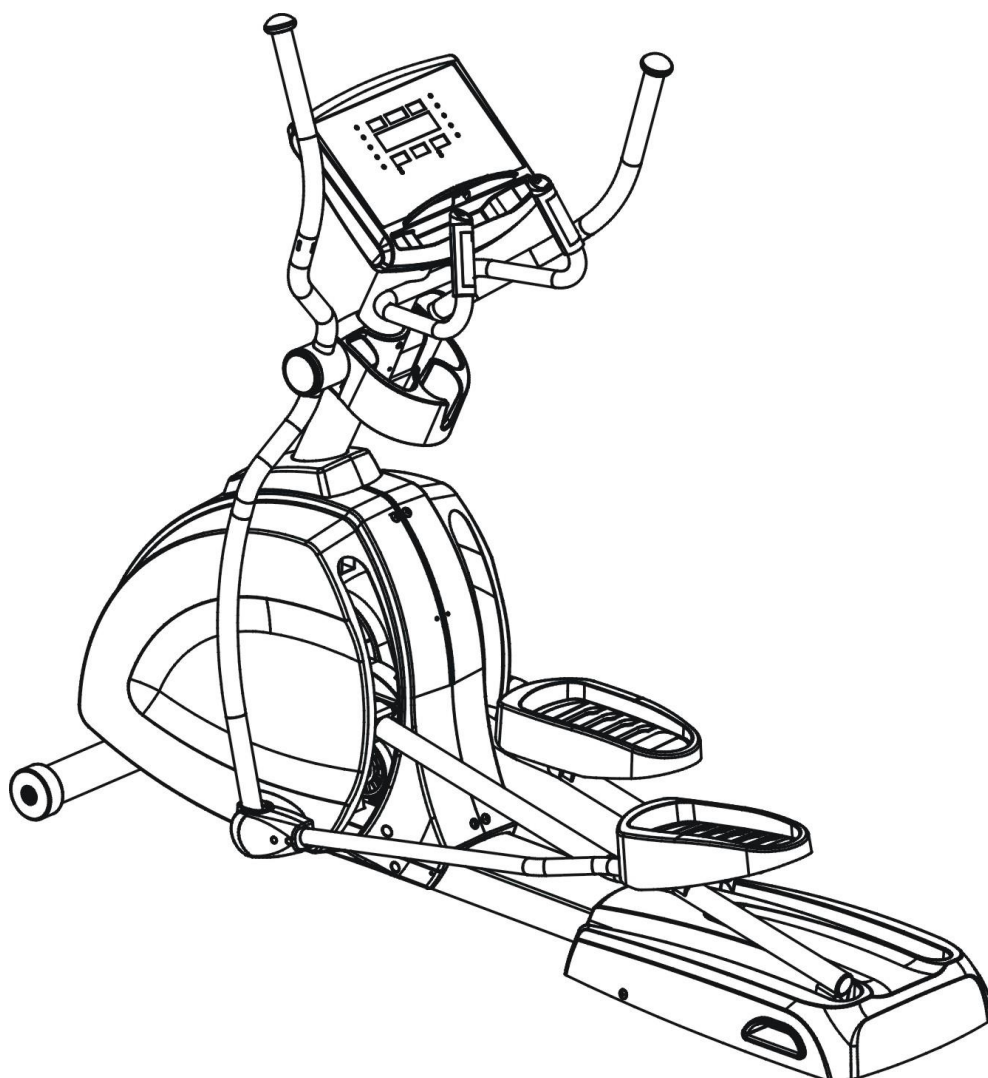


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Руководство пользователя

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	3
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ.....	4
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА.....	5-10
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	11
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ.....	12-13
ПРОГРАММЫ.....	14-20
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ.....	21-22
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ.....	23

Рекомендации по утилизации

- Электронные устройства нельзя утилизировать как обычные бытовые отходы, используйте специальные пункты сбора отходов.
- Свяжитесь с органами местного самоуправления, чтобы получить информацию о доступных способах утилизации подобных отходов.
- Если электронные устройства утилизируются на свалке, то существует риск того, что опасные вещества могут попасть в грунтовые воды, а затем и в пищевую цепь, нанести вред Вашему здоровью и благополучию.
- Когда Вы будете заменять старые элементы питания новыми, по закону розничный оператор обязан забрать старые элементы для утилизации бесплатно.



Описание и технические данные:

Данный эллиптический тренажер создан в соответствии с EN 957-9: 2003, максимальный возможный вес пользователя составляет 182 кг, имеет классификацию SA, оснащен зависящей от скорости системой торможения.

Данный тренажер является стационарным устройством, которое используется для имитации ходьбы или бега без чрезмерного давления на суставы, поэтому риск травм довольно низкий.

Эллиптические тренажеры предлагают бесконтактные сердечнососудистые тренировки, интенсивность которых может быть низкой и высокой в зависимости от выбранного пользователем сопротивления. На таких тренажерах Вы сможете тренировать верхнюю и нижнюю часть туловища, повысить функциональность сердечнососудистой системы, а так же поддерживать хорошую физическую подготовку.

Перед началом тренировки следует проконсультироваться с врачом.

Это особенно важно для людей старше 35 лет, которые страдают тем или иными заболеваниями, а так же для тех, которые уже много лет не занимались спортом.

Замечание: 1. Классификация SA означает, что данный эллиптический тренажер создан специально для использования в клубах и на специализированных занятиях, энергопотребление варьируется от ± 5 Вт до 50Вт и от $\pm 10\%$ и больше 50Вт.

2. Уровень сопротивления системы торможения регулируется контролером, энергопотребление зависит от интенсивности вращения педалями.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

 ВНИМАНИЕ:	Прочтите все инструкции в данном руководстве перед началом использования, храните данное руководство пользователя в течение всего срока службы тренажера.
 ВНИМАНИЕ:	Владелец несет ответственность за информирование всех пользователей эллиптического тренажера, за представление инструкции по технике безопасности перед началом использования. Эллиптический тренажер можно использовать только по назначению, описанному в данном руководстве.
 ВНИМАНИЕ:	Проконсультируйтесь с врачом перед тем как приступить к тренировкам или упражнениям на данном тренажере.
 ВНИМАНИЕ:	Не используйте тренажер, если Вы чувствуете головокружение или болеете гриппом или простудой.
 ВНИМАНИЕ:	Чтобы снизить риск серьезных травм следует прочесть инструкции по технике безопасности перед началом тренировок.
 ВНИМАНИЕ:	Дети младше 14 лет, а так же домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Перед началом тренировки удалите любые предметы, которые находятся рядом с тренажером в радиусе 2 метров.
 ВНИМАНИЕ:	Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на эллиптическом тренажере. Если какой-то предмет провалился в отверстие, его нужно аккуратно достать.
 ВНИМАНИЕ:	Если эллиптическим тренажером пользуются дети или инвалиды, нужно обеспечить тщательное наблюдение за ними.
 ВНИМАНИЕ:	Перед началом тренировки нужно провести разминку.
 ВНИМАНИЕ:	Вы можете нанести вред здоровью, если Вы тренируетесь неправильно или чрезмерно. Если Вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и охладитесь, затем проконсультируйтесь с врачом перед тем, как вновь вернуться к тренировкам.
 ВНИМАНИЕ:	Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы, такие как движения пользователя, могут повлиять на точность показаний частоты сердечных сокращений. Пульсометр предназначен только для использования во время тренировок, чтобы определять общее изменение частоты сердечных сокращений.
 ВНИМАНИЕ:	Во время использования тренажера следует одеваться в специальную тренировочную одежду. Не следует одеваться в свободную одежду, которая может застрять в тренажере.
 ВНИМАНИЕ:	Собирать тренажер следует строго в соответствии с инструкцией по сборке, использовать только те детали, которые включены в комплект деталей и инструментов.
 ВНИМАНИЕ:	Эллиптический тренажер следует хранить в помещении, вдали от влаги и пыли. Расположите эллиптический тренажер на надежной и ровной поверхности, положите под него защитный мат, чтобы защитить пол или ковер. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места, чтобы Вы смогли свободно им пользоваться, беспрепятственно подходить к нему.
 ВНИМАНИЕ:	Тщательно проверьте и затяните все детали, регулярно проверяйте их. Если Вы найдете какие-либо неполадки, не пользуйтесь тренажером до тех пор, пока не будет произведен необходимый ремонт. Обратитесь сервисный центр или к дилеру, чтобы получить необходимую помощь.
 ВНИМАНИЕ:	Для обеспечения правильной работы тренажера следуйте инструкциям на панели управления.
 ВНИМАНИЕ:	Когда Вы встаете и сходите с эллиптического тренажера при остановке тренажера, крепко возьмитесь за поручни, сойдите с педалей и встаньте на пол.
 ВНИМАНИЕ:	После окончания тренировки позвольте педалям остановиться.
 ВНИМАНИЕ:	Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

ОПИСАНИЕ:

ОПИСАНИЕ:

Размеры: Длина: 203 см, Ширина: 67 см

Вес тренажера: 104 кг

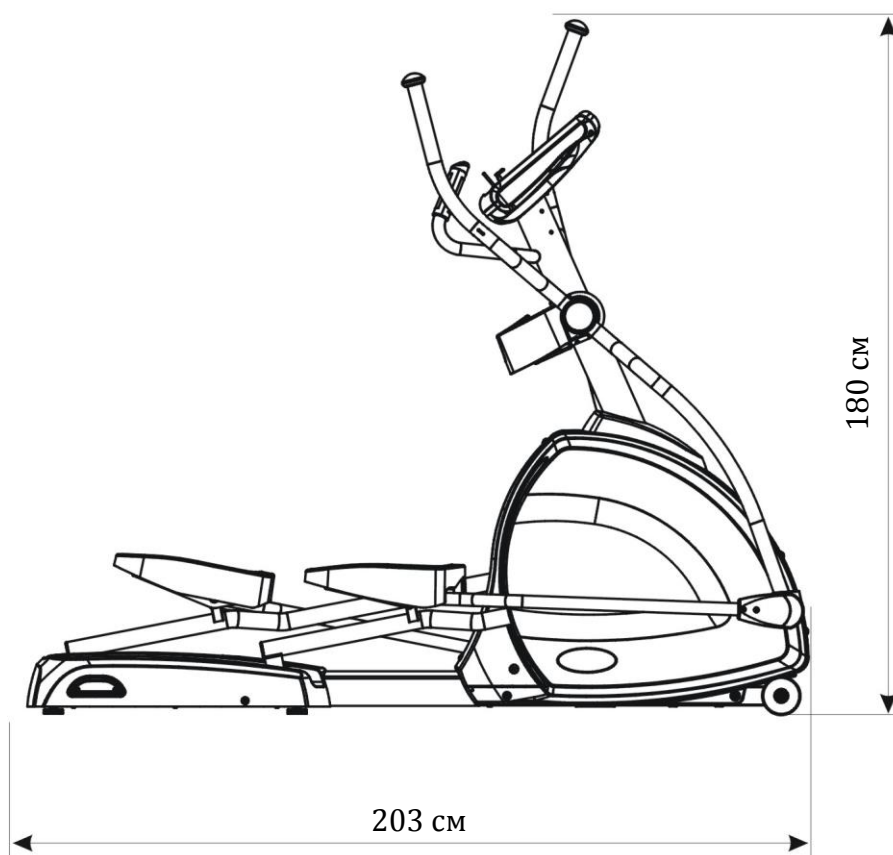
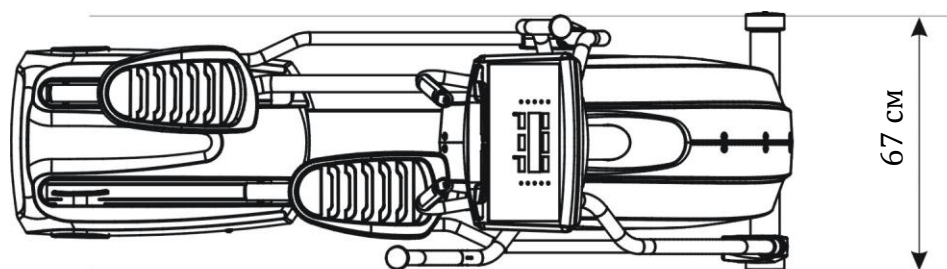
Программа: 9 программ, 4 ЧСС

Стандартная комплектация: 6 LED + 8*32 точечная матрица с высокой скоростью передачи данных

Система сопротивления: Электромагнитная

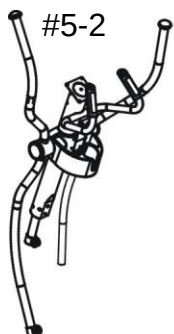
Длина шага: 502 мм

Источник питания: Встроенный генератор и перезаряжаемый аккумулятор 12В – 1.2 Ач

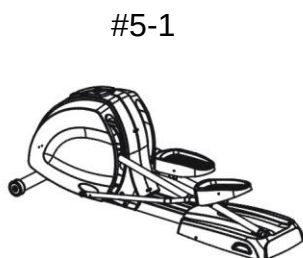


ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Компоненты тренажера



Комплект поручней



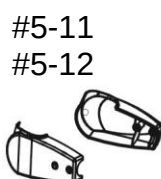
Корпус



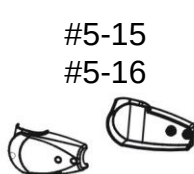
Панель управления



Крышка панели управления



Левая крышка, правая рука
Правая крышка, левая рука



Левая крышка, правая рука
Правая крышка, левая рука

Набор для сборки

	#5-7 М4*12мм / 8шт (Правая/левая крышка)	#5-4 М3*30мм / 2шт (Правая/левая крышка)
--	--	--



1шт



1шт



Шестигранный ключ / 1шт (3мм)



Шестигранный ключ / 1шт (5мм)



Шестигранный ключ / 1шт (6мм)

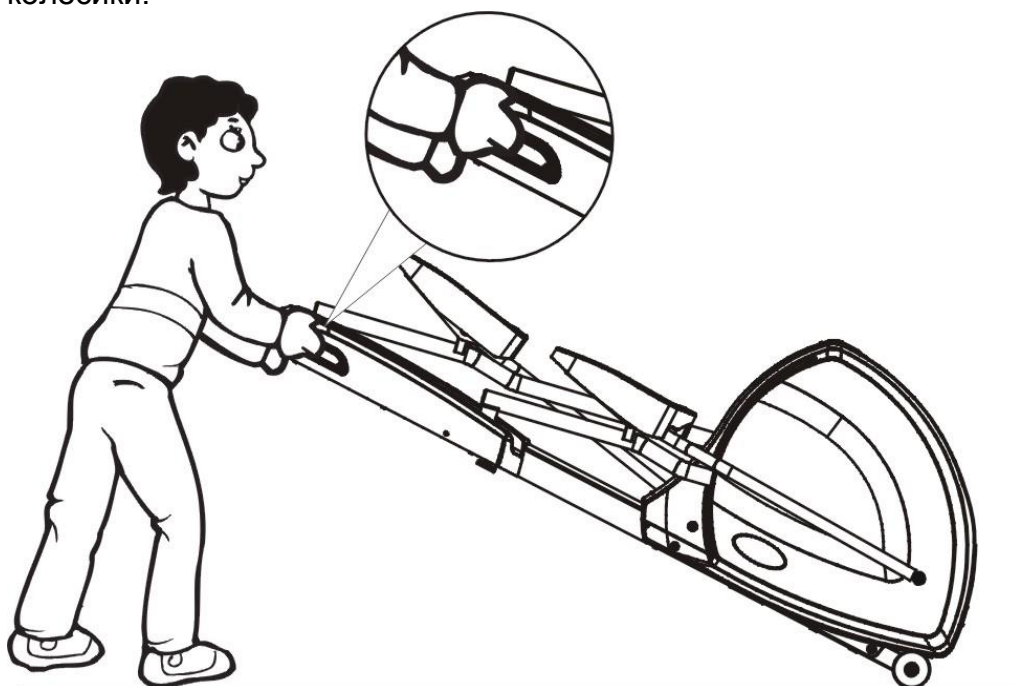
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Для того, чтобы не повредить составные части тренажера, аккуратно распаковывайте тренажер, мы предлагаем Вам подложить под тренажер коврик, чтобы защитить пол.

***ВНИМАНИЕ!** Для сборки тренажера необходимо 2-3 человека.

Шаг 1. Перемещение.

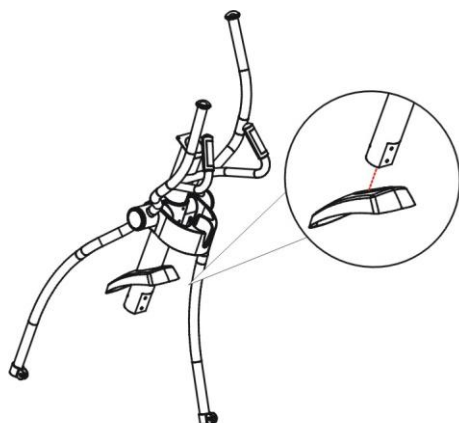
Для перемещения тренажера в удобное место используйте специальные ручки и колесики.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 2. Установка крышки панели управления

1) Установите защитную крышку на верхнюю раму (с рукоятками) в соответствии с инструкциями.



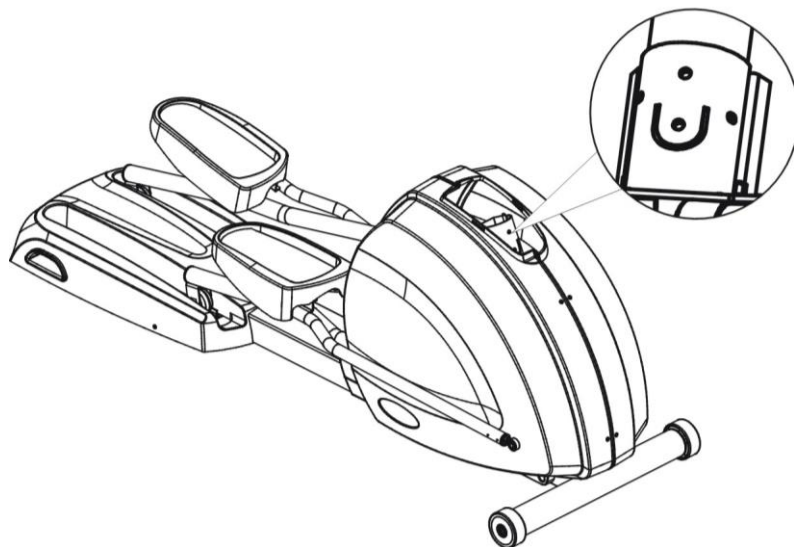
#5-5



x1

Шаг 3. Выкрутите винты

1) Используя шестигранный ключ (6 мм), выкрутите 2 винта (M8*100 мм), 2 винта (M8*110 мм), 4 пружинных шайбы (M8) и 4 шайбы (M8) на основной раме.

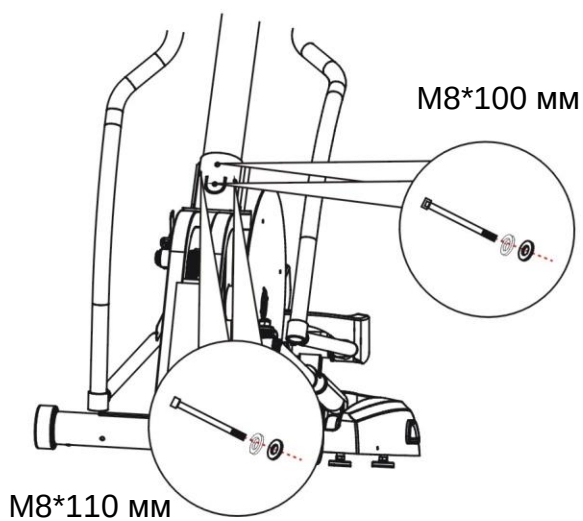
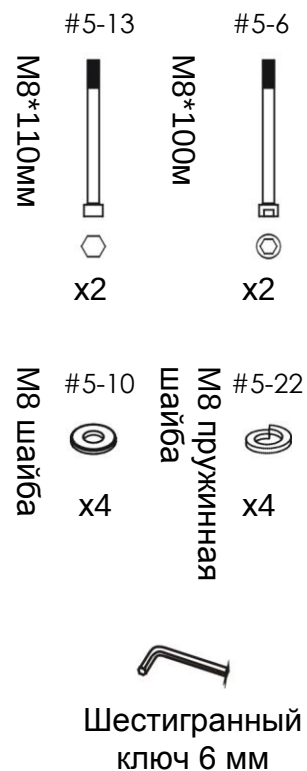
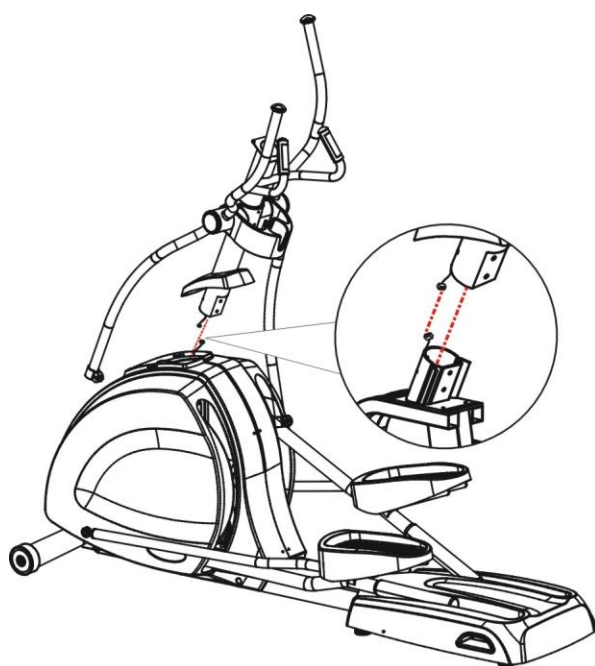


Шестигранный
ключ 6 мм

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 4.

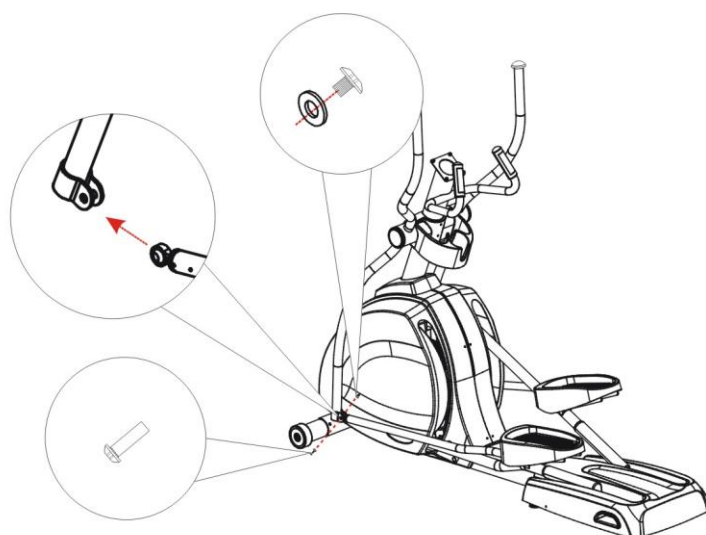
- 1) Подсоедините провода панели управления
- 2) Используя шестигранный ключ (6 мм), 2 винта (M8*100 мм), 2 винта (M8*110 мм), 4 пружинных шайбы (M8) и 4 шайбы (M8), прикрутите верхнюю часть рамы к нижней.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 5. Соединение рукояток с педалями.

- 1) Открутите винты.
- 2) Используйте два винта M8*23 мм, две шайбы M8 и два винта M8*16, чтобы прикрепить поручни к педалям.

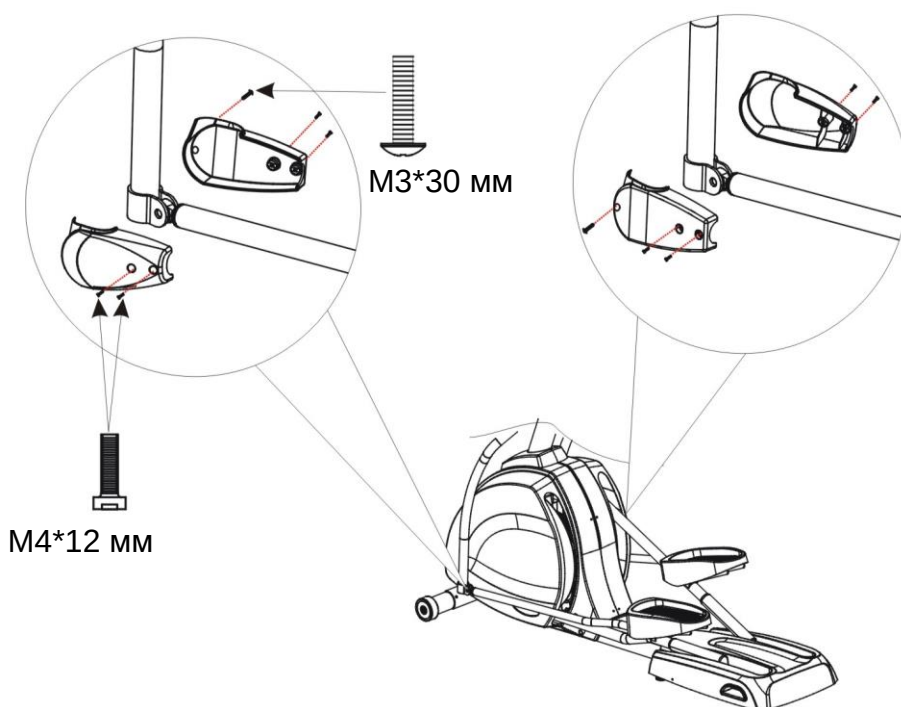


M8*23 мм #5-8 M8 шайба #5-14 M8*16 мм #5-9
 x2 x2 x2 x2

Шестигранный Шестигранный
 ключ 6 мм ключ 5 мм

Шаг 6. Установка левой/правой крышки на педаль.

- 1). Установите левую/правую крышку на педали.
- 2). Закрутите 4 винта M4x12 мм в левую/правую крышку с помощью 5 мм ключа.
- 3). Закрутите 1 винт M3x30 мм в левую/правую крышку с помощью 3 мм ключа.



#5-7 #5-4
 M4*12 мм M3*30 мм
 x8 x2

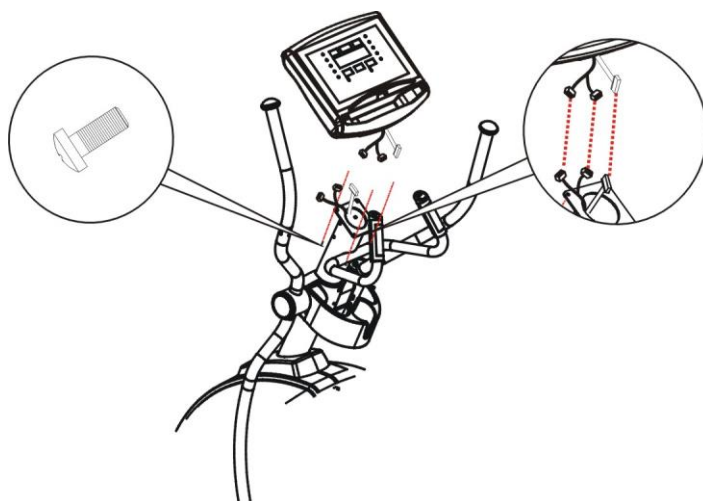
#5-11 #5-15
 #5-12 #5-16
 1 набор 1 набор

Шестигранный Шестигранный
 ключ 3 мм ключ 5 мм

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 7. Установка панели управления

- 1) Соедините верхние и нижние провода панели управления с проводом пульсометра.
- 2) Закрепите панель управления с помощью 4х винтов M5*12 мм.



#6-13
M5*12 мм
x4



Шестигранный
ключ 5 мм

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Хорошая программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнения и заминки. Разминка является важной частью тренировки, и каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминка подготавливает ваше тело к силовым упражнениям, разогревает и растягивает мышцы. В конце тренировки данные упражнения следует повторить, чтобы в дальнейшем у вас не возникали проблемы с мышцами. Мы предлагаем вам следующие упражнения для разминки и заминки.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



Поворачивайте голову на счет один вправо, почувствуйте, как растягиваются мышцы левой стороны шеи. Затем потяните шею и голову назад, тянитесь подбородком к потолку, рот должен немного приоткрыться. На счет три поверните голову влево, наконец, на счет четыре опустите голову вниз.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо вверх, к уху на счет один. Затем на счет два поднимите левое плечо вверх, а правое опустите. Повторите данное упражнение несколько раз.



РАСТЯЖКА

ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену для баланса, другой рукой дотянитесь до правой ступни и потяните ее вверх. Пятки должны дотягиваться до ягодиц на столько, на сколько это возможно. Оставайтесь в таком положении в течение 15

секунд. Повторите данное упражнение для левой ноги.



БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Расставьте руки в стороны и продолжайте поднимать их до тех пор, пока они не будут выше головы. На счет один потянитесь как можно выше к потолку правой рукой. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы с правой стороны. Повторите данное упражнение для левой

руки.



РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ/СУХОЖИЛИЙ

Выставьте правую ногу вперед. Обопритесь о стену двумя руками и потяните левую ногу назад. Согните правую ногу, потянитесь тазобедренной частью к стене, оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное

упражнение для левой ноги, потяните правую ногу в течение 15 секунд.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Займите положение сидя, ступни вместе, колени направлены вверх, подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Слегка надавите на колени. Оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд.

Повторите данное упражнение 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Выпрямите правую ногу, левую согните, постарайтесь дотянуться рукой до пальцев ног, оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд.

Расслабьтесь, затем повторите упражнение для левой ноги.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Дисплей и клавиатура

Информационное окно, отображает профили программ и информационные сообщения



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Функции дисплея

Функция	Показание
Дистанция	Общую дистанцию в км
Время	Прошедшее или оставшееся время
ЧСС	Примерную частоту сердечных сокращений
Ватт	Мощность в ваттах
Об/мин	Скорость - оборот/минута
Уровень	Текущий уровень сопротивления L1~L25
Калории	Примерное количество сожженных калорий
METs	Метаболический эквивалент (MET)

Функции кнопок

Кнопка	Функция
Сопротивление ▲ / ▼	Регулирует уровень сопротивления во время использования. Регулирует типы программ и величины программ.
Ватт / об/мин	Переключает показание между Ватт ↔ оборот/минута
Калории / METs	Переключает показание между Калории ↔ MET
Клавиатура	Устанавливает значения
Ввод	Подтверждает введенные данные
Старт	Быстрый старт или начало программы
Сброс / стоп	Удаляет введенные настройки во время настройки программ Возвращает в режим ожидания
Кнопки программ	Запускает выбранную программу
Сопротивление (клавиатура)	Регулирует уровень сопротивления на заданное значение. Существует 10 предустановленных уровней.
Bluetooth	Включение Bluetooth и начало поиска Bluetooth-устройств

ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. 【Цель/Target】 :

1.1. Нажмите клавишу 『Цель/Target』 для выбора программы 【Цель/Target】 .

1.1.1. В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER** 』 , введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.2. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER** 』 , введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.3. Введите расстояние : В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ РАССТОЯНИЕ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET DISTANCE THEN PRESS ENTER** 』 , введите расстояние и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.4. Введите количество калорий : В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET CALORIES THEN PRESS ENTER** 』 , введите количество калорий и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.2. Начните тренироваться :

1.2.1. Если вы ввели значения Времени, Расстояния или Количества калорий, программа автоматически начнёт обратный отсчёт данных величин. Когда заранее выбранная величина будет равна «0», программа завершится. Если вы не ввели целевое значение, программа не завершится пока вы не остановите её вручную.

2. 【Заранее установленные программы】 :

2.1. Нажмите программную клавишу, чтобы выбрать программу, на панели управления имеется 7 программных клавиш (ХОЛМЫ (ROLLING) 、 ДОЛИНА (VALLEY)、 СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN)、 ГОРА (RAMP)、 СИЛА (STRENGTH)、 ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVAL)、 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM)).

2.1.1. В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER** 』 , введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.2. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER** 』 , введите время и нажмите кнопку 『 ВВОД/ENTER 』 для перехода к следующей настройке.

ПРОГРАММЫ

2.1.3. Введите уровень : В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ УРОВЕНЬ / SET LEVEL** 』 , введите уровень, используя кнопки ▲ or ▼ (если выбрана ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM) программа, сначала в информационном окне появится сообщение 『 ИЗМЕНИТЕ ПРОФИЛЬ/CHANGE PROFILE 』 , нажмите▲ или ▼ для произвольного изменения профиля) и нажмите кнопку 『СТАРТ/ QUICK START』 для начала тренировки.

2.2. Начните тренироваться :

2.2.1. Уровень сопротивления будет изменяться автоматически в соответствии с настройками выбранной программы, если во время настройки программы вы ввели время, то сегмент времени будет равен установленному времени, поделённому на 32. Вы можете использовать любую клавишу для изменения уровня, чтобы изменить эти параметры во время тренировки.

2.2.2. Программа завершится когда обратный отсчёт достигнет «0».

2.2. Список предустановленных программ:

P1=ХОЛМЫ (ROLLING), P2=ДОЛИНА (VALLEY), P3=СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), P4=ГОРА (RAMP), P5=СИЛА (STRENGTH), P6=ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVAL), P7=ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM).

ПРОГРАММЫ

Прог.	Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Уровень 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	Уровень 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	Уровень 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	Уровень 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	Уровень 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
P2	Уровень 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	Уровень 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	Уровень 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	Уровень 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	Уровень 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
P3	Уровень 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	Уровень 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	Уровень 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	Уровень 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	Уровень 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
P4	Уровень 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	Уровень 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	Уровень 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Уровень 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	Уровень 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
P5	Уровень 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	Уровень 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	Уровень 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	Уровень 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	Уровень 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
P6	Уровень 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	Уровень 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	Уровень 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	Уровень 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	Уровень 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

ПРОГРАММЫ

Прог.	Уровень	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	Уровень 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	Уровень 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	Уровень 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	Уровень 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	Уровень 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
P2	Уровень 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	Уровень 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	Уровень 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	Уровень 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	14	14
	Уровень 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
P3	Уровень 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	Уровень 2	12	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	Уровень 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	Уровень 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	Уровень 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
P4	Уровень 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	Уровень 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	Уровень 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	Уровень 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	Уровень 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
P5	Уровень 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	Уровень 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	Уровень 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	Уровень 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	Уровень 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
P6	Уровень 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	Уровень 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	Уровень 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	Уровень 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	Уровень 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

ПРОГРАММЫ

4. 【ЧСС/HRC】

4.1. Данная программа осуществляется только с использованием беспроводного нагрудного передатчика на ремне, если беспроводного сигнала ЧСС не будет в течение 60 секунд, панель управления перейдёт в режим ожидания.

4.2. Нажмите кнопку **【ЧСС/HRC】** для выбора программы, в информационном окне появится сообщение **【Целевая ЧСС/THR】**, нажмите кнопку 『Быстрее/Fast』、『Медленнее/Slow』、『Вверх/Up』、『Вниз/Down』 для выбора **【ЧСС/HRC 60%】**、**【ЧСС/HRC 75%】** или **【ЧСС/HRC 85%】**, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для подтверждения выбора и перехода к настройкам. (ЧСС/HRC 60%=(220-возраст)х 65% / 75%=(220-возраст)х 75% / 85%=(220-возраст)х 85%).

4.2.1. Выберете **【ЦЧСС/THR】** :

4.2.1.1. В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ Целевую ЧСС ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET THR THEN PRESS ENTER**』, введите целевую ЧСС и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.1.2. В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.1.3. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER**』, введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2. Выберете **【ЧСС/HRC 60%】** или **【ЧСС/HRC 75%】** или **【ЧСС/HRC 85%】** :

4.2.2.1. Введите возраст : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET AGE THEN PRESS ENTER**』, введите возраст пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.2. В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』 введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.3. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER**』, введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.4. Введите начальный уровень : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER**』, нажмите кнопку 『Вверх/Up』 или 『Вниз/Down』 для выбора начального уровня, нажмите кнопку 『СТАРТ/START』 для начала тренировки.

4.2.3. Начните тренироваться :

4.2.3.1. Программа будет сравнивать текущее время и введённую целевую ЧСС каждые 30 секунд для регулировки уровня сопротивления до тех пор, пока текущая ЧСС не будет соответствовать целевой ЧСС, +/- 5 ударов.

4.2.3.2. В ходе программы, если текущая ЧСС $\leq$ целевой ЧСС минус 5, уровень будет увеличиваться каждые 30 секунд, пока не достигнет максимального уровня.

4.2.3.3. Во время программы, если текущая ЧСС $\geq$ целевой ЧСС тренировки плюс 5, уровень будет уменьшаться каждые 30 секунд, пока не будет достигнут минимальный уровень.

4.2.3.4. Вы можете использовать любые клавиши для изменения уровня сопротивления во время тренировки. Программа завершится, когда обратный отсчёт достигнет «0», затем начнётся заминка.

ПРОГРАММЫ

1. Fitness Test :

1.1. Нажмите 『 **ФИТНЕС ТЕСТ / Fitness Test** 』 для выбора программы.

1.2. В информационном окне 『 **ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER** 』 , введите вес пользователя и нажмите кнопку 『 **ВВОД/ENTER** 』 для перехода к следующей настройке.

1.3. В информационном окне появится сообщение 『 **ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET AGE THEN PRESS ENTER** 』 , введите возраст пользователя и нажмите кнопку 『 **СТАРТ/Quick Start** 』 для начала тренировки.

1.4. Начните тренироваться :

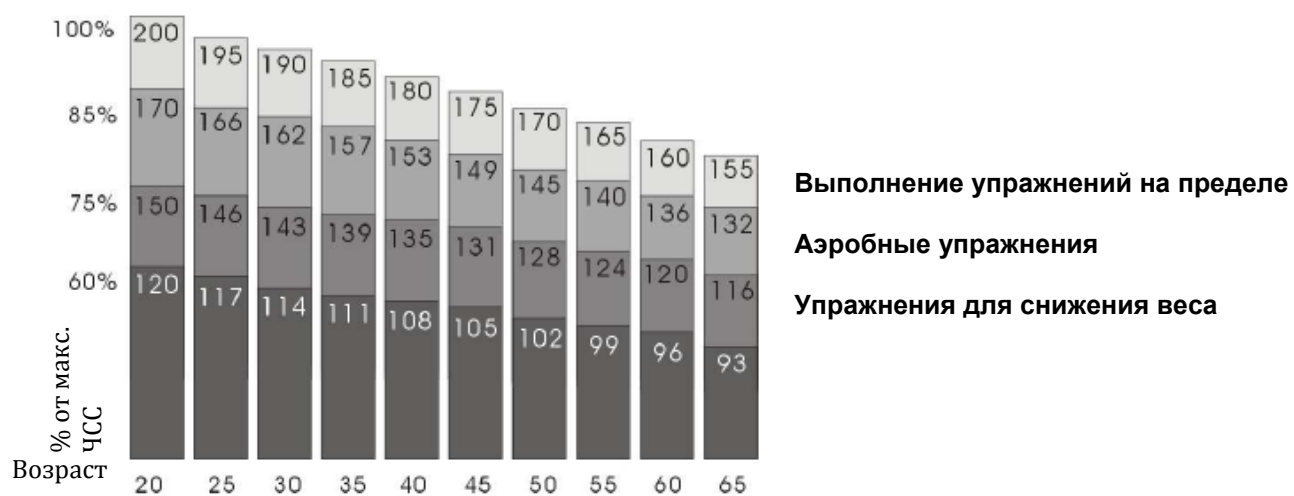
1.4.1. 3 минутная тренировка за этап, первый этап(0~3 минуты), предустановленной значение Ватт - 50W, значение ватт на втором этапе зависит от уровня ЧСС на первом этапе:

Этап \ 2:01~3:00 Ср. ЧСС	< 80 уд./мин	80~89 уд./мин	90~100 уд./мин	> 100 уд./мин
2 – (3:01~6:00)	125W	100W	75W	50W
3 – (6:01~9:00)	150W	125W	100W	75W
4 – (9:01~12:00)	175W	150W	125W	100W
5 – (12:01~15:00)	200W	175W	150W	125W
6 – (15:01~18:00)	225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)	250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)	275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)	300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	300W	275W	250W

1.4.2. Программа завершится когда ЧСС достигнет 85% от максимума более чем на 10 секунд, информационное окно покажет 『 **VO2 MAX = XX** 』 , нажмите 『 **Сброс / Reset/Clear** 』 для возврата.

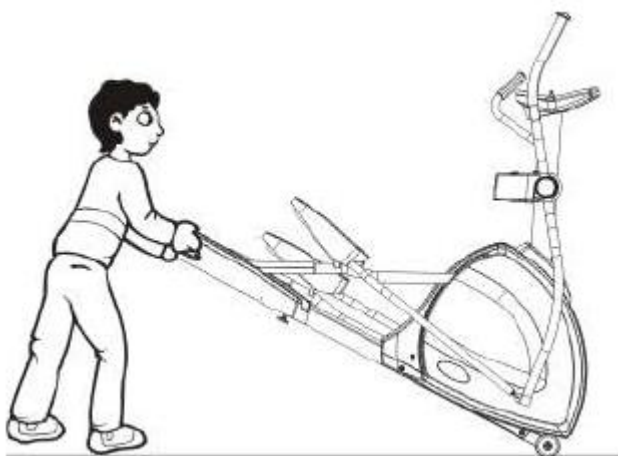
ПРОГРАММЫ

Диаграмма целевой ЧСС



Пожалуйста проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы определить оптимальную ЧСС и настройки Ватт.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ

Как вставать и сходить с тренажера



Возьмитесь за подвижные поручни и шагните вперед



Возьмитесь за подвижные поручни и шагните назад



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ

Возьмитесь за поручни и шагните вперед



Возьмитесь за поручни и шагните назад



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

F833701-013-00 EP-7000B 9909

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ТРЕНАЖЕРОМ

Оборудование будет безопасным, если Вы регулярно будете проверять его на износ и повреждения. Если потребуется ремонт, использование оборудования следует приостановить до тех пор, пока неполадки не будут исправлены, а бракованные части заменены.

Обратите особое внимание на те части, которые чаще всего подвержены износу, придерживаясь графика проверки *График профилактического планово-предупредительного ремонта*.

Тренажеры будут работать безупречно, если Вы будете выполнять следующие мероприятия по планово-предупредительному ремонту:

- ▲ Тренажер должен находиться в прохладном, сухом помещении.
- ▲ Верхнюю поверхность педалей следует протирать регулярно.
- ▲ Экран панели управления следует протирать от отпечатков пальцев и солевых отложения от пота.
- ▲ Используйте 100% хлопчатобумажную ткань, слегка промокните ее в мыльной воде. Не следует протирать тренажер тканями из других материалов, включая бумажными полотенцами, так как это может поцарапать поверхность. Будьте аккуратны, не нажимайте кнопки на панели управления во время уборки.
- ▲ Помещение, в котором находится тренажер, следует прибирать регулярно.

ВНИМАНИЕ:

Перед использованием тренажера убедитесь, что алюминиевые полозья чисты и смазаны, это предотвратит повреждение и неприятные звуки во время тренировки

Эллиптический тренажер можно протирать влажной мягкой тканью и щадящим моющим средством.

Нельзя использовать окислители или растворители. Чтобы предотвратить повреждение панели управления, любые жидкости следует хранить вдали от нее, так же убедитесь, чтобы на панель не попадали прямые солнечные лучи.

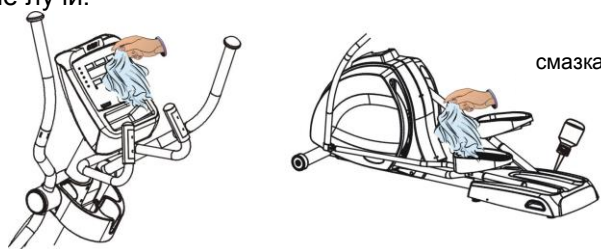


График профилактического планово-предупредительного ремонта

Следуйте нижеприведенному графику, чтобы обеспечить бесперебойную работу тренажера.

ДЕТАЛЬ	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫЕ ПОЛГОДА	ЕЖЕГОДНО
Экран панели	С	І		
Крепежные болты панели управления			І	
Поднос для аксессуаров	С	І		
Рама	С			І
Пластмассовые крышки	С	І		
Педали и ремни	С	І		

ЛЕГЕНДА: С – Чистка, І - Осмотр

Ручной пульсометр

Перед/после тренировки расставьте ноги, поставьте их на боковые подставки, возьмитесь рукой за рукоятку, чтобы тело не тряслось.

Если частота сердечных сокращений слишком высока или нерегулярна, снимите руку с рукоятки и не прикасайтесь к ней до тех пор, пока пульс на дисплее не будет равен «0», затем повторите тест. Не проделывайте данный тест во время тренировки.

