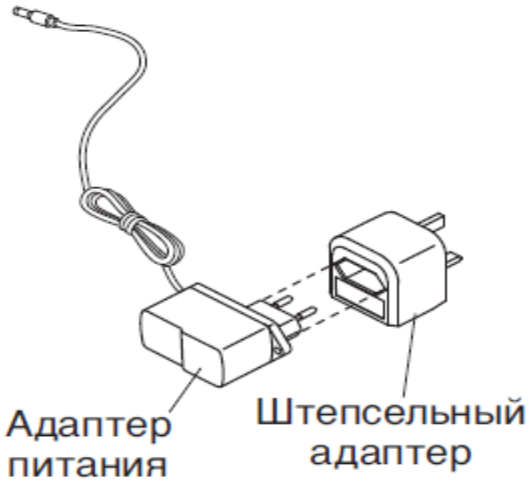


19. **Впевніться, що всі деталі еліптичного тренажера затягнуті належним чином.**
    Примітка: після завершення монтажу деякі компоненти можуть залишитися невикористаними. Для захисту підлоги та ковдри помістіть під еліптичний тренажер спеціальну килимок.

ЯК ВИКОРИСТОВУВВАТИ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

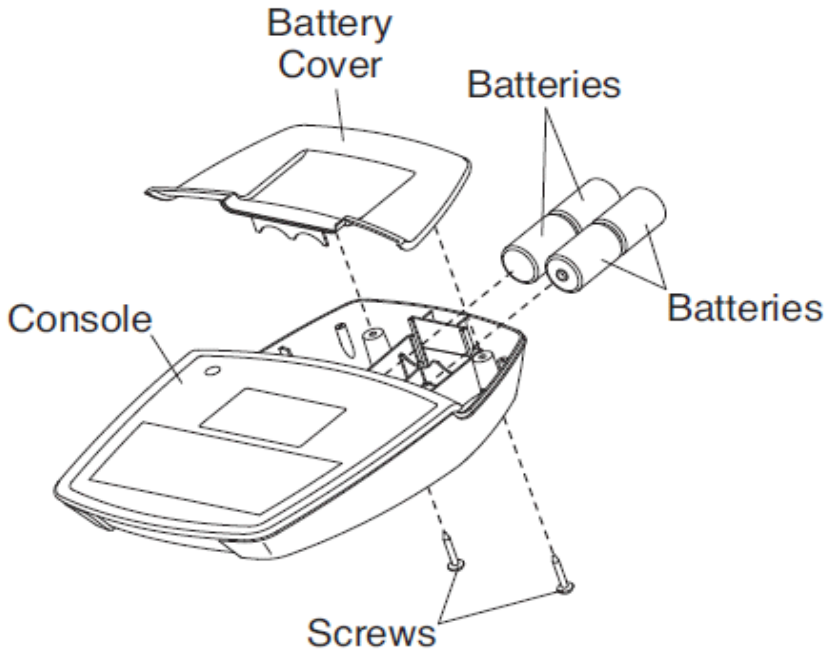
Як увімкнути адаптер живлення

ВАЖЛИВО! Якщо еліптичний тренажер знаходиться на холоді, то перед включенням живлення дайте йому прогрітися до кімнатної температури. Якщо не слідувати цій рекомендації, то можливо пошкодження дисплеїв консолі або інших електронних компонентів.



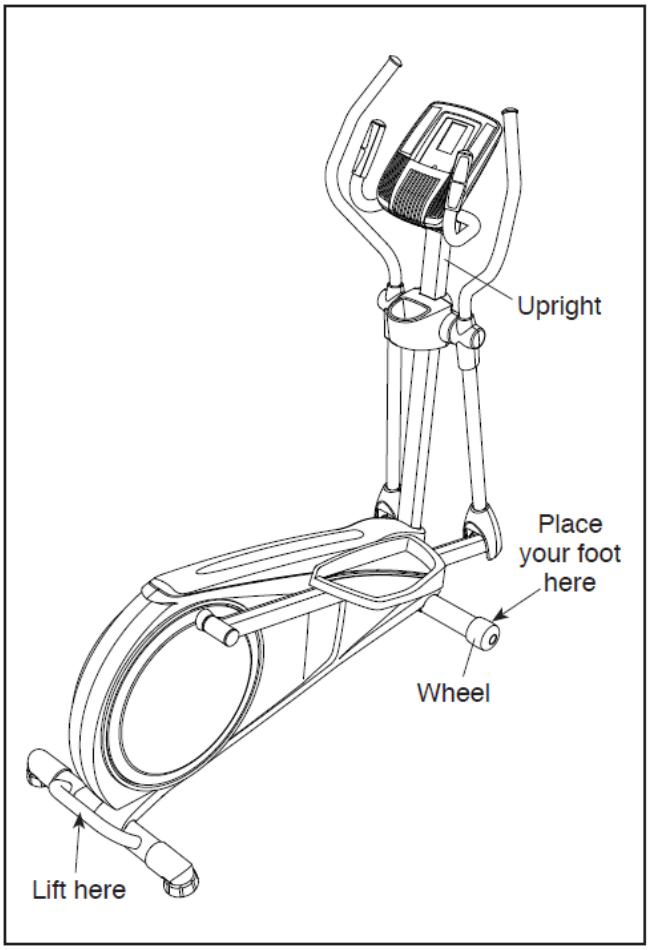
Приєднайте адаптер живлення в гніздо на рамі еліптичного тренажера. Потім вставте адаптер живлення в штепсельний адаптер. Далі увімкніть штепсельний адаптер в розетку, змонтовану згідно місцевим вимогам та нормам безпеки.

Примітка: Консоль також може працювати на батарейках (комплект батарейок не проставляється в комплекті); для використання рекомендовані лужні батарейки. Видаліть гвинти, відкрийте кришку батарейок, вставте батарейки у батарейні відсіки та закрийте кришку. Впевніться, що батарейки вставлені правильно як показано на діаграмі всередині батарейних відсіках.



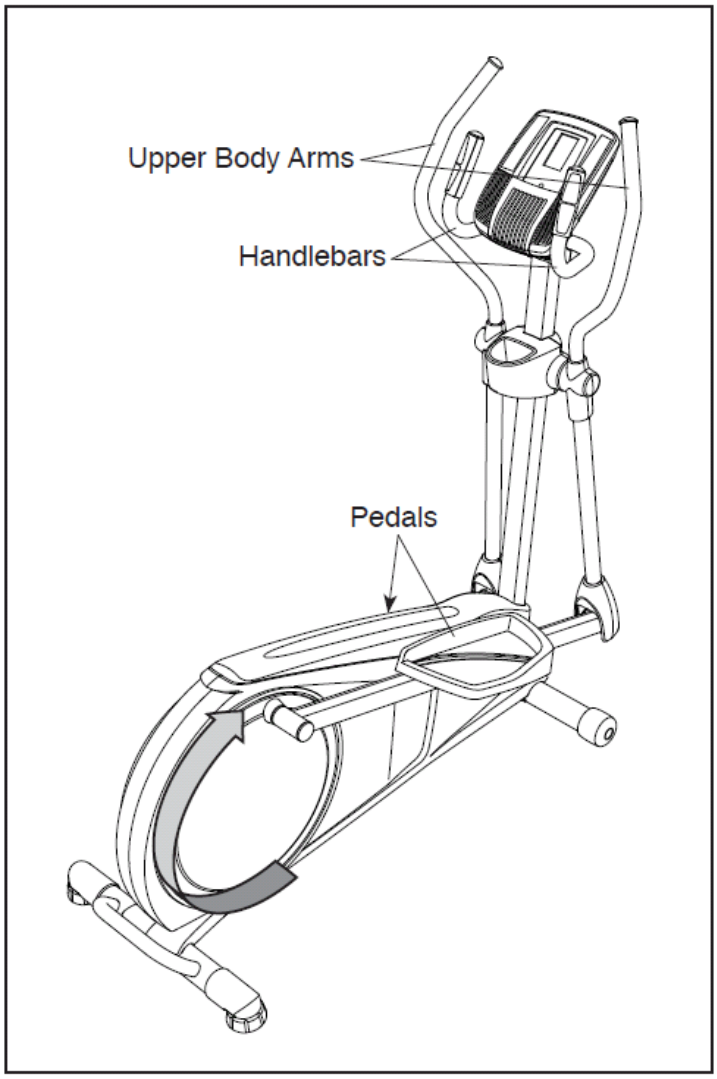
Як перемістити еліптичний тренажер

Через розмір та вагу еліптичного тренажера, його слід переміщати вдвох. Станьте перед еліптичним тренажером, візьміться за стійку та поставте одну ногу напроти одного з передніх коліс. Потягніть за стійку, при цьому помічник повинен підняти ручку-скобу так, щоб еліптичний тренажер покотився на передніх колесах. Обережно перемістіть еліптичний тренажер в потрібне місце та поставте його на підлогу.



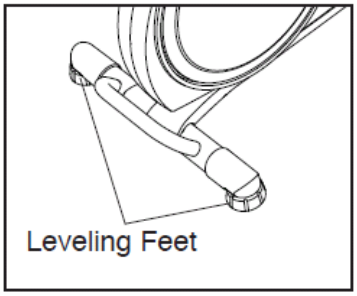
Як тренуватися на еліптичному тренажері

Для того, щоб стати на еліптичний тренажер, візьміться за рукоятки важелів шатуна та станьте спочатку на педаль, яка знаходиться в більш нижчому положенні. Потім станьте на іншу педаль. Почніть натискати на педалі поки вони не почнуть рухатися безперервно.

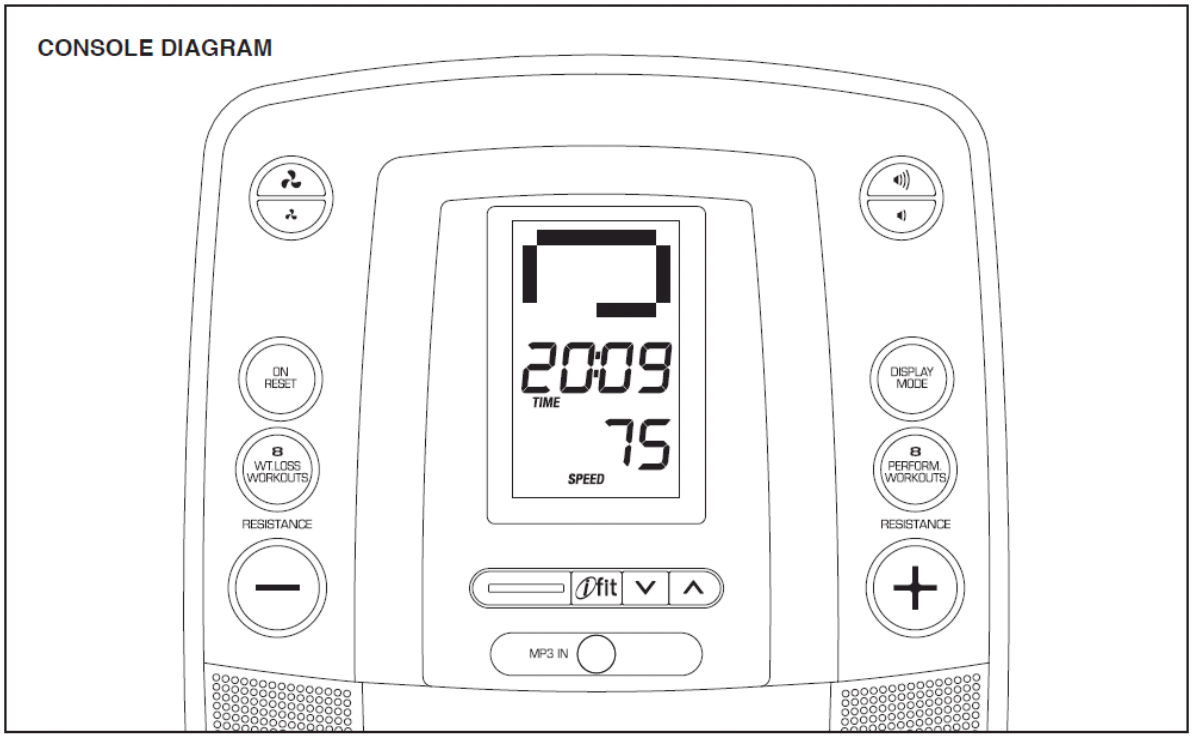


Як вирівняти еліптичний тренажер

Якщо еліптичний тренажер встановлено нестійко, поверніть одну чи обидві регулюючі ручки, що знаходяться на задньому стабілізаторі та відрегулюйте висоту регулюючої ніжки так, щоб усунути нестійкість.



ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ



Вдосконалена консоль еліптичного тренажера пропонує вражаючий набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваші домашні вправи більш приємними та ефективними.

Коли обирається ручне управління консолі, то можливо змінити опір педалі поворотом диска. Під час тренування консоль буде постійно відображати поточну інформацію про тренування. Можливо навіть змінити частоту пульсу, використовуючи поручень – сенсор або додатковий нагрудний сенсор.

Консоль має 16 вбудованих програм – 8 програм для зниження ваги та 8 програм на витривалість. Кожна програма автоматично контролює швидкість обертання педаль, що робить тренування більш ефективним.

В додаток до цього, в консолі також є вісім програми тренування на задану частоту сердечних скорочень, в ході яких регулюється опір педалі та пропонується змінити швидкість обертання педаль, для того, щоб підтримувати сердечний ритм на заданому рівні.

Консоль має три програми тренування на потужність у ватах, в ході яких регулюється опір педаль та пропонується змінити швидкість обертання педаль, щоб підтримувати вихідну потужність на заданому рівні.

Консоль також дозволяє використовувати інтерактивні технології iFit Live, що дозволяє консолі працювати з картками iFit, на які записані програми індивідуальних занять. Наприклад, тренування на зниження ваги за вісім тижнів. Під час тренування с картками iFit контролюється опір педаль, а голос персонального тренера видає інструкції. Картки iFit купуються додатково. Придбати карти iFit можливо в будь-який час на сайті або зателефонуйте за номером телефону, що знаходиться на першій сторінці даного Керівництва з Експлуатації.

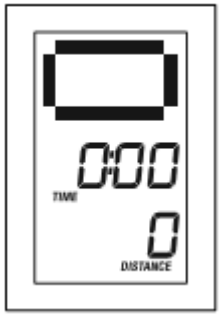
Ви також можете підключити свій MP-3 плеєр або CD-плеэр до стереосистеми консолі та слухати будь-яку музику або аудіо книги під час тренування.

Увімкнення живлення – див стр 17.
Використання ручного режиму див стр 17.
Як користуватися програмами для тренування – див стр 19.
Програма для виміру частоти пульсу – див стр 20.
Програма на потужність у ватах – див стр 21.
Тренування з карткою iFit – див стр 23.
Використання стереосистеми – див стр 23.

Примітка: якщо на моніторі є прозоре захисне покриття, зніміть його.

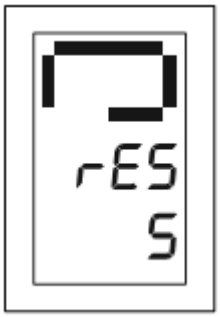
ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. **Увімкнути консоль**
   Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі. Коли ви увімкнете консоль, дисплей також увімкнеться. Пролунає звук та консоль готовий до використання.
2. **Оберіть ручний режим**
   Кожного разу при увімкненні консолі запускається ручний режим.



Якщо обрана програма тренування, повторно оберіть ручний режим, натиснувши кнопку 8 Wt. Loss Workouts або кнопку 8 Perform. Натисніть кнопку тренування (WORKOUTS) декілька разів, доки в верхній частині екрану з’явиться трек.

3. **Почніть обертати педалі та змініть опір педаль за бажанням.**
   Обертаючи педалі, змініть опір педаль, повертаючи регулюючий диск.



Для збільшення опору поверніть регулюючий диск по часовій стрільці; для зменшення опору поверніть регулюючий диск проти часової стрілки. Примітка: після зміни опору, настройка педаль на обраний рівень опору відбудеться з секундною затримкою.

4. Відслідковуйте свої результати на дисплеях.

Консоль пропонує декілька режимів відображення даних на екрані. Від вибору режиму дисплея залежить, яка інформація буде відображена під час тренування. Для вибору режиму роботи дисплея послідовно натискайте кнопку Дисплей (DISPLAY).

На дисплеях можливо переглядати наступну інформацію:

Калорії (CALORIES): На цьому дисплеї відображається орієнтовне число втрачених калорій.

Відстань (DISTANCE): На цьому дисплеї відображається пройдена відстань (загальна кількість обертів).

Профіль (PROFILE): Якщо обране тренування, на цьому дисплеї відображається профіль налаштувань опору для даного тренування.

Рівень звуку консолі можливо змінити натиснувши кнопки зменшення чи збільшення гучності (VOLUME).

Пульс (PULSE): При використанні наручного датчика або додаткового нагрудного датчика на цьому дисплеї відображається частота вашого пульсу (см. етап 5 нижче).

Опір (RESISTANCE): На цьому дисплеї короткочасно відображається рівень опору педаль при кожній зміні рівня опору.

Швидкість (SPEED): На цьому дисплеї відображається швидкість обертання педаль в обертах за хвилину (об/хв).

ЧАС (TIME): При виборі ручного режиму на цьому дисплеї відображається затрачений час. Якщо встановлена програма тренування, то на дисплеї замість затраченого часу відображається залишений час.

Трек (TRACK): якщо ручний режим обраний, цей дисплей буде відображати трек 400м. Під час тренування, показник послідовно буде з'являтися навколо треку поки не з'явиться ввесь трек. Потім трек зникне, а показники знову почнуть з'явитися послідовно.



Щоб змінити звук консолі потрібно натиснути кнопку збільшення чи зменшення звуку

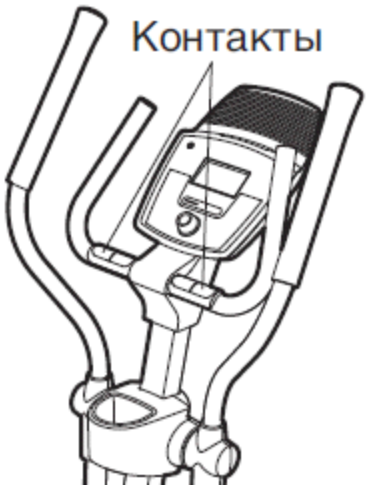


5. При бажанні змініть пульс.

Ви можете змінити частоту сердечних скорочень за допомогою датчика пульсу на рукоятці або нагрудного датчика пульсу, який купується додатково.

Примітка: якщо ви тримаєтесь за датчик пульсу на рукоятці та використовуєте нагрудний датчик одночасно, консоль не зможе показати точні значення пульсу.

Якщо на металевих контактах датчика пульсу на рукоятці є прозора захисна плівка – зніміть її. Крім того, впевніться в чистоті своїх рук. Для виміру частоти сердечних скорочень візьміться за датчик пульсу на рукоятці; при цьому долоні повинні знаходитися на металевих контактах. **Тримайте кисті рук нерухомо та не тримайтесь за контакти дуже сильно.**



Після того як ваш пульс буде виявлений, на дисплеї буде показана частота сердечних скорочень. Для найбільш точного визначення частоти сердечних скорочень утримуйте контакти не менше 15 секунд.

Якщо пульс не відобразиться, перевірте правильність розміщення рук згідно опису. Будьте уважними – уникайте зайвого переміщення пук та не обхвачуйте металеві контакти дуже сильно. Для нормальної роботи очищайте металеві контакти за допомогою м'якої тканини; **не використовуйте спиртовмісні рідини, абразивні матеріали або хімічні засоби для очистки контактів.**

6. Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.

Якщо протягом декілька секунд педалі не обертаються, то лунає сигнал і консоль переходить в режим паузи.

Якщо не обертати педалі протягом декількох хвилин і не натискати на кнопки, консоль відключається, а показники на дисплеї скидаються.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПРОГРАМАМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

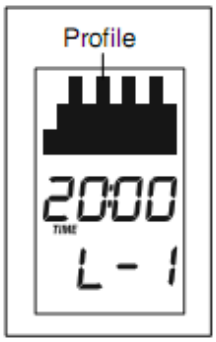
1. **Увімкнути консоль**

Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.

Коли ви увімкнете консоль, дисплей також увімкнеться. Пролунає звук та консоль готовий до використання.

2. **Оберіть попередньо налаштовану програму тренування.**

Для вибору попередньо налаштованої програми тренування спочатку натисніть кнопку 8 Тренування на втрату ваги (WEIGHT LOSS WORKOUTS) або в 8 Тренування на витривалість (PERFORMANCE WORKOUTS).



Потім обертайте регулюючий диск, доки на дисплеї не відобразиться номер потрібної програми.

Потім натисніть кнопку ВХІД (ENTER), щоб обрати тренування. Час тренування и профіль рівнів опору для тренування також з’являться на дисплеї.

3. **Почніть обертати педалі для запуску програми тренування.**

Кожне тренування розділено на однохвилинні етапи. Для кожного етапу програмується одне значення опору та одне значення швидкості. Примітка: для декількох послідовних етапів можливо запрограмувати однаковий опір та/або швидкість.

Профіль тренування відображає поточний етап (див. малюнок вище). Миготлива ділянка профілю представляє собою поточний етап тренування. Висота миготливої ділянки означає рівень опору на поточному етапі.

По закінченню першого етапу тренування в якості інформації на дисплеї на декілька секунд відображається рівень опору та задана швидкість для другого етапу. Почне мигати наступний сегмент профілю, а опір педаль автоматично досягне того рівня, який запрограмований для наступного етапу.

В процесі тренування вам буде запропоновано підтримати швидкість обертання педаль, близьку до заданої для поточного сегмента. Якщо на дисплеї з’явиться стрілка, що вказує вверх, або повідомлення FASTER (ШВИДШЕ), збільшить швидкість. Якщо на дисплеї з’явиться стрілка, що вказує вниз або повідомлення SLOWER (ПОВІЛЬНІШЕ), зменшить швидкість. Якщо на дисплеї немає ніяких стрілок або з’являється повідомлення ON TARGET (ВІДПОВІДА, ЗАДАНОМУ), підтримуйте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО! Задана швидкість проводиться тільки в цілях мотивації. Ваша фактична швидкість може бути нижчою від встановленої . Обертайте педалі з тією частотою, з якою вам зручно.

Якщо рівень опору для поточного етапу занадто високий або низький, то можливо вручну відмінити встановлені налаштування, повернувши регулюючий диск. **ВАЖЛИВО! Після завершення поточного етапу тренування опір педаль автоматично досягає рівня опору, що запрограмований для наступного етапу.**

Тренування продовжується в такому форматі до завершення останнього сегменту. Для того, щоб зупинити тренування, в будь який момент перестаньте обертати педалі. Пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування просто почніть обертати педалі.

4. **Відслідковуйте свої результати на дисплеях.**

Див етап 5 на стр 18.

5. **При бажанні виміряйте пульс.**

Див етап 6 на стр 19.

6. **Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.**

Див етап 7 на стр 19.

ТРЕНУВАННЯ З КАРТКОЮ IFIT

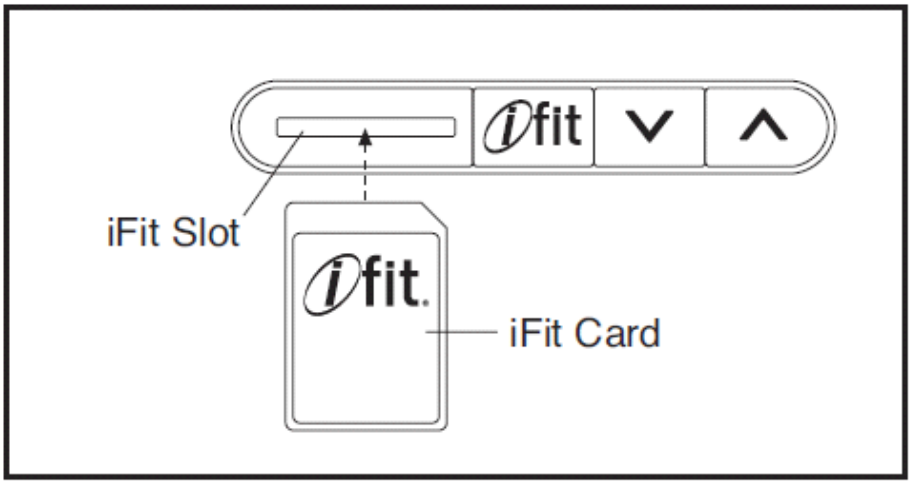
Ви можете придбати картками IFIT окремо. Придбати картки IFIT можливо в будь-який час на сайті або зателефонувавши по телефону, що вказаний на титульній сторінці даного Керівництва з Експлуатації. Картки IFIT також можливо придбати в ряді магазинів.

1. **Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть на будь-яку кнопку на консолі.**

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ стр 16

2. **Вставте картку IFIT та оберіть тренування.**

Для того, щоб почати тренування с функцією IFIT, вставте картку IFIT в приймач карти IFIT, впевніться, що металеві контакти карти IFIT направлені лицьовою стороною вниз та до приймача карти. Якщо карта IFIT встановлена правильно, то індикатор у приймача увімкнеться, а на дисплеї з'явиться текст.



Потім оберіть потрібне тренування на картці IFIT, натискаючи кнопку «вверх» або «вниз» поруч з приймачем IFIT.

Відразу ж після вибору тренування голос персонального тренера буде давати рекомендації по тренуванні.

Тренування IFIT проходить так само, як тренування по попередньо налаштованій програмі. Для того, щоб обрати цей вид тренування, див. етапи з 3 по 6 на стр 19.

3. **По закінченню тренування, дістаньте карту IFIT**

Після закінчення тренування, дістаньте картку IFIT. Зберігайте картку IFIT в надійному місці.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Для того, щоб слухати музику та аудіо книги через консоль під час тренування, вам необхідно підключити доданий аудіо кабель в гніздо консолі та в роз'єм MP3 або CD- програвача; впевніться, що аудіо кабель надійно приєднаний.



Потім натисніть кнопку ПЛЕЙ на вашому MP3 або CD- програвачі. Відрегулюйте звук на вашому програвачі або на консолі за допомогою кнопок збільшення чи зменшення гучності (VOLUME).

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ ПОЛОМОК

Регулярно перевіряйте та затягуйте всі деталі еліптичного тренажеру. Негайно замініть будь яку зношену деталь.

Для очистки еліптичного тренажера використовуйте вологу тканину та трошки мила. **ВАЖЛИВО: Для уникнення пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі та не допускайте попадання на неї прямого сонячного променя.**

УСУНЕННЯ ПОЛОМОК КОНСОЛІ

Якщо екран консолі починає тьмяніти, потрібно замінити батарейки. Взагалі більшість проблем з консоллю являється низький заряд батарейок.

Якщо датчики пульсу працюють неправильно, див крок 5 на стр 19.

ЯК ВИРІВНЯТИ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

Якщо під час тренування еліптичний тренажер ковзає на підлозі, потрібно повернути підніжку або задній стабілізатор так, щоб усунути дану незручність. Корпус повинен стояти на підлозі стійко.

ЯК УСУНУТИ ВИГИН В ЦЕНТРІ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо тренажер зігнутий в центрі під час тренування, то потрібно повернути підніжки поки вигин не буде усунено.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

УВАГА: Перед початком тієї чи іншої програми вправ, проконсультуйтесь з лікарем. Це особливо важливо для людей віком старше 35 років або людей з проблемами зі здоров'ям.

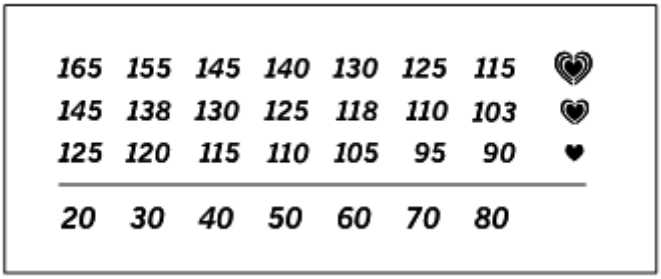
Датчики для виміру пульсу не являються медичним обладнанням. На точність визначення пульсу можуть впливати багато факторів, в тому числі і рухи користувача. Датчики призначені тільки для визначення загальних тенденцій сердечного ритму під час тренування.

Наступні інструкції можуть спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про вправи, придбайте відповідну книгу або проконсультуйтесь з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування та адекватний відпочинок - це головні складові для досягнення успішних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Незалежно від того, чи цілю являється спалення жиру чи покращити серцево-судинну систему, ключ для досягнення бажаних результатів - тренування з правильною інтенсивністю. Правильний рівень інтенсивності може бути визначений, виходячи з частоти пульсу. Графік внизу показує рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру і для аеробних вправ.

Для того, щоб визначити правильну частоту пульсу, спочатку знайдіть свій вік внизу графіку (кількість прожитих років округляється до близького десятку). Далі, знайдіть три цифри над своїм віком. Ці три цифри визначають вашу «зону тренування». Дві нижні цифри – це рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру, а верхня цифра – це рекомендована частота пульсу для аеробних вправ.



СПАЛЕННЯ ЖИРУ

Для того, щоб ефективно спалити жир, необхідно тренуватися на відносно невеликому рівні інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших декількох хвилин тренування, ваше тіло використовує легко доступні вуглеводні калорії для отримання енергії. Тільки після перших декількох хвилин, тіло починає використовувати запасні жирові калорії для отримання енергії. Якщо ваша ціль являється спалення жиру, налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна нижньому числу у вашій «зоні тренування».

АЕРОБНІ ВПРАВИ

Якщо ваша ціль являється укріплення серцево-судинної системи, то вправи повинні бути «аеробними». Аероні вправи – це дія, при якій організм потребує велику кількість кисню протягом тривалого часу. Це збільшує кількість крові, яке серцю необхідно прокачувати через м'язи, а також кількість крові, яке легені повинні збагатити киснем. Для аеробних вправ налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна верхньому числу у вашій «зоні тренування».

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

РОЗМИНКА **-** Перед початком тренування, зробіть вправи на розтяжку та вправи з низькою інтенсивністю протягом 5-10 хвилин. Правильна розминка збільшує температуру тіла, частоту сердечних скорочень та циркуляцію, підготовлюючи тіло до тренування.

ВПРАВИ «ЗОНИ ТРЕНУВАННЯ» - після розминки збільшуйте інтенсивність вправ так, щоб частота пульсу знаходилась в «зоні тренування» протягом 20 хвилин або більше. (Протягом перших тижнів тренувань, не дозволяйте частоті пульсу знаходиться в «зоні тренування» довше 20 хвилин). Глибоко вдихайте під час тренування – ніколи не затримуйте дихання.

ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ – В кінці тренування, зробіть вправи на розтяжку протягом 5-10 хвилин. Це допоможе збільшити гнучкість м'язів та запобігти проблем після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАННЯ - Для підтримки або покращення стану потрібно проводити три тренування на тиждень, відпочиваючи як мінімум один день між тренуваннями. Після декількох місяців можна при бажанні виконувати до п'яти тренувань на тиждень. Для досягнення успіхів потрібно зробити тренування регулярною та приємною частиною повсякденного життя.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ НА РОЗТЯЖКУ

Правильні способи виконання різних основних вправ на розтяжку показані праворуч. При розтяжці рухайтесь повільно – ніколи не стрибайте.

1) **Вправа на розтяжку з торканням пальців ніг**

Встаньте, злегка зігніть коліна, та повільно нахиляйтесь вперед, зігнувшись у попереку. Розслабте спину та плечі, щоб нахилитися як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, задні частини колінних суглобів та спина.

2) **Вправа на розтяжку підколінного сухожилля**

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе та лишіть її навпроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, нижня частина спини та пах.

3) **Вправа на розтяжку литок / Ахіллових сухожиль**

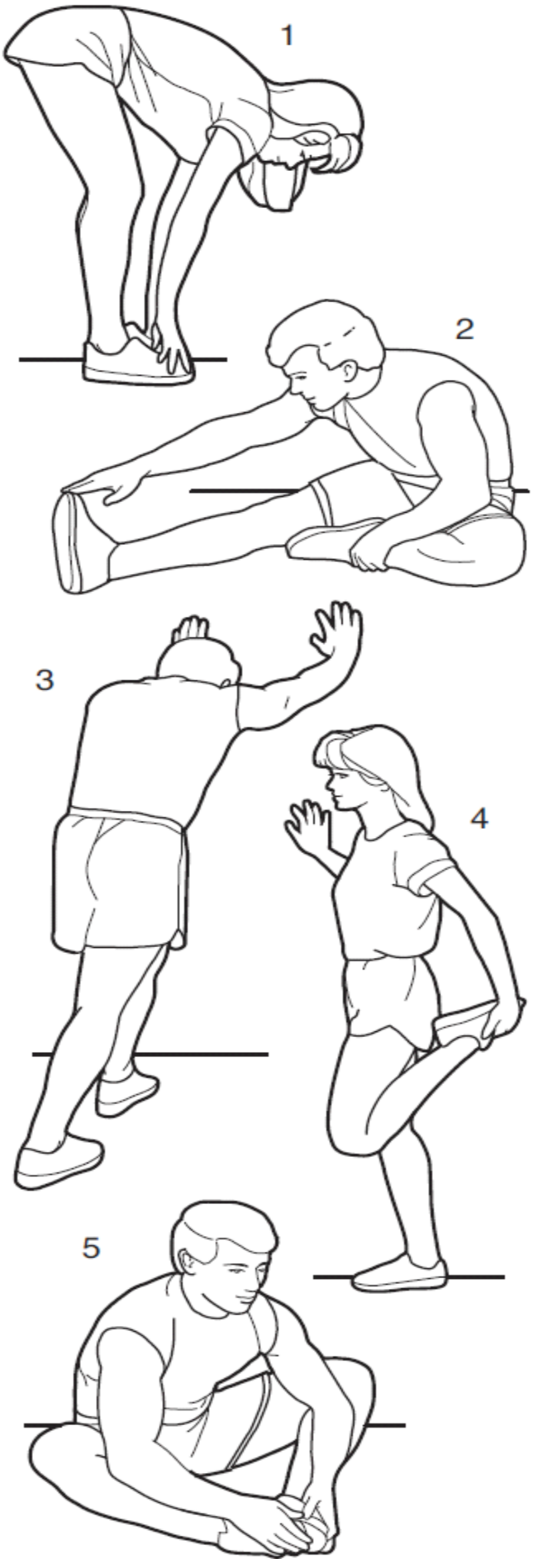
Поставте одну ногу перед іншої, нахиліться вперед та упріться руками в стінку. Тримайте задню частину ноги прямою, а стопу, що знаходиться позаду, повністю прилеглою до підлоги. Зігніть ногу, що знаходиться попереду, нахиліться вперед та перемістіть стегно до стіни. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Для того, щоб створити додаткову розтяжку Ахіллесового сухожилля, зігніть також і ногу, що знаходиться позаду. Вправи на розтяжку: ікри, Ахіллесове сухожилля та щиколотки.

4) **Вправа на розтяжку чотириглавих м'язів**

Упріться однією рукою в стіну для рівноваги, нахиліться назад та візьміться за стопу іншою рукою. Підтягніть п'яту як можна ближче до сідниць. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегон.

5) **Вправа на розтяжку внутрішньої частини стегон**

Сядьте, поставивши стопи разом, а коліна назовні. Підтягніть стопи як можна ближче до пахової області. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.


1
2
3
4
5

ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Номер позиції	Кількість	Опис
1	1	основа
2	1	рама
3	1	стійка
4	1	Ковпачок стійки
5	1	консоль
6	1	Передній стабілізатор
7	1	Задній стабілізатор
8	1	Ліва рукоятка важеля шатуна
9	1	Права рукоятка важеля шатуна
10	2	Ковпачок ручки
11	1	Ліва нижня рукоятка
12	1	Права нижня рукоятка
13	1	ліва педаль
14	1	Лівий педальний шатун
15	1	Права педаль
16	1	Правий педальний шатун
17	1	Ліва кришка стійки
18	1	Ліва кришка передньої ручки
19	1	Ліва кришка задньої ручки
20	1	Права кришка передньої ручки
21	1	Права кришка задньої ручки
22	1	Тримач для пляшки з водою
23	2	Ковпачок переднього стабілізатора
24	2	Ковпачок переднього стабілізатора
25	2	ролики
26	1	підніжки
27	2	Регулюючі підніжки
28	1	Лівий щит
29	1	Правий щит
30	6	Верхні втулки
31	4	Кришка педалі
32	2	Вісь педалі
33	4	Втулка педалі
34	1	Вісь основи
35	2	Втулка основи
36	2	шатун
37	2	Кришка шатуна
38	2	Підшипник шатуна
39	1	Права кришка стійки
40	1	шків
41	2	Магніт
42	4	Кришка втулки шатуна
43	2	Рукав шатуна
44	2	Набір для установки
45	1	кривошип
46	1	розпірка
47	2	Кільце кривошипа

Номер позиції	Кількість	Опис
48	1	Верхній провід
49	1	Нижній провід
50	1	геркон
51	1	ремінь
52	1	маховик
53	1	С-подібний магніт
54	1	Двигун опору
55	2	магніт
56	1	пружина
57	1	Запасний ролик
58	1	Запасний кронштейн
59	1	Затискач
60	1	Засув основи
61	1	Контргайка М8
62	2	Засувка кронштейна
63	2	Ніжка
64	1	Затискач кронштейна
65	1	кронштейн
66	2	Розпірка кронштейна
67	1	Настановний шуруп
68	1	Гвинт шатуна
69	4	Болт двигуна опору
70	1	двигун
71	2	Гвинт кронштейна двигуна
72	1	Регулюючий гвинт приводного ременя
73	1	Передня опора
74	1	вісь
75	6	Ремонтний гвинт М10*48мм
76	4	Болт з округлою головкою М8*45мм
77	2	Кронштейн маховика
78	10	Шайба з прорізом М10
79	6	Ремонтний гвинт М10*20мм
80	2	Ремонтний гвинт М8*20мм
81	4	Гвинт з округлою голівкою М8*14мм
82	4	Ремонтний гвинт М10*95мм
83	1	Шуруп М5*7мм
84	10	Шуруп #10*16мм
85	2	Шуруп з шестигранною голівкою М8*18мм
86	2	Шуруп М5*12мм
87	1	Шуруп М3,5*12мм
88	1	Гвинт-вісь повороту
89	2	Шуруп з плоскою голівкою М4*16мм
90	1	Гвинт заземлення М4*16мм
91	9	Шайба-зірочка М5
92	23	Гвинт М4*16мм

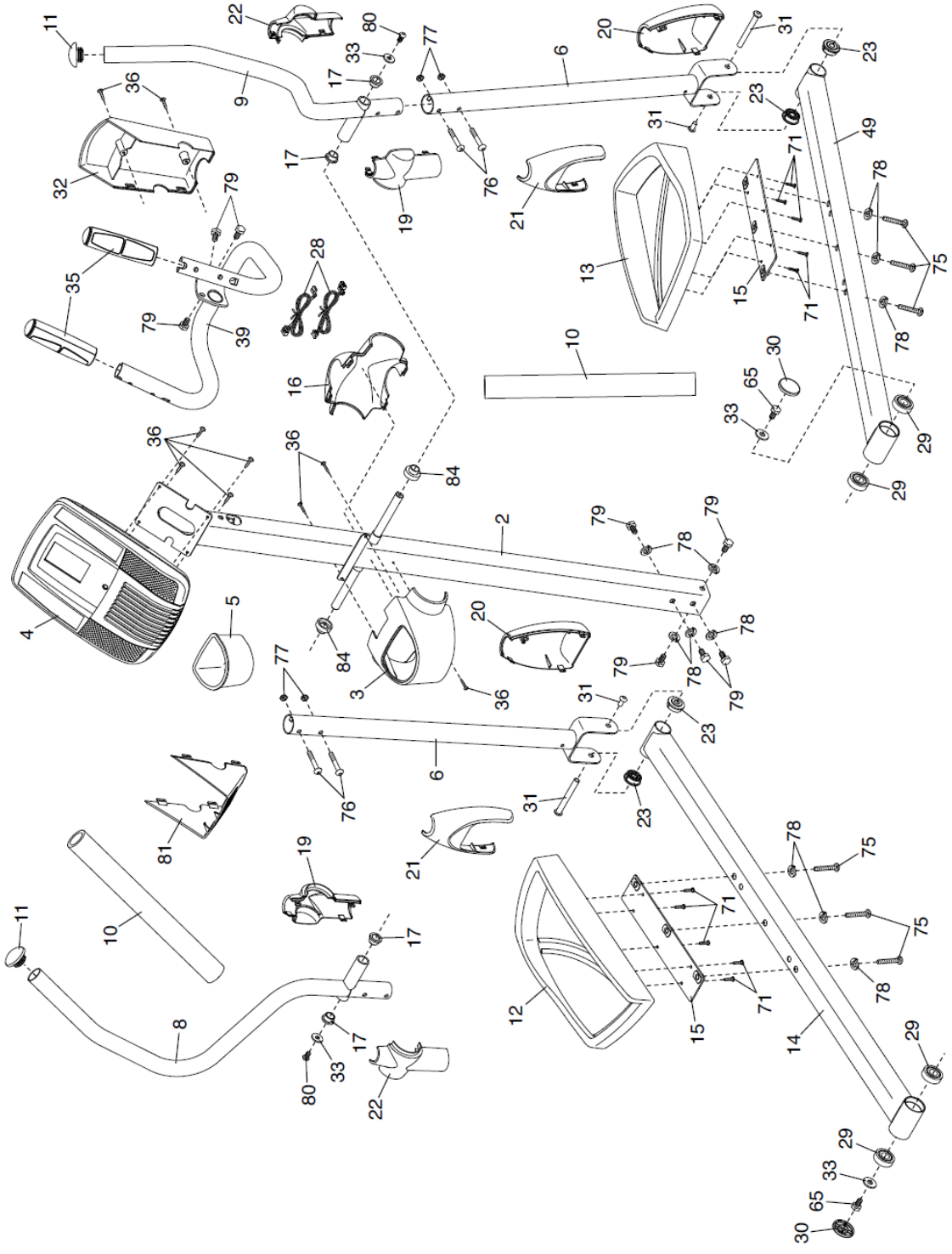
Номер позиції	Кількість	Опис
93	1	Датчик виміру пульсу
94	1	Підшипник маховика
95	2	Регулююча ручка
96	2	Шуруп M4*19мм
97	1	Права кришка опору
98	1	Ліва кришка опору
99	4	Шуруп M4*28мм
100	1	Адаптер живлення
101	1	Штепсельний адаптер
102	1	Аудіо кабель
103	26	Шуруп M4*16мм
104	8	Шуруп M4*16мм
105	7	Шуруп M5*18мм
106	4	Шуруп M4*12мм
107	2	Шуруп M4*50мм
108	6	Шуруп M5*31мм
109	2	Шайба
110	2	M8 шайба
111	2	шайба
112	8	M4 шайба
113	1	M10 шайба
114	1	M6 гайка
115	4	Шуруп M8*23мм
116	2	Болт M8*80мм
117	2	Датчики пульсу
118	2	Дроти пульсу
119	1	Ліва рукоятка
*	-	Інструмент для зборки
*	-	Упаковка з мастилом
*	-	Керівництво користувача

Примітка: Специфікація позиції може змінюватися без попереднього повідомлення! Для того, щоб придбати запасні частини, див зворотну сторінку даного Керівництва з Експлуатації!

*Означає, що дана деталі не зображена на малюнку!

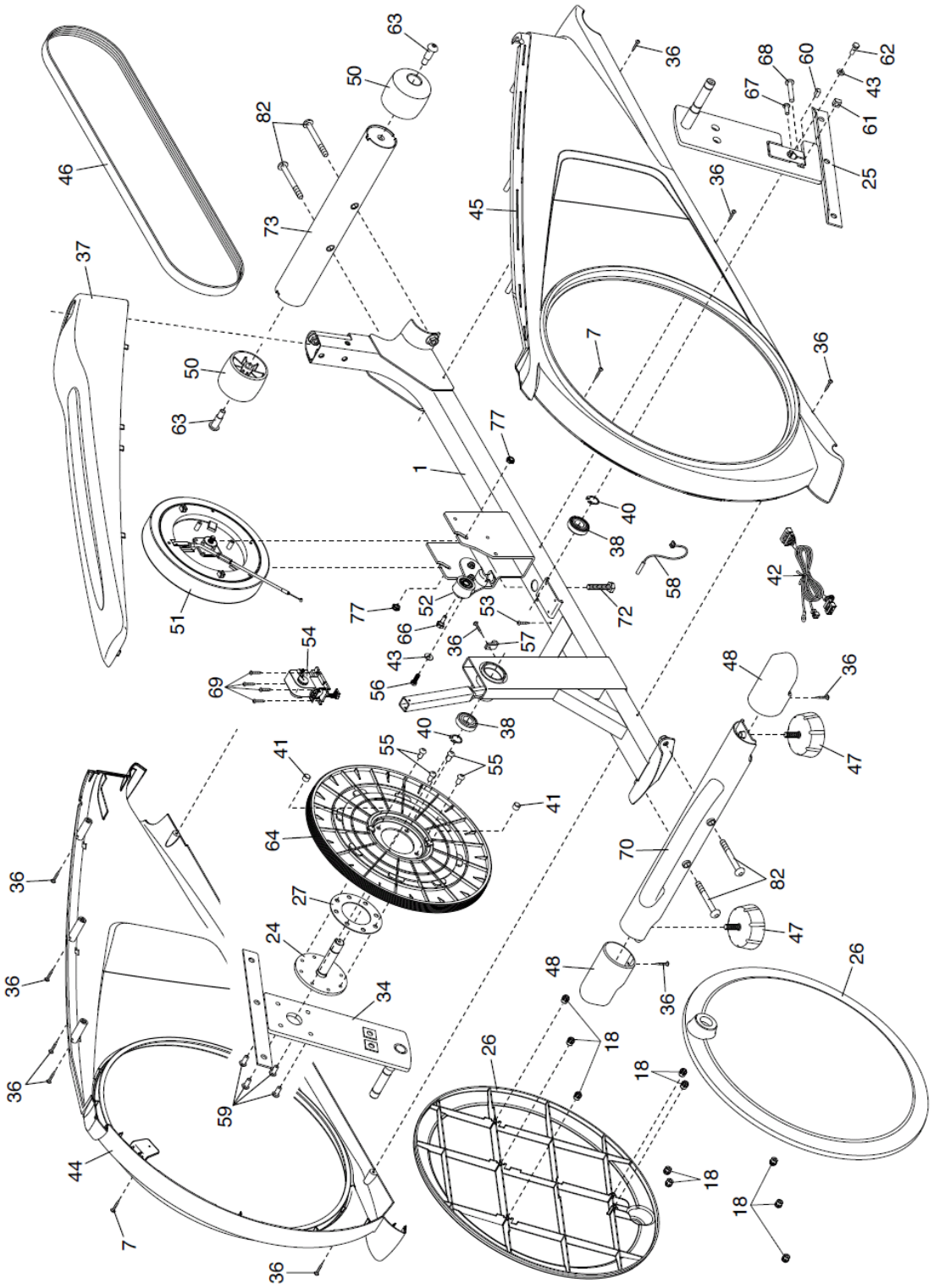
EXPLODED DRAWING A

Model No. PFEVEL73912.1 R0512A



EXPLODED DRAWING B

Model No. PFEVEL73912.1 R0512A



ЗАМОВЛЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМІНИ

Для замовлення запасних частин див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації. Для спрощення процедури надання допомоги будьте готові пред'явити наступну інформацію:

- Номер моделі та серійний номер виробу (див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації);
- Назву виробу (див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації);
- Ключовий номер та опис деталей (див ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ та ВИГЛЯД В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ в кінці даного Керівництва з Експлуатації).

ВІДОМОСТІ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний електронний виріб не можна викидати разом з побутовим сміттям. С ціллю захисту оточуючого середовища після закінчення терміну служби даний виріб повинен бути утилізований у відповідності до законодавства.

Зверніться в службу утилізації, що авторизована для утилізації даного типу сміття у вашому регіоні. Цим ви допоможете зберегти природні ресурси та підвищити європейські стандарти по захисту оточуючого середовища. При необхідності отримання додаткової інформації по безпеці та правильній утилізації відходів зверніться в місцевий міський офіс по утилізації або в місце придбання даного виробу.