

PRO-FORM®

ENDURANCE 720 E

Модель No. PFEL89720-INT.

Серия No. _____

Напишите серийный номер в поле выше для справки.



Руководство пользователя

ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

Республика Беларусь

Тел.: +375 (17) 218-13-35

+375 (29) 153-30-00

+375 (29) 843-00-01

E-mail: fittech@mail.ru

Почтовый адрес: Фитнесс

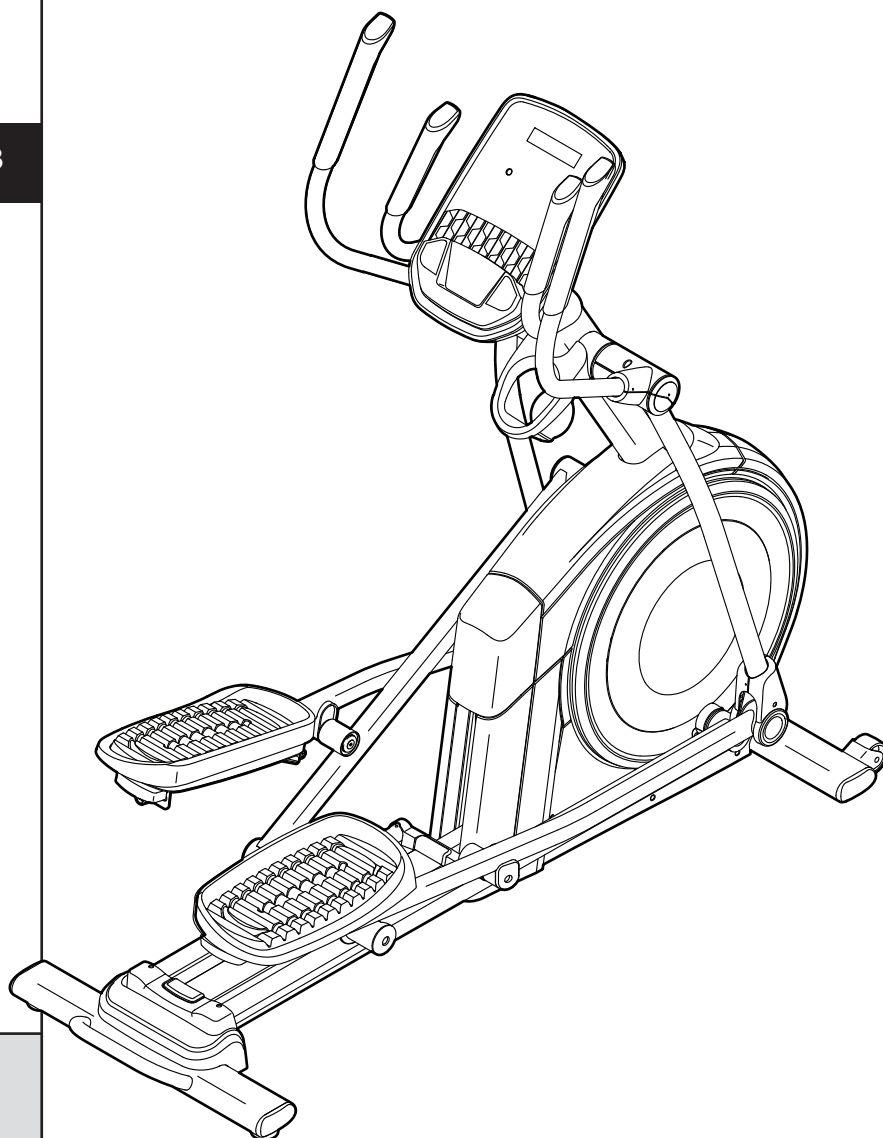
Технологии

г. Минск, пр-т

Независимости, 169

Бизнес центр «XXI век»,

офис 502



⚠ Внимание

Перед использованием оборудования прочтите все меры предосторожности и инструкции в этом руководстве. Сохраните это руководство для использования в будущем.

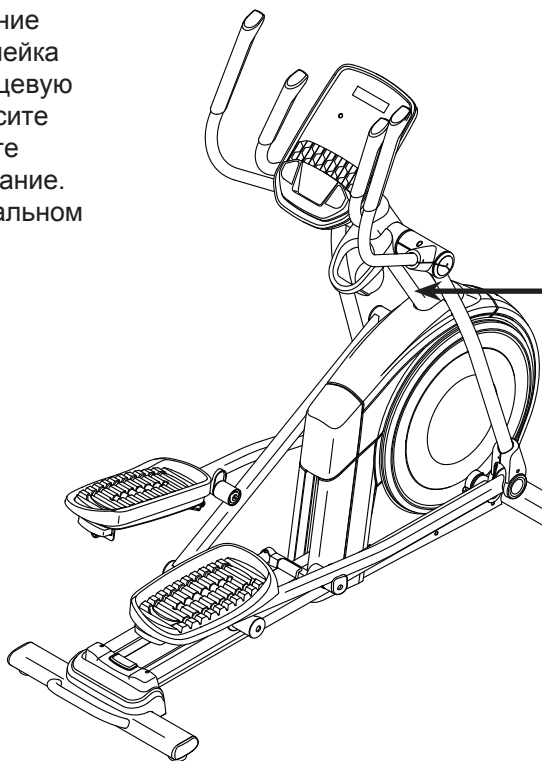
iconeurope.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАЗМЕЩЕНИЕ НАКЛЕЙКИ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.	3
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ.	5
ТАБЛИЦА ИДЕНТИФИКАЦИОННЫХ ДЕТАЛЕЙ.	6
СБОРКА	7
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ	16
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ	17
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ.	19
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.	27
УКАЗАНИЯ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	30
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ.	31
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.	33
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.	Задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК

На этом чертеже показано расположение предупреждающих наклеек. Если наклейка отсутствует или неразборчива, см. Лицевую обложку данного руководства и запросите бесплатную замену наклейки. Наклейте наклейку в показанном месте. Примечание. Наклейки могут не отображаться в реальном размере.




⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 lbs/125kg.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

PROFORM и IFIT являются зарегистрированными товарными знаками ICON Health & Fitness, Inc. App Store является товарным знаком Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. Android и Google Play являются товарными знаками Google LLC. Словесный знак и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм, прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на эллиптическом тренажере перед использованием эллиптического тренажера. ICON не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, возникшие в результате использования этого продукта.

1. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи эллиптического тренажера были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования людьми с ограниченными физическими или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию эллиптического тренажера лицом, ответственным за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте эллиптический тренажер в коммерческих или арендных условиях.
6. Храните эллиптический тренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Не ставьте эллиптический тренажер в гараж, на крытую террасу или возле воды.
7. Разместите эллиптический тренажер на ровной поверхности, оставив зазор не менее 3 футов (0,9 м) спереди и сзади эллиптического тренажера и 2 фута (0,6 м) с каждой стороны. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под эллиптический тренажер коврик.
8. Каждый раз при использовании эллиптического тренажера проверяйте и должным образом затягивайте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали. Используйте только детали, поставляемые производителем.
9. Не подпускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Если у эллиптического тренажера есть съемный шнур питания, всегда подключайте шнур питания к эллиптическому тренажеру, прежде чем включать его в розетку.
11. Подключая шнур питания (см. Стр. 16), вставьте шнур питания в заземленную цепь.
12. Не модифицируйте шнур питания и не используйте адаптер для подключения шнура питания к неправильной розетке. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
13. Не используйте эллиптический тренажер, если шнур питания или вилка повреждены, или если эллиптический тренажер не работает должным образом.
14. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания и переключайте выключатель питания в положение «выключено», когда эллиптический тренажер не используется, и перед чисткой эллиптического тренажера. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только уполномоченным представителем сервисной службы.
15. Эллиптический тренажер не должен использоваться людьми весом более 275 фунтов. (125 кг).
16. Во время тренировки носите соответствующую одежду; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за эллиптический тренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
17. Держитесь за руль или верхние подлокотники при посадке, спешивании или использовании эллиптического тренажера. Перед установкой или снятием остановите педали с помощью педали.
на стороне монтажа или демонтажа в крайнем нижнем положении.

18. У эллиптического тренажера нет свободного хода; педали будут продолжать двигаться до остановки маховика. Контролируемое снижение скорости вращения педалей.
19. На эллиптическом тренажере держите спину прямо; не выгибайте спину.

20. Чрезмерная тренировка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, одышку или боль во время тренировки, немедленно остановитесь и остыните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

Благодарим вас за выбор революционного эллиптического тренажера PROFORM® ENDURANCE 720. Эллиптический тренажер ENDURANCE 720 предлагает впечатляющий набор функций, призванных сделать ваши тренировки дома более эффективными и увлекательными.

Для вашего удобства внимательно прочтите это руководство перед использованием эллиптического тренажера. Если у вас есть вопросы после

читая это руководство, см. переднюю обложку этого руководства. Чтобы мы могли помочь вам, запишите номер модели продукта и серийный номер, прежде чем связываться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на передней обложке данного руководства.

Прежде чем читать дальше, ознакомьтесь с деталями, обозначенными на рисунке ниже.

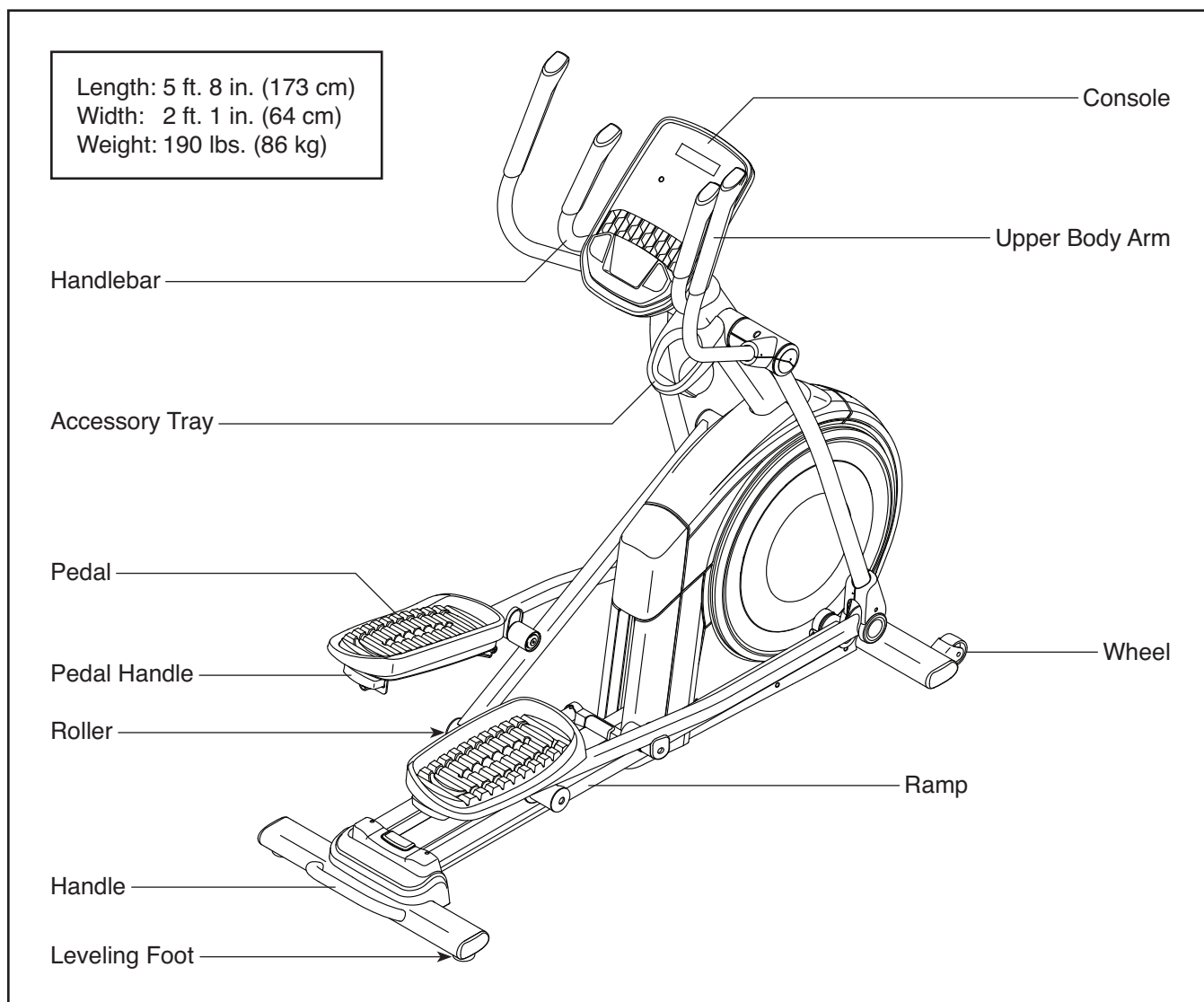
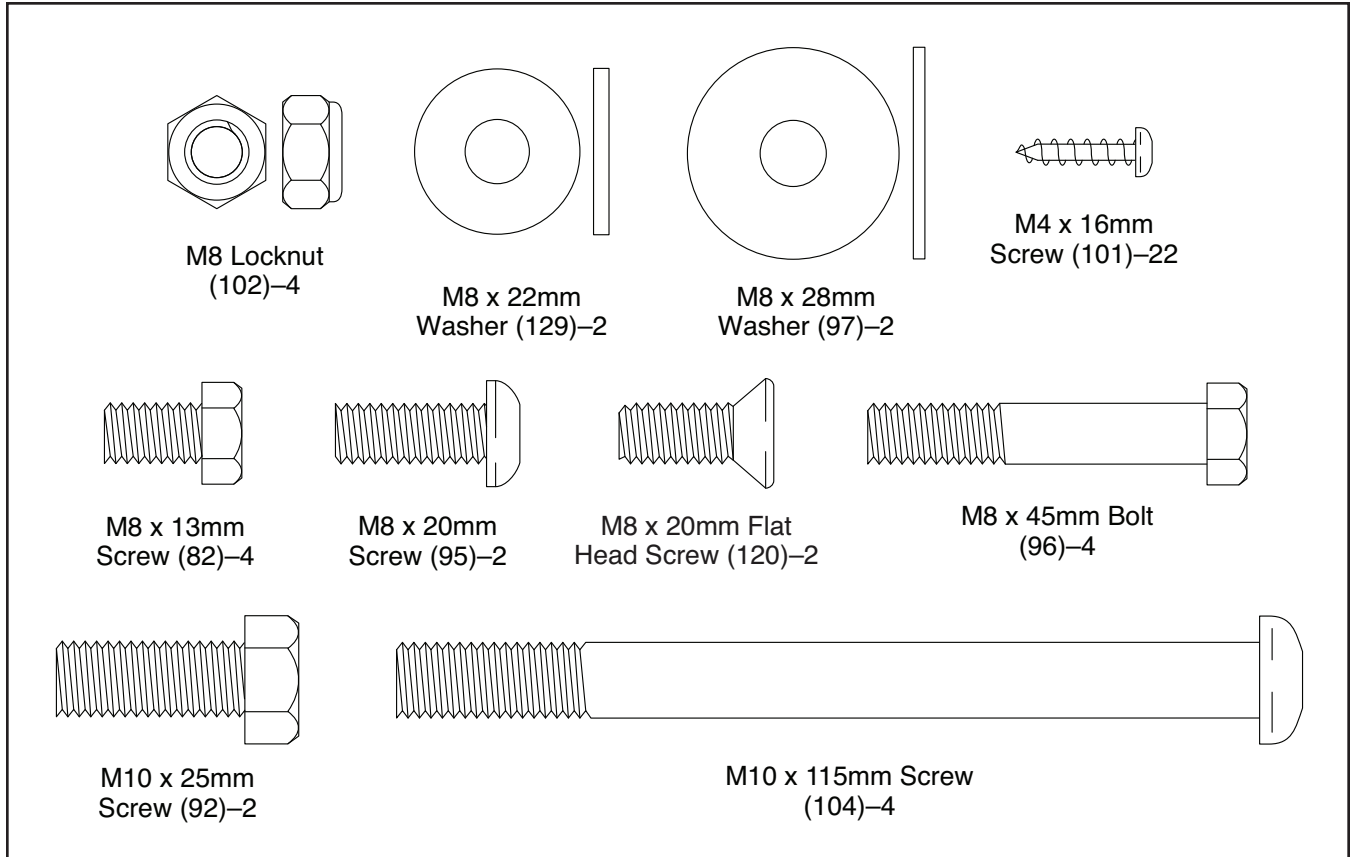


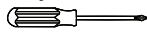


ТАБЛИЦА ИДЕНТИФИКАЦИОННЫХ ДЕТАЛЕЙ

Используйте приведенные ниже чертежи, чтобы определить мелкие детали, необходимые для сборки. Число в скобках под каждым рисунком - это ключевой номер детали из СПИСОК ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после номера позиции - это количество, необходимое для сборки. Примечание. Если детали нет в комплекте оборудования, проверьте, была ли она предварительно собрана. Могут быть включены дополнительные детали.



Сборка

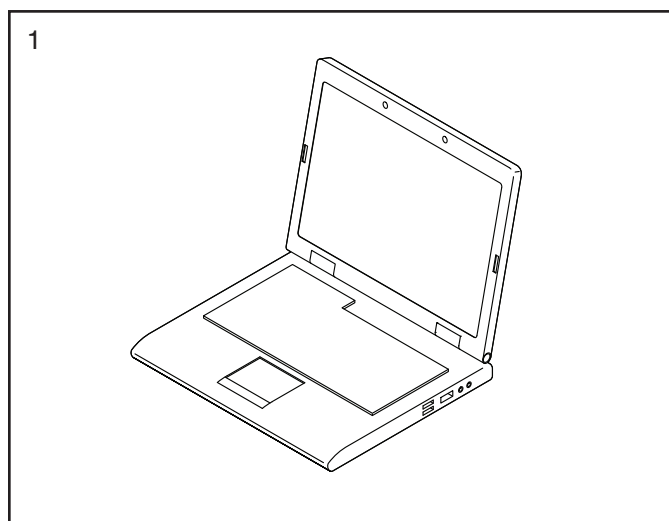
- Для сборки требуется два человека.
- Поместите все детали на очищенное место и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы, пока не завершите все этапы сборки.
- Левые части помечены буквами «L» или «Left», а правые части - «R» или «Right».
- Чтобы определить мелкие детали, см. Стр. 6.

- В дополнение к прилагаемым инструментам для сборки требуются следующие инструменты:  одна отвертка Phillips  два разводных ключа  один резиновый молоток
- Сборка может быть проще, если у вас есть набор гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Чтобы зарегистрировать продукт и активировать гарантию в Великобритании, перейдите на сайт iconsupport.eu. Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки клиентов (см. Лицевую обложку данного руководства).

Чтобы зарегистрировать продукт и активировать гарантию в Австралии, отправьте по электронной почте или отправьте следующую информацию на адрес электронной почты или почтовый адрес, указанный на лицевой обложке данного руководства.

- квитанция (обязательно сохраните копию)
- ваше имя, адрес и номер телефона
- номер модели, серийный номер и название вашего продукта (см. Лицевую обложку данного руководства)



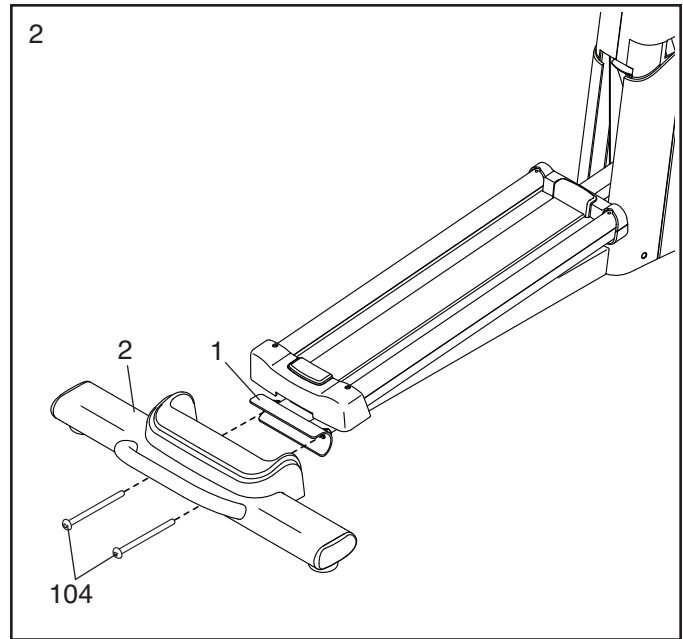
2.

С помощью второго человека поместите некоторые упаковочные материалы (не показаны) под заднюю часть рамы (1). Попросите второго человека удерживать раму, чтобы она не опрокинулась, пока вы будете выполнять этот шаг.

Если к задней части рамы (1) прикреплены транспортировочные опоры, снимите винты с транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Прикрепите задний стабилизатор (2) к раме (1) двумя винтами М10 х 115 мм (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под задней части рамы (1).



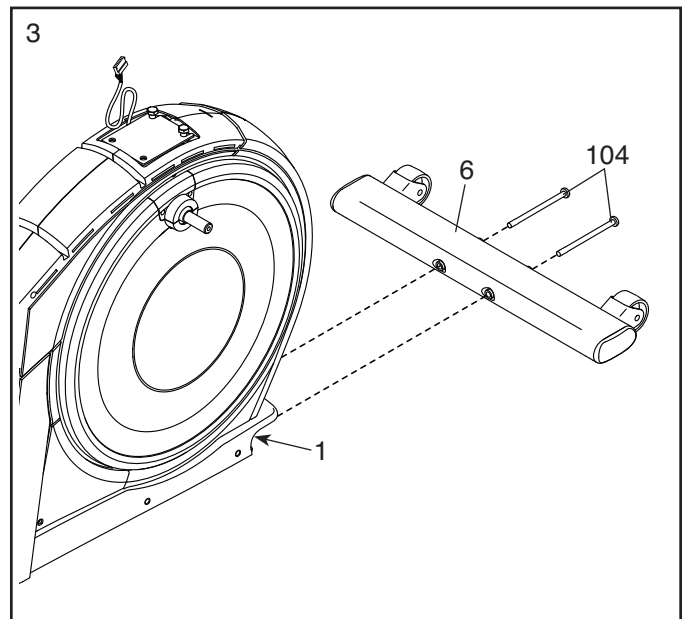
3.

С помощью второго человека поместите несколько упаковочных материалов (не показаны) под передней частью рамы (1). Попросите второго человека удерживать раму, чтобы она не опрокинулась, пока вы будете выполнять этот шаг.

Если к передней части рамы (1) прикреплены транспортировочные опоры, снимите винты с транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Прикрепите передний стабилизатор (6) к раме (1) двумя винтами М10 х 115 мм (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под передней части рамы (1).



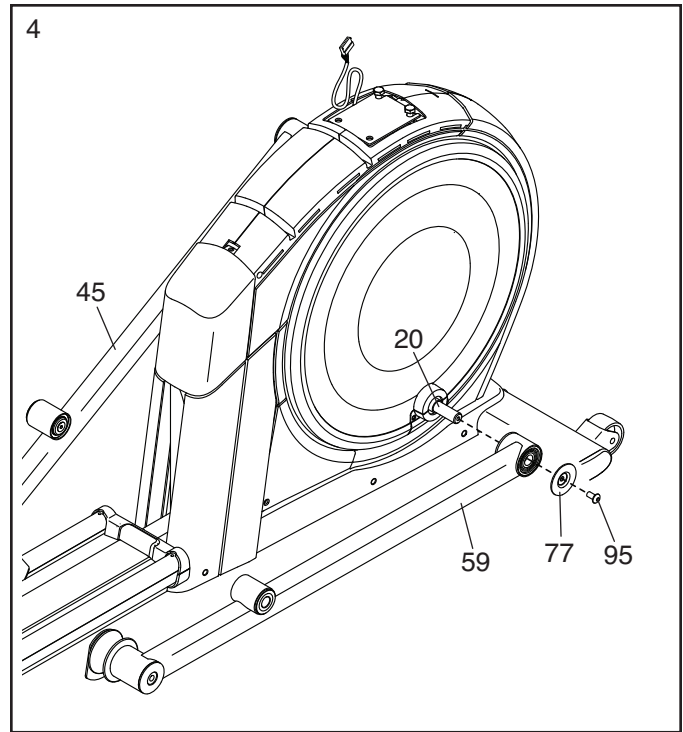
4.

Найдите правый роликовый рычаг (59), сориентируйте его, как показано, и наденьте на правый шатун (20).

Присоедините правый роликовый рычаг (59) с помощью

Винт M8 x 20 мм (95) и крышка кривошипа (77).

Повторите этот шаг для левого роликового рычага (45).

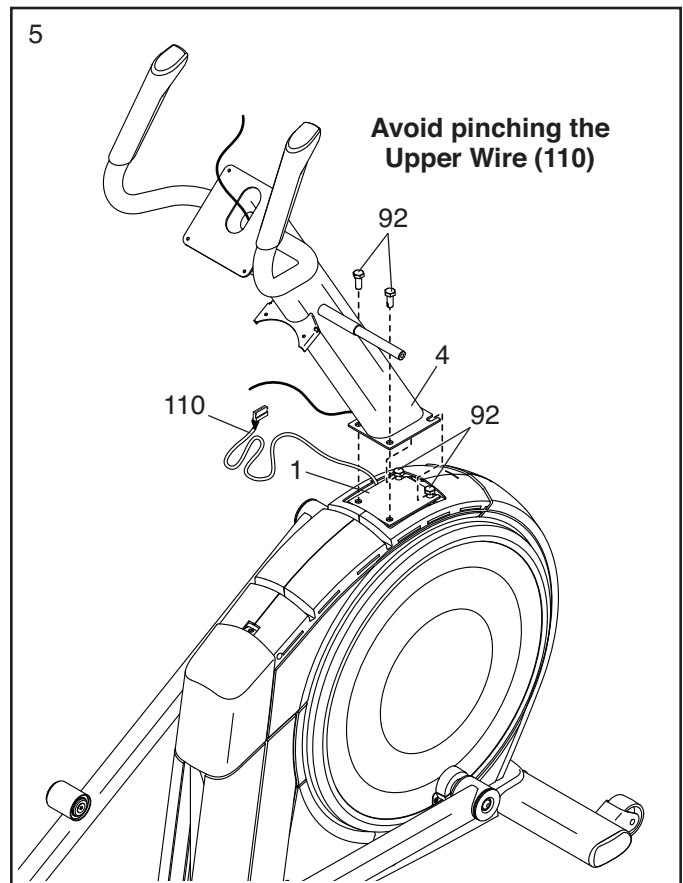


5.

Совет: избегайте защемления верхнего провода (110). Попросите второго человека удерживать стойку (4) на раме (1).

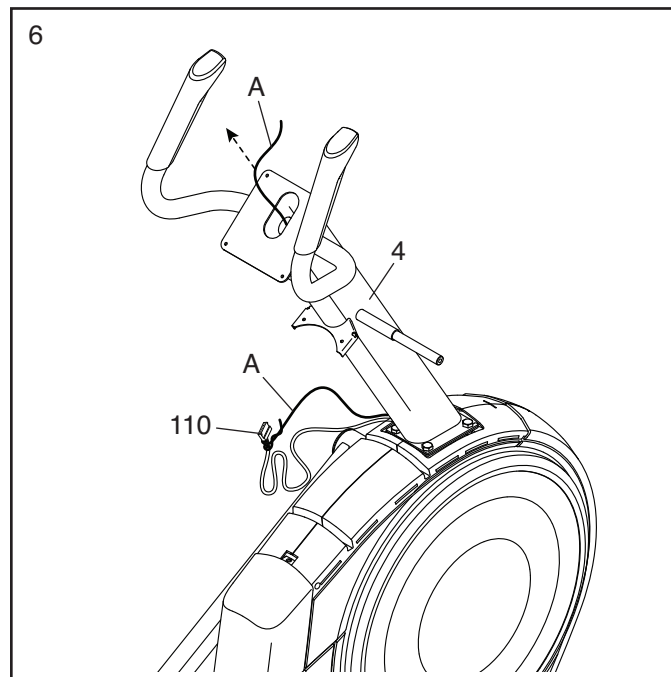
Совет: два винта M10 x 25 мм (92) предварительно прикреплены к раме (1).

Прикрепите стойку (4) к раме (1) двумя дополнительными винтами M10 x 25 мм (92); пока полностью не затягивайте винты.



6. Найдите проволочную стяжку (A) в нижнем конце стойки (4). Привяжите проволочную стяжку к верхнему проводу (110). Затем потяните за верхний конец проволоки.

Совет: Чтобы верхний провод (110) не упал в стойку (4), закрепите верхний провод проволочной стяжкой (A).



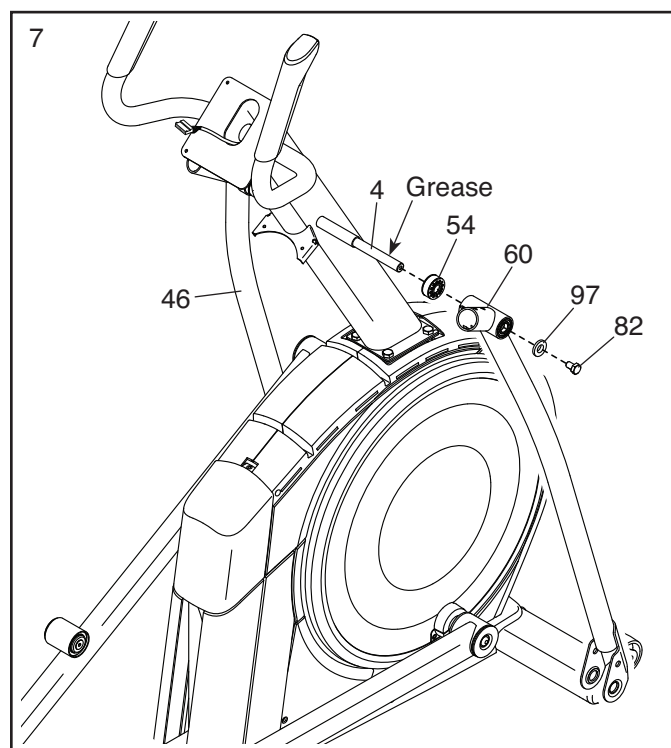
7. Нанесите смазку на ось с правой стороны стойки (4).

Затем надвиньте распорную втулку шарнира (54) на правую сторону стойки (4).

Затем найдите правую верхнюю ножку (60), сориентируйте ее, как показано, и наденьте на правую сторону стойки (4).

Присоедините правую верхнюю ножку корпуса (60) с помощью винта M8 x 13 мм (82) и шайбы M8 x 28 мм (97).

Повторите этот шаг для левой верхней части тела (46).



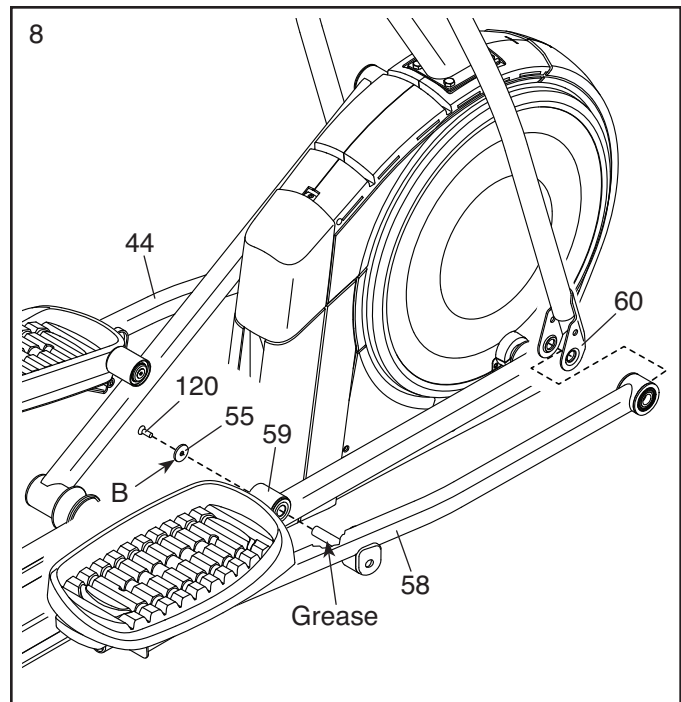
8.

Сориентируйте рычаг правой педали (58), как показано, а затем нанесите смазку на ось.

Затем вставьте правый рычаг педали (58) в правую верхнюю ногу (60) и в правый роликовый рычаг (59).

Присоедините правый рычаг педали (58) к правому роликовому рычагу (59) с помощью винта M8 x 20 мм с плоской головкой (120) и фиксатора (55); убедитесь, что плоская сторона (B) держателя обращена к правому роликовому рычагу.

Повторите этот шаг для левой педали (44).



9.

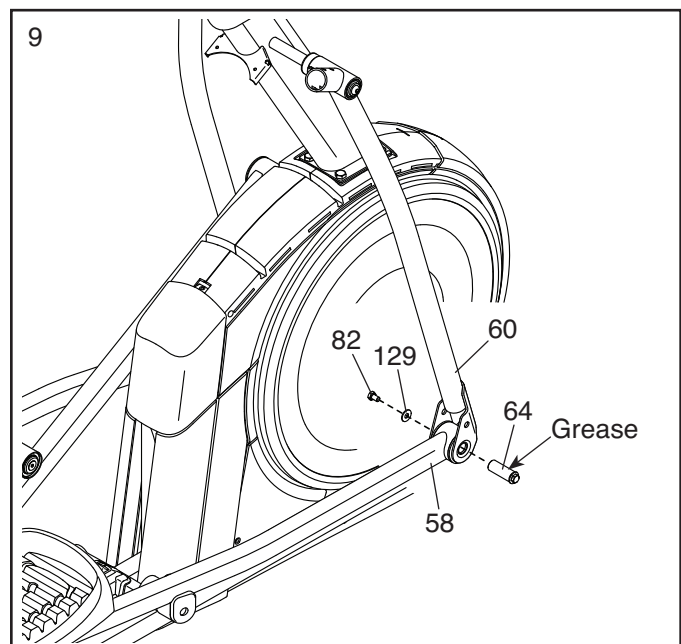
Нанесите смазку на ось рычага педали (64).

Вставьте ось рычага педали (64) в правую верхнюю ножку тела (60) и правый рычаг педали (58) от показанного направления.

Затем наденьте шайбу M8 x 22 мм (129) на винт M8 x 13 мм (82) и затяните винт на несколько оборотов в оси рычага педали (64).

Затем одновременно затяните ось рычага педали (64) и винт M8 x 13 мм (82).

Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



10. См. Шаг 5. Затяните четыре винта M10 x 25 мм (92).

Затем развяжите и выбросьте стяжку на верхнем проводе (110).

Пока второй человек держит консоль (7) рядом со стойкой (4), вставьте верхний провод (110) в розетку на консоли.

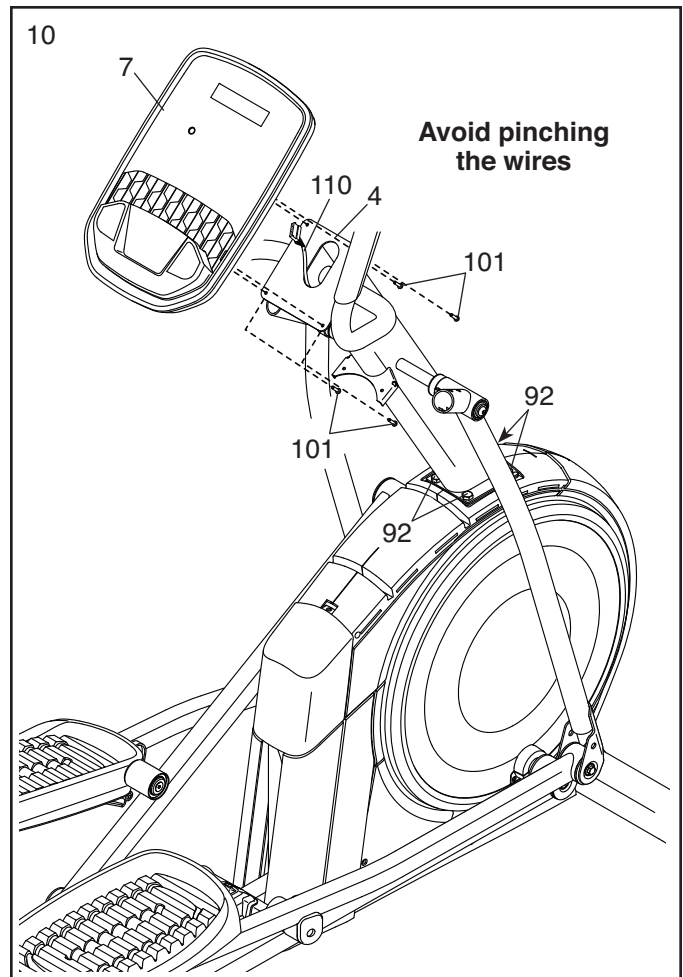
Разъем на верхнем проводе (110) должен легко входить в розетку и защелкнуться на месте. Если разъем не легко вставляется в розетку, поверните разъем и повторите попытку. Если вы не подключите разъем должным образом, консоль (7) может быть повреждена при использовании эллиптического тренажера.

Вставьте лишний провод в стойку (4) или в консоль (7).

Совет: избегайте защемления проводов.

Присоедините консоль (7) к стойке (4) четырьмя

Винты M4 x 16 мм (101); завинтите все винты, а затем затяните их.

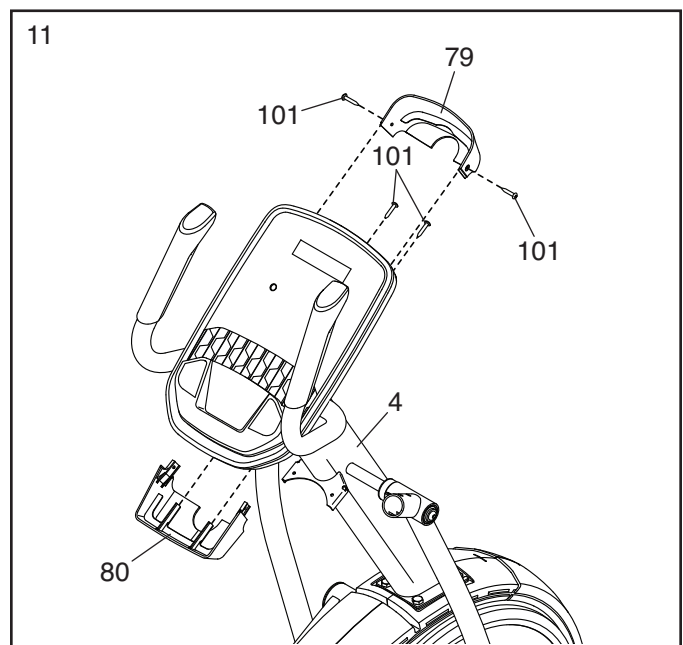


11. Сориентируйте крышку задней консоли (80), как показано, и прикрепите ее к стойке (4) двумя

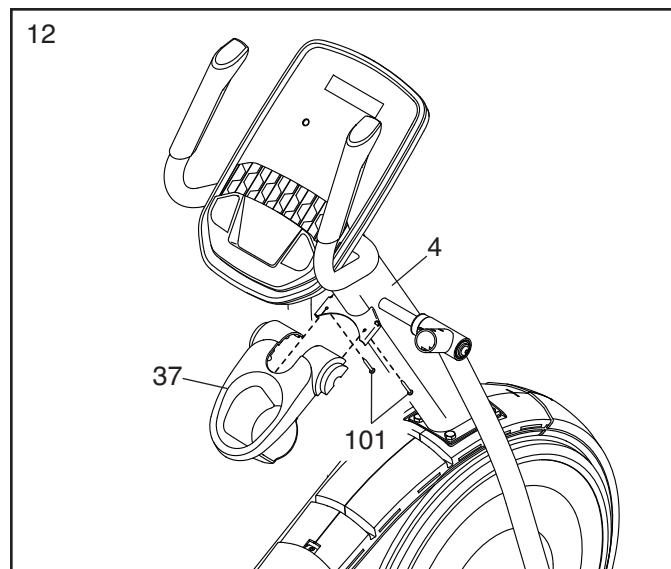
Винты M4 x 16 мм (101).

Затем расположите переднюю крышку консоли (79), как показано, и прикрепите ее к задней крышке консоли.

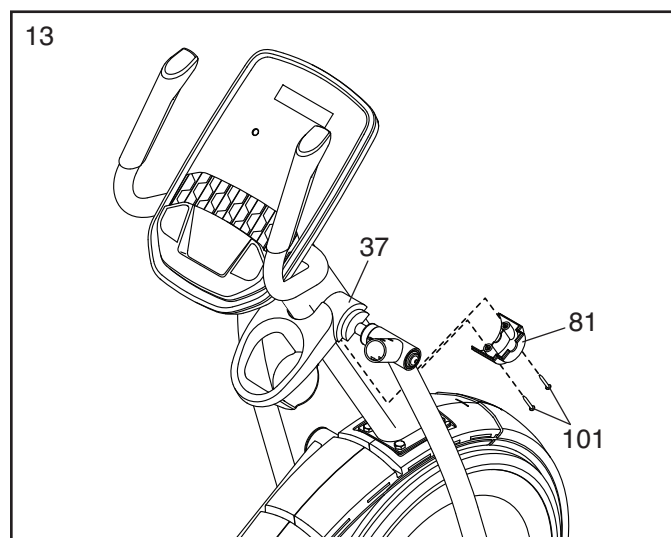
(80) с двумя винтами M4 x 16 мм (101).



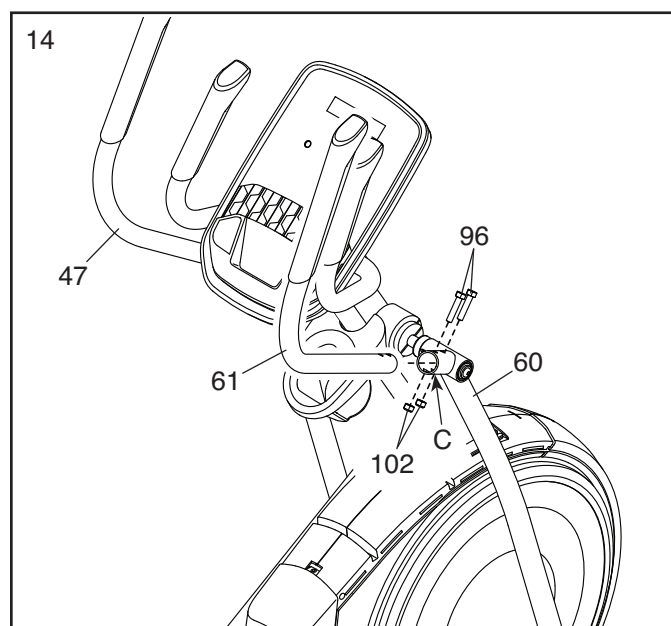
12. Сориентируйте лоток для принадлежностей (37), как показано, и прикрепите его к стойке (4) двумя винтами M4 x 16 мм (101).



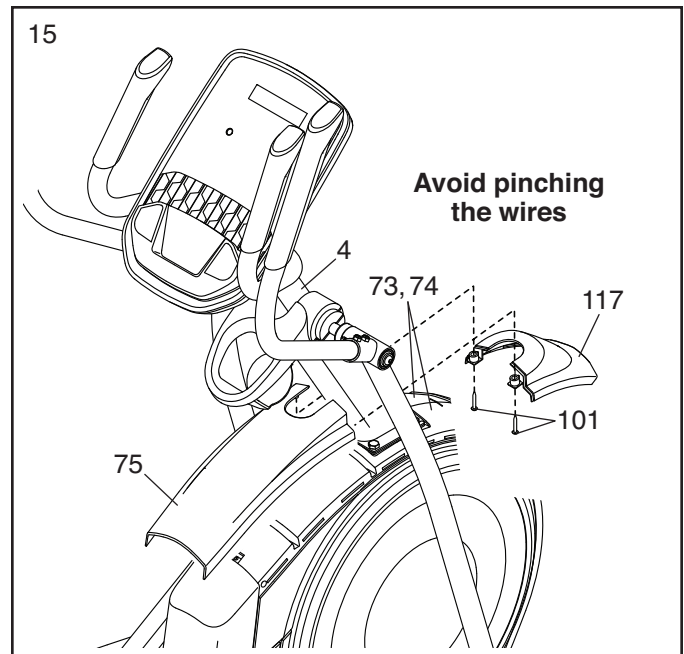
13. Сориентируйте крышку нижнего лотка (81), как показано, и прикрепите ее к правой стороне лотка для аксессуаров (37) с двумя винтами M4 x 16 мм (101). Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



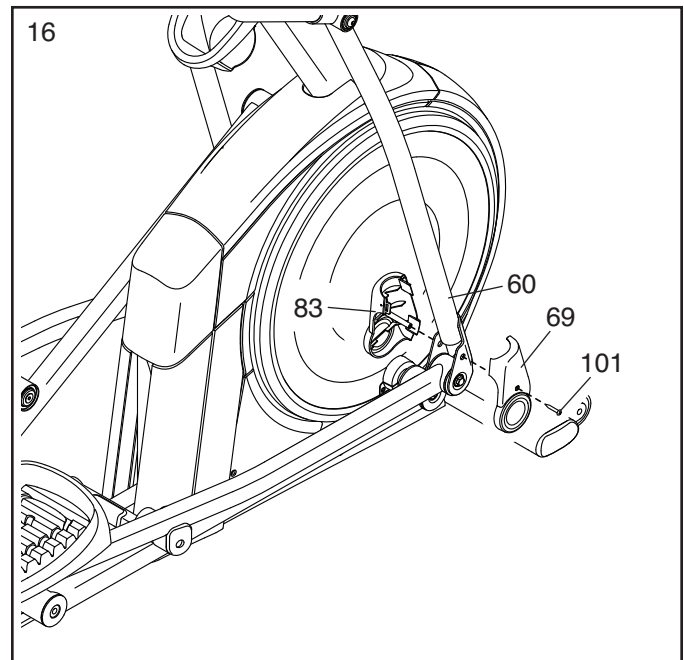
14. Найдите правый верхний рычаг (61), сориентируйте его, как показано, и вставьте его в правую верхнюю ногу (60). Закрепите правый верхний рычаг (61) двумя болтами M8 x 45 мм (96) и двумя контргайками M8 (102); убедитесь, что контргайки находятся в шестигранных отверстиях (C). Повторите этот шаг для левой верхней части тела (47).



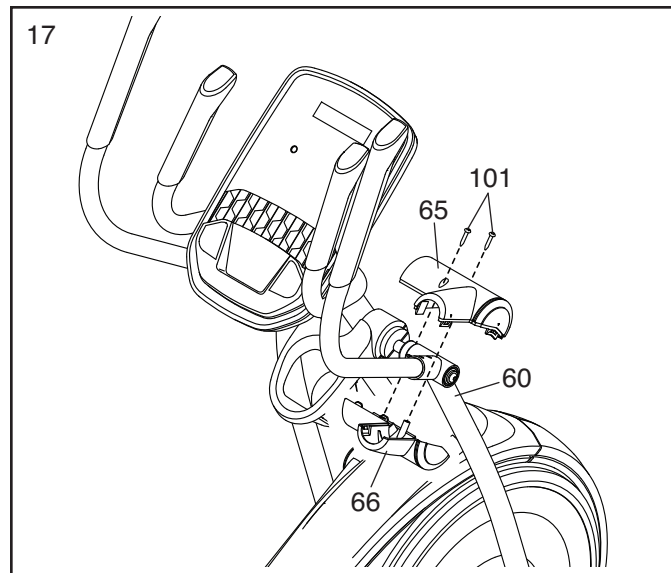
15. Сориентируйте переднюю защитную крышку (117) и центральную защитную крышку (75) вокруг стойки.
(4). Затем прикрепите их друг к другу двумя винтами M4 x 16 мм (101).
Совет: избегайте защемления проводов.
Нажмите на переднюю защитную крышку (117) и центральную защитную крышку (75) в левый и правый щитки (73, 74).



16. Найдите внутреннюю крышку правой ножки (83), сориентируйте ее, как показано, и вставьте ее через правую верхнюю ножку корпуса (60). Затем найдите внешнюю крышку правой ножки (69), сориентируйте ее, как показано, и надавите на внутреннюю крышку правой ножки (83).
Прикрепите внешнюю и внутреннюю крышки правой ножки (69, 83) друг к другу с помощью винта M4 x 16 мм (101).
Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



17. Сориентируйте переднюю и заднюю крышки правой руки (65, 66) вокруг правой верхней части тела (60), как показано, а затем прикрепите их двумя винтами М4 х 16 мм (101). Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



18. Убедитесь, что все детали надежно затянуты. Поместите коврик под эллиптический тренажер, чтобы защитить пол. Могут быть включены дополнительные детали.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ

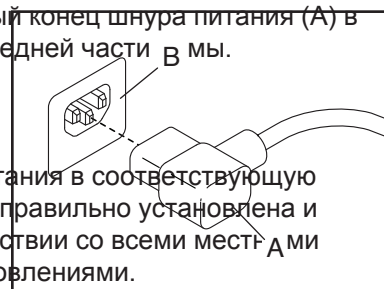
Этот продукт должен быть заземлен. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током. Шнур питания этого продукта имеет провод заземления оборудования и вилку заземления. **ВАЖНО:** Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить шнуром питания, рекомендованным производителем.



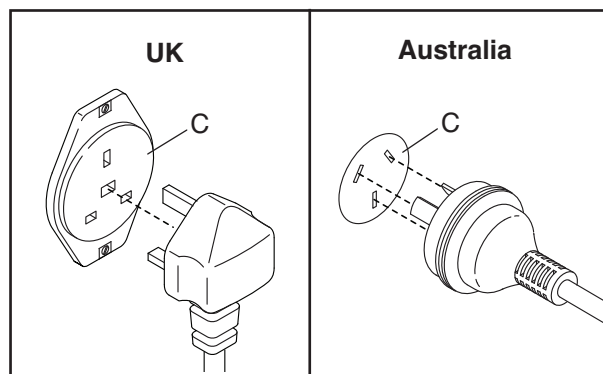
ОПАСНОСТЬ: Неправильное подключение провода заземления оборудования может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности работы изделия. правильно заземлен. Не модифицируйте вилку, поставляемую с продуктом, если она не подходит розетки, поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку.

Чтобы подключить шнур питания, выполните следующие действия.

1. Вставьте указанный конец шнура питания (A) в гнездо (B) на передней части В мы.



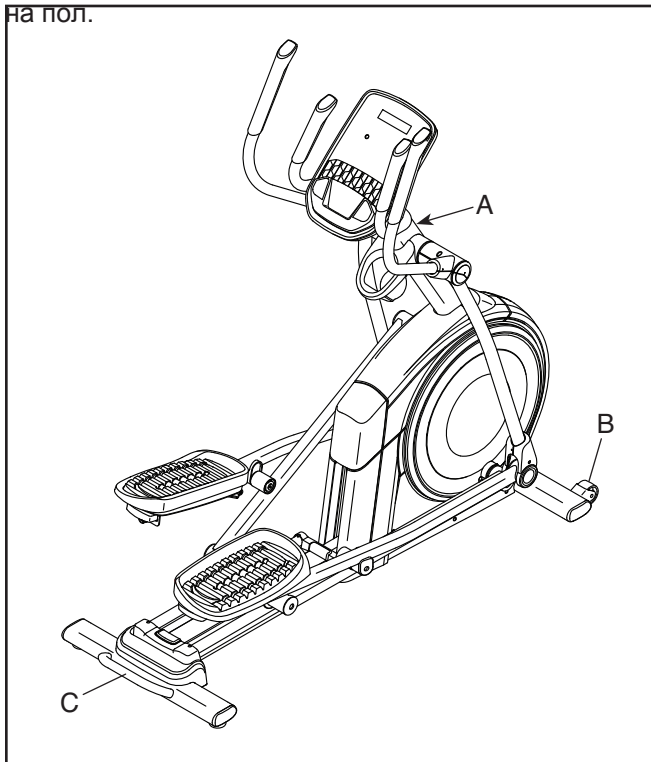
2. Вставьте шнур питания в соответствующую розетку (C), которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными правилами и постановлениями.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ

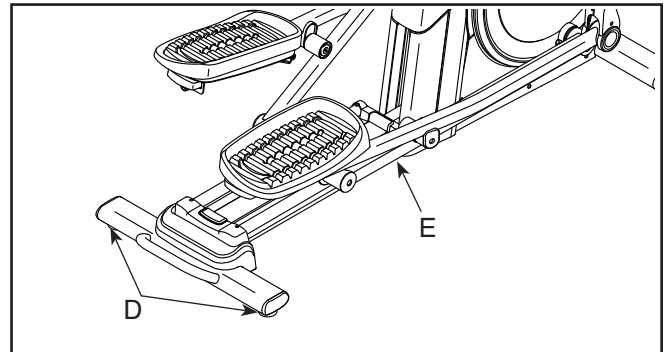
КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ

Из-за размера и веса эллиптического тренажера для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку (A) и поставьте одну ногу на одно из колес (B). Потяните за стойку и попросите второго человека поднимать ручку (C) до тех пор, пока эллиптический тренажер не будет катиться по колесам. Осторожно переместите эллиптический тренажер в желаемое место, а затем опустите его на пол.



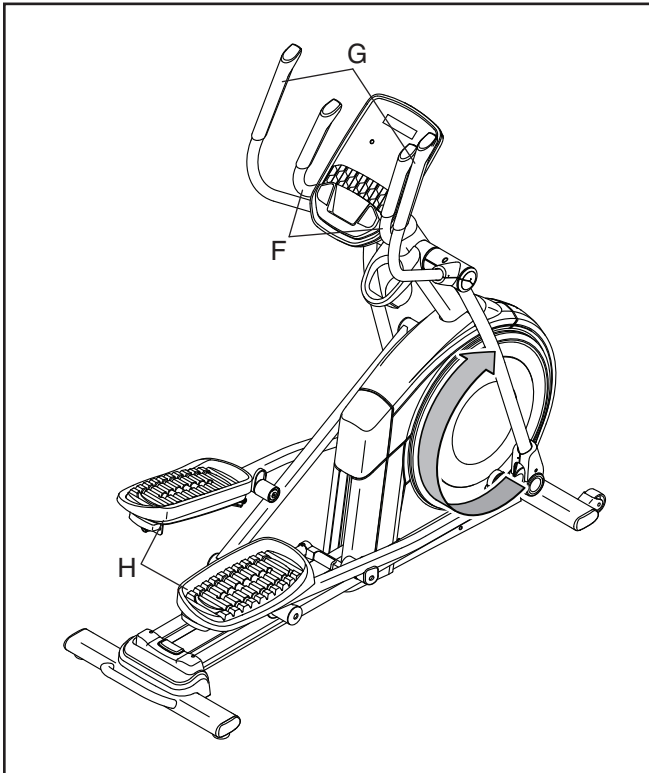
КАК ВЫРАВНИТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ

Если эллиптический тренажер слегка покачивается на полу во время использования, поверните одну или обе регулирующие ножки (D) под задней частью рамы или поверните регулируемую ножку (E) под центром рамы, пока раскачивание не прекратится.



КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ОБОРУДОВАНИИ

Чтобы установить эллиптический тренажер, возьмитесь за руль (F) или руки верхней части тела (G) и наступите на педаль (H), которая находится в нижнем положении. Затем нажмите на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться с непрерывное движение. Примечание: педали можно вращать в любом направлении. Рекомендуется поворачивать педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете повернуть педали в обратном направлении.



Чтобы слезть с эллиптического тренажера, дождитесь полной остановки педалей (H). Примечание: у эллиптического тренажера нет свободного колеса; педали будут продолжать двигаться до остановки маховика. Когда педали неподвижны, сначала сойдите с более высокой педали. Затем нажмите нижнюю педаль.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

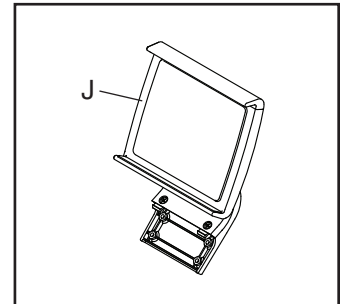
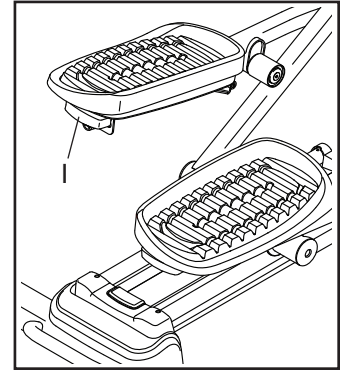
Каждую педаль можно отрегулировать в несколько положений. Чтобы отрегулировать каждую педаль, просто потяните за ручку педали.

(I) наружу, двигаться педаль к желаемая должность, а затем отпустите ручка педали в регулировочное отверстие под педалью.

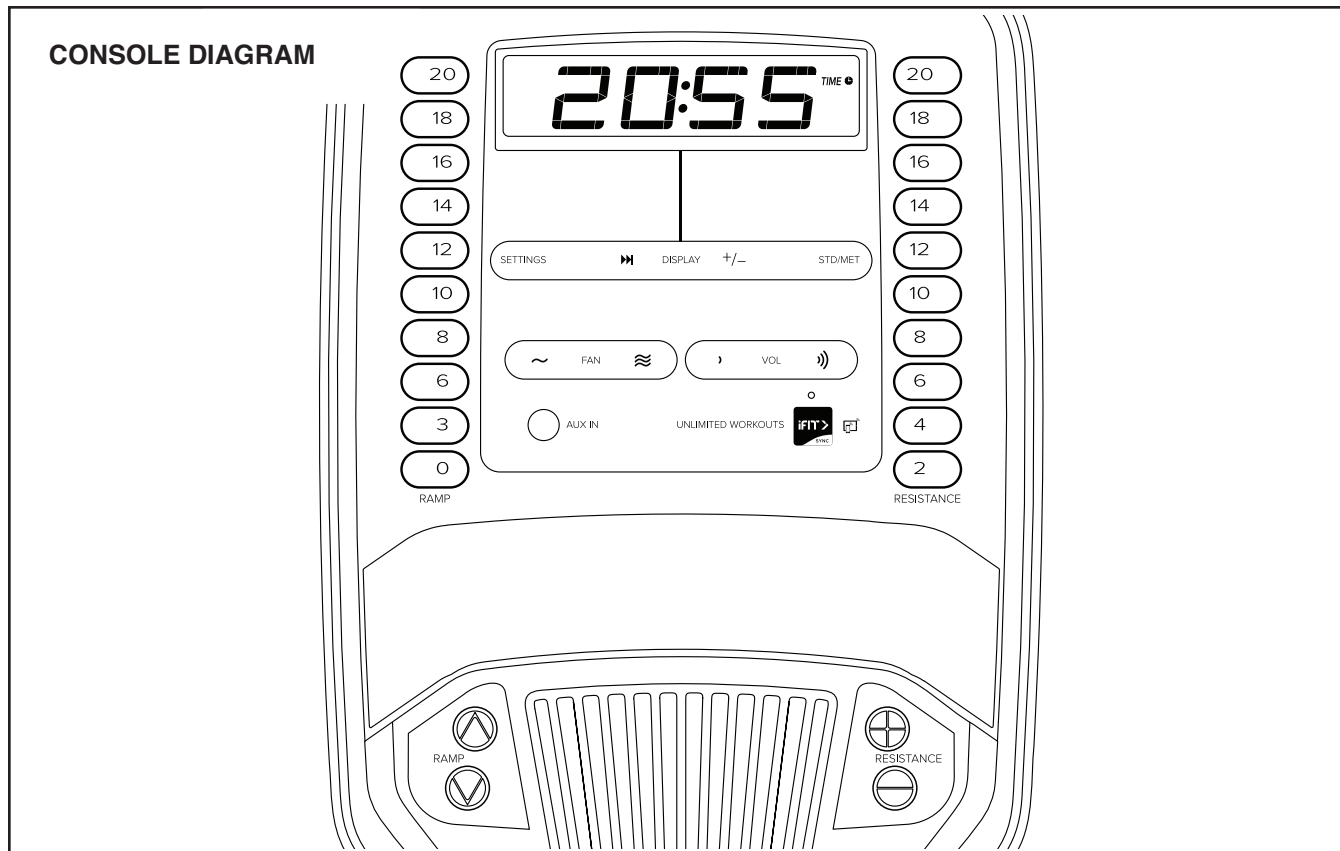
Обязательно отрегулируйте обе педали в одинаковое положение. **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА**

Дополнительный держатель планшета (J) удерживает ваш планшет надежно на месте и позволит вам использовать планшет во время тренировки.

Дополнительный держатель планшета предназначен для использования с большинством полноразмерных планшетов. Чтобы приобрести держатель для планшета, см. переднюю обложку данного руководства.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Расширенная консоль предлагает ряд функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете изменять сопротивление педалей и наклон рампой одним нажатием кнопки. Во время тренировки консоль будет постоянно сообщать о тренировке. Вы даже можете измерить свой пульс с помощью совместимого пульсометра.

Вы также можете подключить свой персональный аудиоплеер к звуковой системе консоли и слушать любимую музыку или аудиокниги во время тренировки.

Консоль также предлагает неограниченные тренировки iFit, когда вы загружаете приложение iFit на свое интеллектуальное устройство и подключаете его к консоли. С помощью приложения iFit вы можете получить доступ к большой и разнообразной библиотеке видеотренировок iFit, создавать свои собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и получать доступ ко многим другим функциям.

Каждая тренировка iFit автоматически изменяет сопротивление педалей и наклон рампой, поскольку тренер iFit проведет вас через захватывающую и эффективную видеотренировку.

Чтобы включить питание, см. Стр. 20. Чтобы использовать ручной режим, см. Стр. 20. Чтобы использовать звуковую систему, см. Стр. 22. Чтобы использовать тренировку iFit, см. Стр. 23. Информацию о подключении пульсометра к консоли см. На стр. 24. Чтобы изменить настройки консоли, см. Стр. 25.

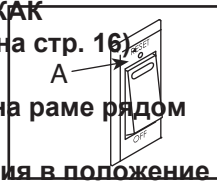
Примечание. Если на дисплее виден пластиковый лист, удалите его.

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах. Чтобы изменить единицу измерения, несколько раз нажмите кнопку Std / Met.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если эллиптический тренажер подвергался воздействию низких температур, дайте ему нагреться до комнатной температуры, прежде чем включать питание. Если вы этого не сделаете, вы можете повредить консоль или другие электрические компоненты.

Подключите шнур питания (см. **КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ ШНУР** на стр. 16). Следующий, найдите выключатель питания на раме рядом со шнуром питания. Переведите выключатель питания в положение сброса (A).



После этого консоль включится и будет готова к использованию. Примечание. Когда вы включаете питание в первый раз, система наклона может откалиброваться автоматически. По мере калибровки рампа будет двигаться вверх и вниз. Когда рампа перестает двигаться, система наклона калибруется.

ВАЖНО: Если система наклона не калибруется автоматически, см. **КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ** на стр. 25 и вручную откалибровать систему наклона.

ВАЖНО: Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если эллиптический тренажер выставлен на продажу в магазине. Если демонстрационный режим включен, консоль не выключится, и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. **КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ** на стр. 25.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы включить консоль. См. **КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ** выше.

Примечание. Подготовка консоли к использованию может занять некоторое время.

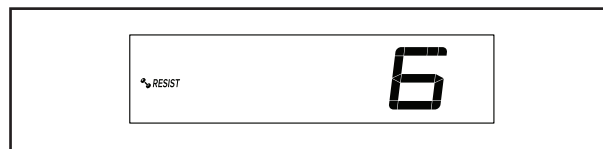
2. Выберите ручной режим.

При включении консоли ручной режим будет выбран автоматически.

3. Измените сопротивление педалей и наклон рампы по желанию.

Начните крутить педали, чтобы перейти в ручной режим.

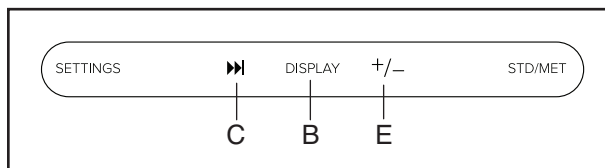
Вы можете изменить сопротивление педалей, нажав одну из пронумерованных кнопок сопротивления или нажав кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.



Чтобы изменить движение педалей, вы можете изменить наклон рампы, нажав одну из пронумерованных кнопок Ramp или нажав кнопки увеличения и уменьшения Ramp.

Примечание. После того, как вы нажмете кнопку, потребуется некоторое время, чтобы педали достигли выбранного уровня сопротивления или чтобы наклонная поверхность достигла выбранного уровня наклона.

4. Следите за своим прогрессом с помощью дисплеев.
- На дисплее может отображаться следующая информация о тренировке:
- Калории (CALS) - приблизительное количество сожженных калорий.
 - Калорий в час (CALS / HR) - приблизительное количество калорий, которые вы сжигаете за час.
 - Сопротивление (RESIST) - уровень сопротивления педалей.
 - Пандус - уровень наклона пандуса.
 - RPM - ваша скорость вращения педалей в оборотах в минуту (RPM).
 - Время - прошедшее время при выборе ручного режима или тренировки с калориями. Когда выбрана интенсивная тренировка, оставшееся время тренировки.
 - Темп - скорость вращения педалей в минутах на милю или минутах на километр. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Std / Met.
 - Расстояние (MI или KM) - пройденное вами расстояние в милях или километрах. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Std / Met.
 - Скорость (миль в час или км / ч) - ваша скорость вращения педалей в милях в час или километрах в час. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Std / Met.
 - Пульс (число ударов в минуту и символ сердца) - ваш пульс при использовании совместимого пульсометра (см. Шаг 5).
- Нажмите кнопку Display (B) несколько раз, чтобы просмотреть информацию о желаемой тренировке на дисплее.



Режим сканирования - консоль также имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается в повторяющемся цикле. Чтобы включить режим сканирования, нажмите кнопку множественного сканирования (C); на дисплее загорится индикатор сканирования (D) и слово SCAN.



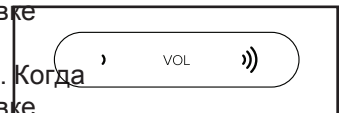
Чтобы вручную продвинуть цикл сканирования, нажмите кнопку. Нажмите кнопку множественного сканирования (C) несколько раз.

Чтобы выключить режим сканирования, нажмите кнопку Display (B); индикатор сканирования (D) и слово SCAN погаснут.

Вы также можете настроить режим сканирования так, чтобы отображалась только нужная информация о тренировке в повторяющемся цикле.

Чтобы настроить режим сканирования, сначала нажмите кнопку. Отображайте кнопку (B) несколько раз, пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла сканирования.

Затем нажмите кнопку «Добавить / вычесть» (E), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла сканирования. Когда информация о тренировке добавлена, на дисплее загорится ее индикатор. Когда информация о тренировке удалена, ее индикатор погаснет.



Затем нажмите кнопку множественного сканирования (C), чтобы включить режим сканирования.

Примечание. Консоль будет автоматически отображать вашу частоту пульса в цикле сканирования всякий раз, когда она обнаруживает пульс на пульсометре.

Чтобы изменить уровень громкости консоли, нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости.

Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали. Когда консоль находится в режиме паузы, время будет мигать на дисплее. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Примечание: консоль может отображать скорость и расстояние

в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Std / Met.

5. Наденьте совместимый датчик частоты пульса и при желании измерьте частоту пульса.

Вы можете носить совместимый датчик частоты пульса для измерения частоты пульса.

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами Bluetooth® Smart.

Совместимый пульсометр входит в комплект некоторых моделей. Если в комплект входит датчик сердечного ритма, см. МОНИТОР ЧСС в данном руководстве, чтобы узнать, как его использовать.

Если в этой модели нет совместимого пульсометра, см. Стр. 26 для получения информации о том, как его заказать.

Чтобы подключить совместимый пульсометр к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды мигнет красным. Когда ваше сердцебиение будет обнаружено, будет отображаться ваша частота пульса.

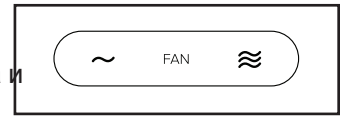
См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР ЧСС К КОНСОЛИ на стр. 24 для получения дополнительной информации.

Примечание: на точность могут влиять различные факторы.

показаний пульса. Мониторы сердечного ритма предназначены только в качестве вспомогательных средств при упражнениях для определения тенденций сердечного ритма в целом.

6. При желании включите вентилятор.

У вентилятора есть несколько скоростей настройки. нажмите Увеличение вентилятора и



кнопки уменьшения несколько раз, чтобы выбрать скорость вентилятора или выключить вентилятор.

Примечание. Если педали некоторое время не перемещать, вентилятор выключится автоматически.

7. Когда вы закончите тренировку, отключите шнур питания.

Когда вы закончите тренировку, переведите выключатель питания в положение «выключено» и отсоедините шнур питания.

ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты эллиптического тренажера могут изнашиваться преждевременно.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУДИОСИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через звуковую систему консоли во время тренировки подключите аудиокабель 3,5 мм - штекер 3,5 мм (не входит в комплект) к разъему на консоли и к разъему на вашем персональном аудиоплеере; убедитесь, что аудиокабель полностью подключен. Примечание. Чтобы приобрести аудиокабель, обратитесь в местный магазин электроники.

Далее нажимаем play кнопка на вашем звуковой аудиоплеер.

Отрегулируйте уровень громкости, используя увеличение объема и кнопки уменьшения на консоли или регулятора громкости на вашем персональном аудиоплеере.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ iFIT

Консоль предлагает доступ к большой и разнообразной библиотеке тренировок iFit, когда вы загружаете приложение iFit на свое интеллектуальное устройство и подключаете его к консоли.

Примечание. Консоль поддерживает Bluetooth-соединения со смарт-устройствами через приложение iFit и с совместимыми пульсометрами. Другие соединения Bluetooth не поддерживаются.

1. Загрузите и установите приложение iFit на свое смарт-устройство.

На смарт-устройстве iOS® или Android™ откройте магазин App StoreMS или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, а затем установите его на свое смарт-устройство. Убедитесь, что на вашем смарт-устройстве включена функция Bluetooth.

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настроить параметры.

Найдите время, чтобы изучить приложение iFit и узнать о его функциях и настройках.

2. При желании подключите пульсометр к консоли.

Если вы подключаете к консоли и пульсометр, и интеллектуальное устройство, вам необходимо подключить пульсометр перед подключением интеллектуального устройства. См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР ЧСС К КОНСОЛИ на стр. 24.

3. Подключите смарт-устройство к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью.

Затем следуйте инструкциям в приложении iFit, чтобы подключить смарт-устройство к консоли.

Когда соединение будет установлено, индикатор на консоли будет постоянно светиться синим.

4. Выберите тренировку iFit.

В приложении iFit нажмите кнопки внизу экрана, чтобы выбрать главное меню (кнопка «Домой») или библиотеку тренировок (кнопка «Обзор»).

Чтобы выбрать тренировку из главного меню или библиотеки тренировок, просто коснитесь кнопки нужной тренировки на экране. Сдвиньте или проведите пальцем по экрану для прокрутки вверх или вниз, если необходимо.

Когда вы выбираете тренировку, на экране отображается обзор тренировки, включающий такие детали, как продолжительность и расстояние тренировки, а также приблизительное количество калорий, которые вы сожжете во время тренировки.

5. Начните тренировку.

Коснитесь Начать тренировку, чтобы начать тренировку.

Во время некоторых тренировок тренер iFit проведет вас через видео-тренировку.

Коснитесь кнопки звука (символ музыкальных нот), чтобы выбрать музыку, голос тренера и параметры громкости для тренировки.

Во время некоторых тренировок на экране будет отображаться карта маршрута и маркер, показывающий ваш прогресс.

Коснитесь кнопок на экране, чтобы выбрать нужные параметры карты.

Если уровень сопротивления или уровень наклона для

текущий сегмент слишком высокий или слишком низкий, вы можете вручную изменить настройку, нажав

кнопки сопротивления или кнопки рампы.

ВАЖНО: Когда текущий сегмент тренировки заканчивается, эллиптический тренажер автоматически настраивается на уровень сопротивления и уровень наклона, запрограммированные для следующего сегмента.

Примечание. Целевое количество калорий, указанное в описании тренировки, является приблизительным количеством калорий, которое вы сожжете во время тренировки. Фактическое количество сжигаемых калорий будет зависеть от различных факторов, таких как ваш вес. Кроме того, если вы вручную измените уровень сопротивления или уровень наклона рампы во время тренировки, это повлияет на количество сжигаемых калорий.

Чтобы приостановить тренировку, просто коснитесь экрана или прекратите крутить педали. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Чтобы завершить тренировку, коснитесь экрана, чтобы приостановить тренировку, а затем следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить тренировку и вернуться в главное меню.

По окончании тренировки на экране появится ее сводка. При желании вы можете выбрать такие параметры, как добавление тренировки в свое расписание или добавление тренировки в список избранных. Затем нажмите «Сохранить тренировку», чтобы вернуться в главное меню.

6. Отключите смарт-устройство от консоли.

Чтобы отключить смарт-устройство от консоли, сначала выберите параметр отключения в приложении iFit. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли, пока индикатор на консоли не загорится зеленым.

Примечание. Все соединения Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая любые интеллектуальные устройства, пульсометры и т. Д.) Будут отключены.

7. Когда вы закончите тренировку, отключите шнур питания.

Когда вы закончите тренировку, переведите выключатель питания в положение «выключено» и отсоедините шнур питания. **ВАЖНО:** Если вы этого не сделаете, электрические компоненты эллиптического тренажера могут изнашиваться преждевременно.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР ЧСС К КОНСОЛИ Консоль совместима со всеми пульсометрами Bluetooth Smart.

Чтобы подключить пульсометр Bluetooth Smart к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды мигнет красным.

Примечание. Если рядом с консолью находится более одного совместимого пульсометра, консоль будет подключаться к пульсометру с самым сильным сигналом.

Чтобы отсоединить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли, пока индикатор на консоли не загорится зеленым.

Примечание. Все соединения Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая любые интеллектуальные устройства, пульсометры и т. Д.) Будут отключены.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Если вы используете ручной режим или тренировку iFit, вы должны прекратить крутить педали и выйти из тренировки, прежде чем вы сможете выбрать режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку «Настройки». На дисплее появится первый экран настроек.

2. Перейдите в режим настроек.

Пока выбран режим настроек, вы можете перемещаться по нескольким экранам настроек. Нажимайте кнопку Display несколько раз, чтобы выбрать нужный экран настроек.

3. Измените настройки по желанию.

Номер версии программного обеспечения - на дисплее появится номер версии программного обеспечения.

Калибровка - если необходимо откалибровать систему наклона, нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона. Пандус автоматически поднимется до максимального уровня наклона, а затем вернется в исходное положение. Это позволит откалибровать систему наклона.



Единица измерения - на дисплее появится текущая выбранная единица измерения. Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу

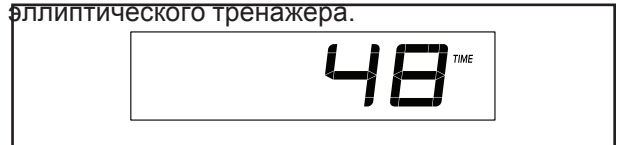
измерения, нажмите кнопку Std / Met несколько раз. Чтобы просмотреть информацию о тренировке в стандартных единицах, выберите STD. Чтобы просмотреть информацию о тренировке в метрических единицах, выберите MET.



Тест дисплея - этот экран предназначен для использования специалистами по обслуживанию для определения правильности работы дисплея.

Проверка кнопок - этот экран предназначен для использования специалистами по обслуживанию для определения того, правильно ли работает определенная кнопка.

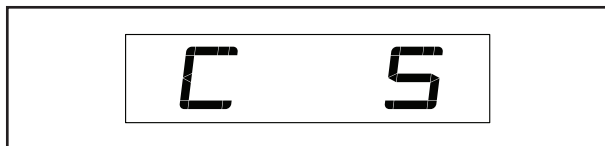
Общее время - на дисплее появится слово ВРЕМЯ. На дисплее будет показано общее количество часов использования эллиптического тренажера.



Общее расстояние - на дисплее появятся буквы MI или KM. На дисплее будет показано общее расстояние (в милях или километрах), на которое на эллиптическом тренажере были нажаты педали.



Уровень контрастности - на дисплее отобразится текущий выбранный уровень контрастности. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления, чтобы настроить уровень контрастности.



Демо-режим - на дисплее появится выбранный в данный момент вариант демо-режима. Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если эллиптический тренажер выставлен на продажу в магазине. Если демонстрационный режим включен, консоль не выключится, и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Несколько раз нажмите кнопку увеличения сопротивления.

для выбора варианта демонстрационного режима.

Чтобы включить демонстрационный режим, выберите DON. Чтобы выключить демонстрационный режим, выберите DOFF.



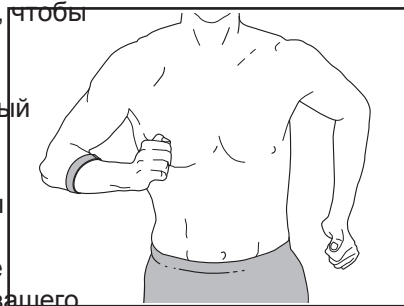
4. Выйдите из режима настроек.

Нажмите кнопку «Настройки», чтобы выйти из режима настроек.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОР ЧСС

Будь ваш

цель состоит в том, чтобы сжигать жир или укрепить свой сердечно-сосудистый система, ключ для достижения лучшие результаты поддерживать правильное сердце



оцените во время вашего тренировки. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. Чтобы приобрести дополнительный датчик частоты пульса, см. Лицевую обложку данного руководства.

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами Bluetooth Smart.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПОДДЕРЖАНИЕ

Регулярное обслуживание важно для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте и должным образом затягивайте все детали каждый раз при использовании эллиптического тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали. Используйте только детали, поставляемые производителем.

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. **ВАЖНО:** Во избежание повреждения консоли держите жидкости подальше от консоли и держите консоль вдали от прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что шнур питания полностью вставлен в розетку, а переключатель питания находится в положении сброса.

Если на дисплее консоли появляются линии, см. Шаг 3 на стр. 25 и отрегулируйте уровень контрастности дисплея.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК СИСТЕМЫ НАКЛОНА

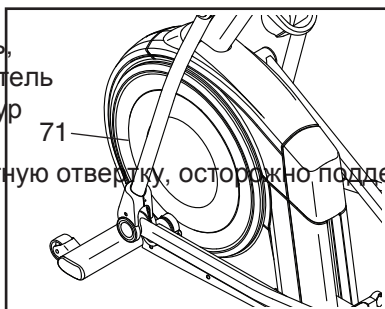
Если пандус не подстраивается под выбранный уровень наклона, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 25 и откалибровать систему наклона.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРСТЯННЫЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Если консоль не отображает правильную обратную связь, необходимо отрегулировать герконовый переключатель.

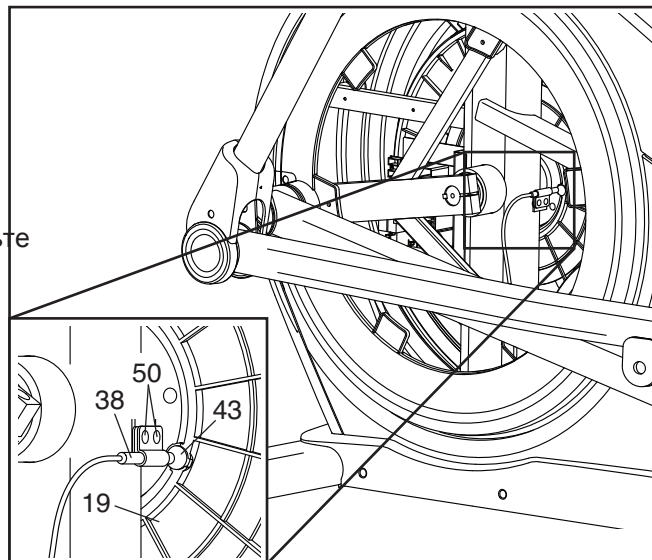
Чтобы отрегулировать герконовый переключатель, сначала нажмите выключатель питания и отсоедините шнур питания.

Затем, используя стандартную отвертку, осторожно подденьте левый диск (71).



See the drawing at the right. Locate the Reed Switch (38). Turn the Pulley (19) until a Magnet (43) is aligned with the Reed Switch.

Затем слегка ослабьте указанные два самореза М4 x 12 мм (50). Сдвиньте геркон (38) немного ближе к магниту (43) или от него, а затем снова затяните винты-саморезы.

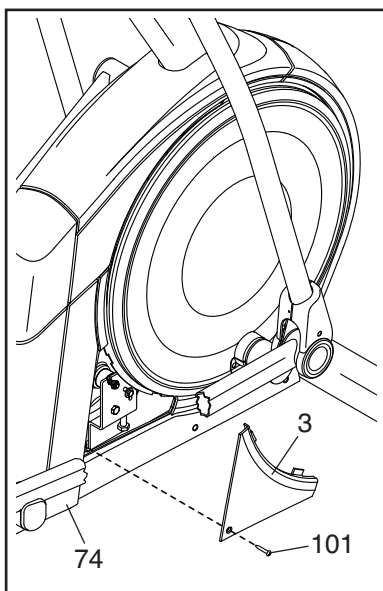


Затем подключите шнур питания, нажмите выключатель питания и покачивайте шкив (19) вперед и назад ровно настолько, чтобы магнит (43) проходил через герконовый переключатель (38) неоднократно. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не отобразит правильную обратную связь.

Когда геркон будет правильно отрегулирован, снова установите левый диск и подключите шнур питания.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если педали проскальзывают во время вращения педалей, даже если сопротивление отрегулировано до максимального уровня, возможно, потребуется отрегулировать приводной ремень. Чтобы отрегулировать приводной ремень, сначала нажмите выключатель питания и отсоедините шнур питания. Затем найдите крышку доступа (3) на правом щите (74). Удалить Винт М4 х 16 мм (101) и снимите крышку доступа.



Затем найдите и ослабьте натяжной винт (89). Затягивайте регулировочный винт приводного ремня (91) до тех пор, пока приводной ремень (113) не будет натянут. Затем снова затяните натяжной винт.



Установите на место снятые части. Затем подключите шнур питания.

УКАЗАНИЯ ПО УПРАЖНЕНИЯМ



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

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Для получения подробной информации о упражнениях приобретите книгу с хорошей репутацией или проконсультируйтесь с врачом. Помните, что правильное питание и полноценный отдых необходимы для достижения успеха.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Независимо от того, хотите ли вы сжечь жир или укрепить сердечно-сосудистую систему, правильная интенсивность упражнений является ключом к достижению результатов. Вы можете использовать частоту сердечных сокращений в качестве ориентира для определения правильного уровня интенсивности. В приведенной ниже таблице показаны рекомендуемые значения частоты пульса для сжигания жира и 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 найти подходящий уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (возраст округляется до ближайших десяти лет). Три числа, указанные над вашим возрастом, определяют вашу «тренировочную зону». Наименьшее число - это частота пульса при сжигании жира, среднее число - частота пульса при максимальном сжигании жира, а наибольшее число - частота пульса при аэробных упражнениях.

Сжигание жира. Для эффективного сжигания жира вы должны выполнять упражнения с низкой интенсивностью в течение длительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваше тело использует калории из углеводов для получения энергии. Только после первых нескольких минут тренировки ваше тело начинает использовать накопленные жировые калории для получения энергии. Если ваша цель - сжечь жир, регулируйте интенсивность упражнений до тех пор, пока ваш пульс не станет близким к самому низкому значению в вашей зоне тренировки. Для максимального сжигания жира выполняйте упражнения с частотой пульса, близкой к среднему значению в вашей зоне тренировки.

Aerobic Exercise—If your goal is to strengthen your сердечно-сосудистой системы, вы должны выполнять аэробные упражнения, которые требуют большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока ваш пульс не будет приближаться к максимальному значению в вашей зоне тренировки.

КАК ИЗМЕРИТЬ ЧСС

Чтобы измерить свое сердце

скорость, упражнения не менее

четыре минуты. Тогда остановись

упражнения и место

два пальца на твоих

запястье, как показано. Взяв

шестисекундное сердцебиение

посчитайте и умножьте

результат на 10, чтобы определить частоту

сердечных сокращений. Например, если ваше

шестисекундное число ударов сердца составляет

14, ваша частота сердечных сокращений

составляет 140 ударов в минуту.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

Разминка - начните с 5–10 минут растяжки и

легких упражнений. Разминка повышает

температуру тела, частоту сердечных

сокращений и кровообращение в процессе

подготовки к упражнениям.

Упражнение в зоне тренировки - выполняйте

упражнения в течение 20–30 минут с частотой

пульса в зоне тренировки. (В течение первых

нескольких недель программы тренировок не

удерживайте частоту пульса в зоне тренировки

дольше 20 минут.) Во время тренировки дышите

регулярно и глубоко - никогда не задерживайте

дыхание.

Охлаждение - закончите растяжкой от 5 до 10

минут. Растяжка увеличивает гибкость ваших

мышц и помогает предотвратить проблемы после

тренировки.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы поддерживать или улучшить свое

состояние, выполняйте три тренировки в неделю,

по крайней мере, один день отдыха между

тренировками. После нескольких месяцев

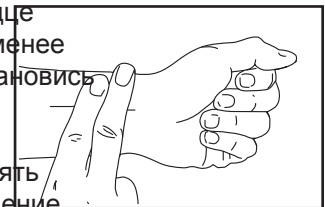
регулярных тренировок вы можете при желании

выполнять до пяти тренировок в неделю.

Помните, что ключ к успеху - сделать упражнения

регулярной и приятной частью вашей

повседневной жизни.



PART LIST

Model No. PFEL89720-INT.2 R0521A

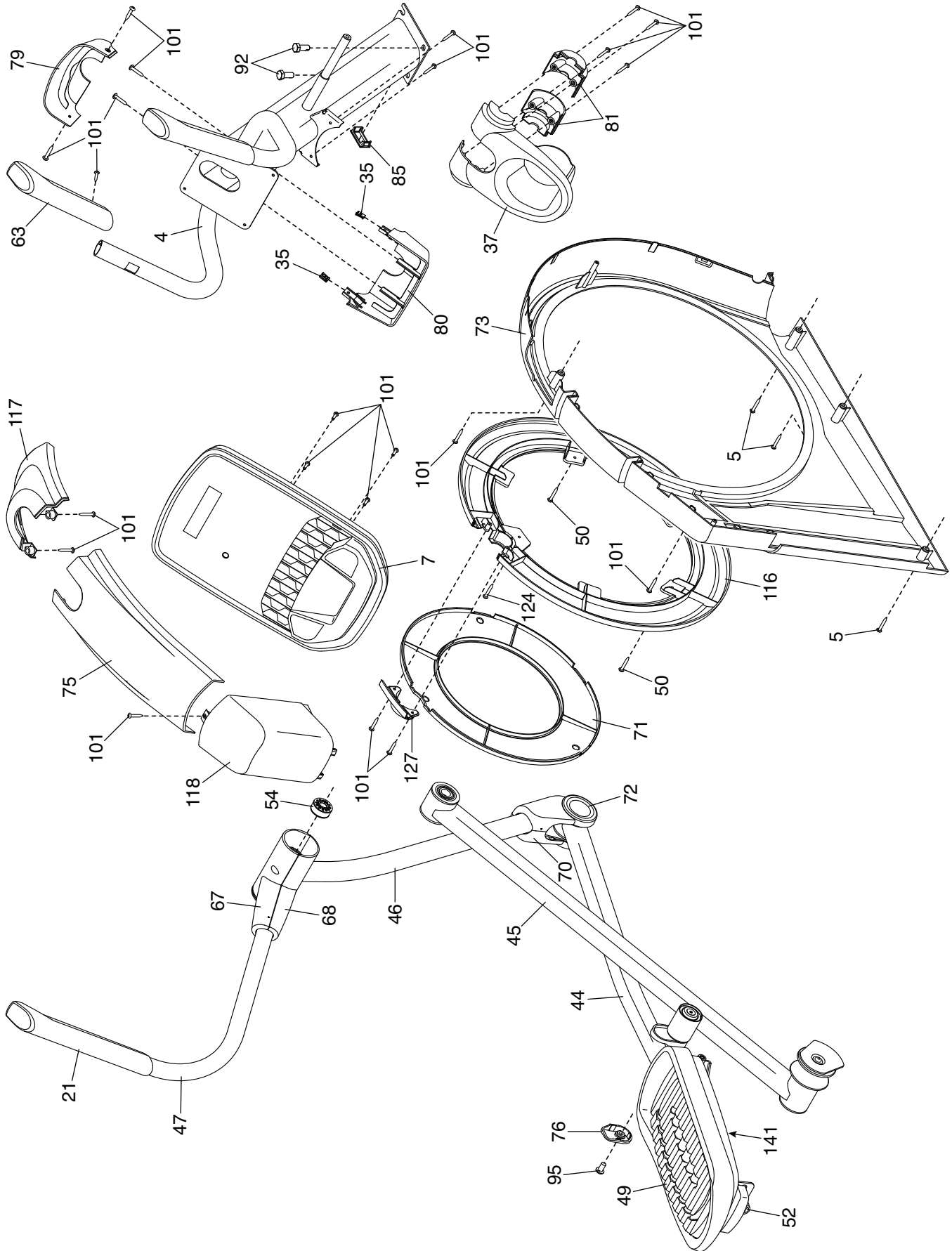
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame/Ramp	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	1	Left Pedal Handle
3	1	Access Cover	53	2	Axle Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Retainer
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	4	Pedal Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	2	Crank Bearing Sleeve	59	1	Right Roller Arm
10	1	Rear Ramp Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Incline Motor	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Incline Motor Arm	62	1	Right Grip
13	1	Ramp Arm	63	2	Handlebar Grip
14	2	Ramp Arm Spacer	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	1	Power Switch	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	1	Left Grip	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Short Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Center Shield Cover
26	7	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M10 Washer	77	2	Crank Cover
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Right Pedal	79	1	Front Console Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	1	Rear Console Cover
31	3	M10 x 19mm Screw	81	2	Lower Tray Cover
32	4	Roller Arm Bearing Sleeve	82	8	M8 x 13mm Screw
33	2	Large Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	M4 x 12mm Ground Screw
35	2	Clip	85	1	Upright Grommet
36	1	Idler Washer	86	2	M10 x 58mm Hex Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	3	M6 x 19mm Washer
41	1	Upper Ramp Cover	91	1	Drive Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flange Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	1	Motor Arm Spacer
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 20mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 45mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 x 28mm Washer
48	1	Strain-relief Bushing	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	2	Inner Arm Bearing
50	6	M4 x 12mm Self-tapping Screw	100	4	Leg Bearing

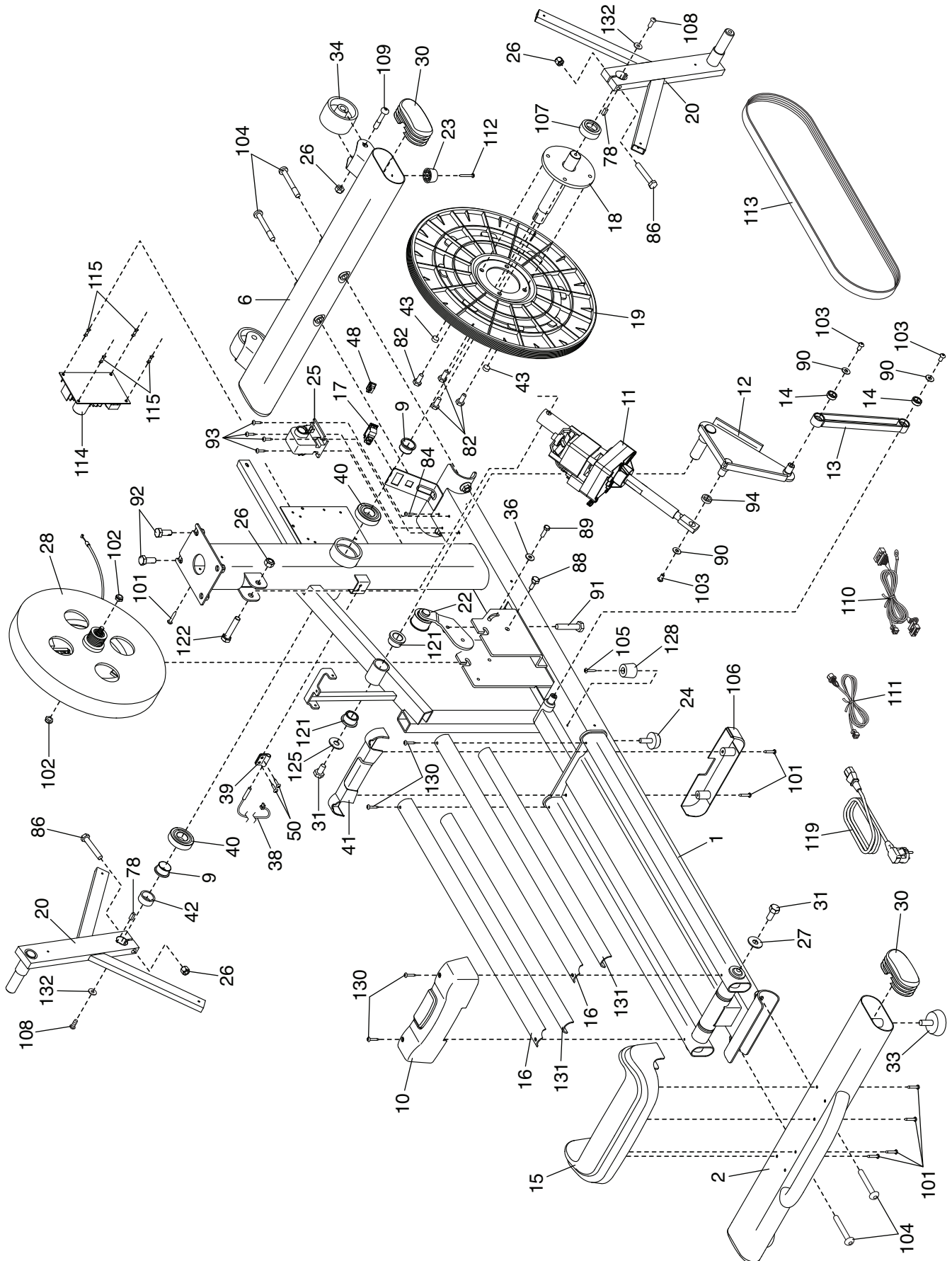
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	42	M4 x 16mm Screw	123	2	Outer Arm Bearing
102	6	M8 Locknut	124	2	M4 x 16mm Machine Screw
103	11	M6 x 12mm Screw	125	1	M10 x 28mm Washer
104	4	M10 x 115mm Screw	126	2	M4 x 25mm Screw
105	1	M4 x 25mm Flange Screw	127	2	Disc Bracket
106	1	Lower Ramp Cover	128	1	Long Bumper
107	1	Crank Spacer	129	2	M8 x 22mm Washer
108	2	M6 x 13mm Screw	130	4	M4 x 12mm Screw
109	2	M10 x 58mm Bolt	131	2	Adhesive Tape
110	1	Upper Wire	132	2	M6 x 26mm Washer
111	1	Lower Wire	133	2	M10 Split Washer
112	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	134	2	Pedal Spring
113	1	Drive Belt	135	2	M10 x 158mm Bolt
114	1	Controller	136	2	Pedal Pin
115	4	Standoff	137	2	M6 Acorn Nut
116	2	Disc Ring	138	4	M6 Washer
117	1	Front Shield Cover	139	1	Right Pedal Plate
118	1	Rear Shield Cover	140	1	Right Pedal Handle
119	1	Power Cord	141	1	Left Pedal Plate
120	2	M8 x 20mm Flat Head Screw	*	–	Assembly Tool
121	2	Frame Bushing	*	–	Grease Packet
122	1	M10 x 47mm Bolt	*	–	User's Manual

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

EXPLODED DRAWING A

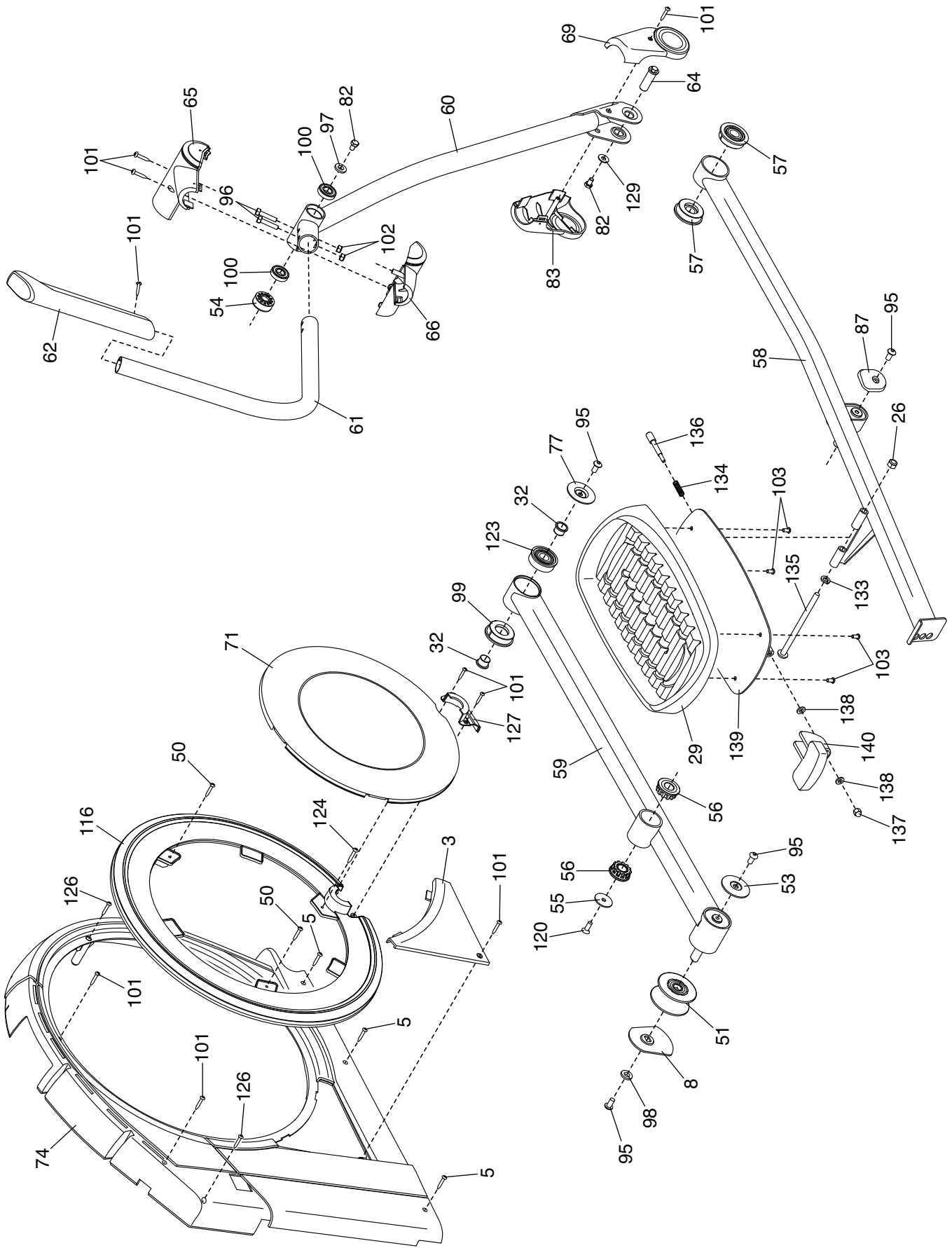
Model No. PFEL89720-INT.2 R0521A





EXPLODED DRAWING C

Model No. PFEL89720-INT.2 R0521A



ORDERING REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, please see the front cover of this manual. To help us assist you, be prepared to provide the following information when contacting us:

- the model number and serial number of the product (see the front cover of this manual)
- the name of the product (see the front cover of this manual)
- the key number and description of the replacement part(s) (see the PART LIST and the EXPLODED DRAWING near the end of this manual)

RECYCLING INFORMATION

This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

Please use recycling facilities that are authorized to collect this type of waste in your area. In doing so, you will help to conserve natural resources and improve European standards of environmental protection. If you require more information about safe and correct disposal methods, please contact your local city office or the establishment where you purchased this product.

