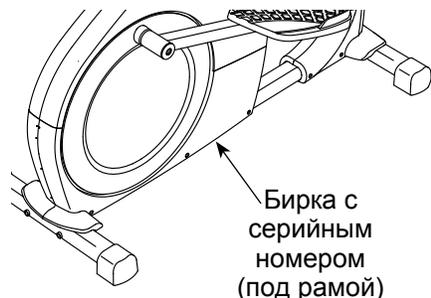


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 315 ZLE

Модель № PFEVEL83913.0  
Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

#### UNITED KINGDOM

Call: 08457 089 009

From Ireland: 053 92 36102

Website: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

#### Write:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

CASTLEFORD

WF10 5QJ

UNITED KINGDOM

#### AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: [australiacc@iconfitness.com](mailto:australiacc@iconfitness.com)

#### Write:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

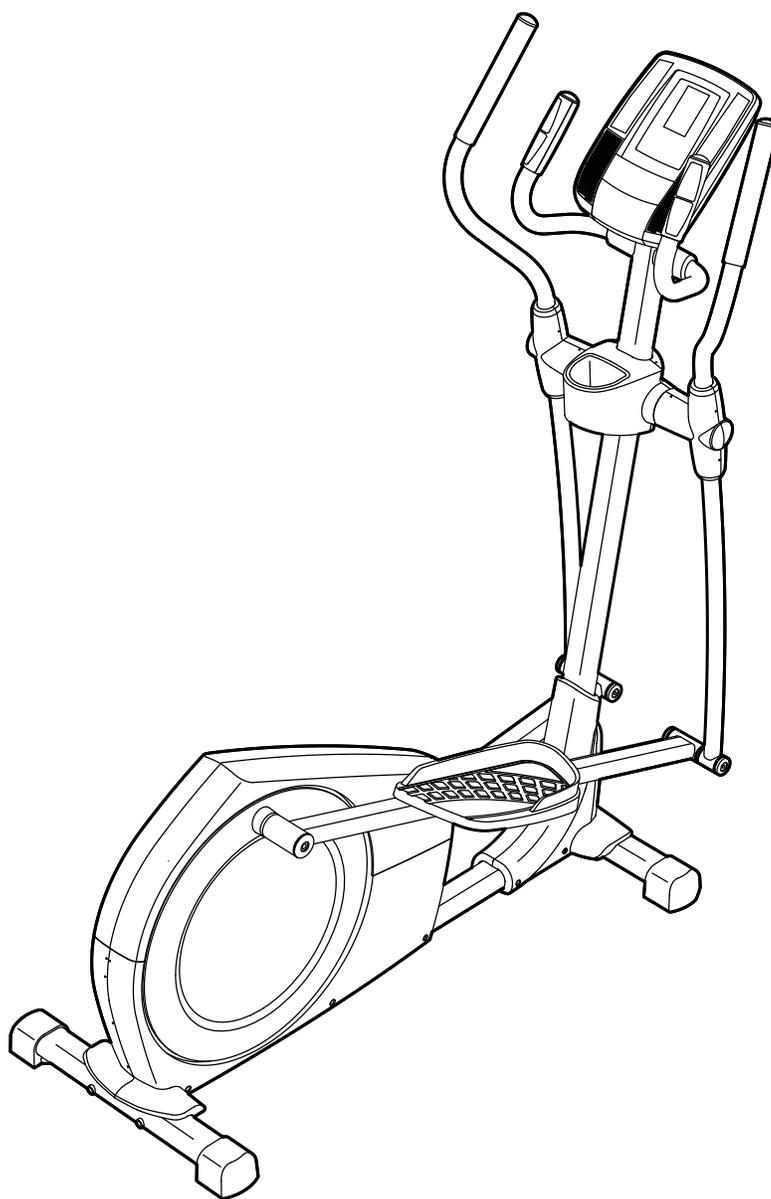
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA



### ВНИМАНИЕ

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

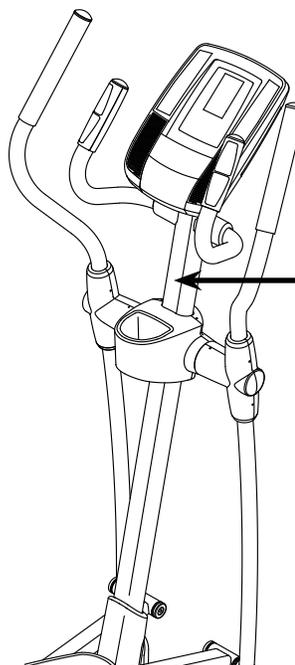


# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА . . . . .	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ . . . . .	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ . . . . .	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ. . . . .	5
СБОРКА . . . . .	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ. . . . .	15
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ . . . . .	21
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ . . . . .	23
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ . . . . .	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ. . . . .	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . .	Посл. стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ. . . . .	Посл. стр.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающего ярлыка. Если он поврежден или отсутствуют, 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 113 кг.
- Используйте тренажер только на ровной поверхности.
- Данный продукт не должен использоваться в терапевтических целях.
- Если ярлык поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования эллипсоида. 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.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер 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 или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
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. Предельный вес пользователя тренажёра — 113 кг.
10. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
12. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

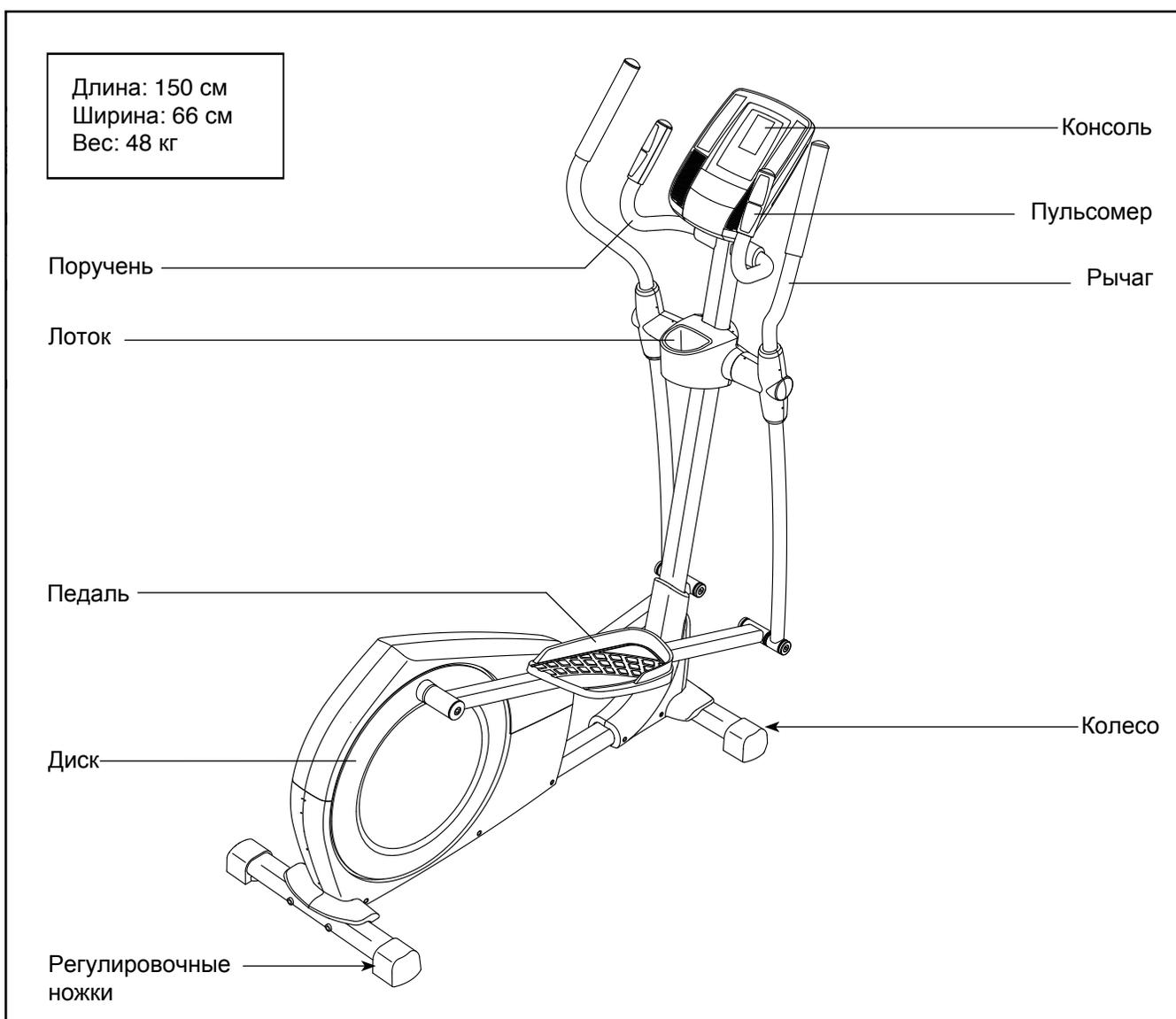
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида PROFORM® 315 ZLE. Эллипсоид 315 ZLE обладает впечатляющим набором особенностей данного тренажёра сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

**Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.** Если после прочте-

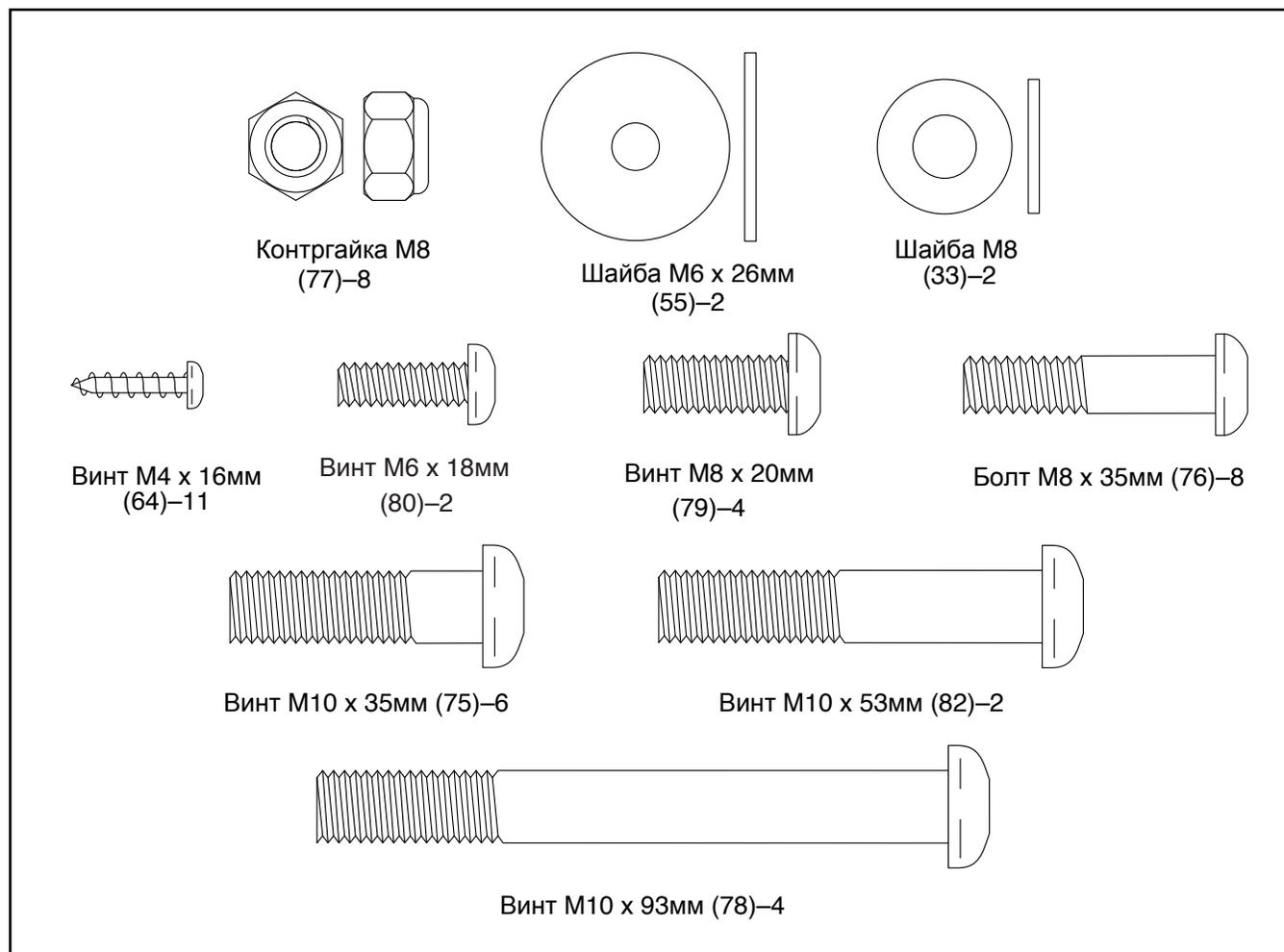
ния у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

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



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

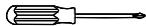
Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right»
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- Для сборки нужны следующие инструменты:

крестообразная отвертка 

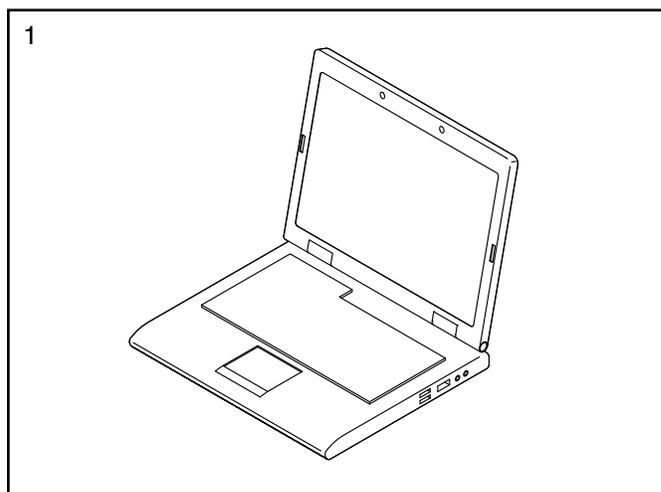
резиновый молоток 

Чтобы облегчить процесс сборки, воспользуйтесь набором ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

## 1. Зайдите на [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте свой тренажёр. Это позволит:

- активировать гарантию
- не тратить время на звонки в клиентский отдел
- быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

Примечание: Если у вас нет выхода в интернет, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте свой тренажёр через неё.



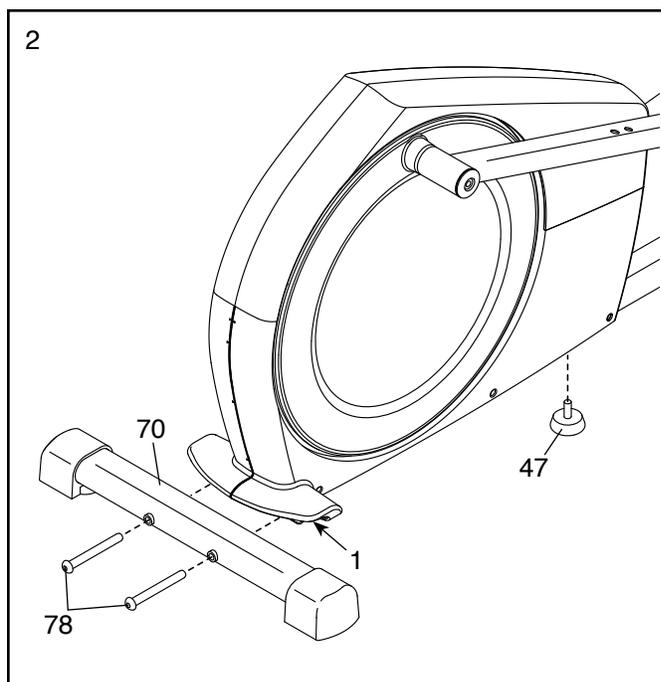
## 2. С помощью второго человека, положите небольшой кусок упаковочного материала (не показано) под заднюю часть рамы (1). Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.

Закрутите регулировочную ножку (47) с обратной стороны рамы (1).

Найдите задний стабилизатор (70), который не имеет колес, и расположите так, как указано на наклейке.

Прикрепите задний стабилизатор (70) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 93мм (78).

Удалите упаковочный материал из-под задней части рамы (1).

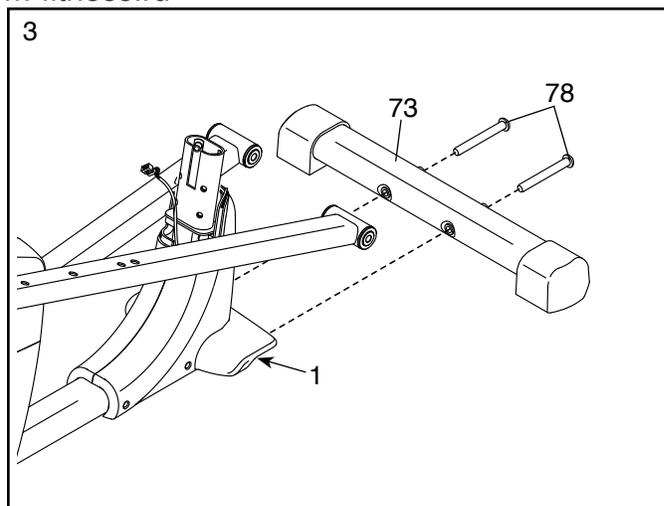


3. С помощью второго человека, положите небольшой кусок упаковочного материала (не показано) под переднюю часть рамы (1). **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.**

Расположите передний стабилизатор (73), как указано на наклейке.

Прикрепите передний стабилизатор (73) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 93мм (78).

Удалите упаковочный материал из-под передней части рамы (1).

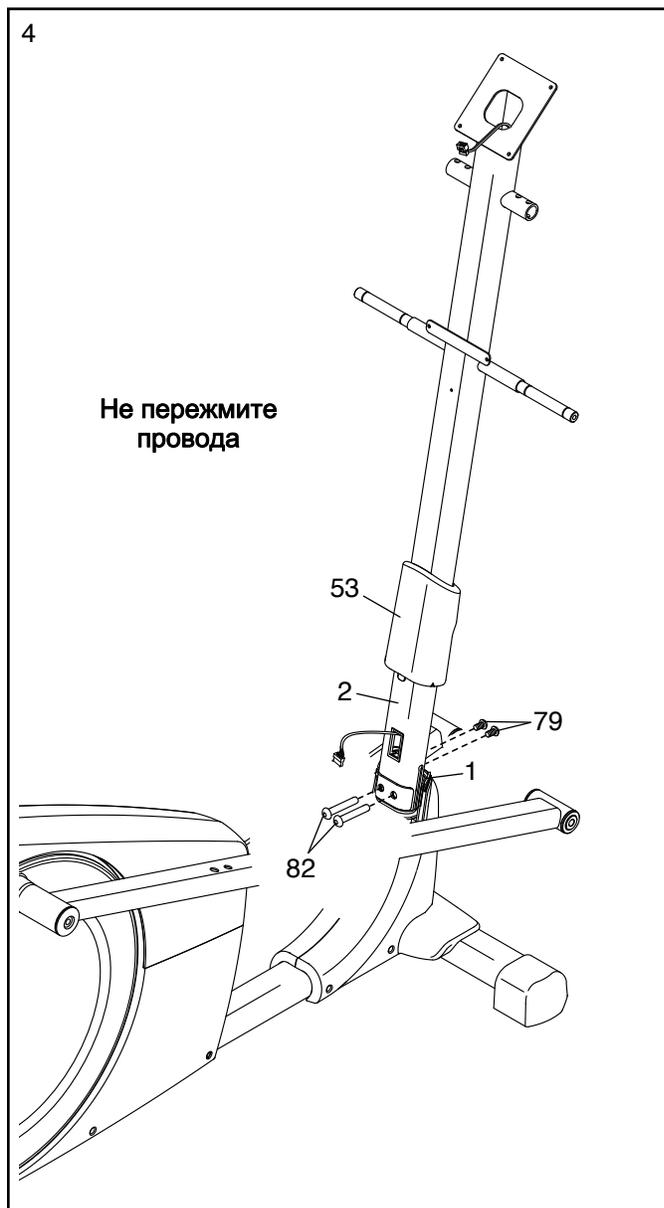


4. Расположите стойку (2) и передний защитный кожух (53), как показано. Спустите передний защитный кожух по стойке на его место.

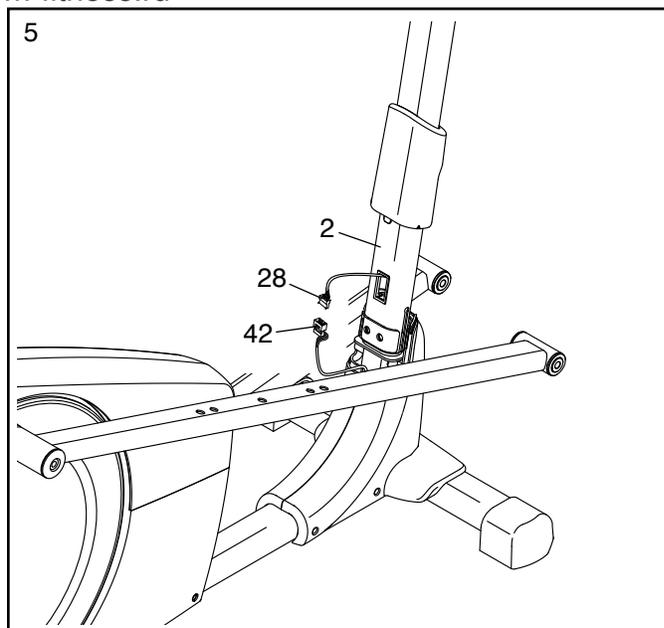
**Не пережимайте провода.** Вставьте стойку (2) в раму (1). Попросите вашего помощника поддержать кожух (53) немного выше его обычного местоположения.

Прикрепите стойку (2) с помощью двух винтов M8 x 20мм (79) и двух винтов M10 x 53мм (82). **Не затягивайте пока полностью винты.**

**Не опускайте пока защитный кожух (53) на его место.**



5. Соедините кабель стойки (28) с кабелем рамы (42). Спрячьте лишние провода в стойку (2).



6. Найдите левую рукоятку пульсомера (39) и расположите, как показано.

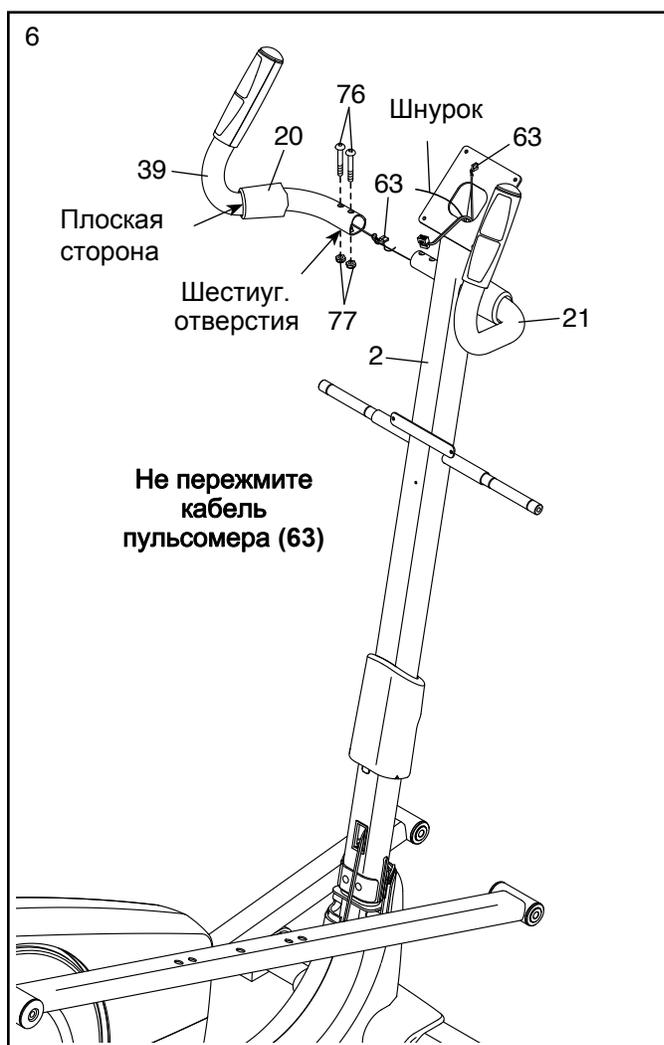
Оденьте накладку (20) на левую рукоятку (39). **Убедитесь, что плоская сторона накладки находится в правильной позиции.**

Попросите вашего помощника поддержать левую рукоятку пульсомера (39) около стойки (2). Расположите разъем кабеля с левой стороны от стойки. Разъем пульсомера (63) находится в левой рукоятке. Затем потяните за шнурок кабеля так, чтобы кабель пульсомера прочел сквозь стойку.

**Совет: не пережимайте кабель пульсомера (63).** Прикрепите левую рукоятку (39) к стойке (2) с помощью двух болтов М8 х 35мм (76) и двух контргайк М8 (77). **Убедитесь, что контргайки попали в шестиугольные отверстия.**

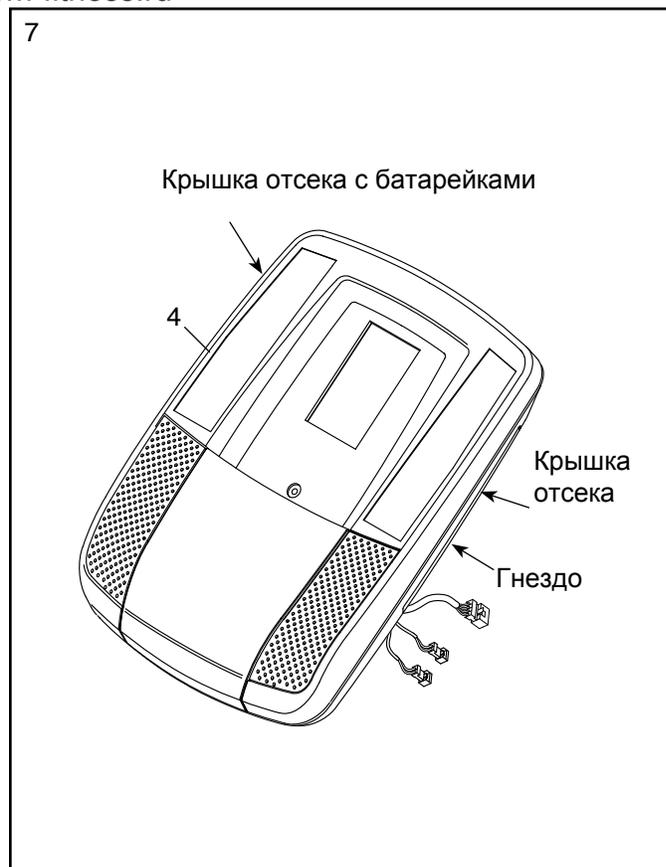
Опустите накладку (20) на стойку (2).

**Повторите этот пункт для правой рукоятки (21).**



7. Консоль (4) использует 4 батарейки (приобретаются отдельно); рекомендуются щелочные батарейки. Не используйте старые и новые батарейки одновременно или щелочные, обычные и аккумуляторные батарейки совместно. **ВАЖНО: Если консоль была долгое время на холоде, нужно, чтобы она сначала нагрелась до комнатной температуры, только потом её можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей или другие электронные компоненты.** Снимите крышки отсеков и вставьте туда батарейки. **Убедитесь, что батарейки расположены так, как показано на диаграмме с обратной стороны крышки отсека.** Затем закройте крышки.

**Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства. Во избежание повреждения консоли, используйте только адаптер поставленный производителем.** Подключите один конец шнура питания в гнездо внутри батарейного отсека на консоли; подключите другой конец к розетке, установленной в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

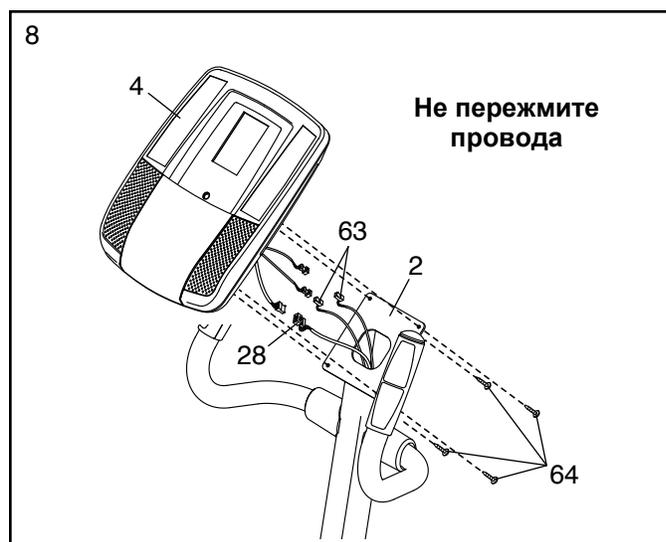


8. Пока ваш помощник удерживает консоль (4) рядом со стойкой (2), соедините провода от стойки, консоли (28) и пульсомера (63).

Спрячьте лишние провода в стойке (2).

**Совет: Не пережимайте провода.**

Прикрепите консоль (4) к стойке (2) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (64).

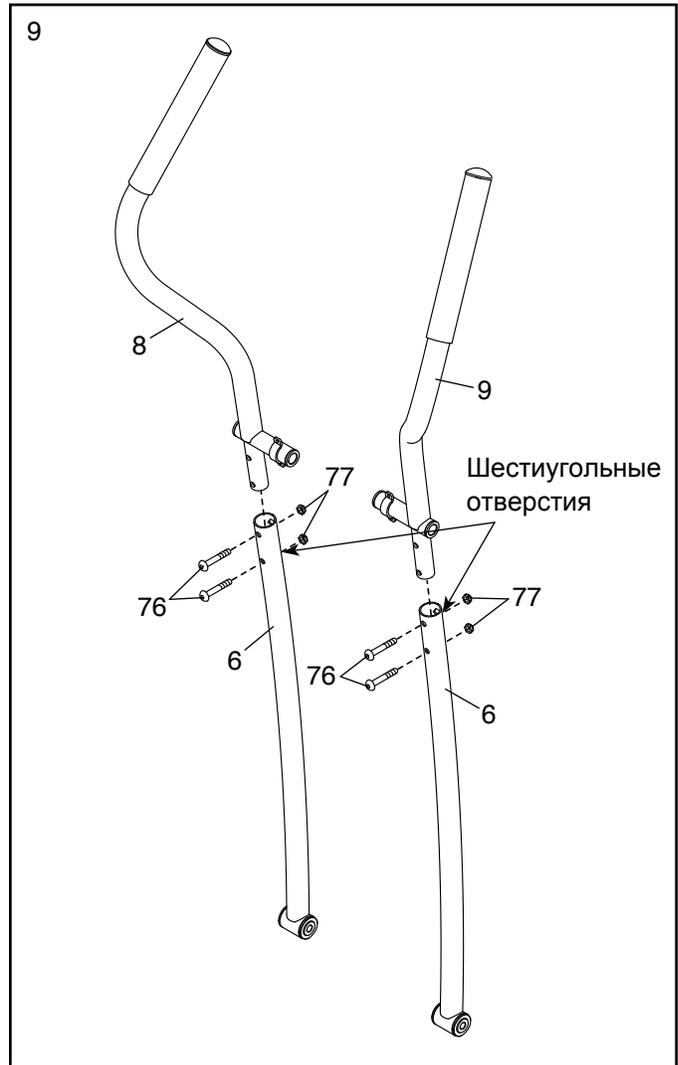


9. Найдите правый поручень рычага (9).

Расположите правый поручень (9) и верхний рычаг (6), как показано. Вставьте правый поручень в рычаг.

Закрепите поручень (9) в рычаге (6) с помощью двух болтов М8 х 35мм (76) и двух контргаек М8 (77). Убедитесь, что контргайки попали в шестиугольные отверстия. Не затягивайте пока болты.

Соберите левый поручень рычага (8) и другой рычаг (6) аналогичным способом.

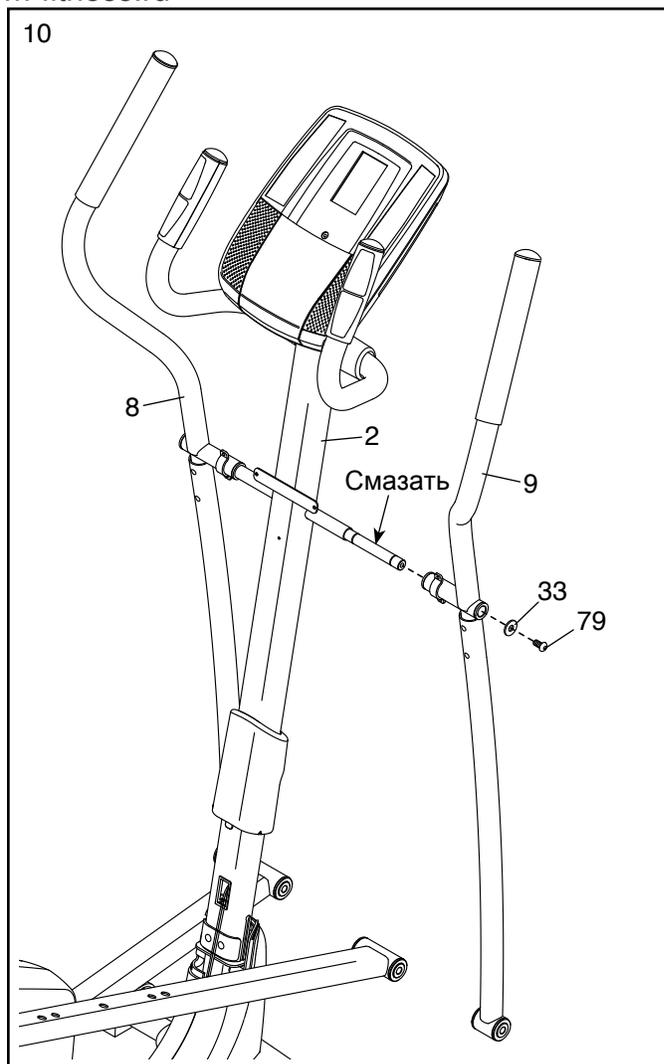


10. Воспользуйтесь резиновыми перчатками, чтобы не запачкать пальцы, нанесите небольшое количество смазки на ось по правую сторону от стойки (2).

Оденьте верхний рычаг (9) на стойку (2).

Закрепите верхний рычаг (9) с помощью винта M8 x 20мм (79) и шайбы M8 (33).

**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**



11. Нанесите небольшое количество смазки на ось вращения (31).

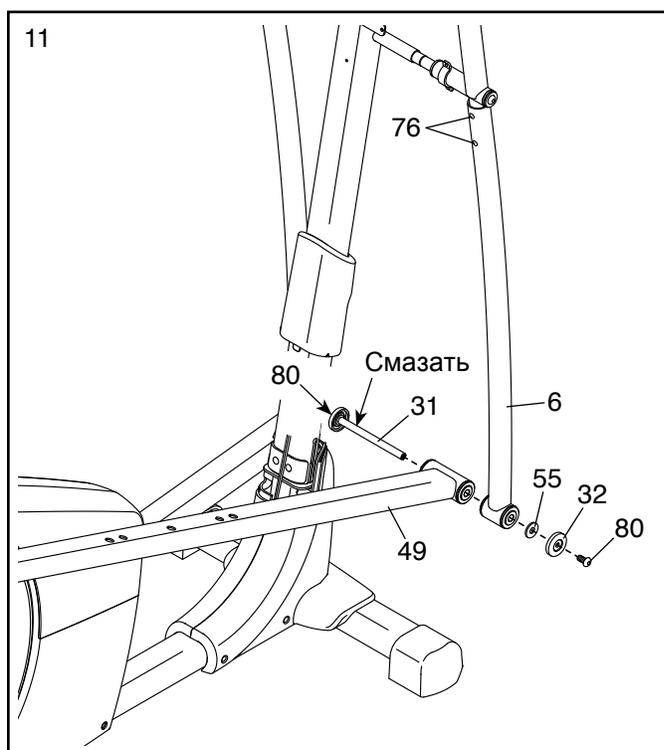
Просуньте ось вращения (31) через рычаг педали (49) и верхний рычаг (6) в указанной последовательности.

Закрутите пальцами винт M6 x 18мм (80), заглушку оси (32) и шайбу M6 x 26мм (55) с указанного конца оси вращения (31).

Затем затяните оба винта M6 x 18мм (80) на оси вращения (31) **одновременно**.

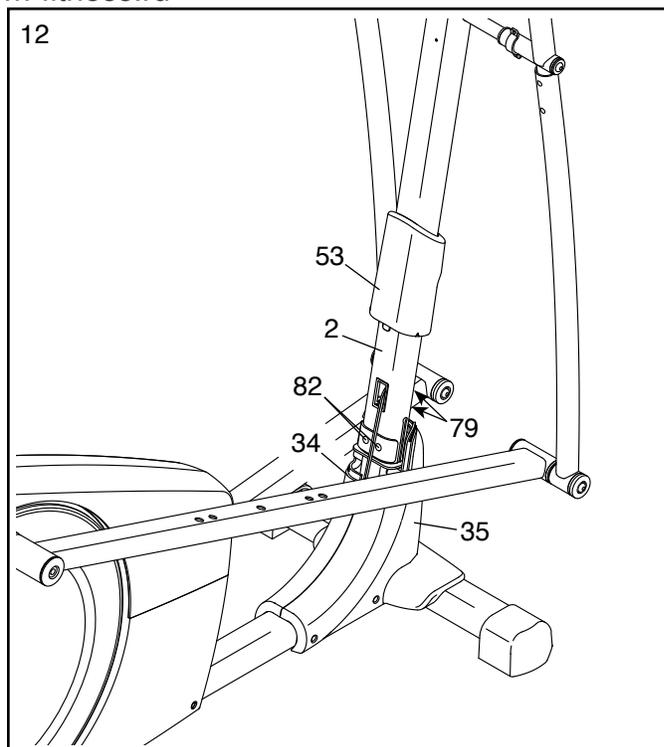
**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**

**См. пункт 9.** Затяните болты M8 x 35мм (76).

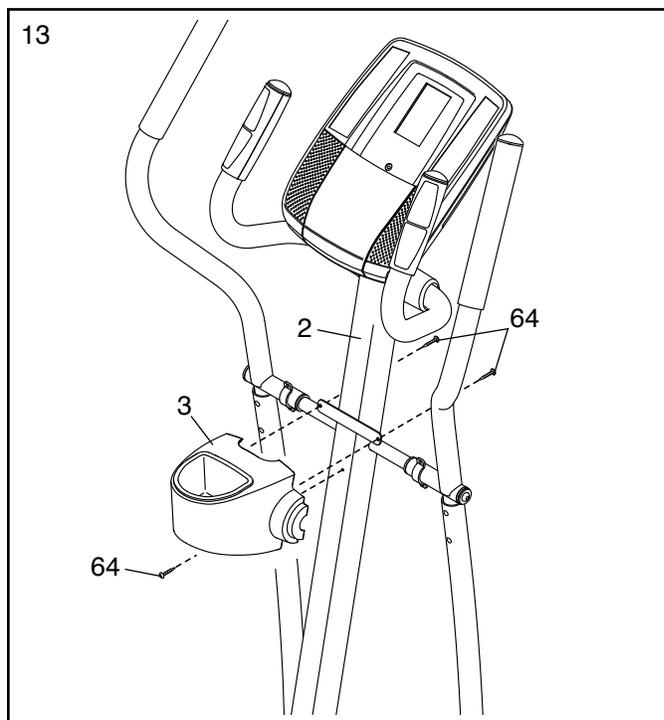


12. Закрутите винты М8 х 20мм (79) и винты М10 х 53мм (82) в стойку (2).

Зажмите верхний защитный кожух (53) между левым и правым защитным кожухами (34, 35).

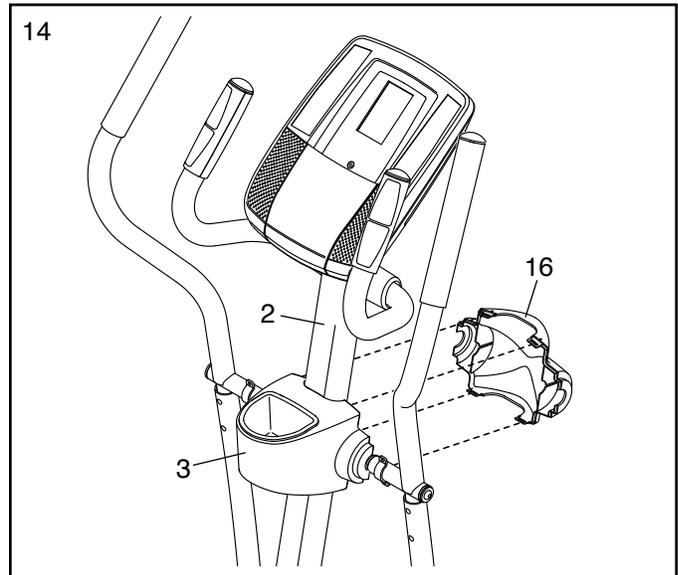


13. Прикрепите заднюю накладку стойки (3) к стойке (2) с помощью трех винтов М4 х 16мм (64).



14. Расположите переднюю накладку стойки (16), как показано.

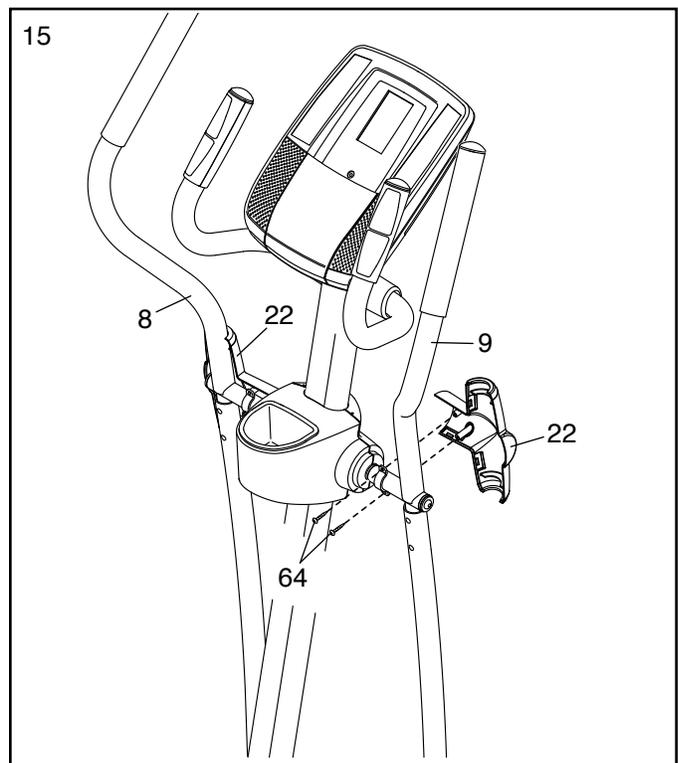
Закрепите переднюю накладку (16) вокруг стойки (2), прижав её к задней накладке стойки (3).



15. Найдите передние накладки рычага (22).

Прикрепите переднюю накладку (22) к правому верхнему рычагу (9) с помощью двух винтов М4 х 16мм (64).

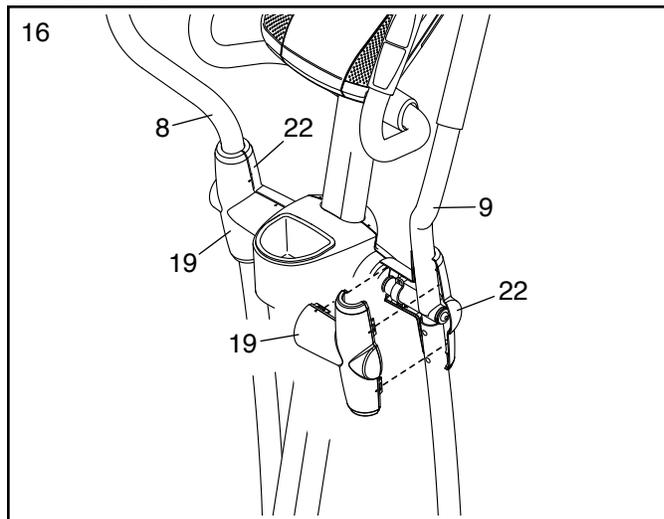
**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**



16. Найдите задние накладки рычага (19).

Закрепите заднюю накладку (19) вокруг рычага (9), прижав её к передней накладке (22).

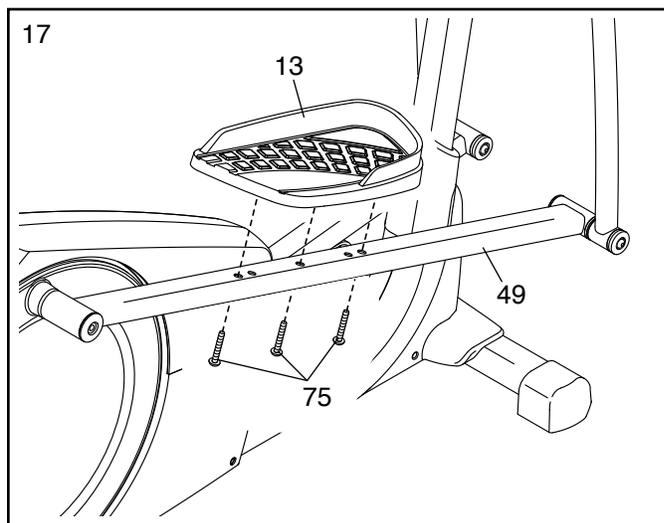
**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**



17. Найдите правую педаль (13) и расположите её, как показано.

Прикрепите правую педаль (13) к рычагу педали (49) с помощью трех винтов М10 x 35мм (75). **Убедитесь, что вы воспользовались центральной и двумя другими отверстиями для закрепления педали.**

**Повторите этот пункт с другой стороны эллипсоида.**



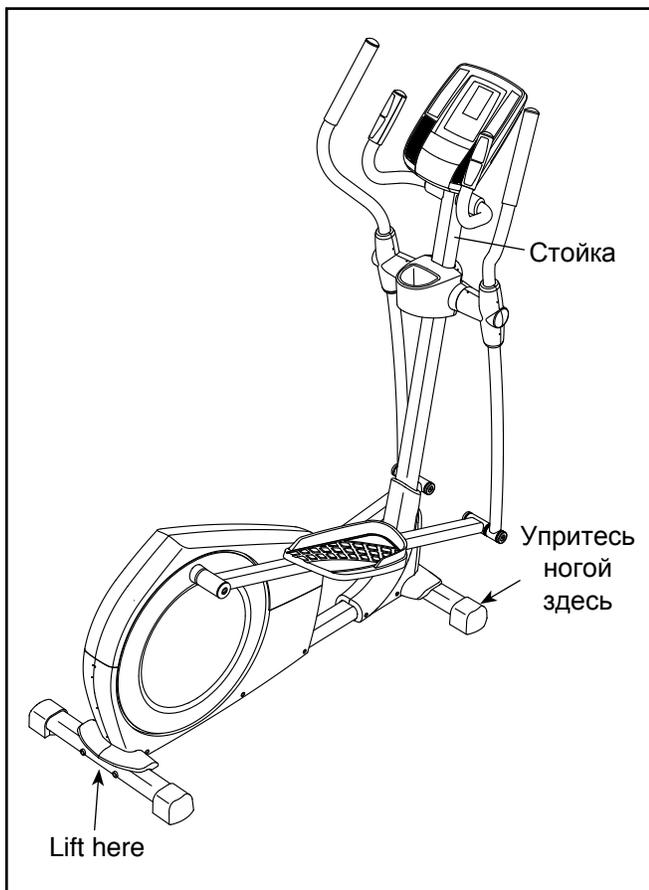
18. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.**

Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

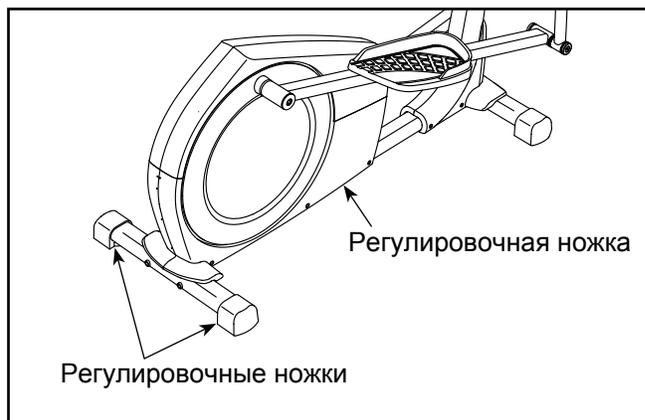
## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Из-за габаритов и веса эллипсоида, необходимо **передвигать его вдвоем**. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колес. Потяните стойку на себя и с помощью второго человека поднимите задний стабилизатор так, чтобы упор эллипсоида приходился на колеса. Осторожно переместите тренажер в нужное место, затем опустите его на пол.



## КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если во время занятий эллипсоид немного качается, поверните одну ножку под рамой или обе регулировочные ножки под задним стабилизатором, пока качание не будет устранено.

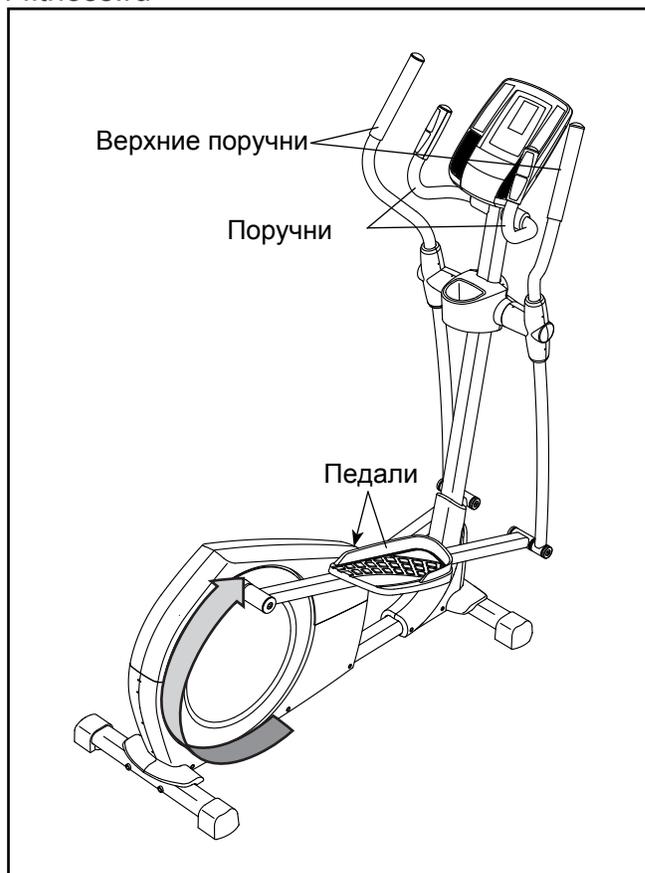


## КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

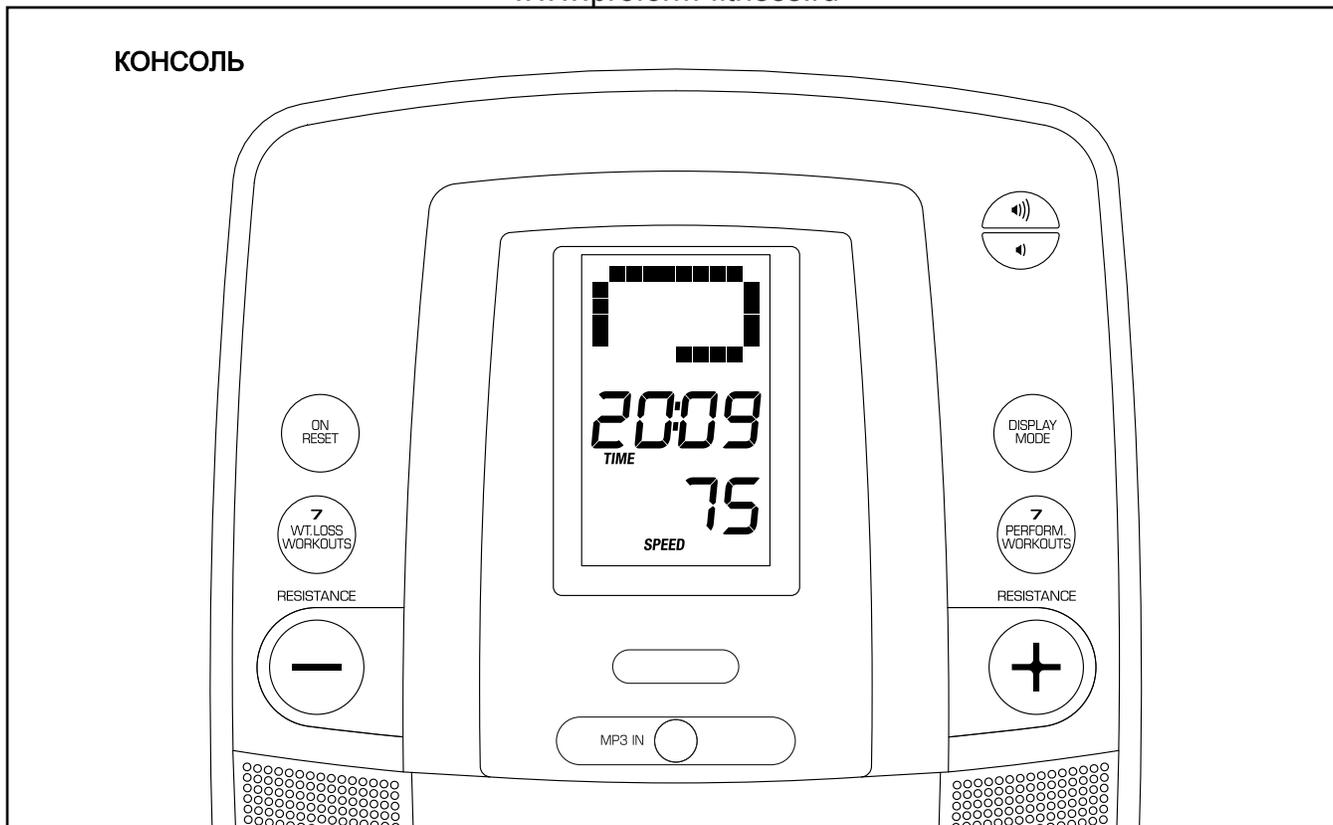
Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рычаги и встаньте одной ногой на ту педаль, которая занимает нижнее положение. Затем поставьте другую ногу на вторую педаль.

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

Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Замечание:** тренажер 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.



## КОНСОЛЬ



### ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

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

В процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Также можно измерять частоту сердцебиений с помощью ручного пульсомера.

Кроме того, консоль имеет 14 встроенных тренировок — 7 тренировок, направленных на потерю веса, и 7 высокоэффективных тренировок.

Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, и делает вашу тренировку более эффективной.

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

**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 18. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см. стр. 19. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 20.**

Замечание: убедитесь, что батарейки установлены в консоль (см. 7 пункт сборки на стр. 9). Если на дисплее осталась защитная пленка, снимите её.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

## 1. Включите консоль.

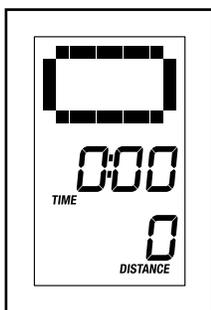
Нажмите любую кнопку или начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Когда консоль заработает, экран загорится. Звуковой сигнал сообщит о готовности консоли к работе.

## 2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли будет запускаться ручной режим.

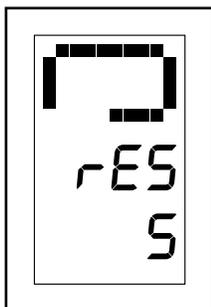
Если вы запустили тренировку, повторно запустить ручной режим можно, нажав на кнопку 7 Wt. Loss Workouts или кнопку 7 Perform несколько раз, пока трек не появится на верхнем экране.



## 3. Начните крутить педали и измените сопротивление педалей при необходимости.

Во время вращения педалей измените сопротивление, нажав на кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

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



## 4. Следите за вашими достижениями на экране.

Экран может показать следующую информацию:

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

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

**Профиль** — Если вы выбрали встроенную тренировку, то этот режим отобразит диаграмму уровней сопротивления.

**Пuls** — Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной пульсометр (см. пункт 5).

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

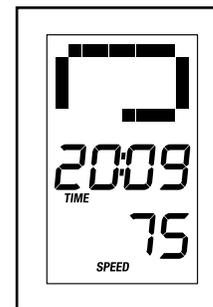
**Скорость** — Показывает вашу скорость в км/час.

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

**Трэк** — вкладка показывает дорожку длиной 400м (1/4 мили). Во время тренировки индикатор будет заполнять по кругу трэк, пока он не заполнится. Трэк пропадет и начнет заполняться по новой.

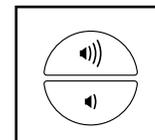
Нажмите кнопку Display Mode несколько раз, чтобы увидеть необходимую информацию о тренировке.

Когда слово SCAN появится на экране, начнут отображаться калории, расстояние, скорость и время по кругу.



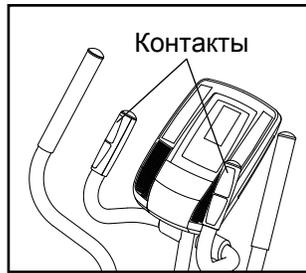
Чтобы обнулить показатели, нажмите кнопку On/Reset.

Измените громкость консоли, нажав на кнопки увеличения и уменьшения звука.



## 5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые защитные пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется шевелить руками и плотно обхватывать пластины руками.**



Когда ваш пульс будет определен, на экране появится символ в виде сердца, мигающий с каждым ударом сердца, а затем - ваш сердечный ритм. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контакты. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

## 6. Когда вы закончите занятие, консоль выключится автоматически.

Если педали не крутятся несколько секунд, звуковой сигнал сообщит о паузе. Время начнет мигать на экране.

Если педали не крутятся несколько минут, консоль выключится, а данные на экране сбросятся.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

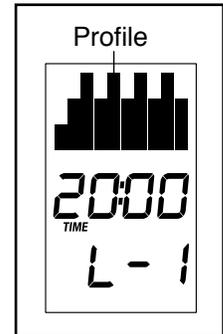
### 1. Включите консоль.

Нажмите любую кнопку или начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Когда консоль заработает, экран загорится. Звуковой сигнал сообщит о готовности консоли к работе.

### 2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку 7 Wt. Loss Workouts или кнопку 7 Perform Workouts несколько раз, пока номер необходимой тренировки не появится внизу экрана.



Когда вы выберете нужную тренировку, диаграмма уровня сопротивления будет прокручиваться в верхней части экрана, продолжительность тренировки появится по центру экрана, Номер тренировки появится внизу экрана.

### 3. Начните крутить педали, чтобы начать.

Каждая тренировка разделена на несколько одноминутных сегментов. Определенное сопротивление запрограммировано для каждого сегмента. Замечание: те же параметры могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

Во время тренировки в профиле будет отображаться ваш прогресс (см. рисунок выше). Мигающий сегмент профиля показывает текущий период тренировки. Высота мигающего сегмента указывает на уровень сопротивления текущего сегмента.

В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и сопротивление педалей, то новые данные появятся на дисплее на несколько секунд. Затем, сопротивление педалей изменится.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Resistance. Однако, когда начнется следующий сегмент тренировки, педали автоматически настроят уровень сопротивления, запрограммированный для следующего сегмента

Если вы прекратите крутить педали на несколько секунд, серия звуковых сигналов прозвучит и тренировка приостановится.

Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите вращать педали. Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не начнет мигать, а затем подойдет к концу.

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

См. пункт 4 на стр. 18.

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

См. пункт 5 на стр. 19.

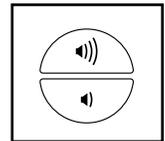
**6. Когда вы закончите занятие, консоль выключится автоматически.**

См. пункт 6 на стр. 19.

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ**

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стерео систему консоли во время тренировок подключите аудио кабель 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 личном аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



## ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте и затягивайте все 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

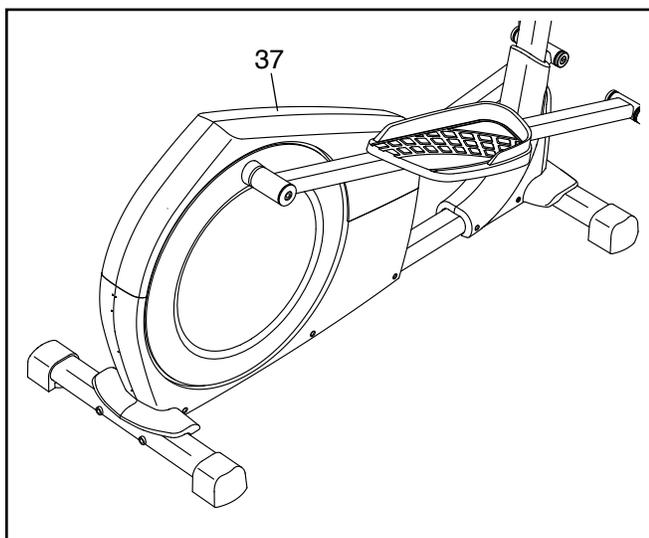
Большинство проблем консоли - это результат низкого заряда батарей. См. пункт 7 на стр. 9 с инструкцией по замене батареек.

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, см. пункт 5 на стр. 19.

### КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

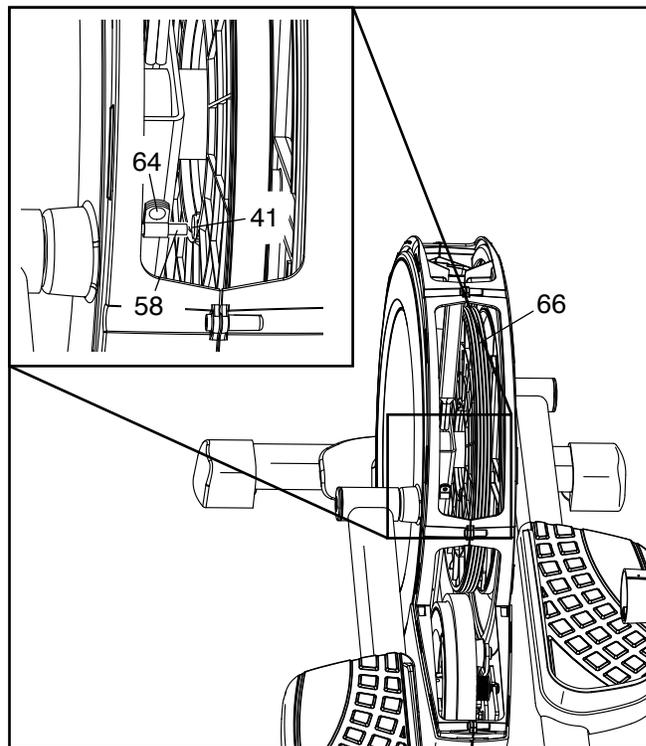
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, сначала необходимо снять защитный кожух (37). Воспользуйтесь плоской отверткой, чтобы освободить лапки крышки и снимите её с тренажера.



Замечание: Для ясности на рисунке отсутствует диск педали.

Затем найдите геркон (58). Выкрутите, но не выкидывайте, винт М4 x 16мм (64).



Затем поворачивайте шкив (66) до тех пор, пока магнит (41) не выровняется с герконом (58). Сдвиньте геркон немного в сторону магнита или от него. Затем закрутите винт М4 x 16мм (64).

Прокрутите большой шкив (66). Повторяйте эти действия, пока обратная связь на консоли не будет отображаться правильно.

Когда геркон будет отрегулирован, установите крышку обратно.

## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

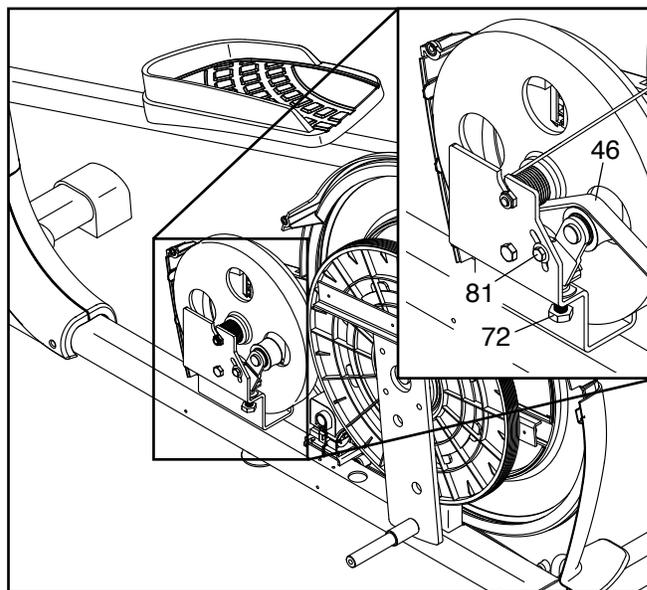
Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке.

Чтобы отрегулировать геркон, сначала необходимо снять защитный кожух и левый кожух (см. рисунок ниже).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 27. С помощью плоской отвертки освободите лапки крышки (37) и снимите её с тренажера.

Затем удалите винт М4 х 16мм (64) и винт М4 х 19мм (61) из левого и правого кожухов (44, 45). **Убедитесь, что вы записали какого размера винты вы вытащили из каких отверстий.** Затем аккуратно удалите левый кожух.

Ослабьте винт-ось вращения (81), после чего закручивайте винт регулировки ремня (72), пока приводной ремень (46) не будет натянут.



Когда приводной ремень (46) будет натянут, закрутите обратно винт-ось вращения (81).

Верните на место левый кожух и защитный кожух.

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

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

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

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

**Упражнение основной тренировки** - упражнение в течение 20 до 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** - Закончить с 5 до 10 минут 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

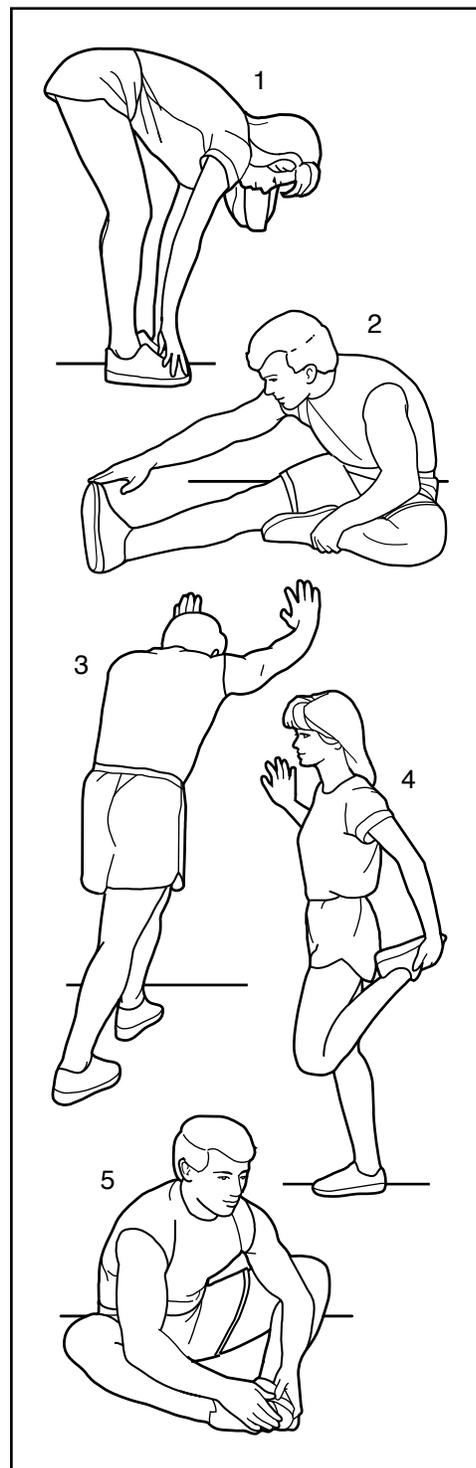
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, 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 № PFEVEL83913.0 R0913A

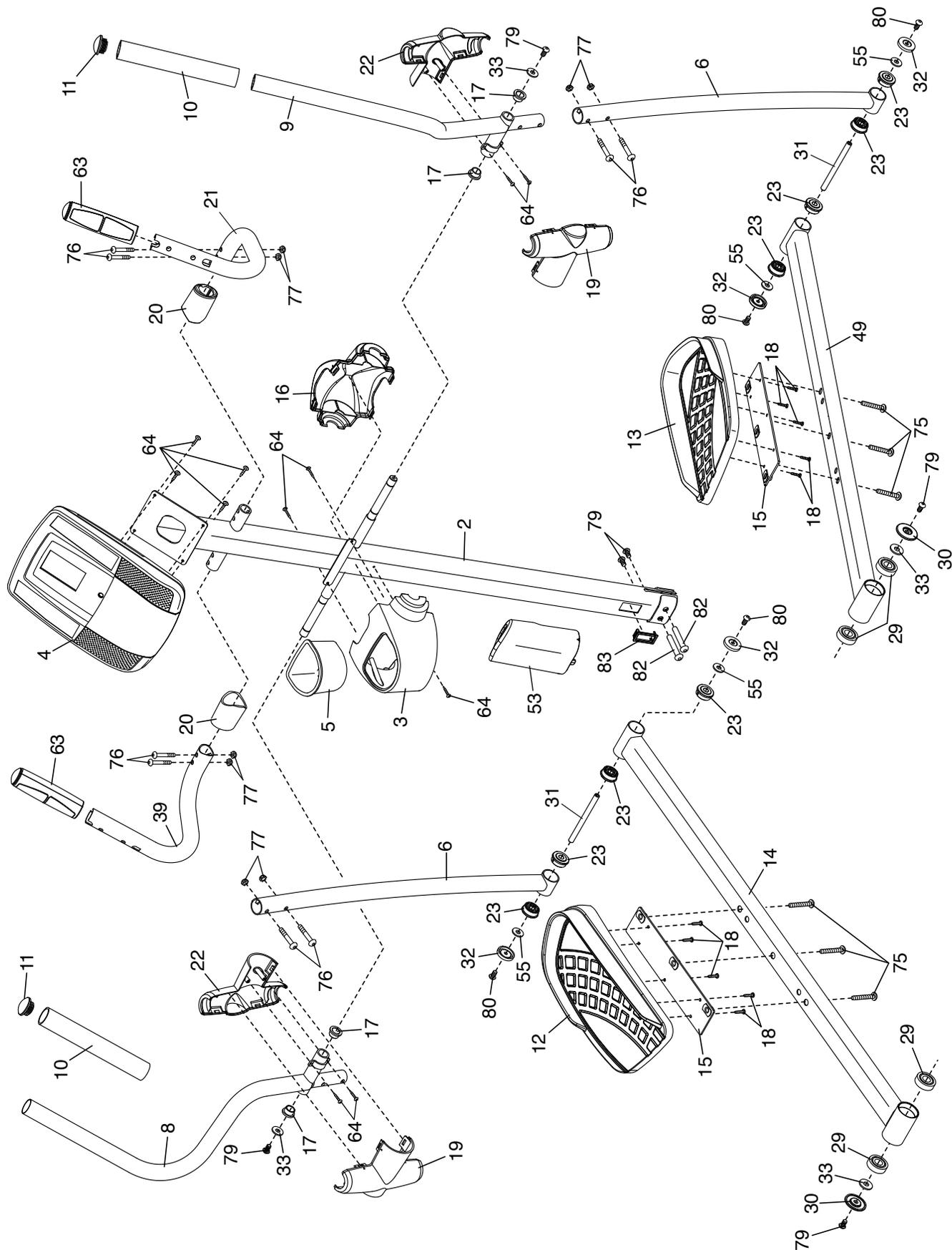
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	44	1	Левый кожух
2	1	Стойка	45	1	Правый кожух
3	1	Задняя накладка стойки	46	1	Приводной ремень
4	1	Консоль	47	3	Регулировочная ножка
5	1	Лоток для аксессуаров	48	2	Заглушка стабилизатора
6	2	Верхний рычаг	49	1	Правый рычаг педали
7	1	Механизм Эдди	50	1	Левая заглушка колеса
8	1	Левый поручень рычага	51	1	Правая заглушка колеса
9	1	Правый поручень рычага	52	1	Натяжной шкив
10	2	Пенная накладка	53	1	Передний защитный кожух
11	2	Заглушка поручня	54	1	Механизм сопротивления
12	1	Левая педаль	55	4	Шайба М6 х 26мм
13	1	Правая педаль	56	1	Левый рычаг
14	1	Левый рычаг	57	1	Зажим
15	2	Кронштейн педали	58	1	Геркон/Кабель
16	1	Передняя накладка стойки	59	4	Шестигран. винт М8 х 30мм
17	4	Втулка вращения	60	1	Ключ
18	10	Винт #10 х 16мм	61	6	Винт М4 х 19мм
19	2	Задняя поворотная крышка	62	1	Шестигр. винт М6 х 16мм
20	2	Крышка пульсомера	63	2	Пульсомер/Кабель
21	1	Правый пульсомер	64	40	Винт М4 х 16мм
22	2	Передняя поворотная крышка	65	1	Ферромагнитный болт
23	8	Втулка рычага педали	66	1	Шкив
24	1	Кривошип	67	1	Ключ под головку винта
25	1	Правый рычаг	68	1	Болт рычага
26	2	Диск педали	69	4	Винт мех-ма сопротивления
27	1	Прокладка рычага	70	1	Задний стабилизатор
28	1	Кабель стойки	71	1	Винт заземления М4 х 16мм
29	4	Подшипник	72	1	Винт регулировки ремня
30	2	Заглушка рычага педали	73	1	Передний стабилизатор
31	2	Ось вращения	74	5	Контргайка М8, Класс 10
32	4	Крышка	75	6	Винт М10 х 35мм
33	4	Шайба М8	76	8	Болт М8 х 35мм
34	1	Левый кожух	77	10	Контргайка М8
35	1	Правый кожух	78	4	Винт М10 х 93мм
36	2	Кожух диска	79	6	Винт М8 х 20мм
37	1	Защитный кожух	80	4	Винт М6 х 18мм
38	2	Подшипник кривошипа	81	1	Винт-ось вращения
39	1	Левый пульсомер	82	2	Винт М10 х 53мм
40	2	прокладка	83	1	Кренгельс
41	2	Магнит	*	—	Руководство пользователя
42	1	Кабель рамы	*	—	Набор инструментов
43	2	Шайба М6 х 25мм	*	—	Смазка

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

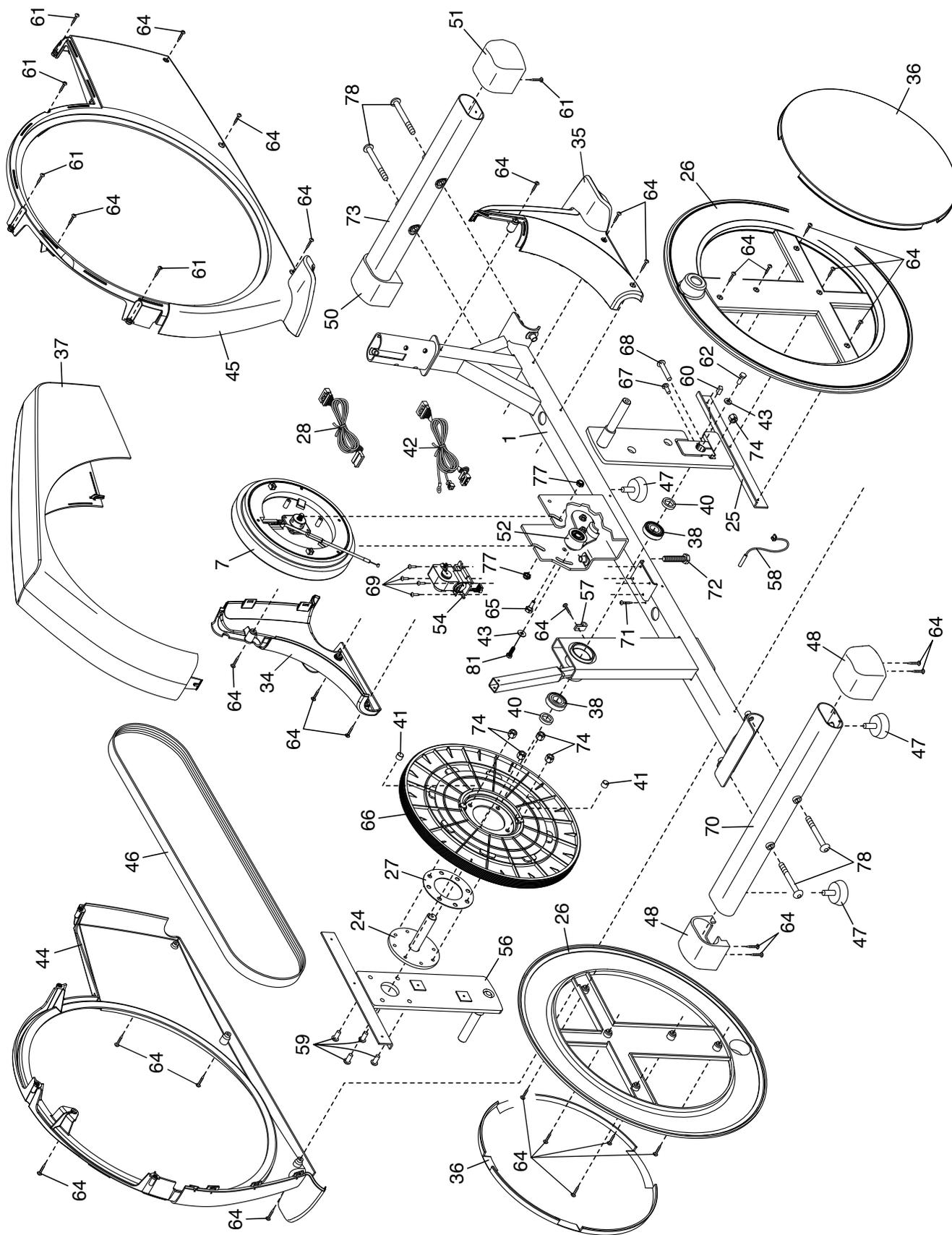
# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель № PFEVEL83913.0 R0913A



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель №. PFEVEL83913.0 R0913A



## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

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

## СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы 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.

