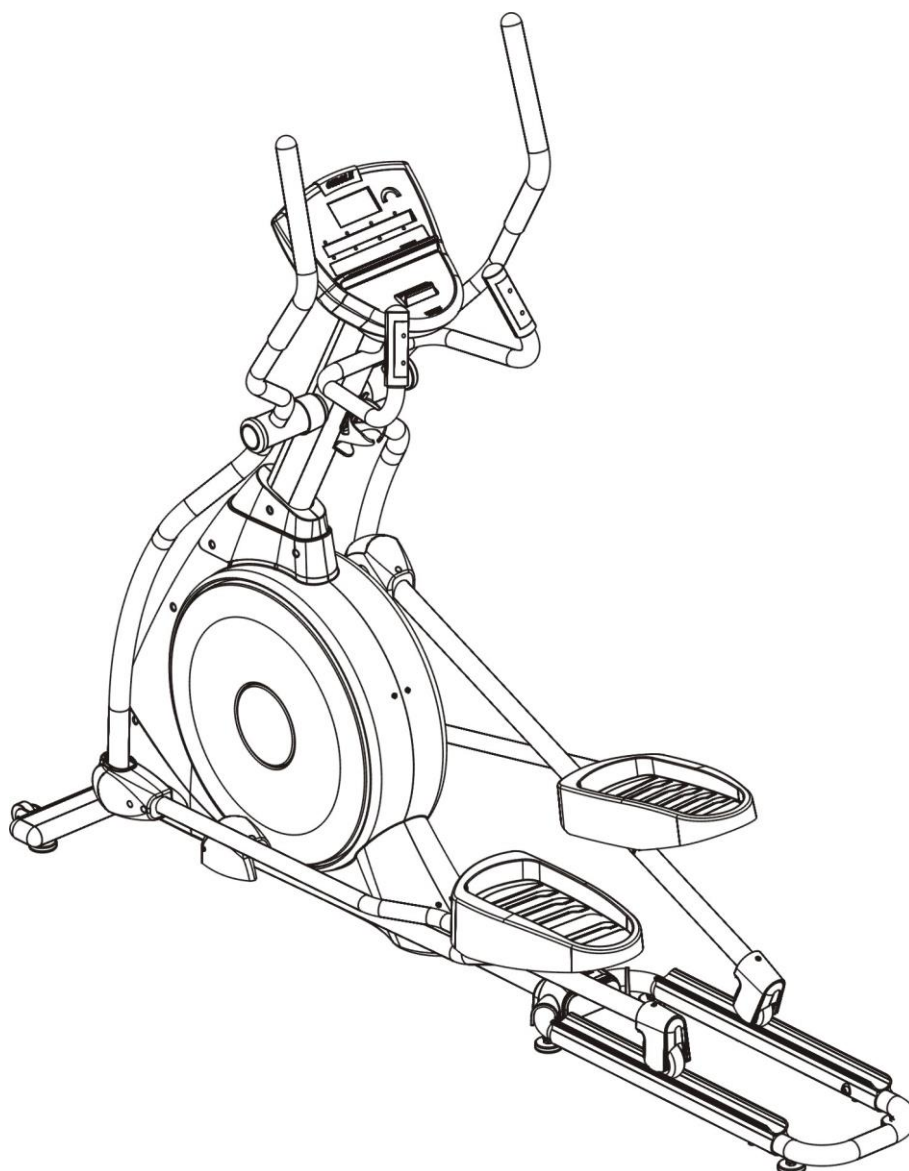


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР
Инструкция пользователя

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	1
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ.....	3
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА.....	4-9
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	10
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ.....	11-12
ПРОГРАММЫ.....	13-16
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЁРОМ.....	17
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ.....	18

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 тренажёр создан в соответствии с EN 957-9: 2003, максимальный возможный вес пользователя составляет 150 кг, имеет классификацию SA, оснащён зависящей от скорости системой торможения.

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

Эллиптические тренажёры предлагают бесконтактные сердечнососудистые тренировки, интенсивность которых может быть низкой и высокой в зависимости от выбранного пользователем сопротивления. На таких тренажёрах 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 тренажёр создан специально для использования в клубах и на специализированных занятиях, энергопотребление варьируется от $\pm 5B$ до $50B$ и от $\pm 10\%$ и больше $50B$.
 2. Уровень сопротивления системы торможения регулируется контролёром, 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 тренажёра.
-  ВНИМАНИЕ: Владелец несёт ответственность за информирование всех пользователей эллиптического тренажёра, за представление инструкции по технике безопасности перед началом использования. Эллиптический тренажёр можно использовать только по назначению, описанному в данном руководстве.
-  ВНИМАНИЕ: Проконсультируйтесь с врачом перед тем как приступать к тренировкам или упражнениям на данном тренажёре.
-  ВНИМАНИЕ: Не используйте тренажёр, если Вы чувствуете головокружение или болеете гриппом или простудой.
-  ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск серьёзных 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 тренажёром. Перед началом тренировки удалите любые предметы, которые находятся рядом с тренажёром в радиусе 2 метров.
-  ВНИМАНИЕ: Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на эллиптическом тренажёре. Если какой-то предмет провалился в отверстие, его нужно аккуратно достать.
-  ВНИМАНИЕ: Если эллиптическим тренажёром 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 запланированной программе тренировок.
-  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 тренажёра следует одеваться в специальную тренировочную одежду. Не следует одеваться в свободную одежду, которая может застрять в тренажёре.
-  ВНИМАНИЕ: Собирать тренажёр следует строго в соответствии с инструкцией по сборке, использовать только те детали, которые включены в комплект деталей и инструментов.
-  ВНИМАНИЕ: Эллиптический тренажёр следует хранить в помещении, вдали от влаги и пыли. Расположите эллиптический тренажёр на надёжной и ровной поверхности, положите под него защитный мат, чтобы защитить пол или ковёр. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно места, чтобы Вы смогли свободно им пользоваться, беспрепятственно подходить к нему.
-  ВНИМАНИЕ: Тщательно проверьте и затяните все детали, регулярно проверяйте их. Если Вы найдёте какие-либо неполадки, не пользуйтесь тренажёром до тех пор, пока не будет произведён необходимый ремонт. Обратитесь сервисный центр или к дилеру, чтобы получить необходимую помощь.
-  ВНИМАНИЕ: Для обеспечения правильной работы тренажёра следуйте инструкциям на панели управления.
-  ВНИМАНИЕ: Когда Вы встаёте и сходите с эллиптического тренажёра при остановке тренажёра, всегда крепко держитесь за поручни, когда тренажёр остановится, сойдите с педалей, когда они будут в самом низком положении, и встаньте на пол.
-  ВНИМАНИЕ: После окончания тренировки позвольте педалям остановиться.
-  ВНИМАНИЕ: Одновременно тренажёром может пользоваться только один человек.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

ОПИСАНИЕ:

ОПИСАНИЕ:

Размеры: Длина: 2107 мм, Ширина: 632 мм, Высота: 1780 мм

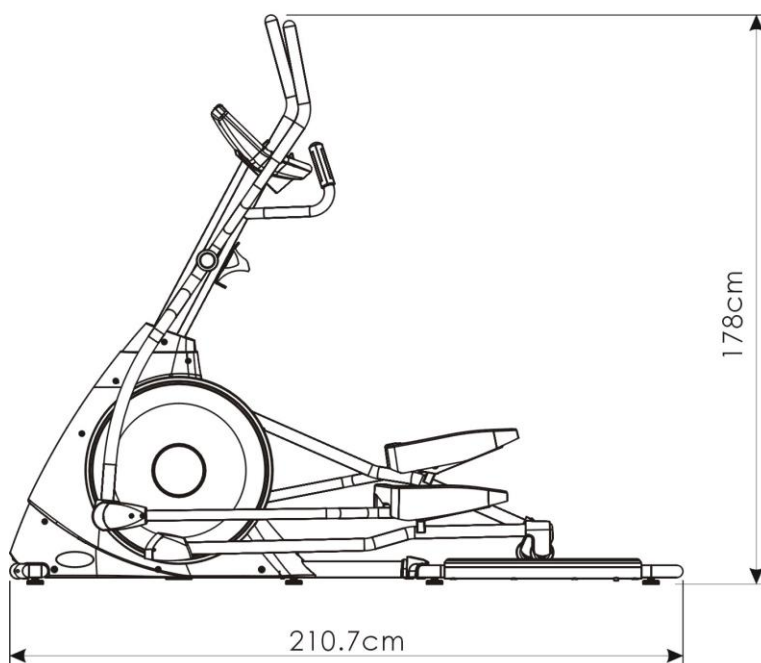
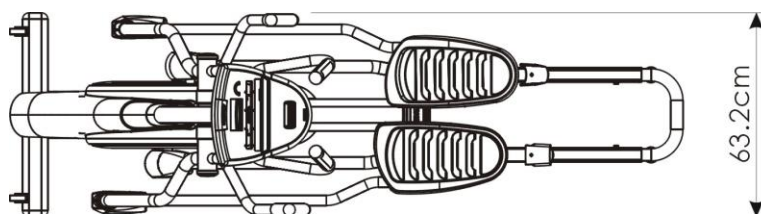
Вес тренажёра: 90.5 кг

Программа: Устанавливается вручную, 6 заданных программ, фитнес тест 4 ЧСС

Стандартная комплектация: 8*16 точечная матрица с высокой скоростью передачи данных

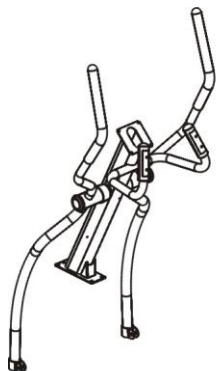
Система сопротивления: Магнитно-электрическая измерительная система

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

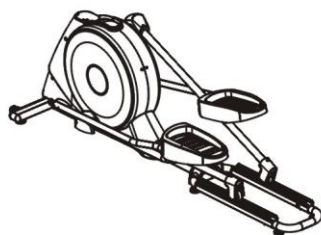


ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



Комплект поручней



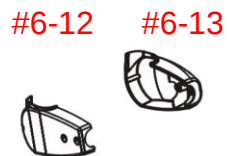
Корпус



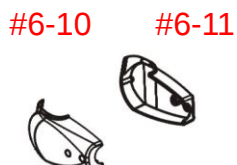
Панель управления



Крышка панели управления



Левая крышка, правый рычаг
Правая крышка, правый рычаг



Левая крышка, правый рычаг
Правая крышка, правый рычаг



Держатель для бутылки

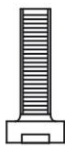
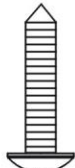
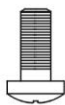
#6-19

#6-17

#6-18

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

HARDWARE KIT

Шаг 1	 #6-7 M8*20 мм / 4 шт. (комплект поручней)	 #6-8 S-образная шайба M8 / 4 шт. (комплект поручней)	 #6-9 Шайба M8 / 4шт. (комплект поручней)
	 #6-3 M4*10 мм / 2 шт. (комплект поручней)	 #6-4 M4*12 мм / 2 шт. (Крышка рамы панели упр.)	
Шаг 4	 #6-5 M4*12 мм / 8 шт. (Левая/правая крышка)	 #6-6 M3*30 мм / 2 шт. (Левая/правая крышка)	Шаг 5
			 #6-2 M5*12 мм / 4шт. (для панели упр.)



Торцевой ключ
/1 шт.(3 мм))



Торцевой ключ
/1 шт.(4 мм)



Торцевой ключ
/1 шт.(5 мм)



Торцевой ключ
/1 шт(6 мм)



1 шт.

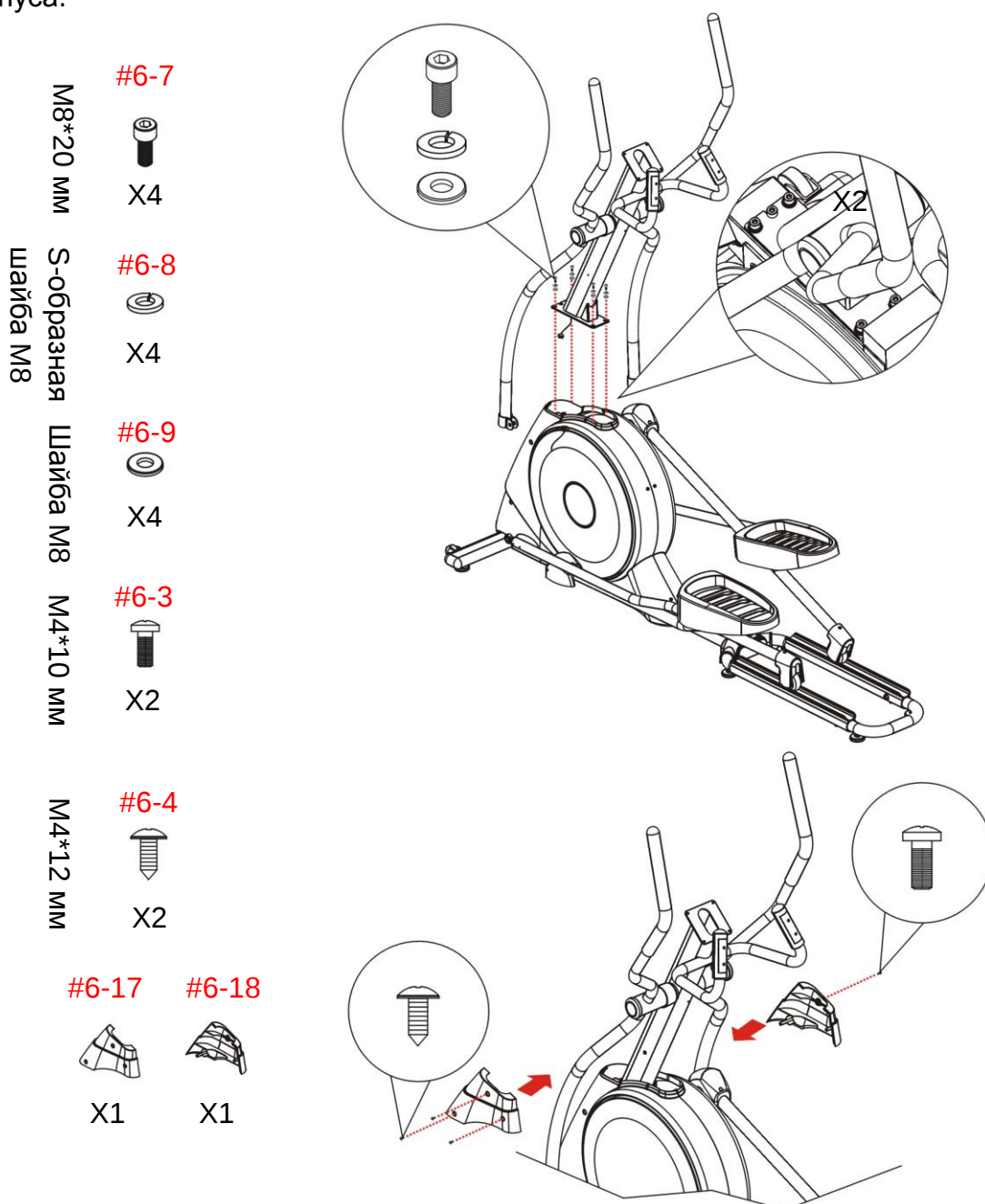
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Для того, чтобы не повредить составные части тренажёра, аккуратно распаковывайте тренажёр, мы предлагаем Вам подложить под тренажёр коврик.

Шаг 1. Установка поручней на корпус.

«Внимание! Для сборки может потребоваться 2-3 человека»

- 1). Вставьте поручни в раму корпуса, соедините верхний провод панели управления с нижним проводом панели управления.
- 2). Воспользуйтесь 4 винтами M8*20 мм, шайбой и S-образной шайбой, чтобы закрепить поручни на раме корпуса.
- 3). Воспользуйтесь 2 винтами M4*12 мм, чтобы закрепить крышку панели управления на раме корпуса.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 2. Установка держателя для бутылки на поручнях.

1). Воспользуйтесь 2 винтами M5*10 мм, чтобы закрепить держатель для бутылки на поручнях.

#6-1

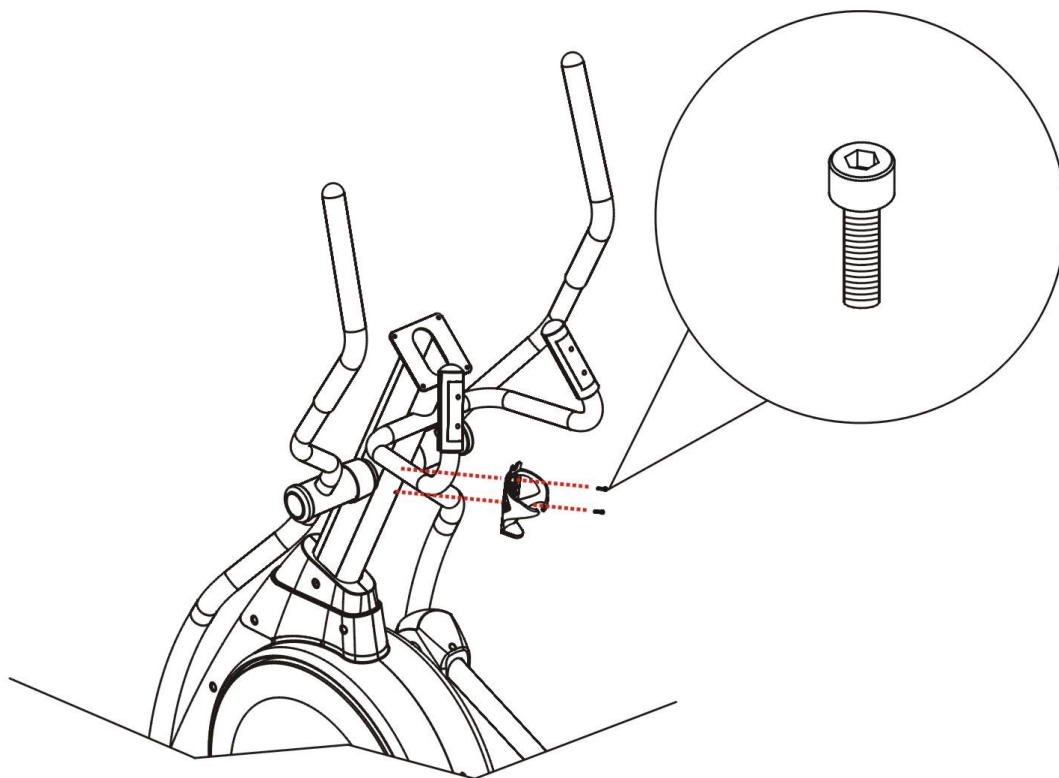


X1

M5*10 мм



X2



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

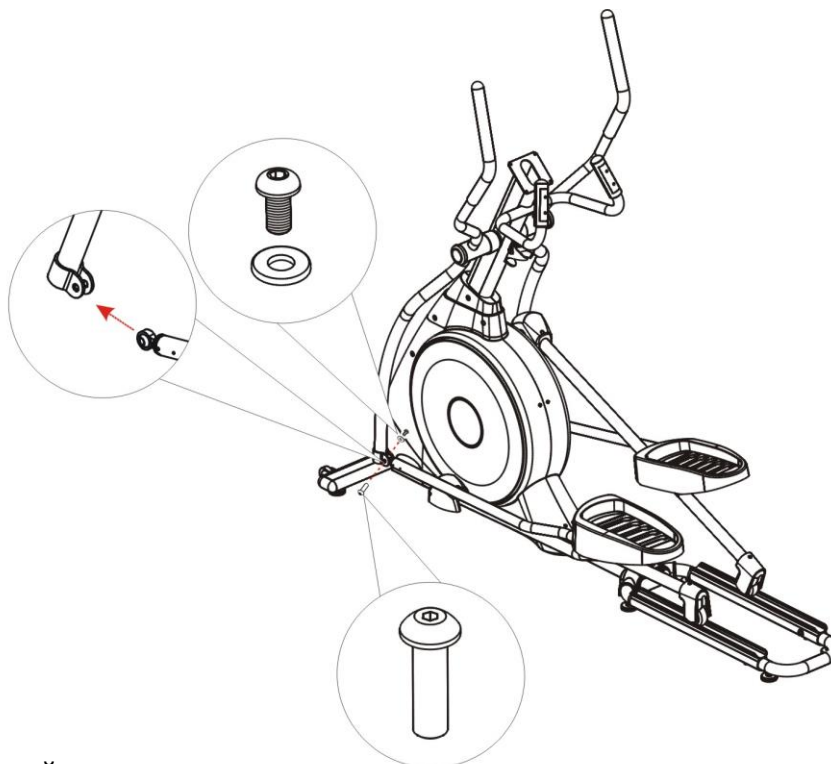
Шаг 3. Установка рукоятки рычага на рычажный механизм педали.

1). Используйте 2 винта M8*23 мм, шайбой и винты M8*16 мм, чтобы закрепить рукоятку рычага на рычажном механизме педали.

M8*23 мм #6-14
X2

Шайба M8 #6-15
X2

M8*16 мм #6-16
X2



Шаг 4. Установка левой/правой крышки на педаль.

1). Установите левую/правую крышку на педаль.

2). Закрепите 4 винта M4x12 мм на левую/правую крышку с помощью 5 мм ключа.

3). Закрепите 1 винт M3x30 мм на левую/правую крышку с помощью 3 мм ключа.

M3*30 мм #6-6
X2

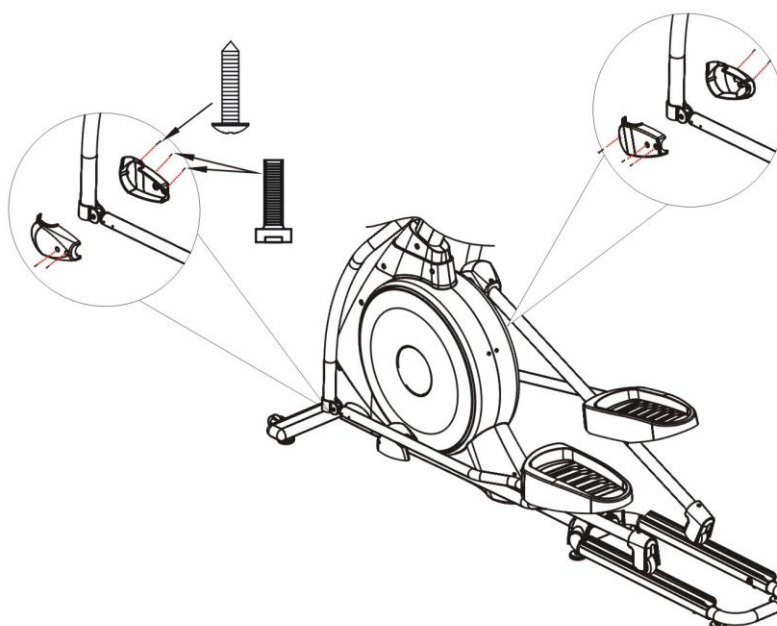
M4*12 мм #6-5
X8

#6-12 #6-13

x1 комплект

#6-10 #6-11

x1 комплект

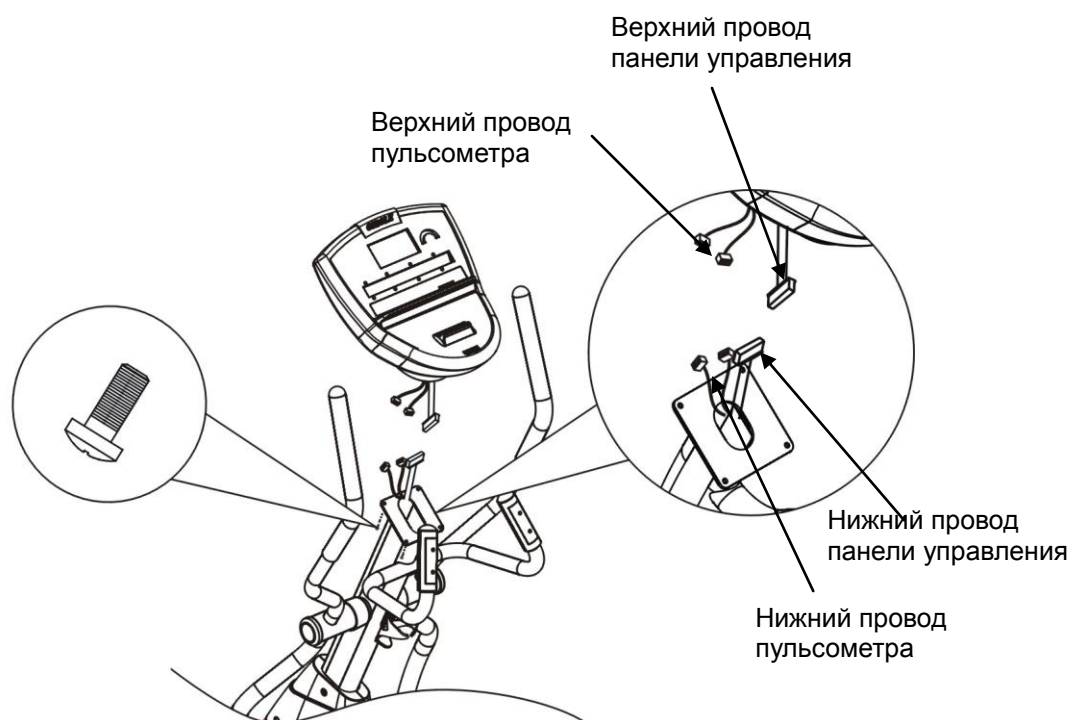


ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 5: Установка панели управления на стойку поручней

- 1). Установите панель управления на стойку поручней, соедините верхний провод панели управления с нижним проводом панели управления.
- 2). Используйте 4 винта M5*12 мм, затяните винты.

M5x12 мм
#6-2
X4



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



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

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



РАСТЯЖКА

ЧЕТЫРЁХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену для баланса, другой рукой дотянитесь до правой ступни и потяните её 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 счёт 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

Выставите правую ногу вперёд. 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 БЁДЕР

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.

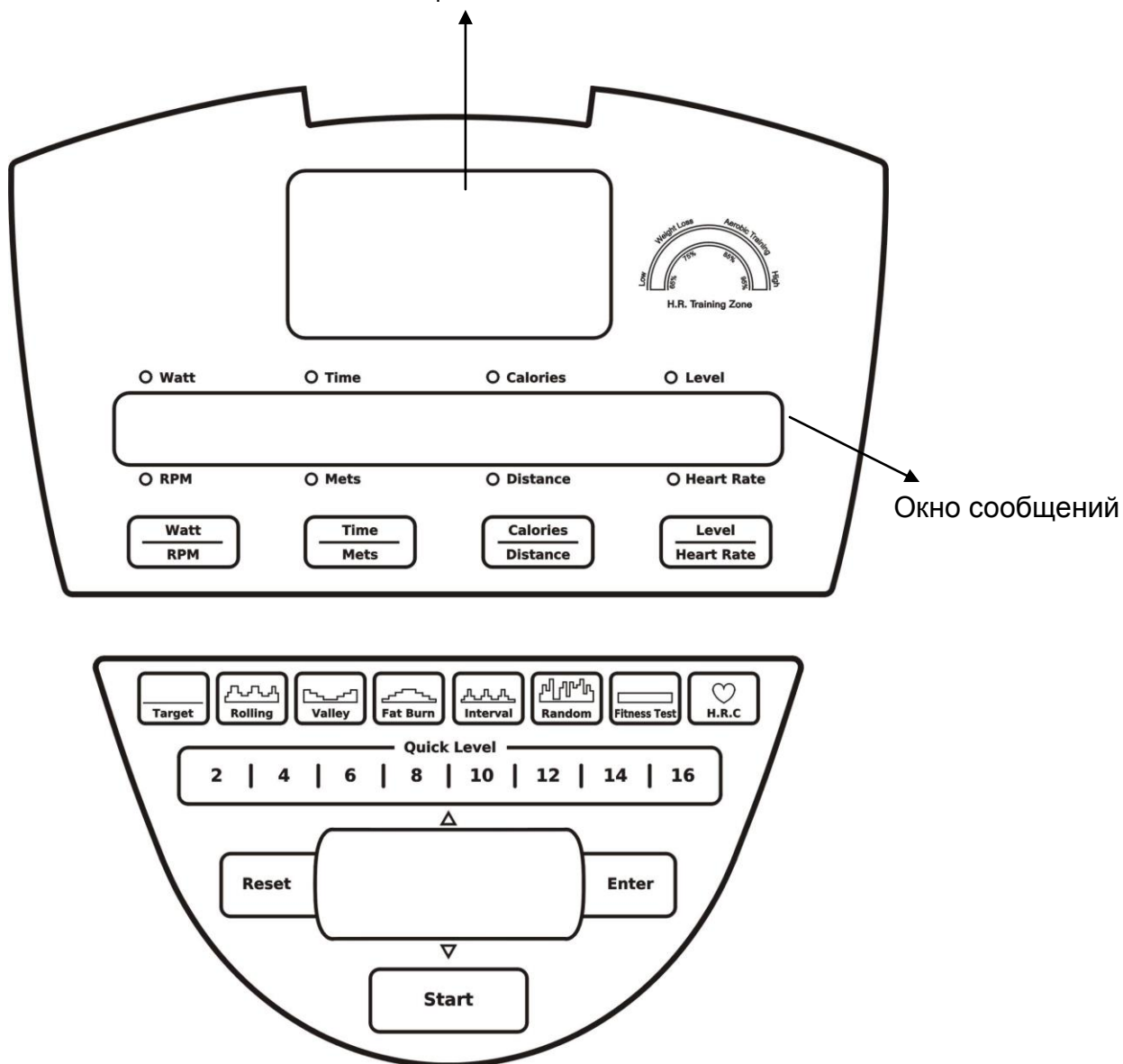
Расслабьтесь, затем повторите упражнение для левой ноги.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Дисплей и клавиши

Точечная матрица, дисплей программных профилей и сообщений



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Функции дисплея

Дисплей	Определение
Время/Time	Показывает общее время тренировки или оставшееся время.
Калории/Calories	Показывает количество сжигаемых калорий.
ЧСС/Heart Rate	Показывает данные ЧСС, получаемые с пульсометра на рукоятке и с беспроводного пульсометра.
Расстояние/Distance	Показывает общее расстояние в километрах/милях.
Количество оборотов в минуту/RPM	Показывает количество оборотов педалей в минуту.
Ватт/Watts	Показывает потребляемую энергию в ватт.
Mets	Показывает совокупность отдыха.
Уровень/Level	Показывает текущий уровень сопротивления от L1 до L16.

※ Данные о количестве калорий и ЧСС можно использовать только в справочных целях.

Функции клавиш

Клавиша	Функция
Старт/Start	Быстрый старт или запуск программы.
▲	Повышает нагрузку. Регулирует величину во время настройки. Выбирает программу
▼	Понижает нагрузку. Регулирует величину во время настройки. Выбирает программу.
Дисплей/Display	RPM←→Watt Calories←→Distance Time←→Mets Level←→Heart Rate
Ввод/Enter	Подтверждает введенное значение.
Сброс/Rest	Переходит в режим ожидания во время паузы.
Программа/Program	Непосредственный выбор программы.
Кнопочная панель/Keypad	Устанавливает величину.

ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. БЫСТРЫЙ СТАРТ/QUICK START

1.1 Начните крутить педали со скоростью 30 оборотов/минуту, чтобы запустить тренажёр и вывести основные системы из режима ожидания, нажмите клавишу 『СТАРТ/START』 для быстрого старта.

1.2 Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы изменить уровень сопротивления, или нажмите клавишу для быстрого изменения уровня, чтобы изменить уровень.

1.3 Прекратите вращать педали, чтобы приостановить систему, если вы не будете крутить педали в течение 30 секунд, система отключится.

2. Цель/Target

2.1. Нажмите клавишу 『Цель/Target』 для входа в программу.

2.1.1. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.2. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.3. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.4. Введите расстояние: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести расстояние, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.5. Введите количество калорий : используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести количество калорий, затем нажмите кнопку 『СТАРТ/ START』 для начала тренировки.

2.2. Начало тренировки:

2.2.1. 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.

3. Заранее установленные программы :

3.1. На панели управления имеется 5 программных клавиш - ПЕРЕКАТЫВАНИЕ (ROLLING) 、 ДОЛИНА (VALLEY) 、 СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), ИНТЕРВАЛ (INTERVAL)、 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM).

3.1.1. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.2. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.3. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.4. Выберите уровень сопротивления для тренировки: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать уровень сопротивления от 1 до 5 (Для произвольной программы профиль будет изменяться в произвольной форме). Нажмите кнопку 『 СТАРТ/ START 』 для начала тренировки.

3.2. Начало тренировки:

3.2.1. Уровень сопротивления будет изменяться автоматически в соответствии с настройками выбранной программы, уровень сопротивления будет изменяться каждые 2 минуты на один сегмент, если идёт прямой подсчёт времени, если вы ввели время в настройках, то время сегмента будет равно установленному времени, делённому на 16. Вы можете использовать любую клавишу для изменения уровня сопротивления, чтобы изменить уровень сопротивления во время тренировки.

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

3.2.3. Профили заранее установленных программ:

P1=ROLLING 、 P2=VALLEY 、 P3=FAT BURN 、 P4=INTERVAL 、 P5= RANDOM

P	СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	УРОВЕНЬ 1	4	6	8	8	6	4	4	6	8	8	6	4	4	6	8	6
	УРОВЕНЬ 2	5	6	8	9	9	8	6	6	7	9	8	7	6	6	7	8
	УРОВЕНЬ 3	7	8	9	10	10	8	8	6	8	10	10	9	8	6	8	10
	УРОВЕНЬ 4	9	10	11	13	10	8	11	13	10	9	8	10	11	13	10	9
	УРОВЕНЬ 5	11	13	15	15	13	11	11	13	15	15	13	11	11	13	15	12
P2	УРОВЕНЬ 1	8	8	6	6	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	8
	УРОВЕНЬ 2	9	6	5	4	3	2	2	4	6	6	7	10	10	11	11	12
	УРОВЕНЬ 3	11	10	10	8	7	6	5	4	3	3	5	5	7	10	10	13
	УРОВЕНЬ 4	13	12	12	10	9	8	6	6	6	7	8	9	10	12	12	14
	УРОВЕНЬ 5	15	15	12	12	10	10	8	8	8	8	10	10	12	12	15	15
P3	УРОВЕНЬ 1	2	2	4	4	6	6	8	8	8	8	6	6	4	4	2	2
	УРОВЕНЬ 2	3	5	5	7	8	9	10	10	11	12	10	10	7	6	3	3
	УРОВЕНЬ 3	5	6	7	7	9	10	10	12	12	12	10	10	8	8	5	5
	УРОВЕНЬ 4	6	6	8	8	11	11	13	14	14	12	10	10	9	8	6	6
	УРОВЕНЬ 5	8	8	10	10	12	12	15	15	15	15	12	12	10	10	8	8
P4	УРОВЕНЬ 1	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2
	УРОВЕНЬ 2	3	5	8	6	1	1	5	7	6	3	3	3	6	6	4	3
	УРОВЕНЬ 3	5	7	9	9	6	5	4	4	4	6	7	8	10	8	6	6
	УРОВЕНЬ 4	7	8	10	10	12	12	10	10	8	8	10	12	12	10	8	8
	УРОВЕНЬ 5	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8

ПРОГРАММЫ

4. ЧСС/HRС(Контроль частоты сердечных сокращений)

- 4.1. Нажмите клавишу 『ЧСС/Н.Р.С』 для входа в программу.
- 4.2. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.3. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.4. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.5. Выберите режим тренировки: Существует 3 типа режима ЧСС. 『РЕЖИМ ПОТЕРИ ВЕСА/WEIGHT LOSS MODE』, 『АЭРОБНЫЙ РЕЖИМ/AEROBIC MODE』, 『ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ/TARGET MODE』, используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать желаемый тип ЧСС, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.6. Выберите целевую ЧСС: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать Целевую ЧСС (В РЕЖИМЕ ПОТЕРИ ВЕСА (WEIGHT LOSS MODE) величина по умолчанию = 70%, диапазон установок = МЧСС 66-75%. В АЭРОБНОМ РЕЖИМЕ (AEROBIC MODE) величина по умолчанию = 80%, диапазон установок 76-85%. В ЦЕЛЕВОМ РЕЖИМЕ (TARGET MODE) величина по умолчанию = 130, диапазон установок = 100~180), нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.7. Выберите начальный уровень сопротивления: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать уровень сопротивления, затем нажмите кнопку 『СТАРТ/ START』 для начала тренировки.
- 4.8. Начало тренировки:
 - 4.8.1 Программа будет сравнивать текущее время и введенную целевую ЧСС каждый 30 секунд для регулировки уровня сопротивления до тех пор, пока текущая ЧСС не будет соответствовать целевой ЧСС, +/- 5 ударов.
 - 4.8.2 Во ходе программы, если значение «текущая ЧСС $\leq$ целевая ЧСС тренировки минус 5» будет увеличиваться, то каждые 30 секунд уровень сопротивления будет повышаться до тех пор, пока не будет достигнут максимальный уровень.
 - 4.8.3 Во ходе программы, если значение «текущая ЧСС $\leq$ целевая ЧСС тренировки плюс 5» будет уменьшаться, то каждые 30 секунд уровень сопротивления будет понижаться до тех пор, пока не будет достигнут минимальный уровень.
 - 4.8.4 Вы можете использовать любые клавиши для изменения уровня сопротивления во время тренировки.
 - 4.8.5 Программа завершится, когда обратный отсчёт достигнет «0».

ПРОГРАММЫ

5. Фитнес тест :

5.1. Нажмите клавишу 『Fitness Test』 для входа в программу.

5.2. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

5.3. Введите возраст : используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, затем нажмите кнопку 『 СТАРТ/ START』 для начала тренировки.

5.4. Начало тренировки:

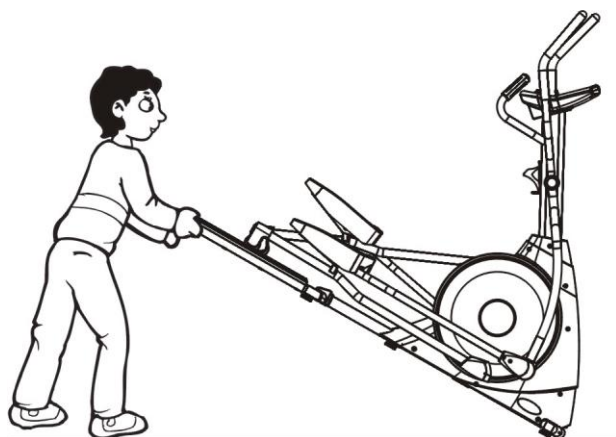
5.4.1. Тест состоит из максимум 10 стадий, на прохождение каждой стадии отводится 3 минуты, первая стадия (0-3 минуты), заранее установленная величина WATT равна 55 Вт., для стадий 2-10 – начальное значение WATT зависит от средней ЧСС в течение первой стадии, как показано в таблице ниже:

2:01-3:00 Средняя ЧСС Стадия	< 80 ударов/мин	80-89 ударов/мин	90-100 ударов/мин	>100 ударов/мин
2 – (3:01~6:00)	125 Вт.	100 Вт.	75 Вт.	55 Вт.
3 – (6:01~9:00)	150 Вт.	125 Вт.	100 Вт.	75 Вт.
4 – (9:01~12:00)	175 Вт.	150 Вт.	125 Вт.	100 Вт.
5 – (12:01~15:00)	200 Вт.	175 Вт.	150 Вт.	125 Вт.
6 – (15:01~18:00)	225 Вт.	200 Вт.	175 Вт.	150 Вт.
7 - (18:01~21:00)	250 Вт.	225 Вт.	200 Вт.	175 Вт.
8 - (21:01~24:00)	-----	250 Вт.	225 Вт.	200 Вт.
9 - (24:01~27:00)	-----	-----	250 Вт.	225 Вт.
10 - (27:01~30:00)	-----	-----	-----	250 Вт.

5.4.2. Вы не можете изменять уровень сопротивления вручную, программа автоматически будет изменять уровень сопротивления на основании установленных правил.

5.4.3. Программа завершится, когда ЧСС достигнет или будет больше максимальной ЧСС 85% - 10 в течение 10 секунд. Программа покажет величину максимального потребления кислорода (VO2 MAX).

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЁРОМ

Как вставать и сходить с тренажёра



Возьмитесь за подвижные поручни и шагните вперёд и назад.



Возьмитесь за подвижные поручни и шагните вперёд и назад.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

F833705-003-02 EP-6000A1 10503

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ

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.*

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

- Тренажёр 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 тренажёр 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 тренажёр, следует прибирать регулярно.

ПРИМЕЧАНИЕ :

Перед использованием тренажёра следует убедиться в том, что алюминиевые треки очищены и смазаны, чтобы предотвратить повреждения и исключить посторонние звуки во время тренировки.

Тренажёр 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 неё, так же убедиться, чтобы на панель не попадали прямые солнечные лучи.

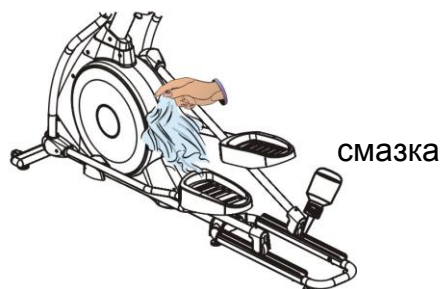
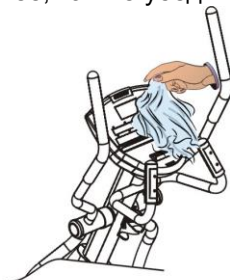


График профилактического планово-предупредительного ремонта

Следуйте нижеприведенному графику, чтобы обеспечить бесперебойную работу тренажёра.

ДЕТАЛЬ	ЕЖЕНЕДЕЛЬ НО	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.

