

PRO-FORM[®]

300 ZLE

Модель PFEVEL83910.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

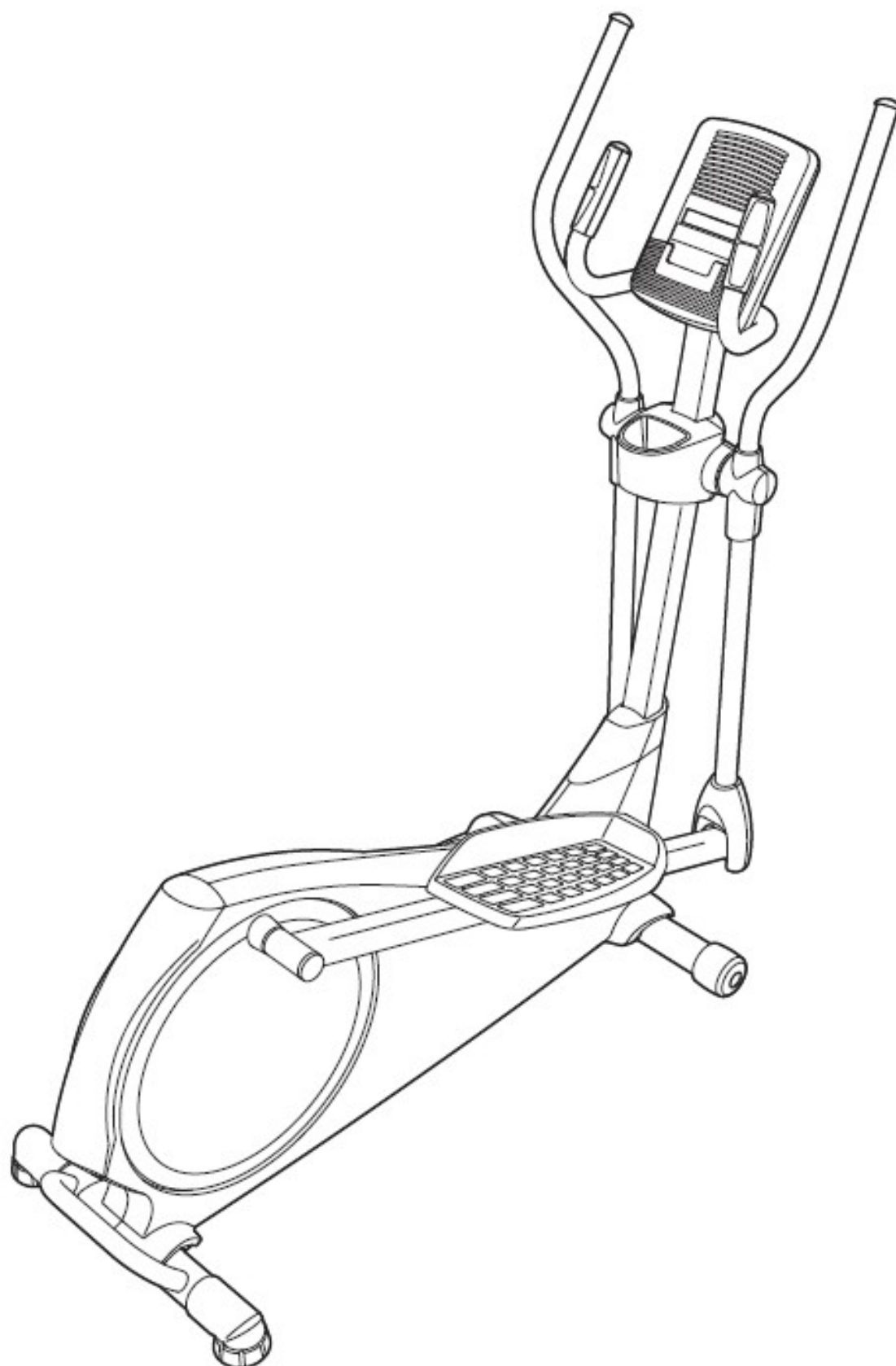
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

▲ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ОГЛАВЛЕНИЕ

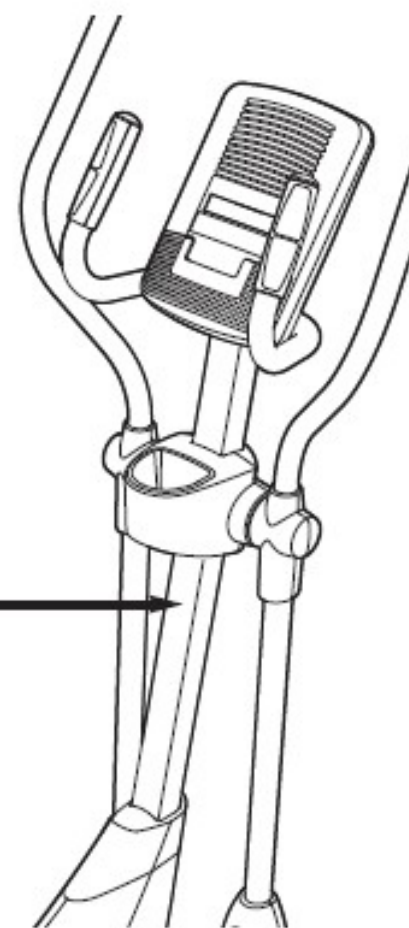
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.	4
СБОРКА.	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ.	15
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	20
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.	22
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	25
СХЕМА СБОРКИ.	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (ярлыков).
Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Помните: размеры ярлыка (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.

⚠ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 120 кг.
- Тренажёр должен стоять на горизонтальной поверхности.
- Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
3. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном 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 спереди и сзади него оставалось 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Максимальный вес пользователя тренажёра не должен превышать 120 кг.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рукоятки.
12. Пульсометр не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов. Пульсометр помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Во время занятий снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

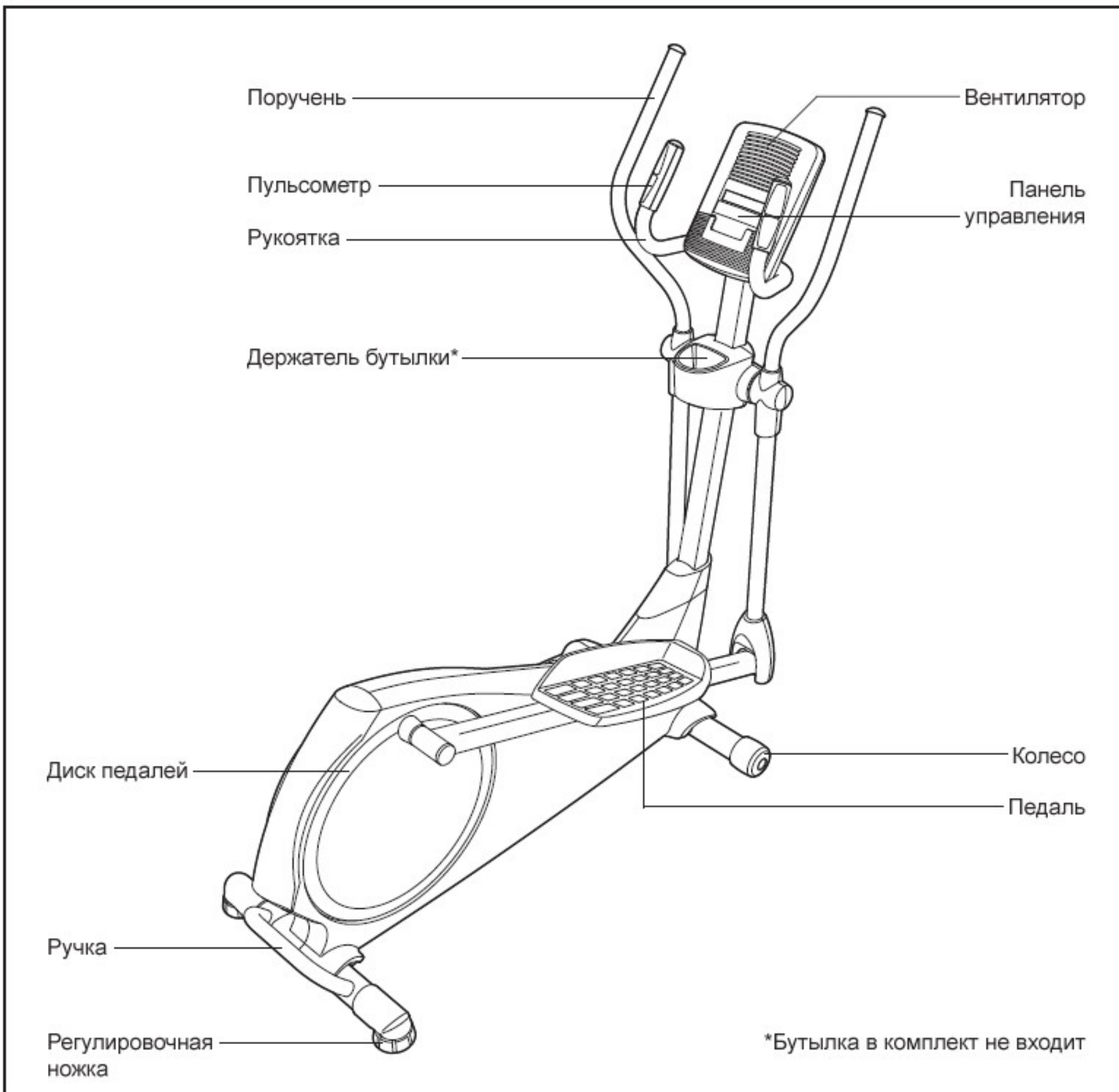
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллипсоид PROFORM® 300 ZLE. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, которые сделают ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, см. информацию

на лицевой обложке настоящего руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.

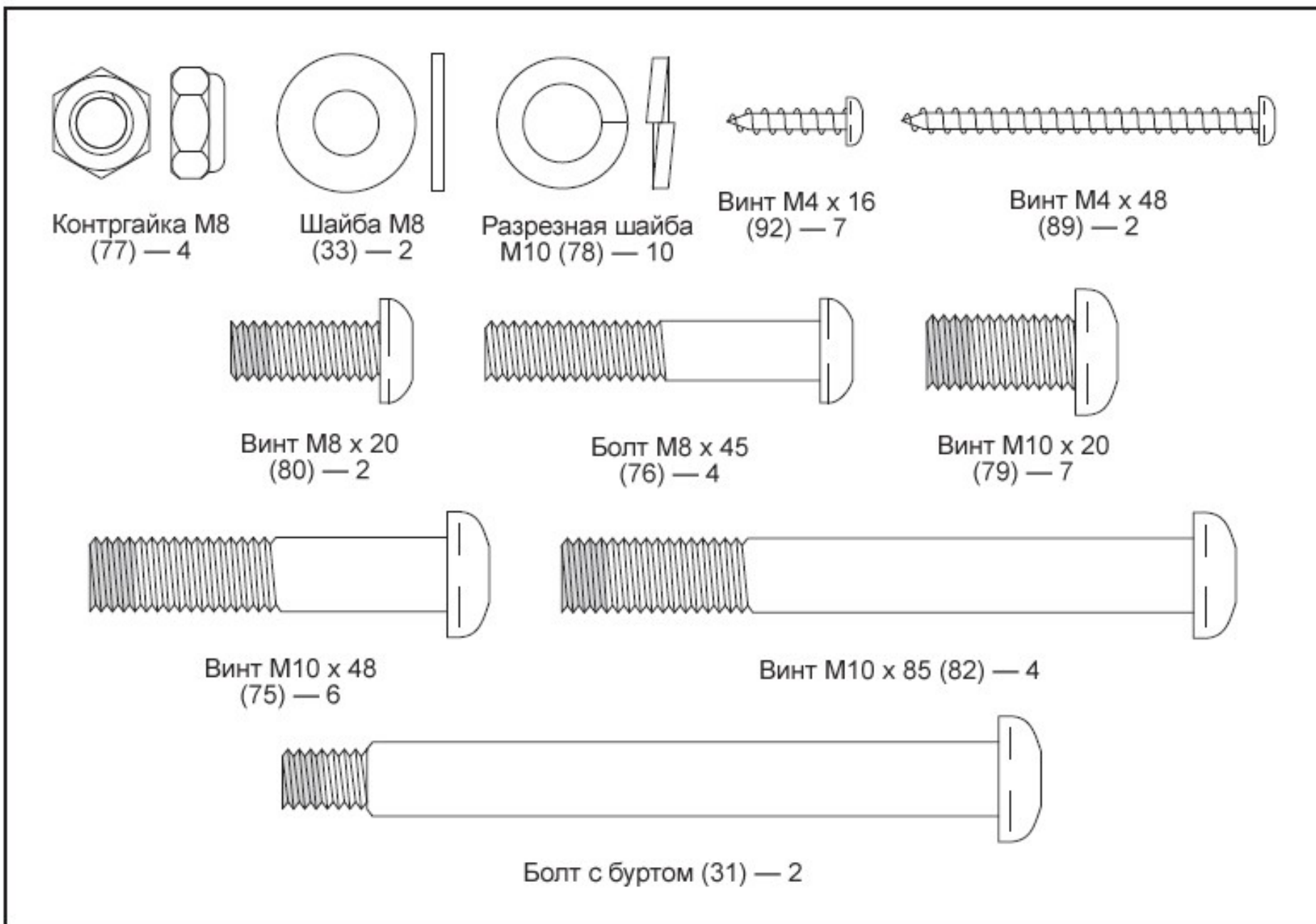


СБОРКА

Собирать тренажер следует вдвоем. Разложите все части эллипсоида на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.

Кроме имеющегося в комплекте инструмента для сборки нужна крестовая отвёртка

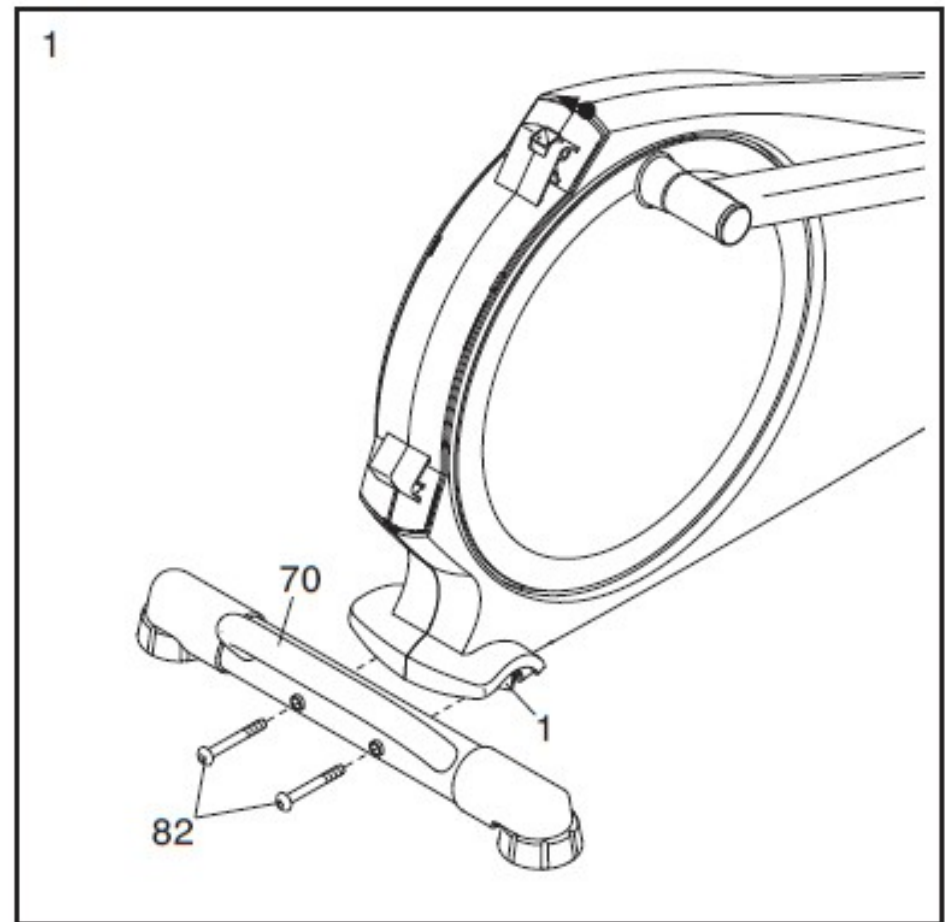
Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. Чтобы не повредить крепёж, не используйте электроинструмент.**



1.

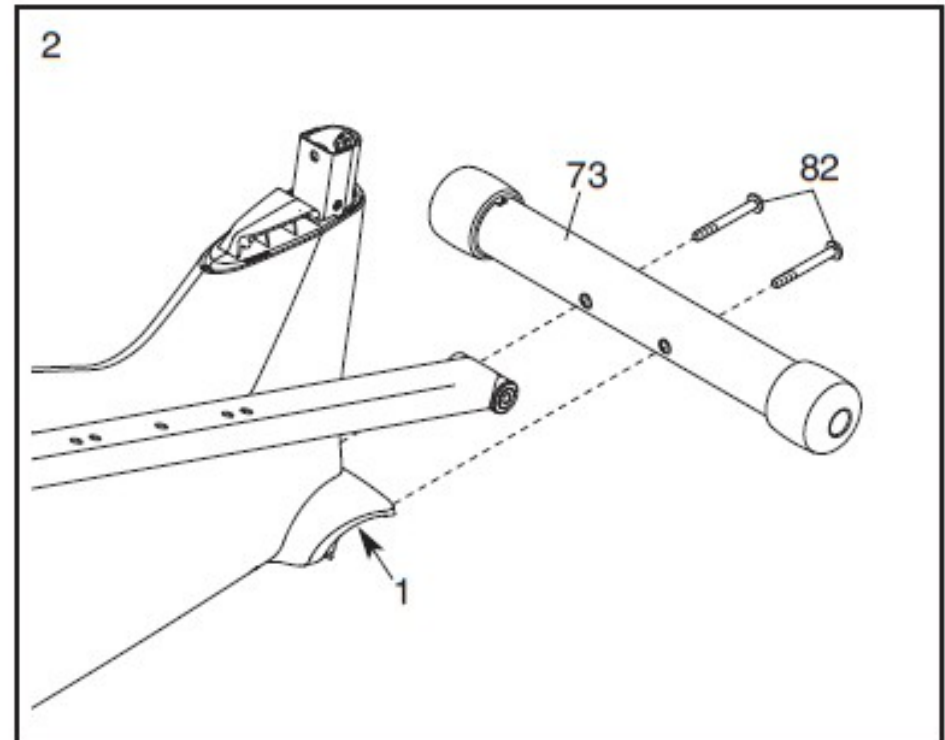
Чтобы облегчить процесс сборки, сначала прочтите информацию на стр. 5.

Пока помощник поднимает заднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 85 (82) прикрепите к раме задний стабилизатор (70).



2. Расположите передний стабилизатор (73) так, чтобы наклейка "Front" смотрела в сторону, противоположную передней части рамы (1).

Пока помощник поднимает переднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 85 (82) прикрепите к раме передний стабилизатор (73).

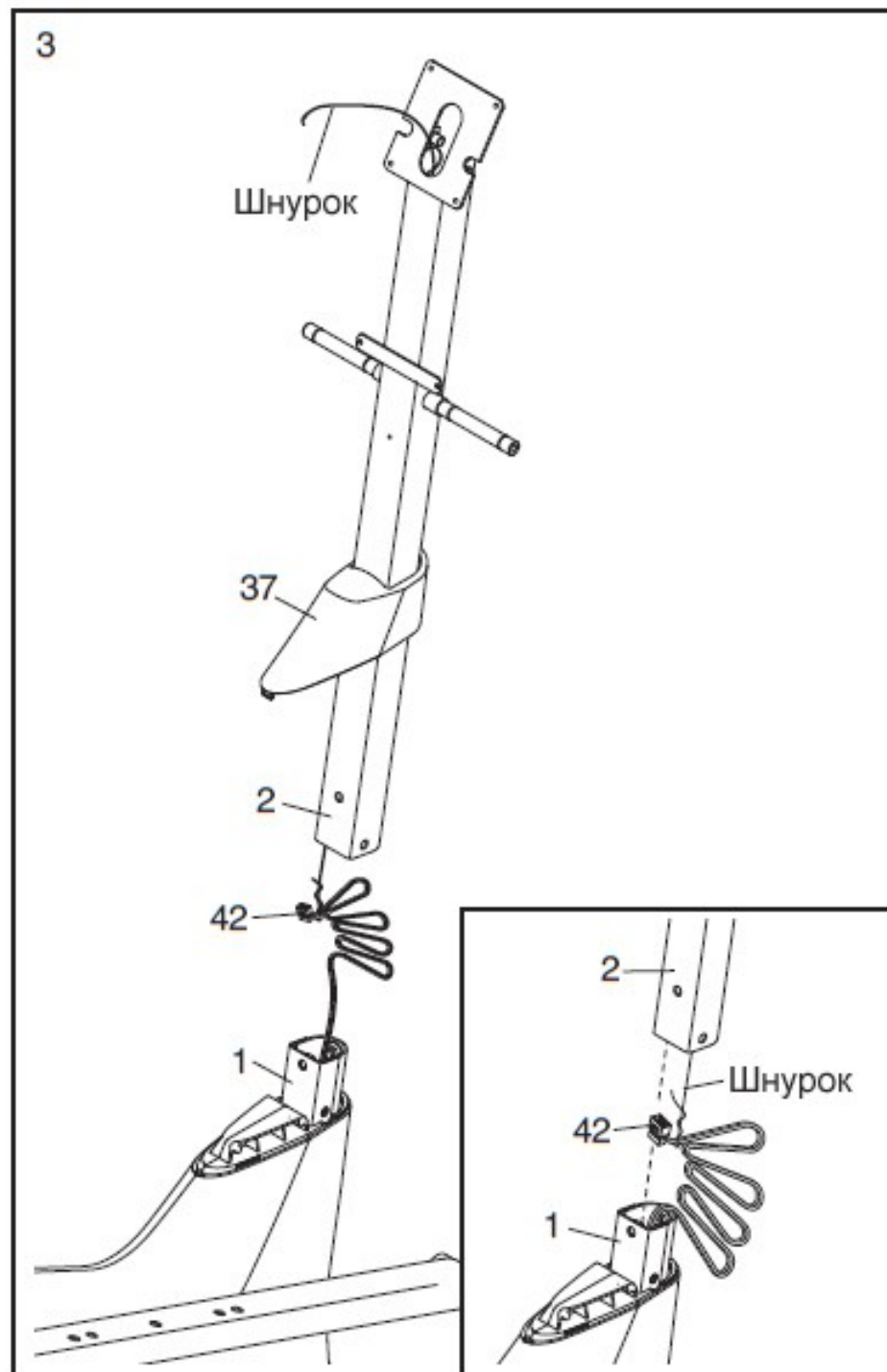


3. Расположите стойку (2) и верхнюю крышку экрана (37), как показано на рисунке. Оденьте крышку на стойку и сдвиньте её вверх.

Попросите помощника подержать стойку (2) над рамой (1).

См. рисунок на врезке. Найдите в стойке (2) шнурок и привяжите его нижним концом к кабелю (42). Потянув за верхний конец шнурка, протолкните кабель через стойку, затем отвяжите шнурок и отложите его.

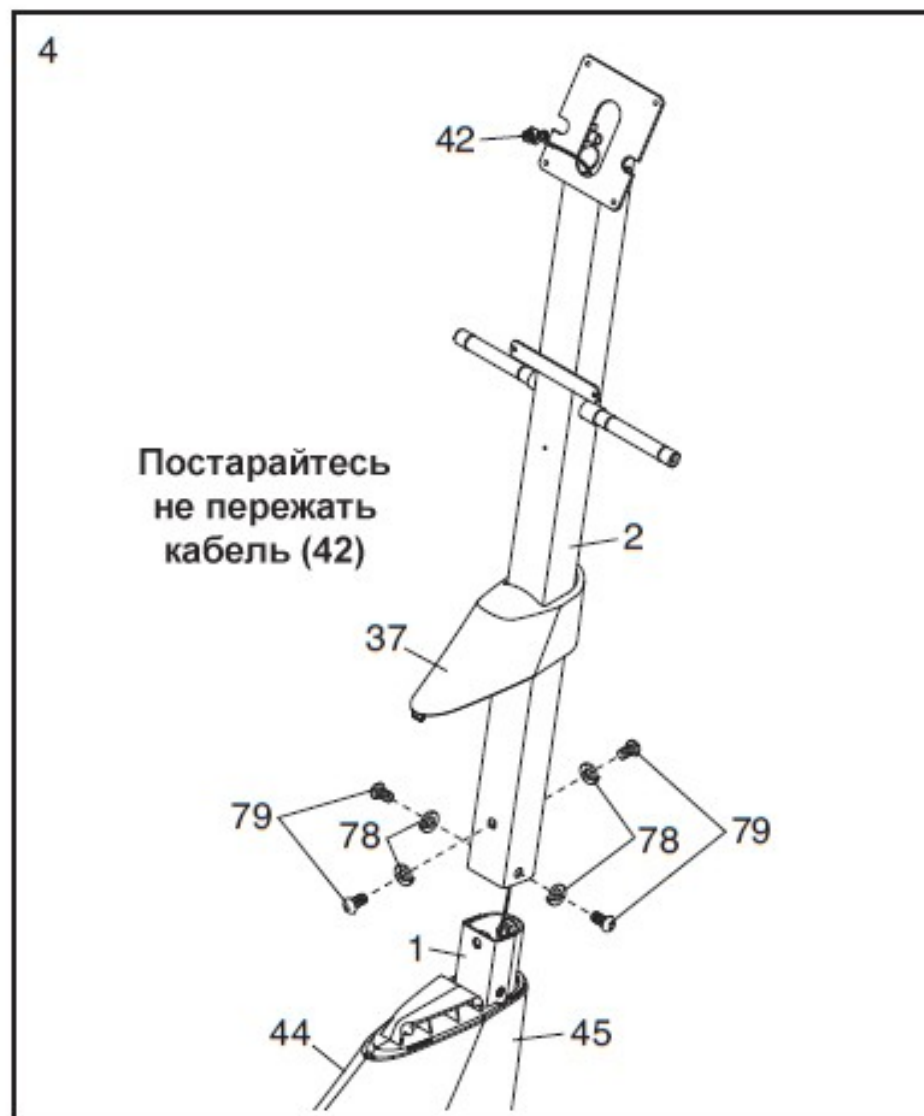
Совет: Чтобы кабель (42) не упал внутрь стойки (2), обмотайте место соединения кабеля со шнурком резиновой или клейкой лентой.



4. Установите стойку (2) на раму (1). **Совет:** Попросите помощника поднять верхнюю крышку экрана (37) и держать её так.

Совет: Постарайтесь не пережать кабель (42). Закрепите стойку (2) четырьмя винтами М10 x 20 (79) с разрезными шайбами М10 (78).

Опустите верхнюю крышку экрана (37) вниз и надавите на неё, чтобы она состыковалась с левым и правым экранами (44, 45).



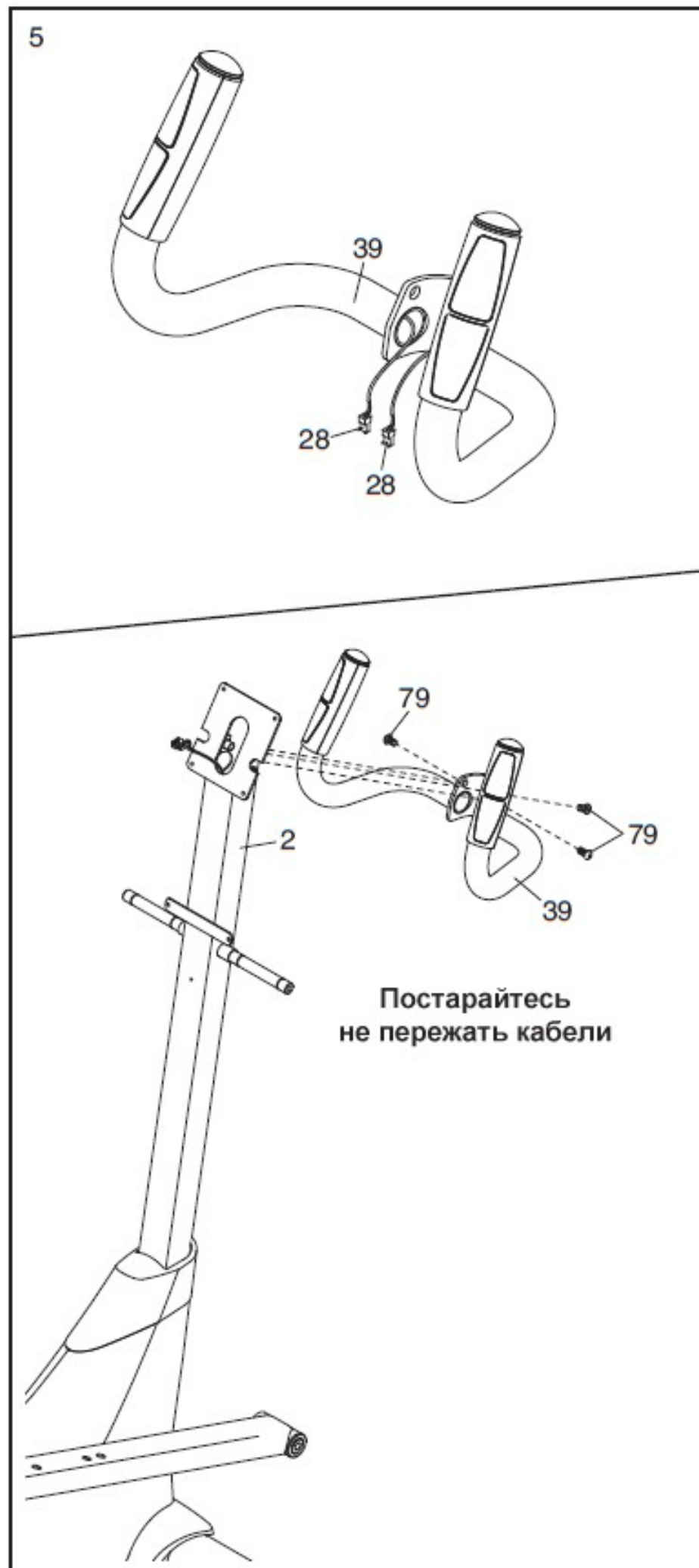
5. **См. верхний рисунок.** Чтобы не пережать кабели пульсометра (28) во время установки рукоятки (39), выполните следующее:

Вставьте конец левого кабеля пульсометра (28) в рукоятку (39) с левой стороны.

Затем вставьте конец правого кабеля пульсометра (28) в рукоятку с правой стороны (39).

См. нижний рисунок. Попросите помощника поддержать рукоятку (39) рядом со стойкой (2).

Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрутите рукоятку (39) к стойке (2) тремя винтами М10 х 20 (79).



6. Панель управления (5) может работать от четырёх аккумуляторов типа D (доп. опция); рекомендуются щелочные аккумуляторы. **ВАЖНО:** Если панель управления долгое время пробыла на холоде, перед тем как вставлять аккумуляторы, разогрейте её до комнатной температуры. Иначе можно повредить дисплей панели управления или другие электронные компоненты. Выкрутите винты, снимите крышки и вставьте аккумуляторы в отсек для батареек. Убедитесь, что аккумуляторы расположены в соответствии с рисунками внутри отсека для батареек. Затем установите крышки обратно.

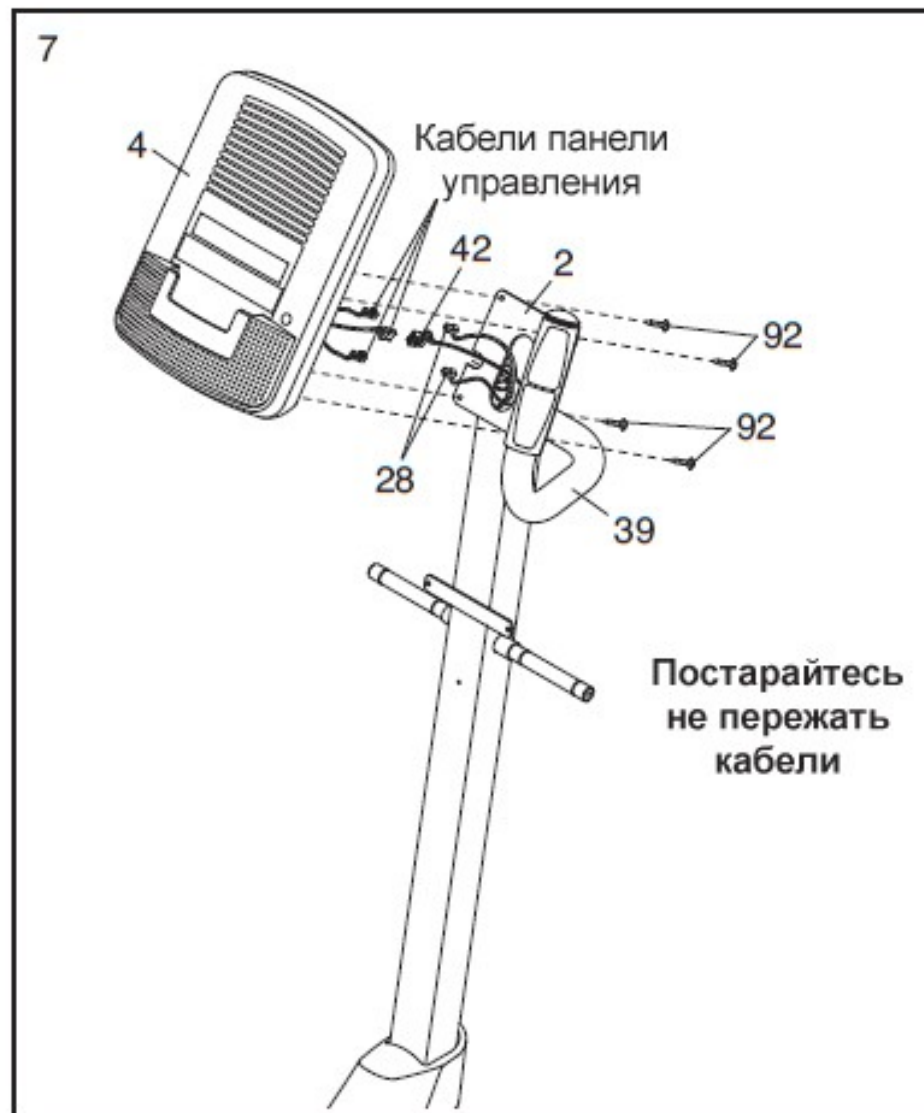
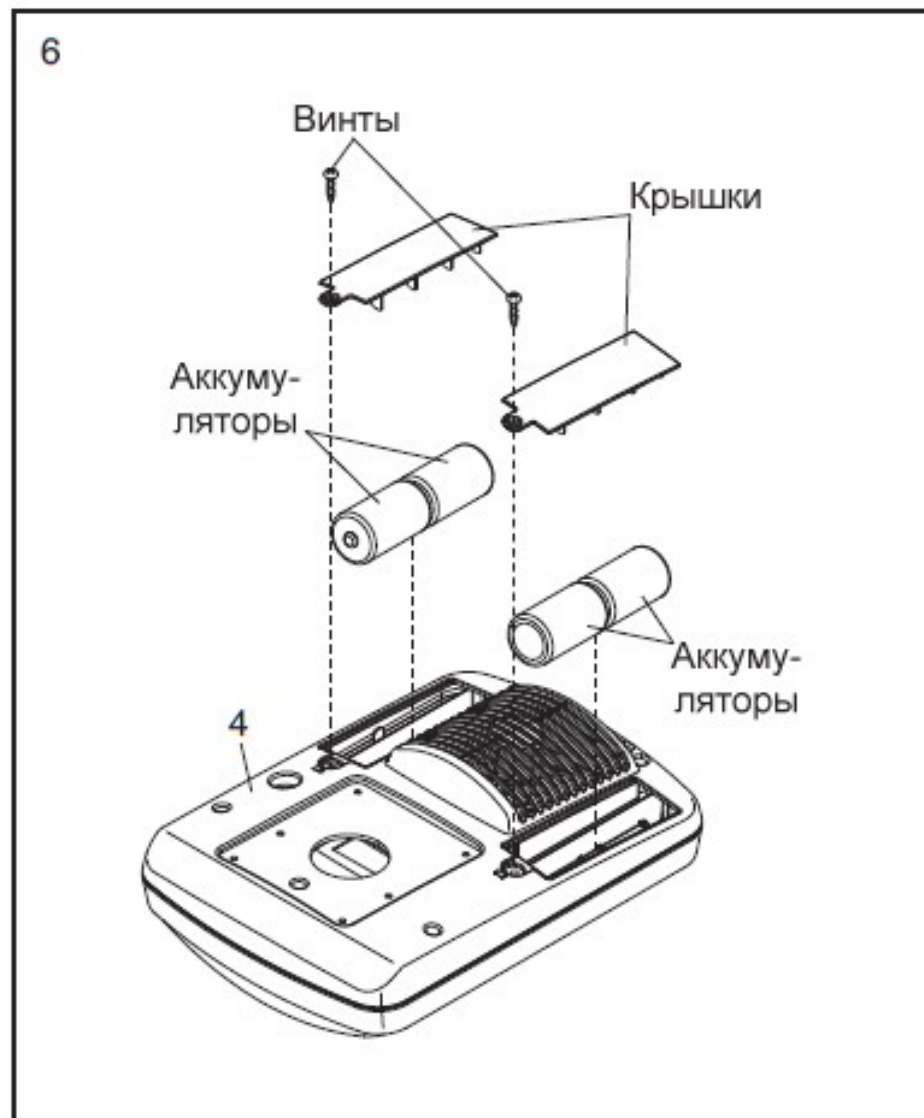
Для приобретения дополнительного сетевого адаптера см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Чтобы не повредить панель управления, используйте только одобренные производителем сетевые адаптеры. Подключите адаптер к разъёму на панели управления и воткните вилку адаптера в розетку, установленную в соответствии с местными правилами и нормами.

7. Найдите внутри рукоятки (39), слева и справа, кабели пульсометра (28) и протяните их через стойку (2) вверх.

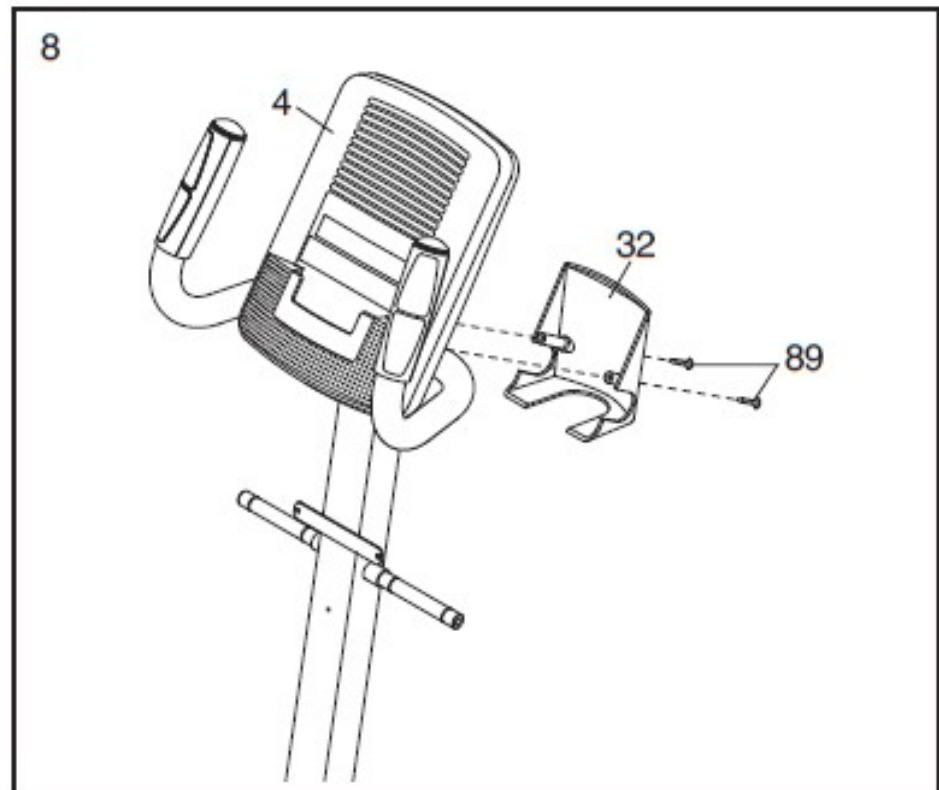
Пока помощник держит панель управления (4) рядом со стойкой (2), подсоедините кабели панели управления с кабелем (42) и кабелями пульсометра (28).

Спрячьте излишки проводов внутрь стойки (2).

Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрутите панель управления (4) к стойке (2) четырьмя винтами M4 x 16 (92).



8. Два винта М4 х 48 (89) прикрутите к задней стороне панели управления (4) крышку (32).



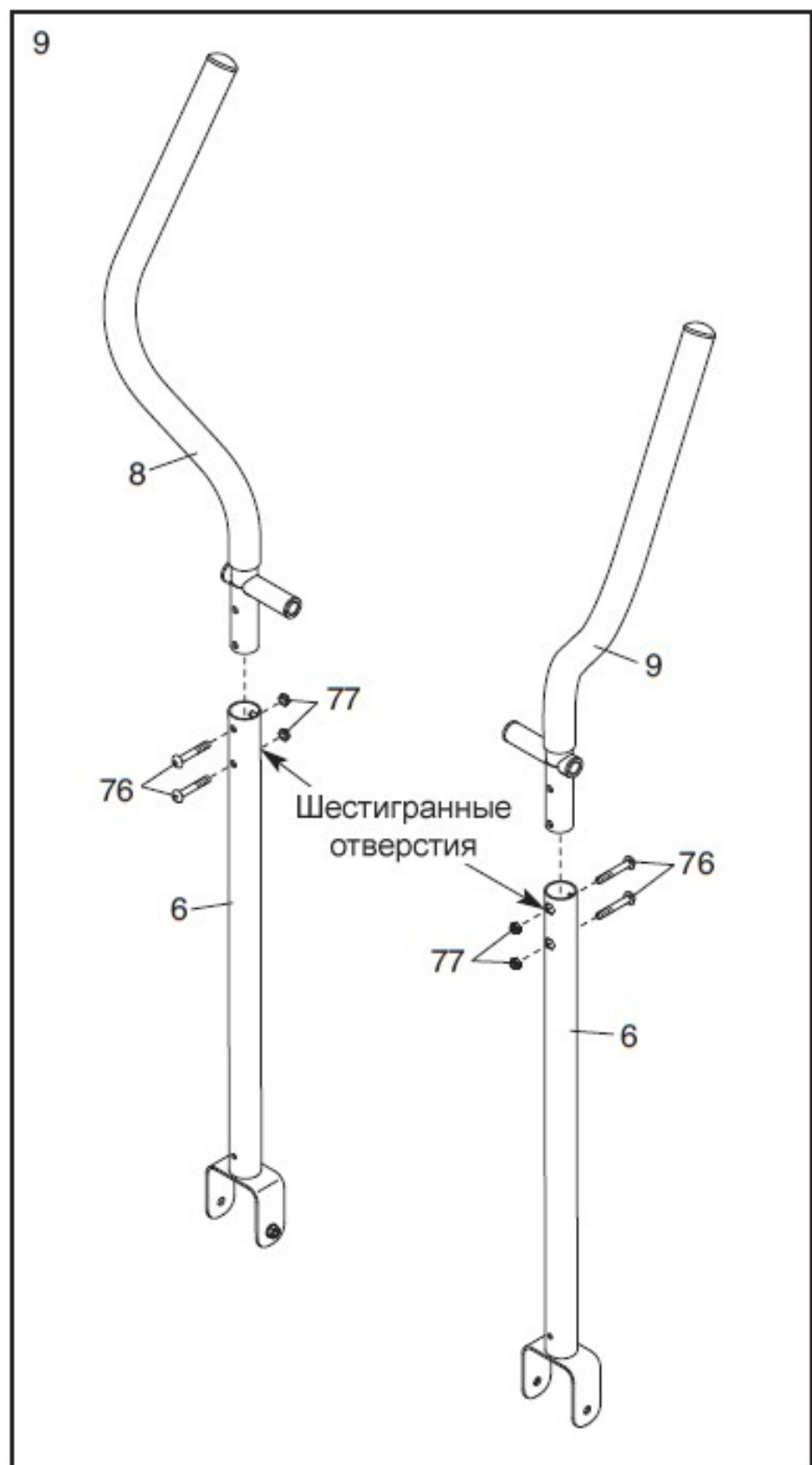
9. Возьмите левый и правый поручни (8, 9) с наклейками "Left" и "Right" соответственно.

Расположите левый поручень (8) и кронштейн (6), как показано на рисунке. **Убедитесь, что шестигранные отверстия находятся в указанных местах.**

Вставьте левый поручень (8) в кронштейн (6).

Прикрепите поручень (8) двумя болтами М8 х 45 (76) и двумя контргайками М8 (77). **Убедитесь, что гайки встали в шестигранные отверстия. Болты пока не затягивайте.**

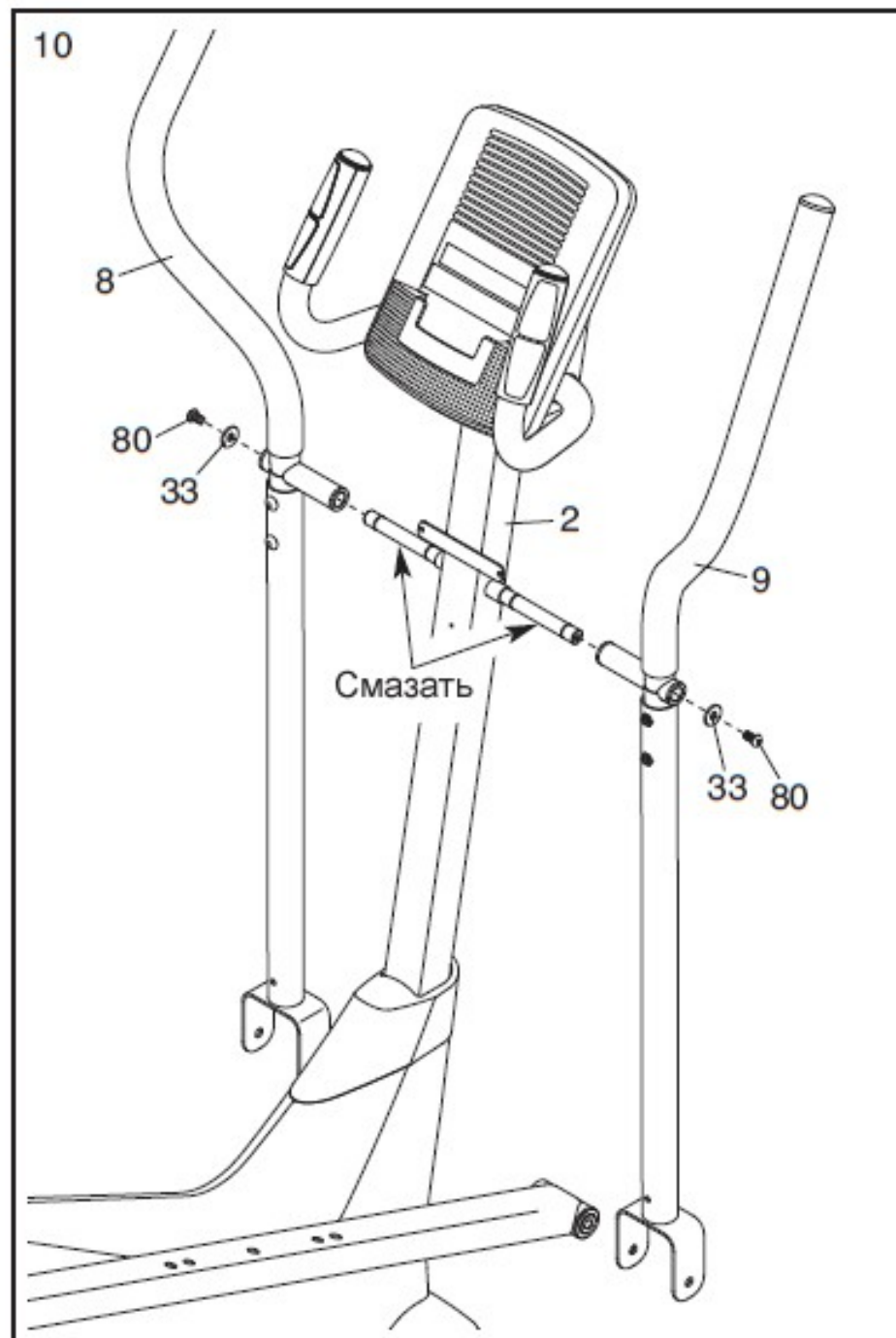
Таким же образом прикрепите правый поручень (9) к другому кронштейну (6).



10. Возьмите побольше смазки из комплекта и хорошенько смажьте оси стойки (2).

Расположите левый и правый поручни (8, 9), как на рисунке, и оденьте их на оси стойки (2) с левой и с правой стороны.

Закрепите оба поручня (8, 9) винтом M8 x 20 (80) с шайбой M8 (33).



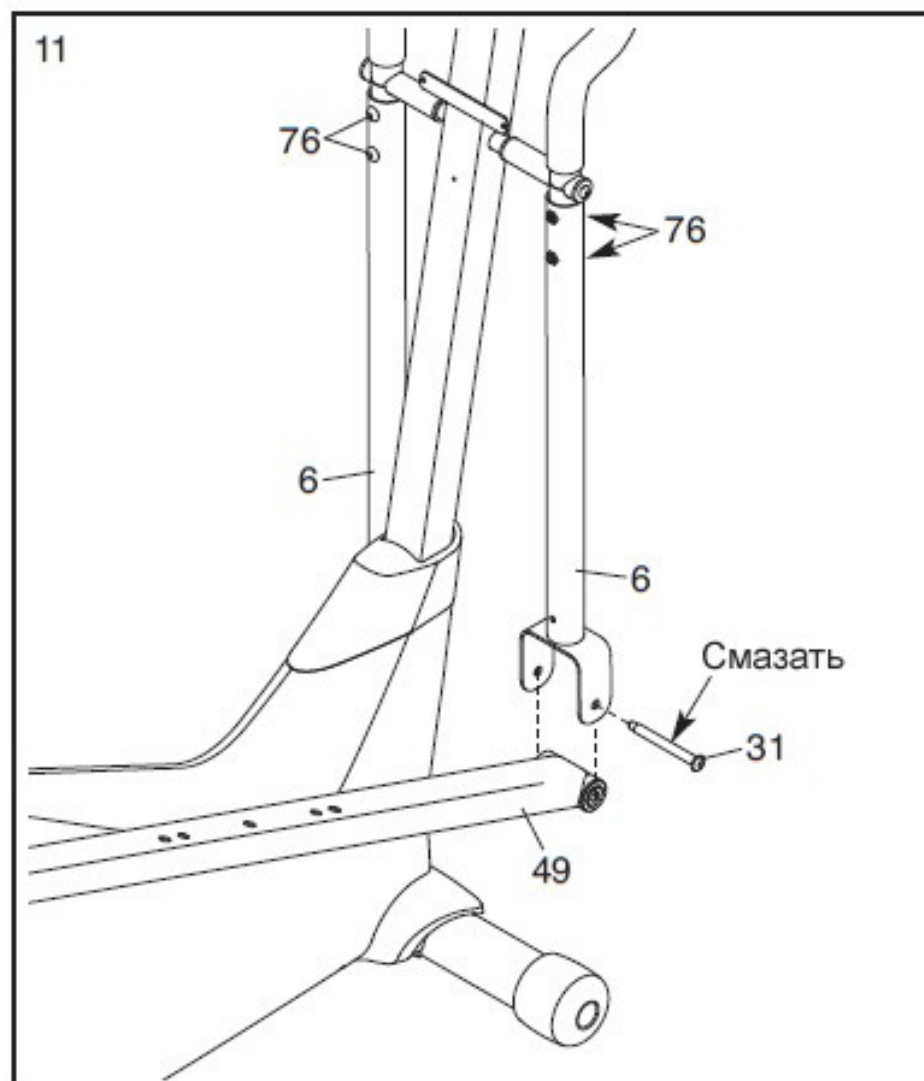
11. Возьмите немного смазки и смажьте болт с буртом (31).

Пока помощник держит передний край опоры правой педали (49) под нижней частью правого кронштейна (6), проденьте болт с буртом (31) сквозь держатель правого кронштейна и опору правой педали.

Закрутите болт (31) в гайку, приваренную к правому кронштейну (6).

Повторите эти действия, чтобы установить опору левой педали (не показана) на левый кронштейн (6).

Затяните болты M8 x 45 (76).

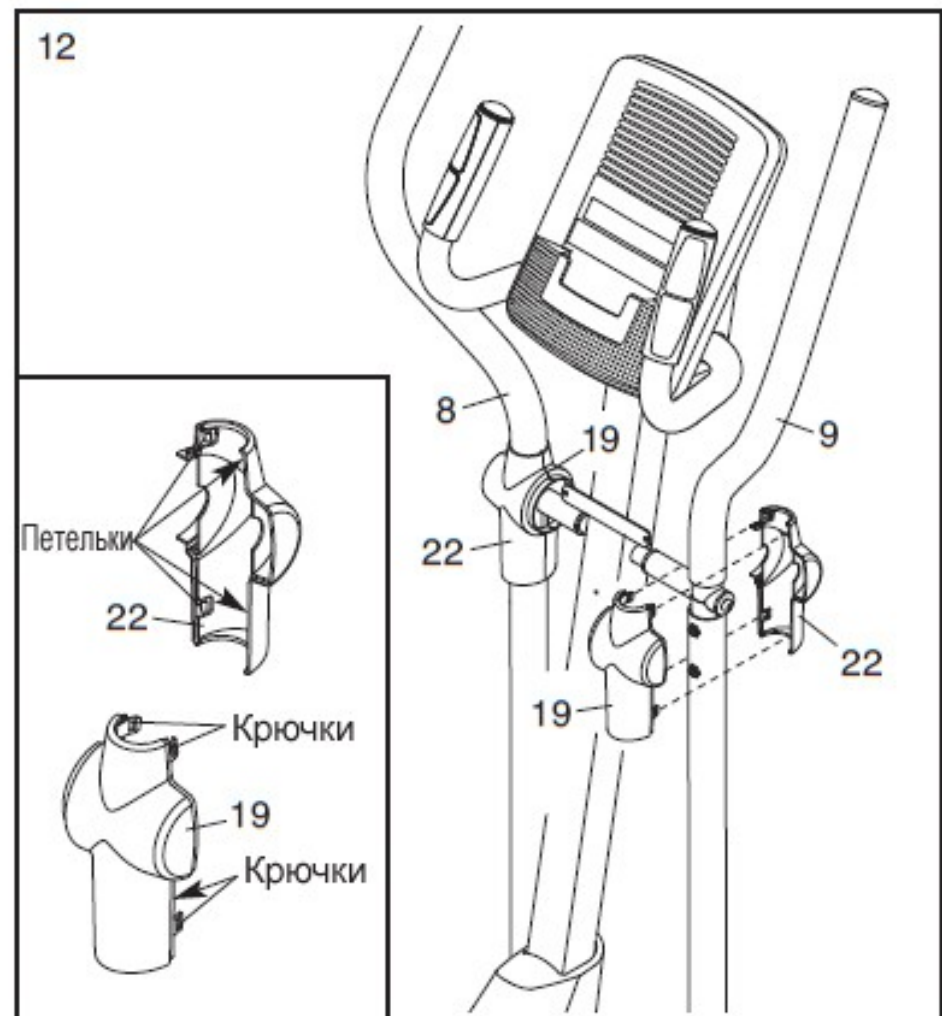


12. См. рисунок на врезке. Возьмите узловую крышку А (19), с крючками, и узловую крышку В (22), с петельками.

Сомкните крышки А (19) и В (22) вокруг правого поручня (9).

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.

Совет: Убедитесь, что узловые крышки (19, 22) располагаются, как на рисунке.

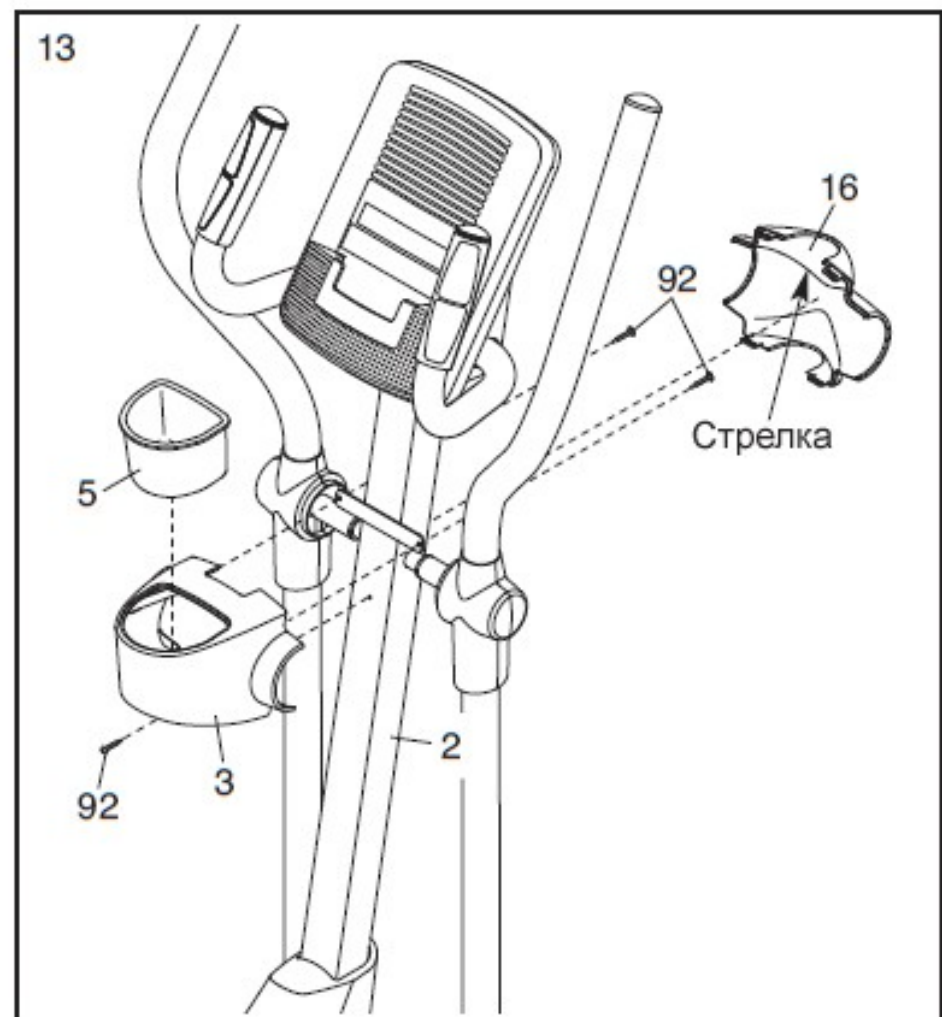


13. Три винта М4 х 16 (92) прикрутите к стойке (2) заднюю крышку (3).

Расположите переднюю крышку стойки (16) так, чтобы обозначенная стрелка указывала вверх.

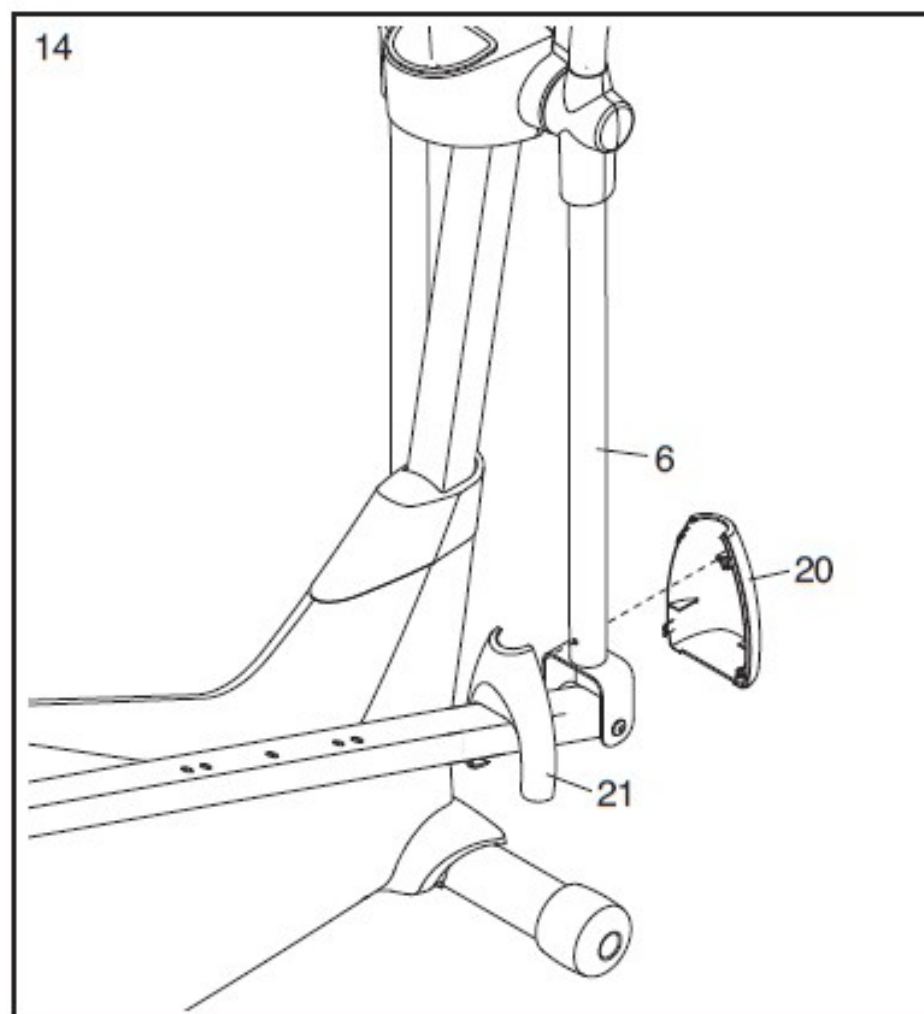
Состыкуйте переднюю крышку стойки (16) с задней (3).

Вставьте держатель бутылки (5) в заднюю крышку стойки (3).



14. Сомкните переднюю (20) и заднюю (21) крышки вокруг правого кронштейна (6).

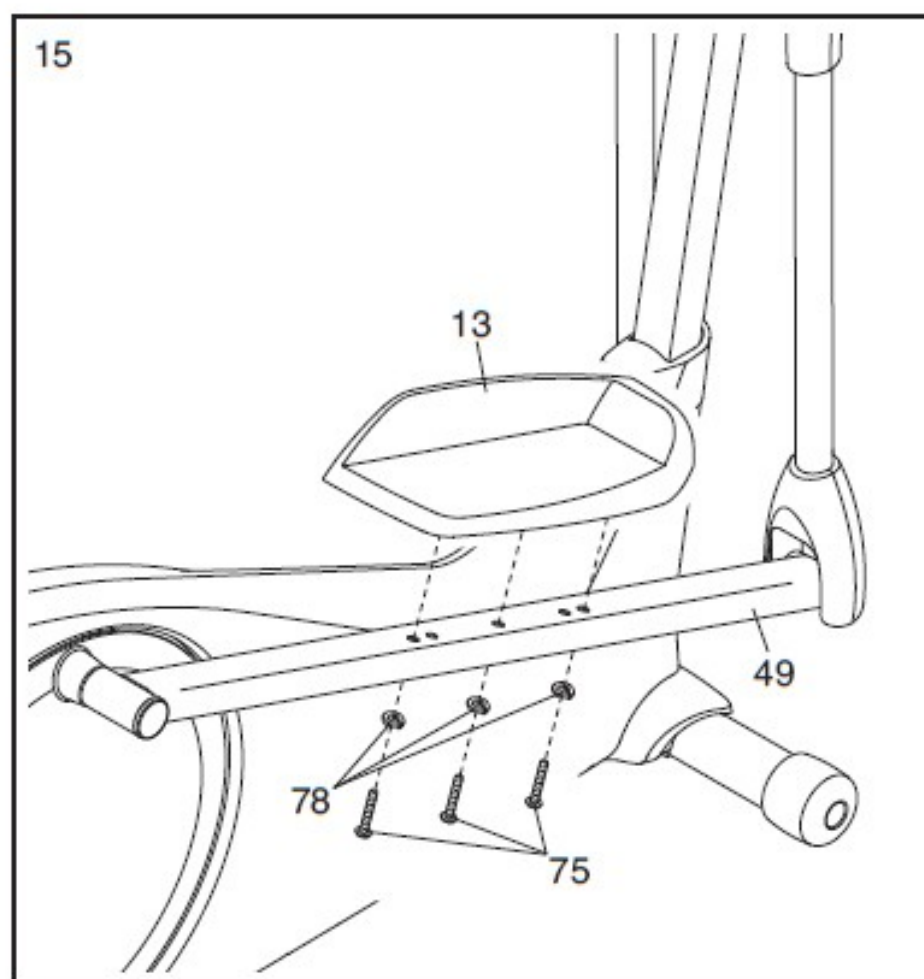
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



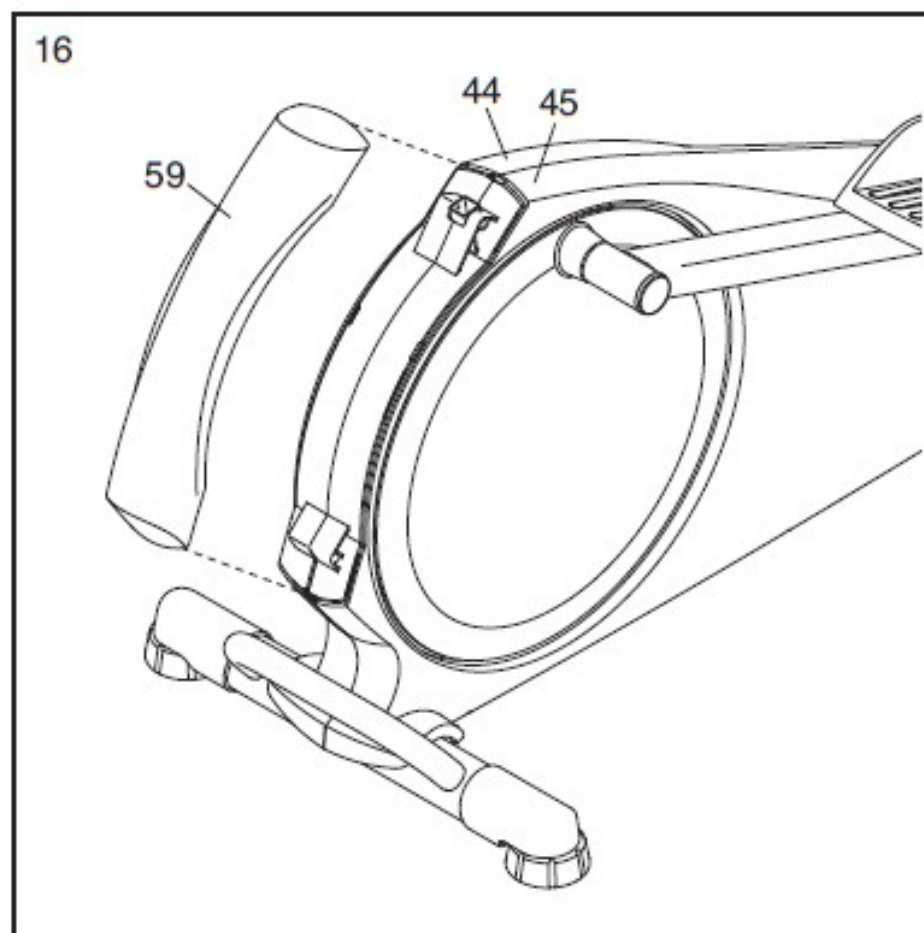
15. Возьмите правую педаль (13) с наклейкой "Right".

Прикрепите педаль (13) к опоре (49) тремя винтами M10 x 48 (75) с разрезными шайбами M10 (78). **Будьте внимательны, при этом должны быть задействованы центральное и два крайних отверстия.**

Таким же образом прикрепите левую педаль (не показана) к левой опоре (не показана).



16. Присоедините заднюю крышку (59) к левому и правому экранам (44, 45).

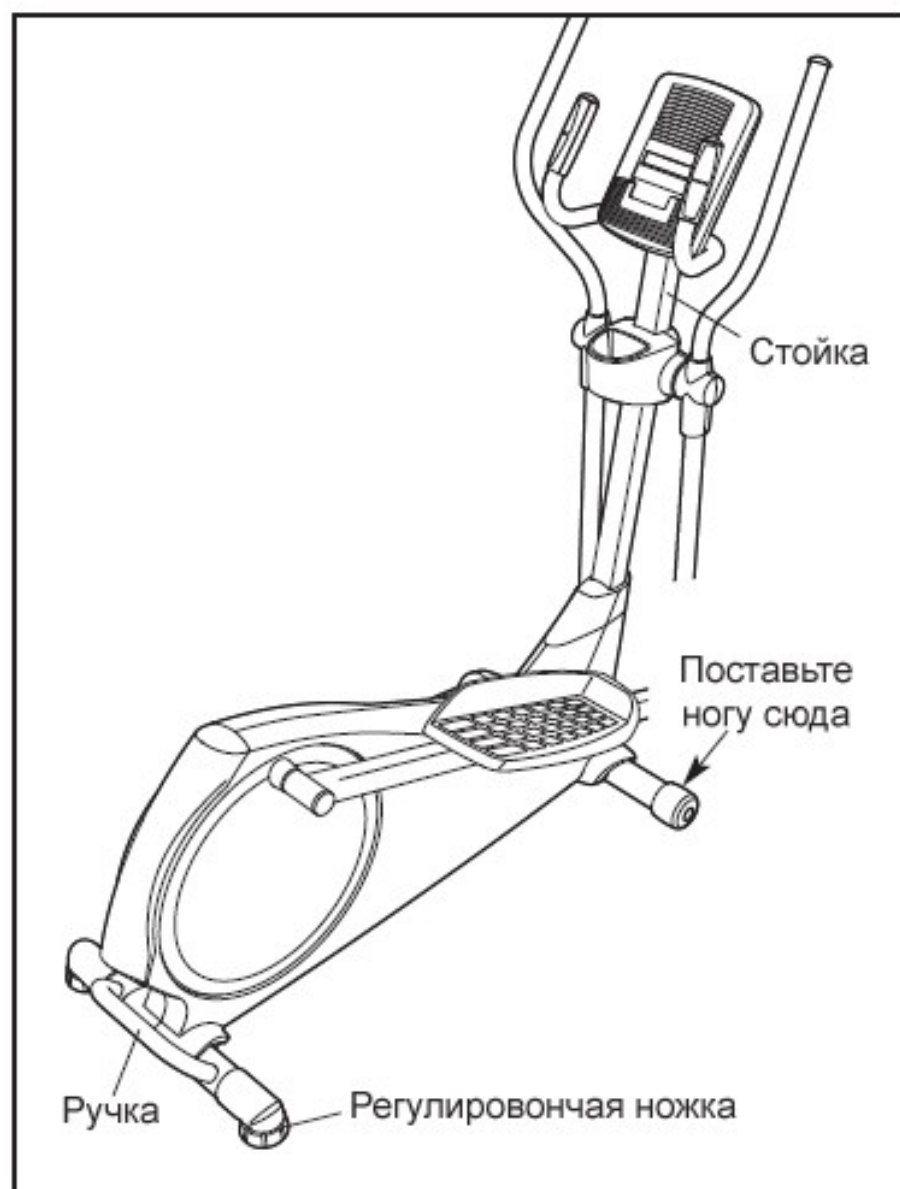


17. Убедитесь, что весь крепёж эллипсоида надёжно затянут. Примечание: После окончания сборки некоторые крепёжные детали могут остаться неиспользованными. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажёра, передвигать его следует вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из передних колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать тренажёр за ручку, пока эллипсоид не встанет на передние колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.

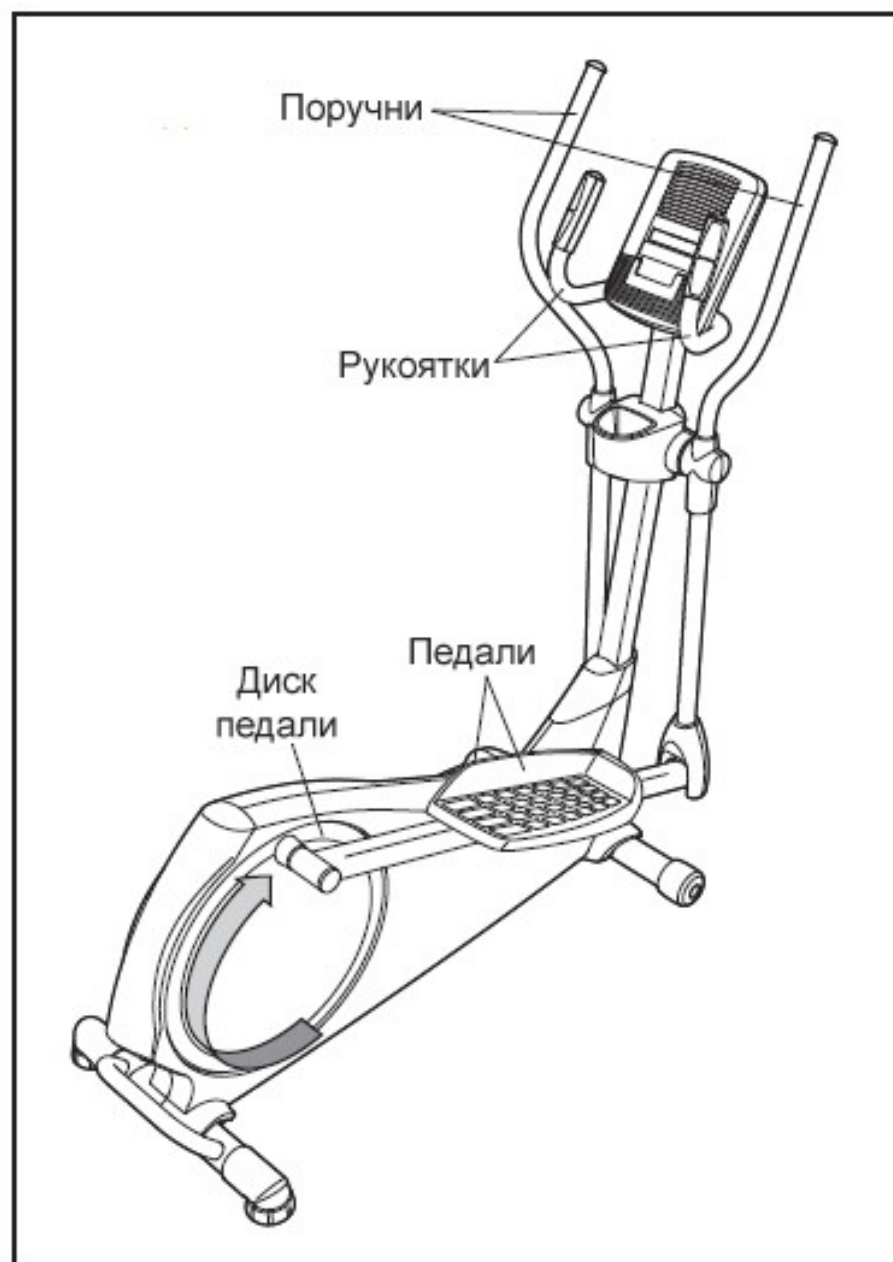


КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочных ножки под задним стабилизатором, пока качание не будет устранено (см. рисунок выше).

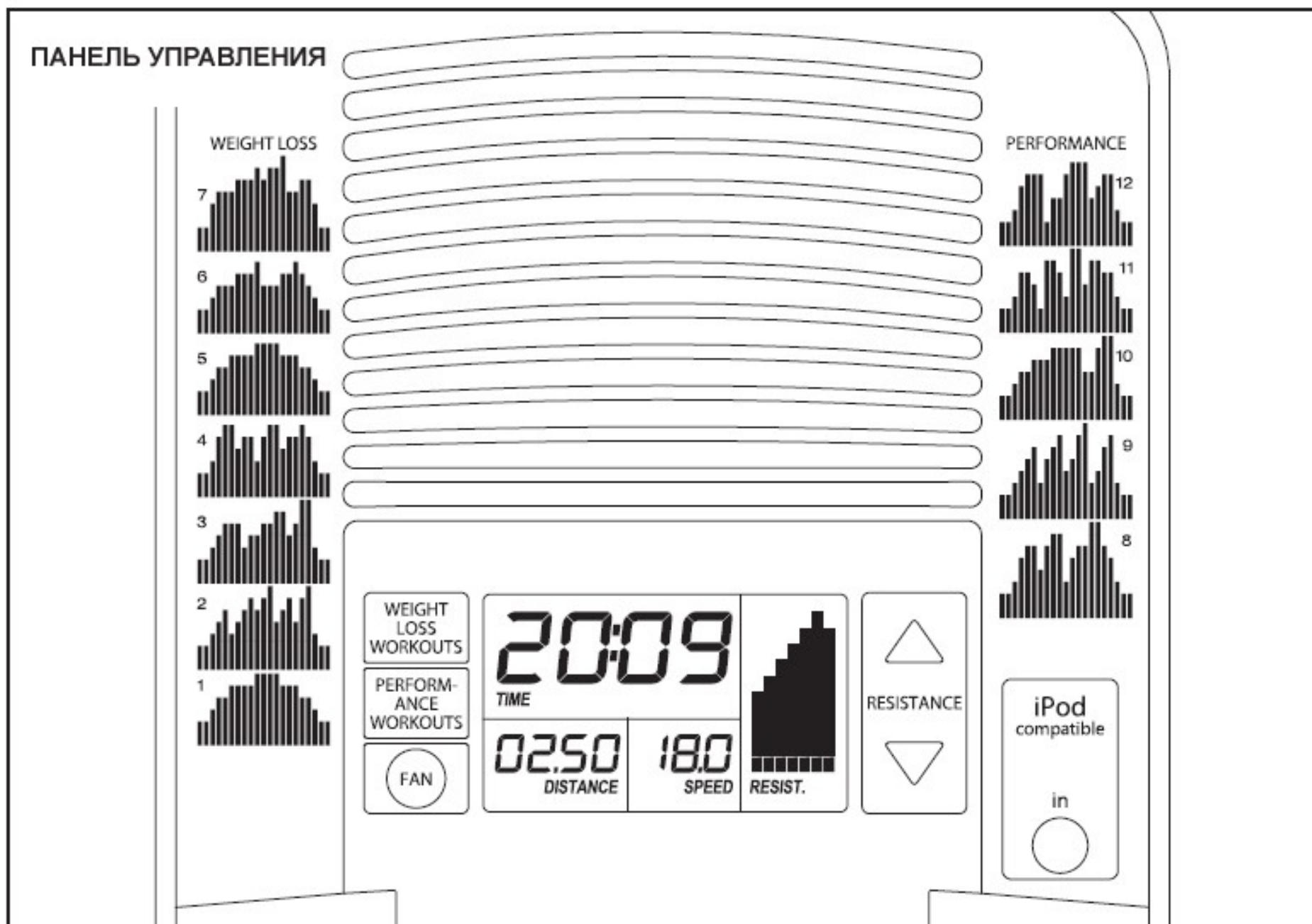
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль.



Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание:** Диски педалей могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.

Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание:** Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик. После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованная панель управления тренажёра предлагает набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного пульсометра.

Панель управления имеет 12 предустановленных тренировочных программ: семь — на снижение веса и восемь силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически.

Также вы можете подключить к звуковой стереосистеме панели управления MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 17. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на стр. 18. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 19.

Примечание: Перед работой с панелью управления убедитесь, что аккумуляторы установлены (см. шаг 6 на стр. 9). Если на дисплее осталась защитная плёнка, снимите её.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Включите панель управления.

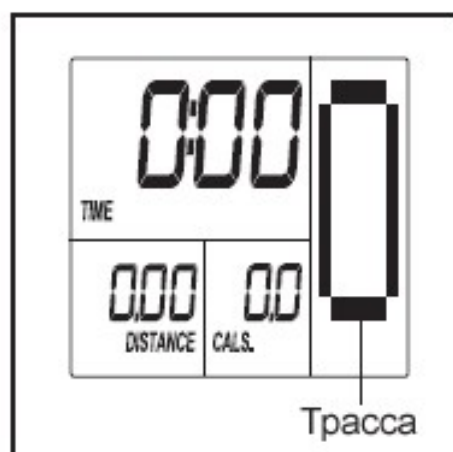
Чтобы включить панель управления, нажмите на любую кнопку или начните крутить педали..

При включении панели управления загорится дисплей. Прозвучит звуковой сигнал, и панель управления будет готова к работе.

2. Выберите ручной режим.

Когда вы включаете панель управления, ручной режим выбирается автоматически.

Если выбрана тренировка, вернитесь в ручной режим, нажав несколько раз кнопку Weight Loss Workouts или Performance Workouts, пока данные на дисплее не сбросятся до нуля.



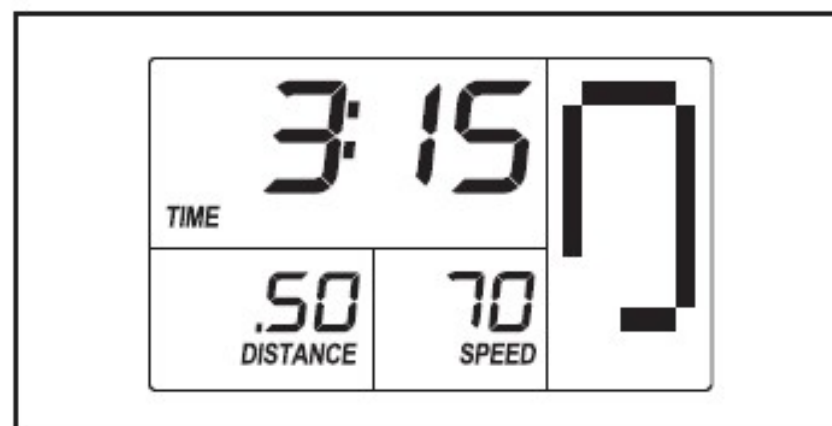
3. Начните крутить педали и измените сопротивление педалей по желанию.

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок.

4. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

Верхний дисплей — Данный дисплей покажет истёкшее время и значение сопротивления педалей, если оно изменилось.



Примечание: Во время занятия на дисплее вместо истёкшего будет показано время до конца тренировки.

Левый нижний дисплей — Здесь будет показана дистанция, «пройденная» педалями (общее число оборотов).

Правый нижний дисплей — Данный дисплей покажет скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm) и примерное число сожжённых вами калорий.

Также, в случае использования ручного пульсометра (см. пункт 5 на стр. 18) дисплей отобразит ваш сердечный ритм.

Правый дисплей — На правом дисплее будет отображаться трасса длиной в 640 оборотов (402 м или 1/4 мили). Во время занятия трасса будет появляться посегментно. После того как трасса отобразится целиком, она исчезнет и начнёт появляться снова.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Если на контактах ручного пульсометра осталась защитная плёнка, снимите её. Также ваши руки должны быть чистыми.



Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на контакты пульсометра. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты.**

Когда пульс будет определён, на дисплее появится мигающий символ в форме сердца, затем — частота вашего сердечного ритма. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

Если сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как надо. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. Если нужно, включите вентилятор.

Вентилятор может вращаться быстро или медленно. Чтобы задать скорость вращения вентилятора или отключить его, нажмите несколько раз кнопку Fan (Вентилятор).

Примечание: Если вы не вращаете педали около 30 секунд, вентилятор выключится сам.

7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит серия звуковых сигналов, панель управления приостановит работу, а время на дисплее замигает.

Если педали остаются неподвижными несколько минут, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. Включите панель управления.

См. пункт 1 на стр. 17.

2. Выберите предустановленную программу.

Для этого нажмите несколько раз кнопку Weight Loss Workouts или Performance Workouts, пока на верхнем дисплее не отобразится название нужной вам программы.



При выборе предустановленной программы, вверху экрана отобразится длительность тренировки, а в центре появится профиль сопротивления.

Примечание: Целиком профили предустановленных программ изображены на панели управления слева и справа.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Каждая тренировка разделена на 1-минутные этапы. Для каждого этапа задано своё сопротивление педалей. Примечание: Та же нагрузка может быть запрограммирована для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показываться в виде профиля (см. рисунок выше). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.

В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа задано отличное от предыдущего значение нагрузки, оно появится на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей изменится на новое.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления. Однако по окончании текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Если на несколько секунд прекратить вращать педали, прозвучит серия гудков, и занятие прервётся.

Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали. Тренировка будет продолжаться, пока не замигает последний сегмент профиля и не закончится последний этап.

Примечание: Если продолжить крутить педали после окончания тренировки, дисплей будет продолжать осуществлять обратную связь (отображать результаты занятия); однако истёкшее время не будет показываться, пока вы не выберете ручной режим или новую тренировочную программу.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 17.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 18.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 6 на стр. 18.

7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 7 на стр. 18.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления воткните аудиокабель в разъёмы на панели управления и на своём MP3 или CD-плеере; **убедитесь, что аудиокабель вставлен в разъёмы плотно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Изменить уровень громкости можно только с помощью регулятора громкости на плеере.

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.

Для очистки эллипсоида используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВАЖНО:** Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если экран панели управления тускнеет, необходимо заменить аккумуляторы; большинство проблем панели управления возникают из-за низкого заряда батарей. Указания по замене аккумуляторов см. в шаге 6 на стр. 9.

Если ручной пульсометр не работает должным образом, см. пункт 5 на стр. 18.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия педали прокручиваются, даже когда задана максимальная нагрузка, возможно, нужно отрегулировать приводной ремень.

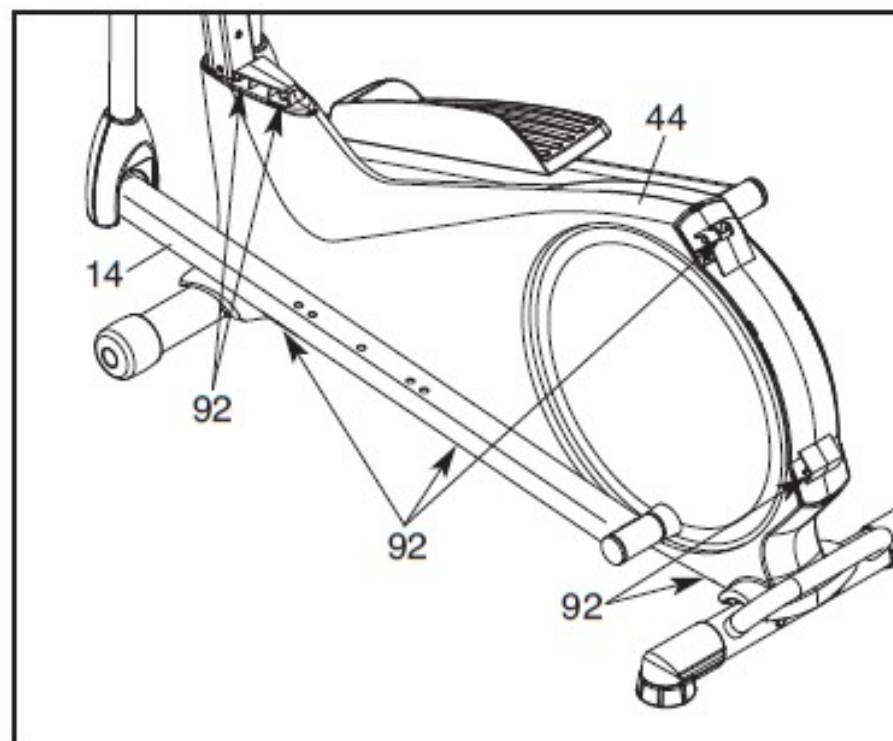
Для этого необходимо снять левую педаль, верхнюю и заднюю крышки экрана и левый экран.

Чтобы снять левую педаль, см. шаг 15 на стр. 13.

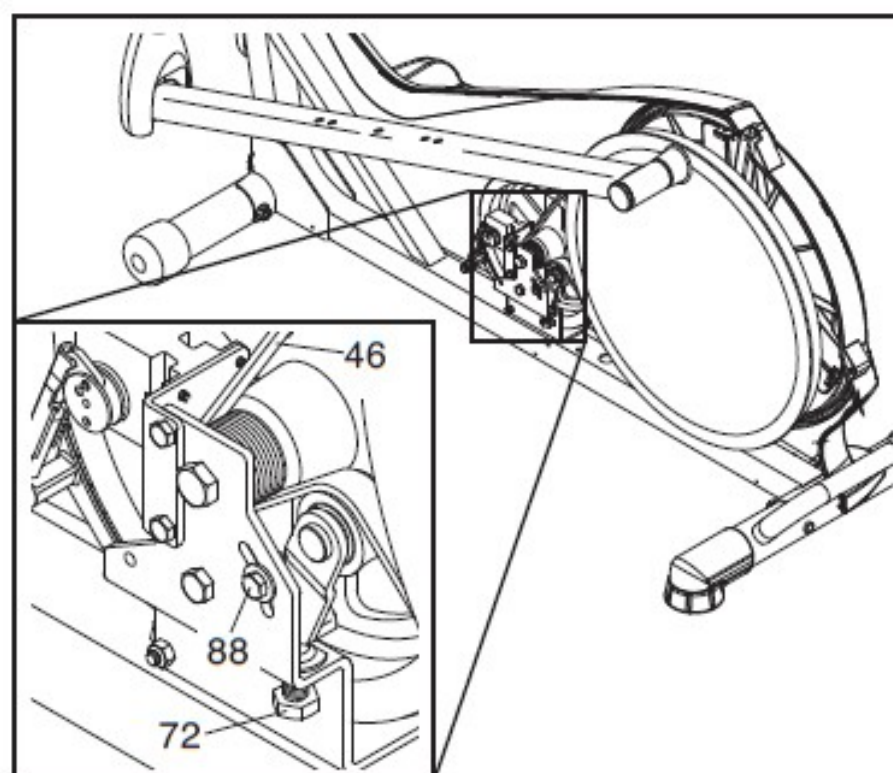
Чтобы снять заднюю крышку экрана, см. шаг 16 на стр. 14.

Чтобы отцепить от левого экрана верхнюю крышку, см. шаг 4 на стр. 7. Сдвиньте крышку вверх.

Выкрутите из левого экрана (44) винты М4 х 16 (92), затем аккуратно снимите левый экран через опору левой педали (14).



Ослабьте узловой винт (88), после чего закручивайте винт регулировки приводного ремня (72) до тех пор, пока ремень (46) не будет натянут.



После этого затяните узловой винт (88).

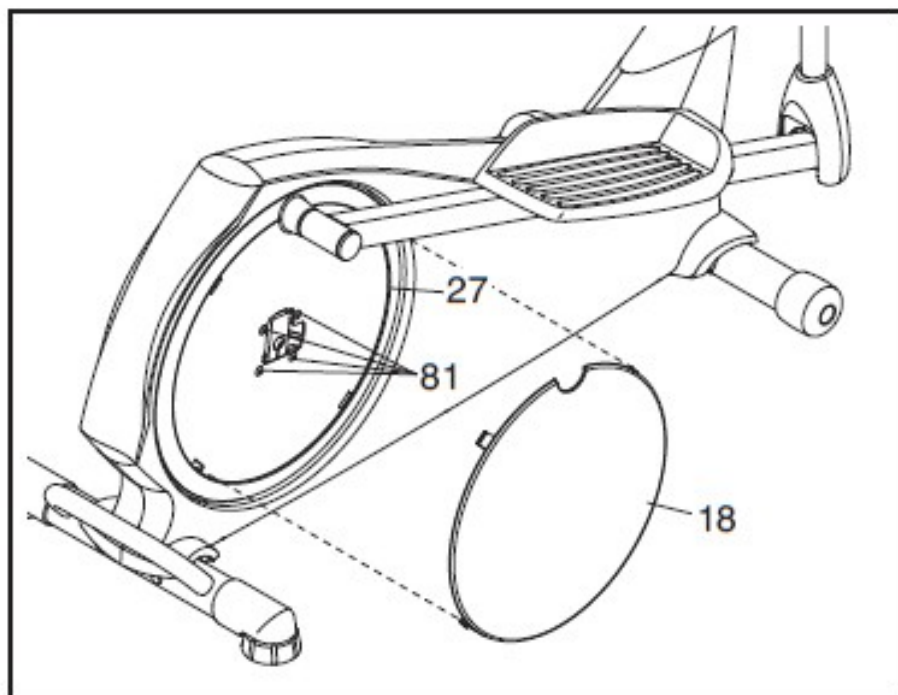
Затем установите на место левый экран, заднюю и верхнюю крышки экрана и левую педаль.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

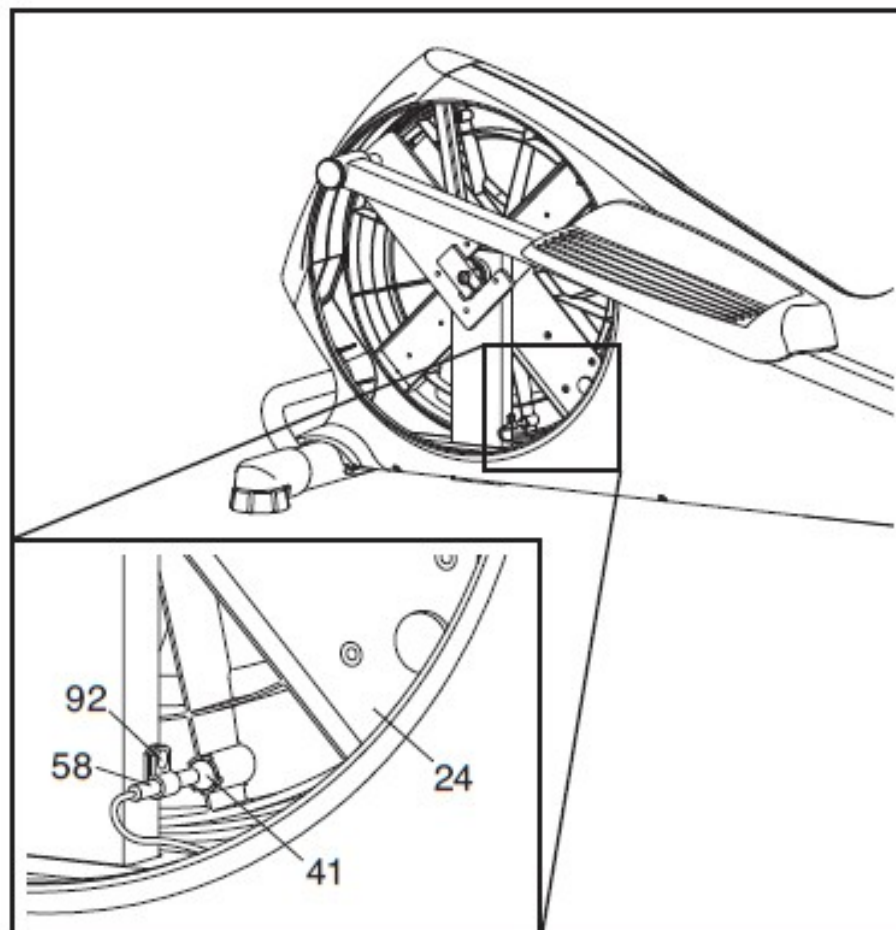
Для этого нужно снять правую крышку диска и диск правой педали.

Для удаления правой крышки диска (18) воспользуйтесь отвёрткой с плоским шлицем.



Затем выкрутите из диска правой педали (27) винты М8 х 14 (81) и, аккуратно повернув диск, снимите его.

Найдите геркон (58). Ослабьте, но не выкручивайте полностью винт М4 х 16 (92).



Далее, поверните блок коленчатого рычага (24), чтобы магнит (41) совместился с герконом (58). Сдвиньте геркон немного в сторону магнита или от него, затем затяните винт М4 х 16 (92).

Поверните блок коленчатого рычага (24) на один оборот. Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена как надо.

Когда геркон будет настроен, установите на место диск правой педали и правую крышку диска.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Пульсометр — это не медицинский прибор. На точность определения сердечного ритма могут влиять различные факторы. Пульсометр помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

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

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

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

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне» (в течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

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

2. Растяжка подколенных сухожилий

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

3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

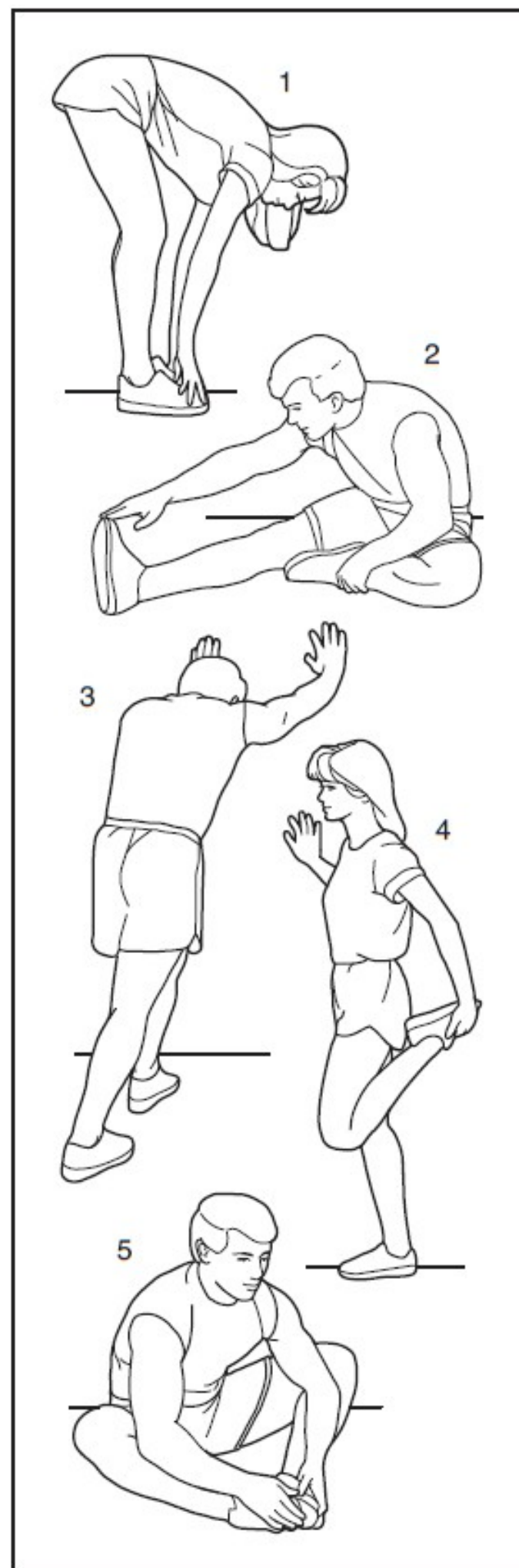
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий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

4. Растяжка четырёхглавых мышц

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

5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

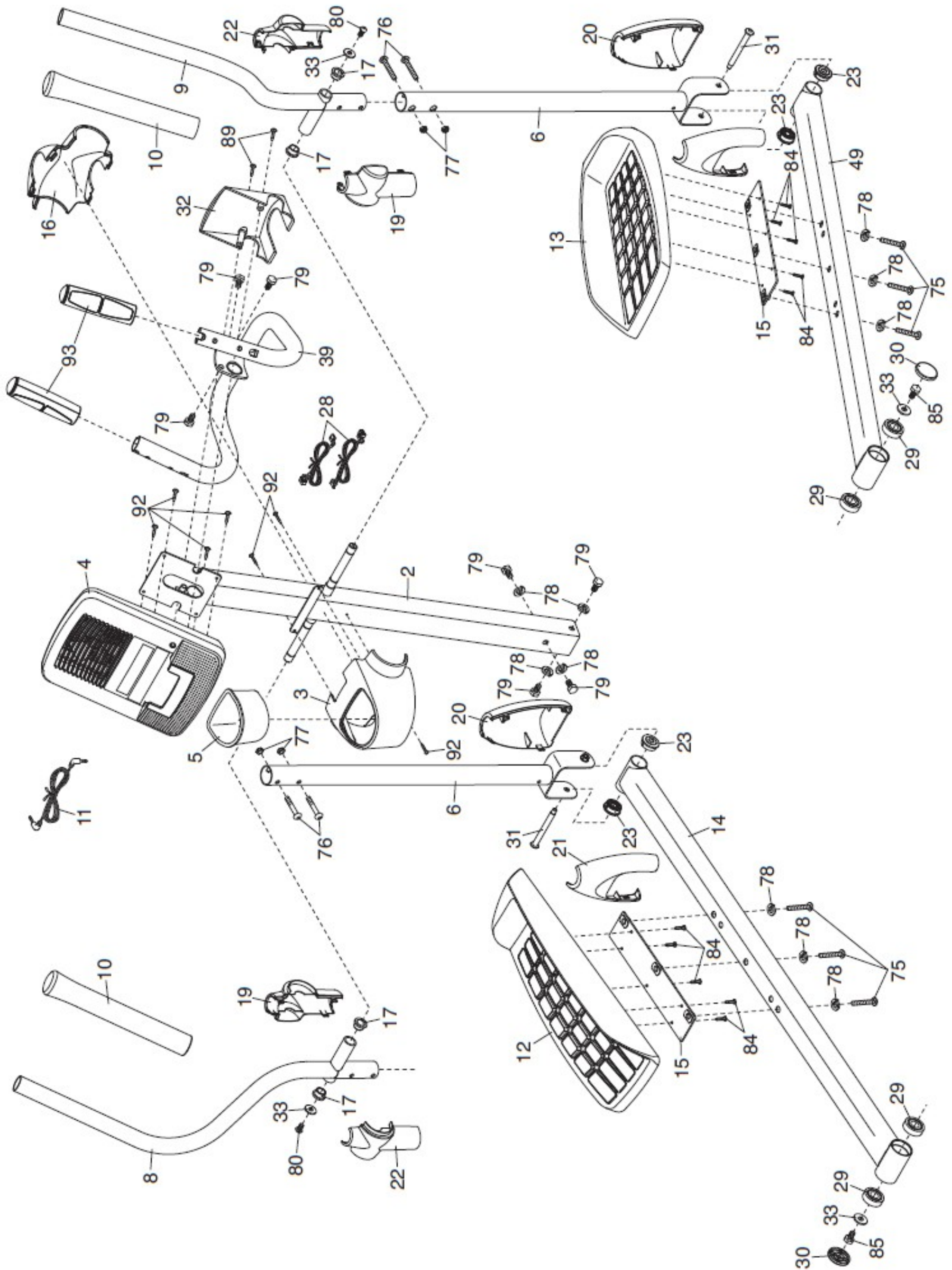
Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышца бёдер.



ПРИМЕЧАНИЯ

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама	50	2	Колесо
2	1	Стойка	51	1	Маховик
3	1	Задняя крышка стойки	52	1	Натяжная звёздочка
4	1	Панель управления	53	1	Подковообразный магнит
5	1	Держатель бутылки	54	1	Привод сопротивления
6	2	Кронштейн	55	1	Кронштейн привода
7	1	Колесо сопротивления	56	1	Верхний кронштейн
8	1	Левый поручень	57	1	Зажим
9	1	Правый поручень	58	1	Геркон/кабель
10	2	Накладка	59	1	Задняя крышка экрана
11	1	Аудиокабель	60	1	Ключ
12	1	Левая педаль	61	1	Контргайка М8
13	1	Правая педаль	62	1	Винт М6 х 16
14	1	Опора левой педали	63	2	Винт с буртом
15	2	Держатель педали	64	1	Ось маховика
16	1	Передняя крышка стойки	65	1	Болт подковообразного магнита
17	4	Поворотная втулка	66	1	Болт натяжной звёздочки
18	2	Крышка диска	67	1	Винт ключа
19	2	Узловая крышка А	68	1	Винт коленчатого рычага
20	2	Передняя крышка кронштейна	69	4	Болт привода сопротивления
21	2	Задняя крышка кронштейна	70	1	Задний стабилизатор
22	2	Узловая крышка В	71	2	Винт кронштейна привода
23	4	Втулка	72	1	Винт регулировки приводн/ ремня
24	1	Блок поворотного вала	73	1	Передний стабилизатор
25	1	Коленчатый рычаг	74	1	Контргайка М6
26	1	Диск левой педали	75	6	Винт М10 х 48
27	1	Диск правой педали	76	4	Болт М8 х 45
28	2	Кабель пульсометра	77	6	Контргайка М8
29	4	Подшипник	78	10	Разрезная шайба М10
30	2	Крышка опоры педали	79	7	Винт М10 х 20
31	2	Болт с буртом	80	2	Винт М8 х 20
32	1	Крышка панели управления	81	4	Винт М8 х 14
33	4	Шайба М8	82	4	Винт М10 х 85
34	1	Фиксатор	83	1	Винт М5 х 7
35	1	Регулировочная гайка	84	10	Винт М5 х 16
36	1	Нижний кронштейн	85	2	Винт с шестигр. шлицем М8 х 18
37	1	Крышка верхнего экрана	86	9	Винт М5 х 16
38	2	Подшипник поворотного вала	87	1	Винт М3,5 х 12
39	1	Рукоятка	88	1	Узловой винт
40	1	Стопорное кольцо	89	2	Винт М4 х 48
41	2	Магнит	90	1	Заземляющий винт М4 х 16
42	1	Кабель	91	9	Зубчатая шайба М5
43	7	Шайба М6	92	21	Винт М4 х 16
44	1	Левый экран	93	2	Пульсометр/кабель
45	1	Правый экран	94	1	Подшипник маховика
46	1	Приводной ремень	*	—	Руководство пользователя
47	2	Регулировочная ножка	*	—	Инструмент
48	2	Заглушка стабилизатора	*	—	Смазка
49	1	Опора правой педали	*	—	Шнурок кабеля

Примечание: спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.

