



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

FS380 Эллиптический тренажер

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием Вашего нового эллиптического тренажера

Содержание

Инструкция по безопасности	2
Инструкция по электробезопасности	3
Инструкция по эксплуатации	3
Руководство по сборке	7
Управление консолью	12
Вид в разобранном состоянии	23
Список деталей	24

ВНИМАНИЕ

Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Инструкция по безопасности

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе следующие:

Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ - Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

1. Всегда вынимайте устройство из розетки сразу после использования и перед очисткой.

ВНИМАНИЕ - Чтобы снизить риск ожогов, поражения электрическим током и получения травм:

1. Устройство никогда не должно оставаться подключенным без присмотра. Выключайте устройство из розетки, когда не используете его и перед тем, как снимать какие-либо его части.
2. Не используйте тренажер, когда он накрыт простыней или одеялом. Повышенный нагрев может вызвать пожар, поражение электрическим током и человеческие травмы.
3. Необходим внимательный надзор, когда тренажер используется или рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограничениями.
4. Используйте тренажер только так, как описано в инструкции. Не используйте детали, не рекомендованные изготовителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если кабель питания поврежден, если он работает неисправно, если он поврежден или на него попала вода. Отправьте тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
6. Не перемещайте тренажер, держа его за кабель питания.
7. Держите кабель питания вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если воздухозаборные отверстия заблокированы. Всегда держите их чистыми от пыли, волос и прочего.
9. Никогда не кидайте и не просовывайте никакие объекты в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подсоединяйте тренажер только к хорошо заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки может повредиться и ковёр, и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний. Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Максимальный вес пользователя: 136 кг.

Несоблюдение данных правил может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) угрозе получения травм, а также сократить срок службы оборудования.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Информация по электробезопасности

ВНИМАНИЕ!

- **НИКОГДА** не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания.
- Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает его гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подаётся низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.
- **НИКОГДА** не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).



Подключение

Инструкция по эксплуатации

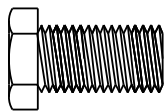
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер от сети во время грозы в качестве предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Всегда держитесь руками за рукоятки при управлении тренажером.

Транспортировка

Эллиптический тренажер оснащен транспортировочными колесами, которые задействуются при поднятии задней части тренажера.

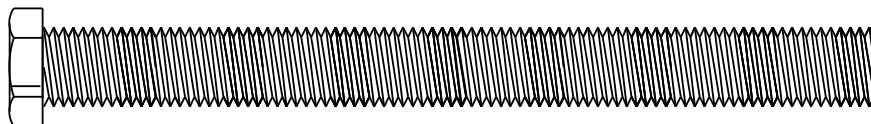
Список деталей для сборки

Детали для шага 1



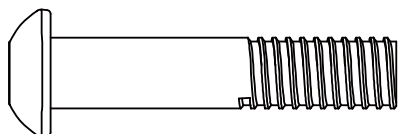
#76. 5/16" x 3/4"

Болт с шестигранной головкой (6 шт.)

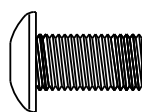


#78. 3/8" x 3-3/4"

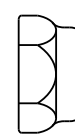
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)



#80. 3/8"x2" Болт с головкой под шестигранник (6 шт.)

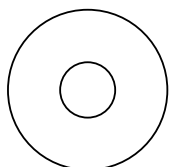


#83. M5 x 12mm Винт с крестовой головкой (4 шт.)



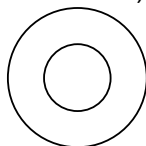
#96. 3/8" x 7T

Нейлоновая гайка (2 шт.)



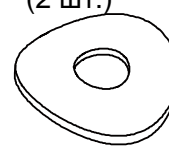
#103. 5/16" x 23 x 1.5T

Плоская шайба (4 шт.)



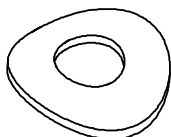
#105. 3/8" x 19 x 1.5T

Плоская шайба (2 шт.)



#112. 5/16" x 23 x 1.5T

Изогнутая шайба (2 шт.)



#113. 3/8" x 23 x 2.0T

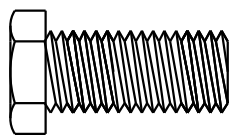
Изогнутая шайба (6 шт.)



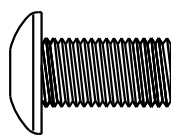
#114. Ø10 x 2T

Разрезная шайба (2 шт.)

Детали для шага 2



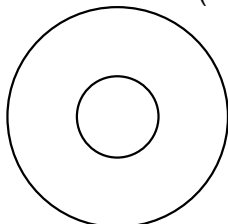
#76. 5/16" x 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)



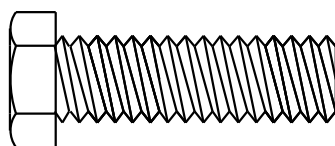
#77. 5/16" x 15mm
Болт с полукруглой головкой
(2 шт.)



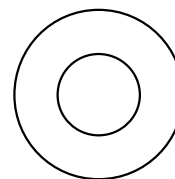
#93. 5/16" x 7T
Нейлоновая гайка
(2 шт.)



#104. Ø8.5 x 26 x 2.0
Волновая шайба (4 шт.)



#115. 5/16" x 1-1/4"mm
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)

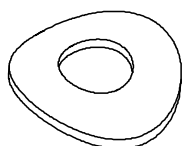


#116. 5/16" x 20 x 1.5T
Волновая шайба (2 шт.)

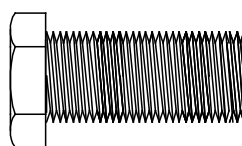


#124. Ø17x0.5T
Волновая шайба (2 шт.)

Детали для шага 3 (не в настоящем размере)

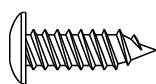


#112. Ø8 x 23 x 1.5T
Изогнутая шайба (6 шт.)



#76. 5/16" x 3/4"
Болт с шестигранной головкой (6 шт.)

Детали для шага 4 (не в настоящем размере)

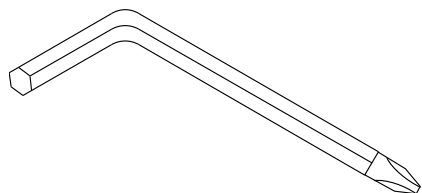


#86. 3.5 x 12mm
Саморез по металлу (6 шт.)

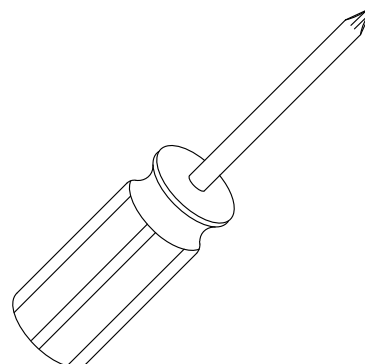


#84. M5 x 15mm
Винт с крестовой головкой (4 шт.)

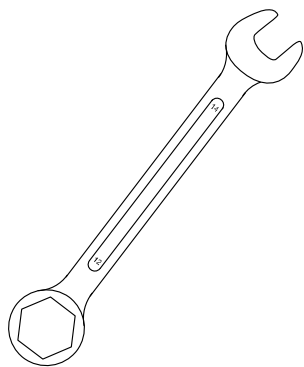
Инструмент для сборки



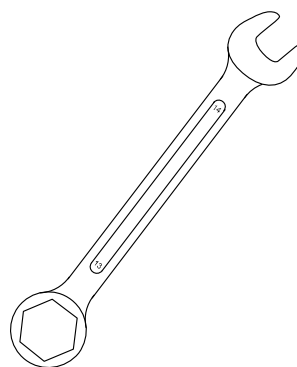
#121 Комбинированный шестигранный ключ М6 с крестовой отверткой (1 шт.)



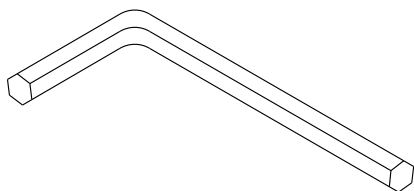
#120. Крестовая отвертка (1 шт.)



#118. 12/14мм Ключ (1 шт.)

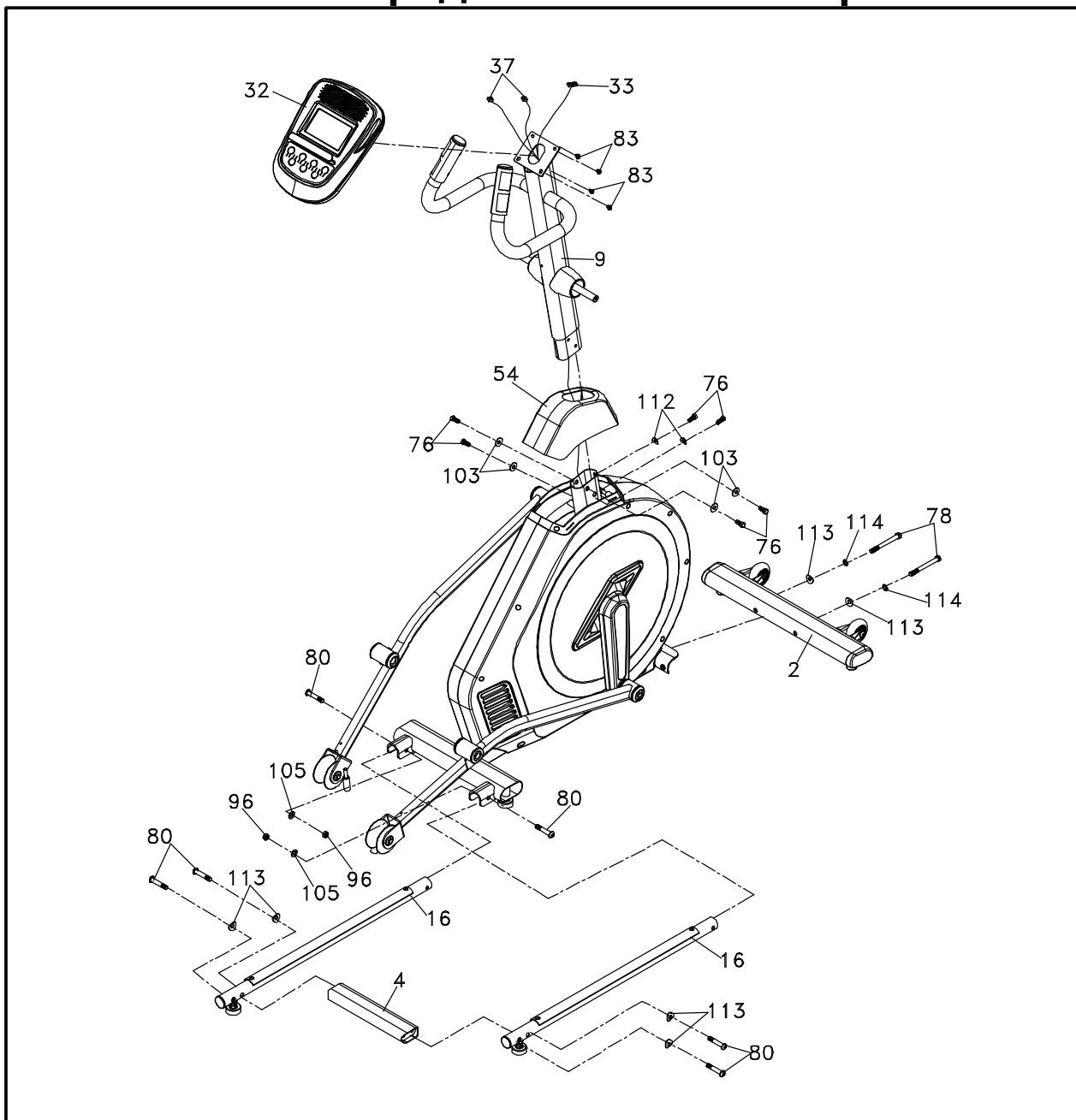


#119. 13/14мм Ключ (1 шт.)



#122. 6мм Шестигранный ключ

1Стойка консоли и Передний стабилизатор



1. Стойка консоли и Передний стабилизатор

1. Вставьте Рейку в сборе в Основную раму (1). Вставьте один Болт с шестигранной головкой (80) с каждой стороны вместе с Плоской шайбой (105) и Нейлоновой гайкой (96).

2. Вставьте Рейку в сборе (4) в рейки (2) вместе с 2 Болтами с головкой под шестигранник (80) и Изогнутыми шайбами (113) с каждой стороны. Затяните с помощью Шестигранного ключа (122).

3. Вставьте Стойку консоли (9) и Кожух стойки консоли (54) в Стойку как можно дальше. Убедитесь, что Кожух стойки консоли (54) повернут правильной стороной.

- В верхней части Основной рамы (1) расположен Компьютерный кабель (33).
- Распутайте и распрямите Компьютерный кабель (33) и проденьте его в нижнюю часть трубки Стойки консоли (9) и выньте через верхнее отверстие.
- Установите Стойку консоли (9) в ответный кронштейн в верхней части Основной рамы (1). Установите 6 Болтов с шестигранной головкой (76) и 4 Плоских шайбы (103) с 2 Изогнутыми шайбами (112). Установите и затяните с помощью Ключа (118).

ПРИМЕЧАНИЕ: Электрический кабель проходит через трубку Стойки консоли (9). Будьте осторожны, чтобы не повредить и не пережать этот Компьютерный кабель (33) во время выполнения этих действий.

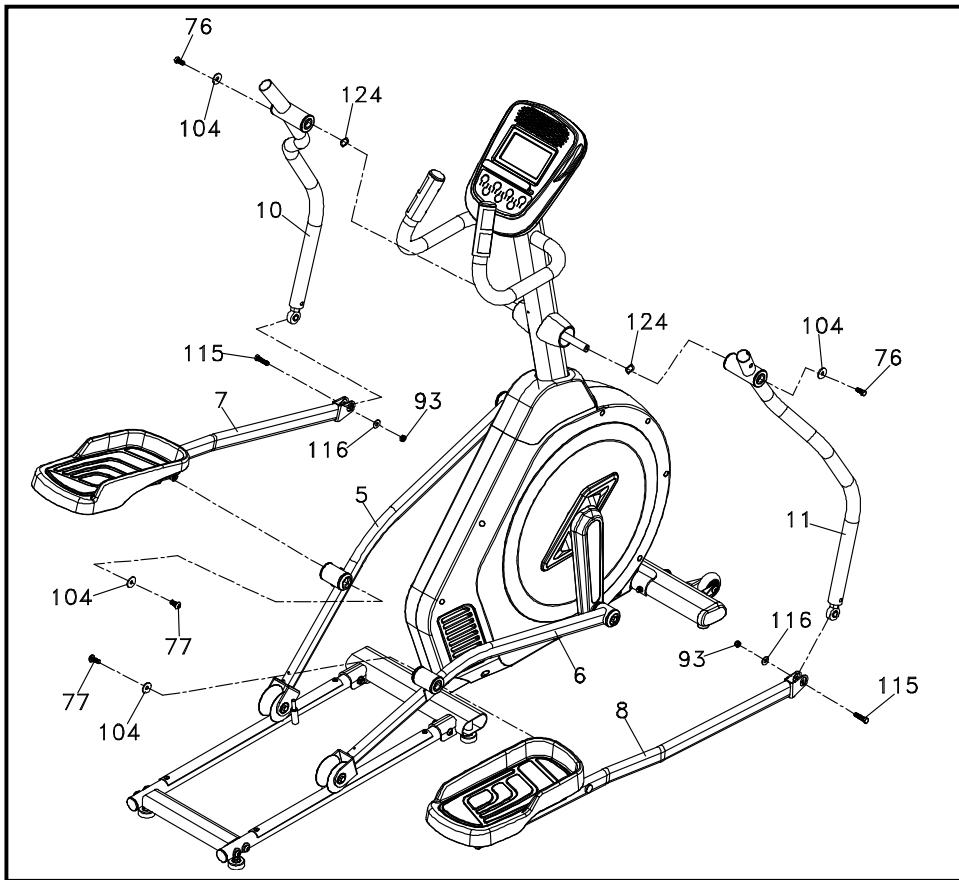
4. Соедините Стойку переднего стабилизатора (2) с основной рамой в передней соединительной пластине и с помощью Ключа 12/14мм (118), затяните 2 Болта с шестигранной головкой (78), 2 Разрезные шайбы (114) и 2 Изогнутые шайбы (113).

5. Установите Консоль в сборе (32) на Стойку консоли, Компьютерный кабель (33) Датчик пульса с кабелем в сборе (37) и Датчик пульса с кабелем в сборе (Красным) (37~1) вставьте в Консоль (в соответствии с цветами). Установите консоль в фиксаторы Стойки консоли, затем вкрутите 4 Винта с крестовой головкой (83) с помощью Крестовой отвертки (120) (Примечание: Убедитесь, что кабели вставлены. Не пережимайте провода.)

Детали для шага 1

#76. 5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой (6 шт.)
#78. 3/8" x 3-3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт.)
#80. 3/8" x 2" Болт с головкой под шестигранник (6 шт.)
#83. М5 x 12mm Винт с крестовой головкой (4шт.)
#96. 3/8" x 7Т Нейлоновая гайка (2 шт.)
#103. 5/16" x 23 x 1.5Т Плоская шайба (4шт.)
#105. 3/8" x 19 x 1.5Т Плоская шайба (2 шт.)
#112. 5/16" x 23 x 1.5Т Изогнутая шайба (2 шт.)
#113. 3/8" x 23 x 2.0Т Изогнутая шайба (6 шт.)
#114. Ø 10 x 2Т Разрезная шайба (2 шт.)

2. Верхние подвижные поручни



Детали для шага 2

#76. 5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт.)

#77. 5/16" x 15mm Болт с полукруглой головкой (2 шт.)

#93. 5/16" x 7T Нейлоновая гайка (2 шт.)

#104. Ø 8.5 x 26 x 2.0 Волновая шайба (4 шт.)

#115. 5/16" x 1-1/4"mm Болт с шестигранной головкой (2 шт.)

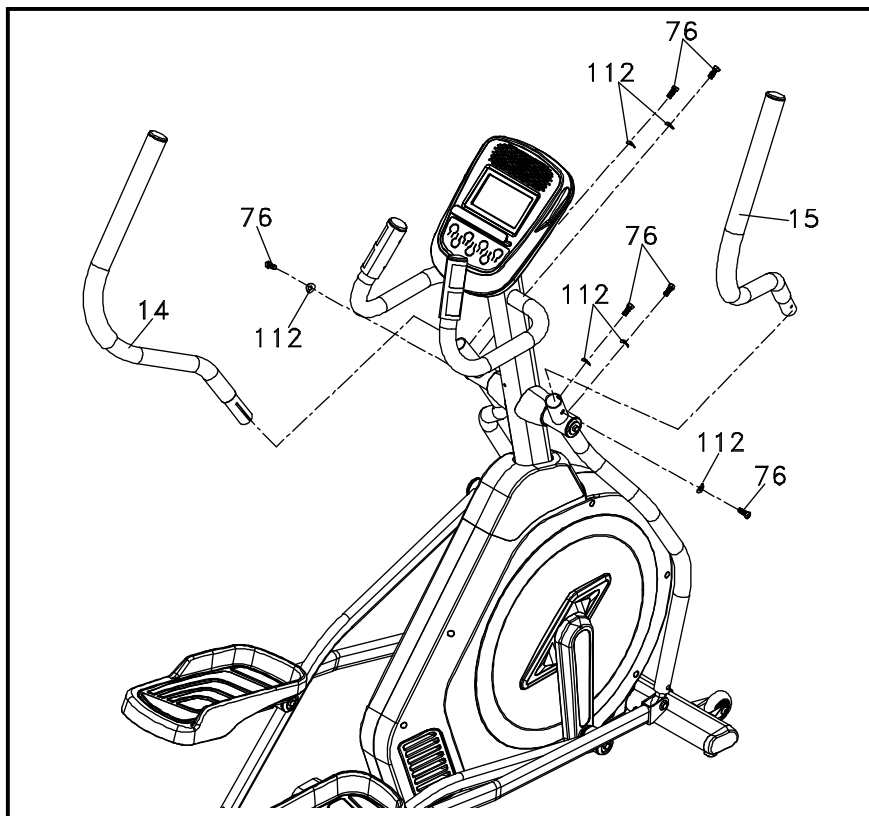
#116. Волновая шайба (4 шт.)

1. Установите 2 Волновые шайбы (**124**) на центральную ось Стойки консоли. Затем поместите Нижнюю рукоять (Л) (**10**) в левую часть центральной оси Стойки консоли и закрепите Болтом с шестигранной головкой (**76**) и Плоской шайбой (**104**) с помощью Ключа (**118**). Повторите действия для Нижней рукояти (П) (**11**) с правой стороны центральной оси Стойки консоли.
2. Вставьте стержень левой Соединительной рукояти (**7**) во втулку левого рычага педали (**5**) и закрепите с помощью Болта с головкой под шестигранник (**77**) и Плоская шайбы (**104**) с помощью Комбинированного шестигранного ключа М5 и Крестовой отвертки (**121**). Повторите действия для правой соединительной рукояти (**8**) и правого рычага педали (**6**).
3. Удалите хомут с Пружинного подшипника Соединительной рукояти (Л) (**7**). Сопоставьте Соединительную рукоять (Л) (**7**) и Нижнюю рукоять (**10**), вставьте Болт с шестигранной головкой (**115**). Закрутите с помощью Плоской шайбы (**116**), Нейлоновой гайки (**93**) Ключами (**119**) и (**118**). Повторите действия с Соединительной рукоятью (П) (**8**) и Нижней рукоятью (П) (**11**).

3. Нижние качающиеся рукояти

Детали для шага 3

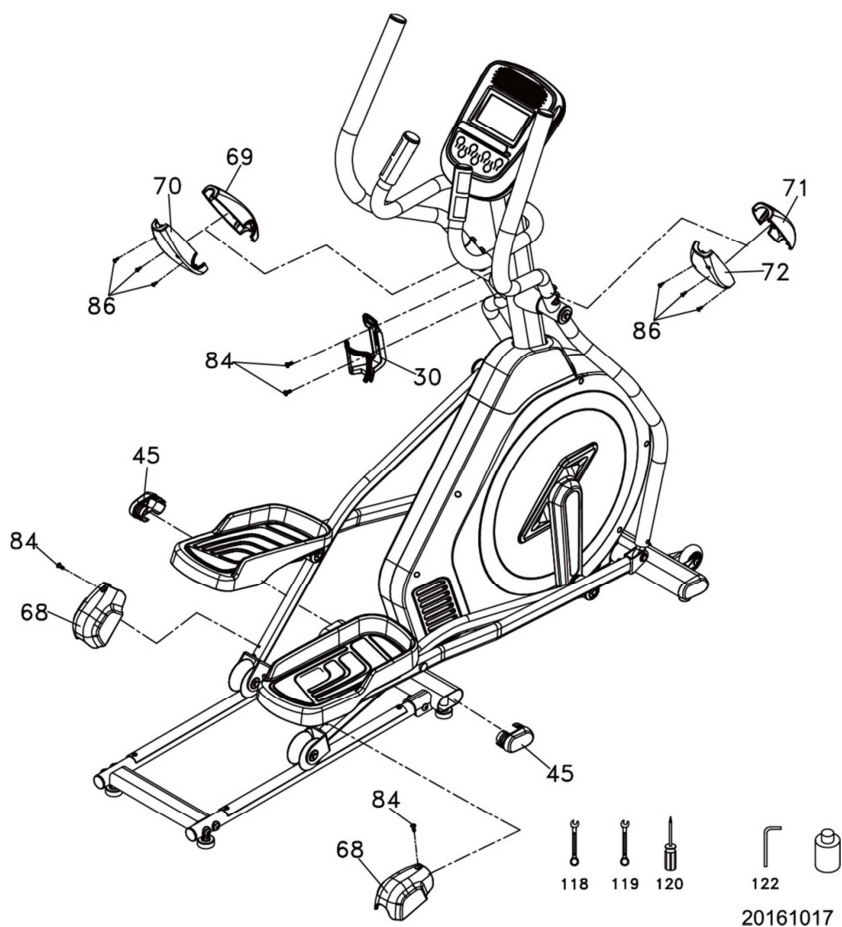
#76. 5/16" x 15mm
Болт с шестигранной
головкой (6 шт.)
#112. Ø8 x 23 x 1.5T
Изогнутая шайба (6
шт.)



1. Вставьте Левую и Правую верхнюю рукояти (14 и 15) в Нижнюю Левую и Правую рукоять (10 и 11) и затяните 6 Болтами с шестигранной головкой (76) и 6 Изогнутыми шайбами (112) с помощью Ключа (118).

4. Пластиковые кожухи

Детали для шага 4



#84. M5 x 15mm
Винт с крестовой
головкой (4 шт.)
#86. 3.5 x 12mm
Саморез по
металлу (6 шт.)

1. Установите Держатель для бутылок (**30**) в Стойку консоли с помощью 2 Винтов с крестовой головкой (**84**), используя Крестовую отвертку (**120**).
2. Соедините передний (**69**) и задний (**70**) кожухи рукоятей вместе на левом поворотном рычаге с помощью 3 Саморезов по металлу (**86**). Закрепите с помощью Крестовой отвертки (**120**). Повторите действия для кожухов с правой стороны (**71**) и (**72**).
3. Вбейте 4 Овальные заглушки (**45**) в углы Основной рамы пластиковым молотком.

Управление консолью

Консоль

Встроенные
динамики для
MP3 плеера

ЖК дисплей с
информацией о
тренировке

Удобный отсек
для телефона или
плеера

Аудио вход
для Вашей
музыки

Легко-нажимаемые
клавиши управления



ВРЕМЯ: 00:00~99:59
МИН/СЕК
СКОРОСТЬ: 0.0~99.9 КМ/Ч,
МИЛЬ/Ч
РАССТОЯНИЕ: 0.0~99.99
КМ/МИЛЬ
ВАТТ: 0~999 W
УРОВЕНЬ: 24
ОБ/МИН: 0~999
КАЛОРИИ: 0~9999

▲●▼ ИНДИКАТОР ОБ/МИН ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ
МОЩНОСТИ
КРУГ: 0~99 (30 Bars -1 Loop)
ЧСС: 0, 40~240
ЦЕЛЕВАЯ ЧСС: 50%, 60%, 70%, 80%, 90% ЦЕЛИ
ПРОФИЛИ: 8x8 segments
СТРОЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ: ЗНАКИx12

Управление консолью

- Консоль издает звуковой сигнал после включения питания, ЖК дисплей загорается на 2 секунды, как показано на Рис.1, отображая версию программного обеспечения и спецификацию системы следующие 2 секунды. Для ввода персональной информации, нажмите клавиши UP(▲)/DOWN(▼), затем "SET" для установки. Процесс настройки: USER («Пользователь»)→Sex («Пол»)→Age («Возраст»)→Height («Рост»)→Weight («Вес»), как показано на Рис. 2-6. Тренажер переходит в режим готовности после ввода настроек.

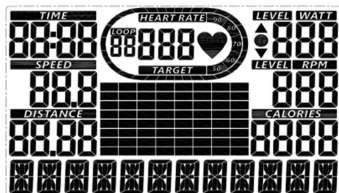


Рис. 1

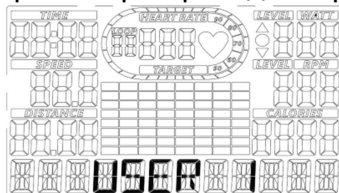


Рис. 2

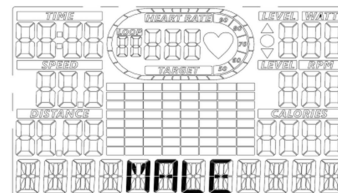


Рис. 3

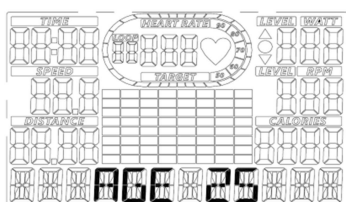


Рис. 4

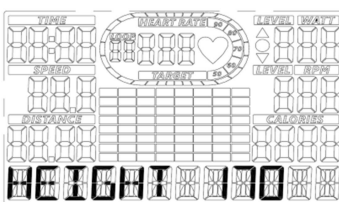


Рис. 5

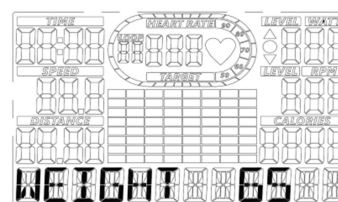


Рис. 6

- В режиме готовности нажмите клавишу "START" или "QUICK START" для начала тренировки. (Напрямую войдя в ручной режим) или нажав клавишу UP(▲)/DOWN(▼) для выбора режима Manual («Ручной»), Hill («Возвышенность»), Fat Burn («Жиросжигание»), Cardio («Кардио»), Strength («Сила»), Interval («Интервал»), Watts Constant («Постоянная мощность»), H.R.C («Контроль ЧСС») или User Define («Пользовательский») (Рис. 7 ~ Рис. 15), затем нажмите "SET" для входа.

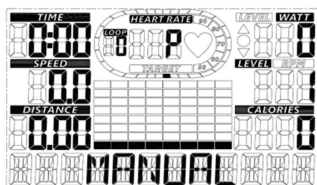


Рис. 7

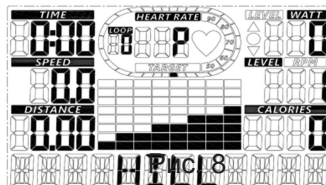


Рис. 8

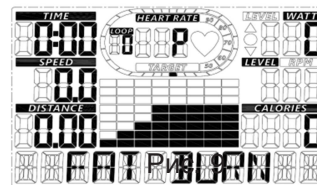


Рис. 9

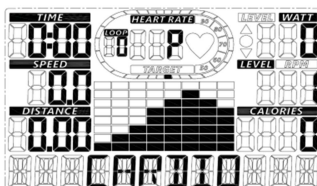


Рис. 10

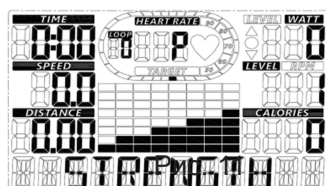


Рис. 11

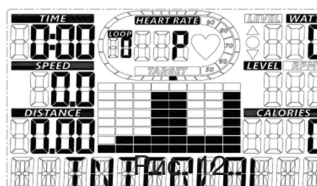


Рис. 12

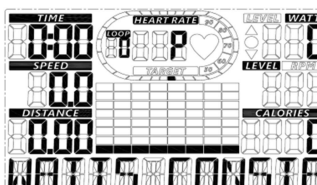


Рис. 13

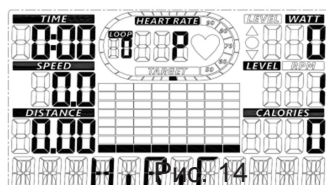


Рис. 14

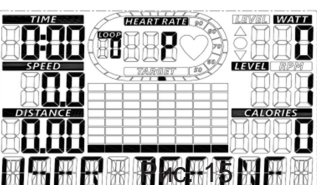


Рис. 15

3. Выбор режима Manual («Ручной»):

- (a). Выберите Manual («Ручной») и нажмите «SET» для входа. Нажмите «START» для запуска программы без задания параметров, или нажмите «SET» для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- (b). Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 16). По завершению, нажмите «SET» и переходите к следующему шагу.
- (c). Для задания расстояния, нажмите UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 17). По завершению, нажмите «SET» и переходите к следующему шагу.
- (d). Для задания калорий, нажмите UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 18). По завершению, нажмите «SET» и переходите к следующему шагу.
- (e). Для задания ЧСС, нажмите UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 19) , По завершению, нажмите «START» для начала тренировки или «SET» для перехода к настройке времени.
- (f). Во время выполнения программы, нажмите «UP(▲)/DOWN(▼)» для изменения нагрузки.

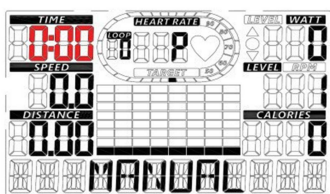


Рис. 16

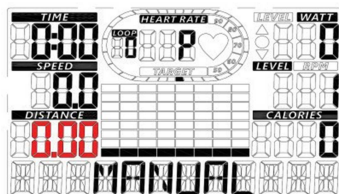


Рис. 17

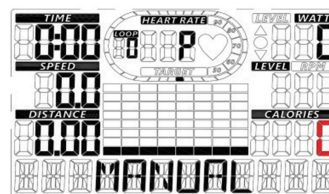


Рис. 18

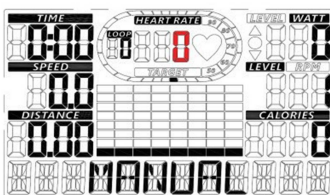


Рис. 19

4. Выбор режима Hill («Возвышенность»):

- (a). Выберите Hill («Возвышенность») и нажмите «SET» для входа. Нажмите «START» для запуска программы без задания параметров, или нажмите «SET» для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- (b). Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 16). По завершению, нажмите «SET» для подтверждения, затем «START» для начала тренировки.
- (c). После задания времени, **Профиль** переходит к следующей секции времени (ВРЕМЯ / 20).
- (d). Во время выполнения программы, нажмите «UP(▲)/DOWN(▼)» для изменения нагрузки.
- (e). Так как формат **Профиля** только 8x8, он идет слева направо, после начала тренировки.

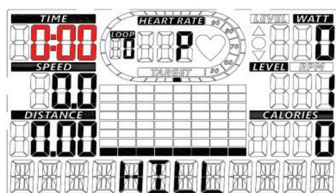


Рис. 20

5. Выбор режима Fat Burn («Жиросжигание»):

- Выберите режим Fat Burn («Жиросжигание») и нажмите «SET» для входа. Нажмите «START» для запуска программы без задания параметров, или нажмите «SET» для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 21). По завершению, нажмите «SET» для подтверждения, затем «START» для начала тренировки.
- После задания времени, Профиль переходит к следующей секции времени (ВРЕМЯ / 20).
- Во время выполнения программы, нажмите «UP(▲)/DOWN(▼)» для изменения нагрузки.
- Так как формат Профиля только 8x8, он идет слева направо, после начала тренировки.

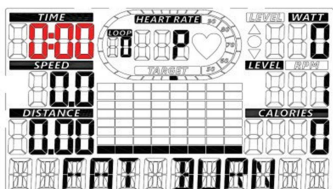


Рис. 21

6. Выбор режима Cardio («Кардио»):

- Выберите режим Cardio («Кардио») и нажмите «SET» для входа. Нажмите «START» для запуска программы без задания параметров, или нажмите «SET» для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 22). По завершению, нажмите «SET» для подтверждения, затем «START» для начала тренировки.
- После задания времени, Профиль переходит к следующей секции времени (ВРЕМЯ / 20).
- Во время выполнения программы, нажмите «UP(▲)/DOWN(▼)» для изменения нагрузки.
- Так как формат Профиля только 8x8, он идет слева направо, после начала тренировки.

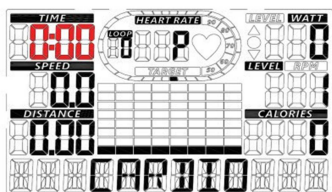


Рис. 22

7. Выбор режима Strength («Сила»):

- Выберите режим Strength («Сила») и нажмите “SET” для входа. Нажмите “START” для запуска программы без задания параметров, или нажмите “SET” для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 23). По завершению, нажмите “SET” для подтверждения, затем “START” для начала тренировки.
- После задания времени, **Профиль** переходит к следующей секции времени (ВРЕМЯ / 20).
- Во время выполнения программы, нажмите “UP(▲)/DOWN(▼)” для изменения нагрузки.
- Так как формат **Профиля** только 8x8, он идет слева направо, после начала тренировки.

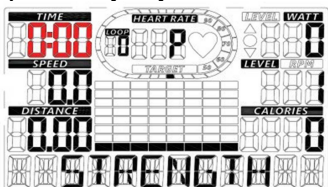


Рис. 23

8. Режим Interval («Интервал»):

- Выберите режим Interval («Интервал») и нажмите “SET” для входа. Нажмите “START” для запуска программы без задания параметров, или нажмите “SET” для задания параметров. Первый параметр – это Время.
- Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 24). По завершению, нажмите “SET” для подтверждения, затем “START” для начала тренировки.
- После задания времени, **Профиль** переходит к следующей секции времени (ВРЕМЯ / 20).
- Во время выполнения программы, нажмите “UP(▲)/DOWN(▼)” для изменения нагрузки.
- Так как формат **Профиля** только 8x8, он идет слева направо, после начала тренировки.

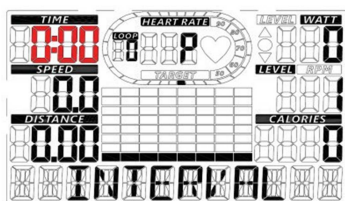


Рис. 24

9. Режим Watts Constant («Постоянная мощность»):

- Выберите режим Watts Constant («Постоянная мощность») и нажмите “SET” для входа. Нажмите “START” для запуска программы без задания параметров, или нажмите “SET” для перехода к следующему шагу и задания Мощности.
- Для задания Мощности, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (диапазон 10~350 без функции повторного использования, значение по умолчанию 120, как показано на Рис. 25). По завершению, нажмите “SET” для подтверждения, затем “START” для перехода к настройке Времени.
- Чтобы задать время, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) (Рис. 26). По завершению, нажмите “SET” для подтверждения, затем “START” для начала тренировки.
- Значение Нагрузки изменяется в соответствии с установленным значением Мощности после начала тренировки, или изменяется нажатием клавиш “UP(▲)” or “DOWN(▼)”, изменяя значение Мощности.
- Во время тренировки экран мощности отображает значок “●”, если скорость находится в стандартном диапазоне значений. (Рис. 27).
- Экран мощности отображает значок “▲”, если скорость более чем на 25% выше стандартного значения и говорит бегуну о том, что нужно сбавить скорость (Рис. 28). Если значение сменяется на “---“ вместе со звуковым сигналом каждые 2 секунды, это говорит о том, что скорость бегуна на 50% выше стандартного значения (Рис. 29). Если скорость выше на 50% более 1 минуты, консоль издаст 2 коротких звука и

автоматически выключится через 30 секунд.

- (g). Экран мощности отображает значок "▼" если скорость более чем на 25% ниже стандартного значения и говорит бегуну о том, что нужно увеличить скорость (Рис. 30). Если значение сменяется на "---" вместе со звуковым сигналом каждые 2 секунды, это говорит о том, что скорость бегуна на 50% ниже стандартного значения (Рис. 31). Если скорость ниже на 50% более 1 минуты, консоль издаст 2 коротких звука и автоматически выключится через 30 секунд.

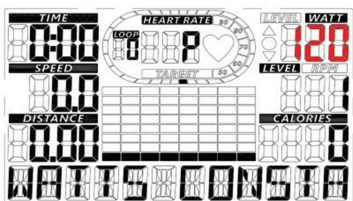


Рис. 25

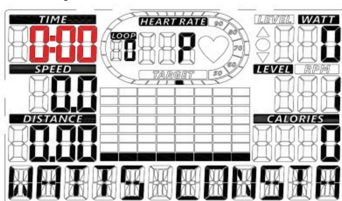


Рис. 26

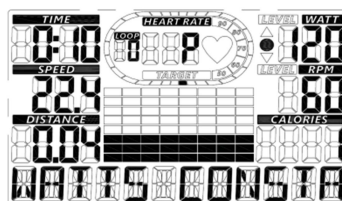


Рис. 27

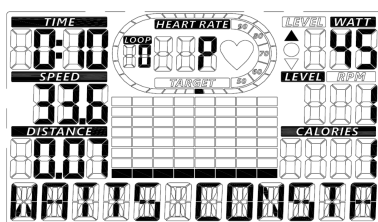


Рис. 28

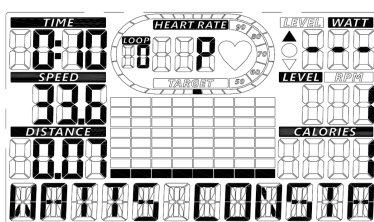


Рис. 29

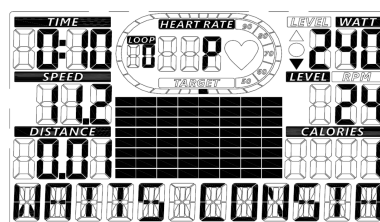


Рис. 30

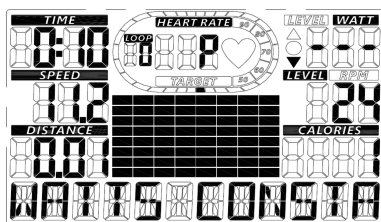


Рис. 31

10. Выбор режима Н.Р.С. («Контроль ЧСС»):

- (a). Выберите режим Н.Р.С («Контроль ЧСС») и нажмите "SET" для входа и перехода к следующему шагу настройки.
- (b). Чтобы задать процент ЧСС, используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼), чтобы выбрать 50%, 60%, 70%, 80%, 90% от Целевого значения (Рис. 32~37). В окне пульса будет отображаться соответствующее целевое значение ЧСС. По завершению, нажмите "SET" для подтверждения, затем "START" для перехода к настройке Времени (Рис. 38).
- (c). Если выбран режим Целевого значения, перейдите к следующей настройке для задания ЧСС (стандартное значение 100, Рис. 39).
- (c). Режим Контроля ЧСС предназначен для работы с входящим пульсом. Если значения пульса не поступают, на ЖК дисплее отобразится надпись «INPUT HEART» («Подключите датчик пульса») для напоминания пользователю подключить сигнал ЧСС (Рис. 40).

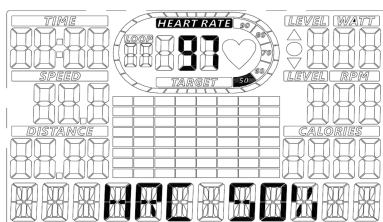


Рис. 32

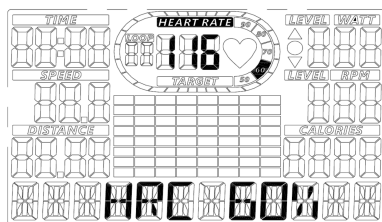


Рис. 33

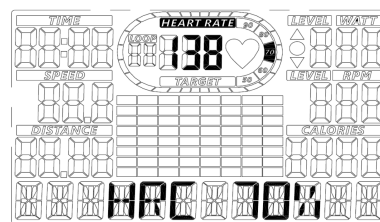


Рис. 34

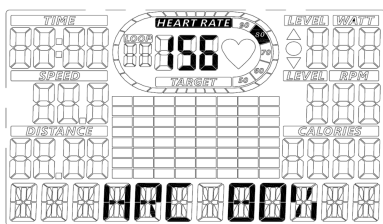


Рис. 35

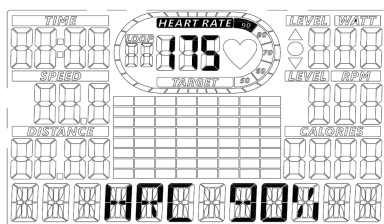


Рис. 36

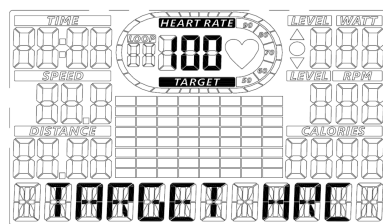


Рис. 37

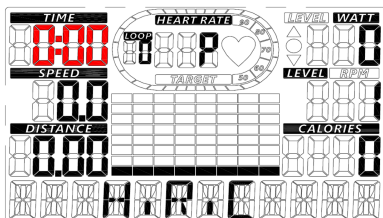


Рис. 38

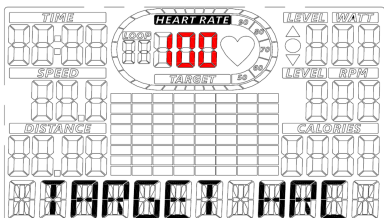


Рис. 39

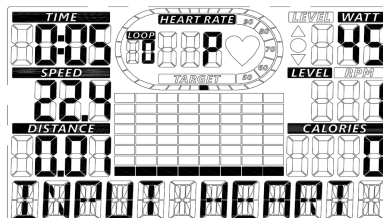


Рис. 40

11. Выбор режима User Define («Пользовательский»):

- Выберите режим User Define («Пользовательский») и нажмите «SET» для входа и перехода к следующему шагу настройки.
- Здесь необходимо настроить 20 сегментов профиля. Используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) для установки Нагрузки и нажмите клавишу SET для подтверждения и перехода к следующему шагу (Рис. 41).
- Во время настройки, Вы можете нажать клавишу «RESET» для возвращения к предыдущему шагу настройки.
- По завершении, нажмите и удерживайте клавишу «SET» для выхода и настройки Времени, затем нажмите «START» для начала тренировки.
- Во время выполнения программы, нажмите «UP(▲)/DOWN(▼)» для изменения нагрузки.

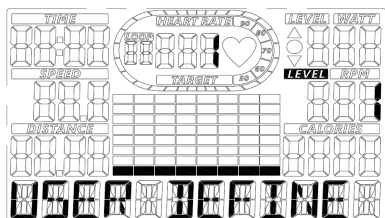
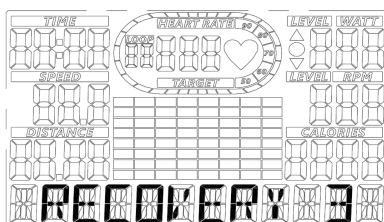
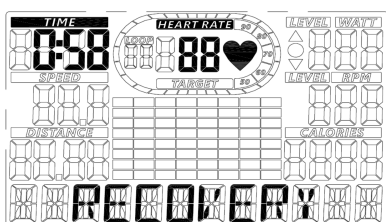


Рис. 41

12. Функция RECOVERY («Восстановления»):

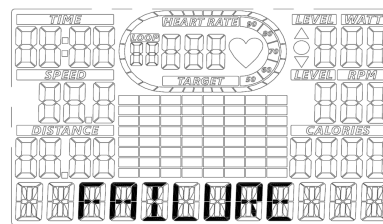
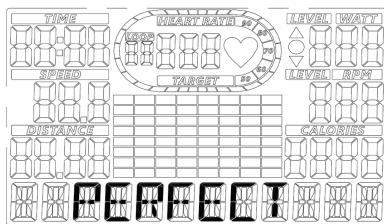
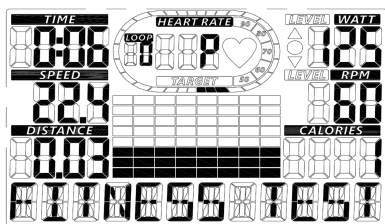
- Если консоль получает сигнал ЧСС, появляется окно «HEART RARE» («ЧСС»), а функция Восстановления становится активной.
- Пользователь должен подключить сигнал ЧСС, как показано на Рис. 42, чтобы запустить функцию Восстановления (1 минута). ЖК дисплей отобразит результат теста (Рис. 43) через одну минуту.

Восстановление	1	2	3	4	5	6
Оценка	Отлично	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо



14. Функция Fitness Test («Фитнес Тест»):

- (a). Эта функция выполняется в режиме ожидания.
- (b). Используйте клавиши UP(▲)/DOWN(▼) для установки Возраста. По завершению, нажмите клавишу “SET” для подтверждения, затем “START” для начала тренировки.
- (c). После нажатия клавиши “START”, на ЖК дисплее отобразится отсчет ”3””2””1” и экран перейдет к отображению изображения тренировки со стандартным уровнем Нагрузки. Во время выполнения теста нельзя изменять настройки.(Рис. 44).
- (d). Выполняется тестирование Вашего тела в соответствии с возрастом, введенном пользователем и временем выполнения, после чего отобразится оценка. Целевая дистанция – 3 мили (4,83 км). По завершению, ЖК дисплей отобразит результат тренировки, как показано на Рис. 45. Если нажать клавишу “STOP” во время выполнения теста, отобразится надпись “FAILURE” («Не пройдено»), как показано на Рис. 46.



Программа сердечного ритма

Перед тем, как начать, несколько слов о Программе сердечного ритма: Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма

Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм

Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)

Weight Loss – Снижение массы тела

Cardiovascular – Сердечнососудистый

Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается

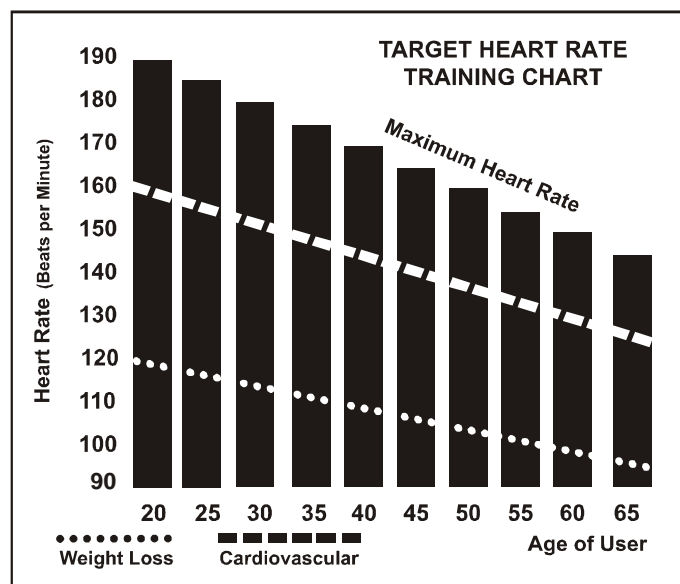
следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальный сердечный ритм)

$180 \times .6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимума)

$180 \times .8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимума)

Так, для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.



Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь. Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в

нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки.

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам. Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

6 Минимальный

7 Очень-очень легкий

8 Очень-очень легкий +

9 Очень легкий

10 Очень легкий +

11 Довольно легкий

12 Комфортный

13 Немного тяжелый

14 Немного тяжелый +

15 Тяжелый

16 Тяжелый +

17 Очень тяжелый

18 Очень тяжелый +

19 Очень-очень тяжелый

20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

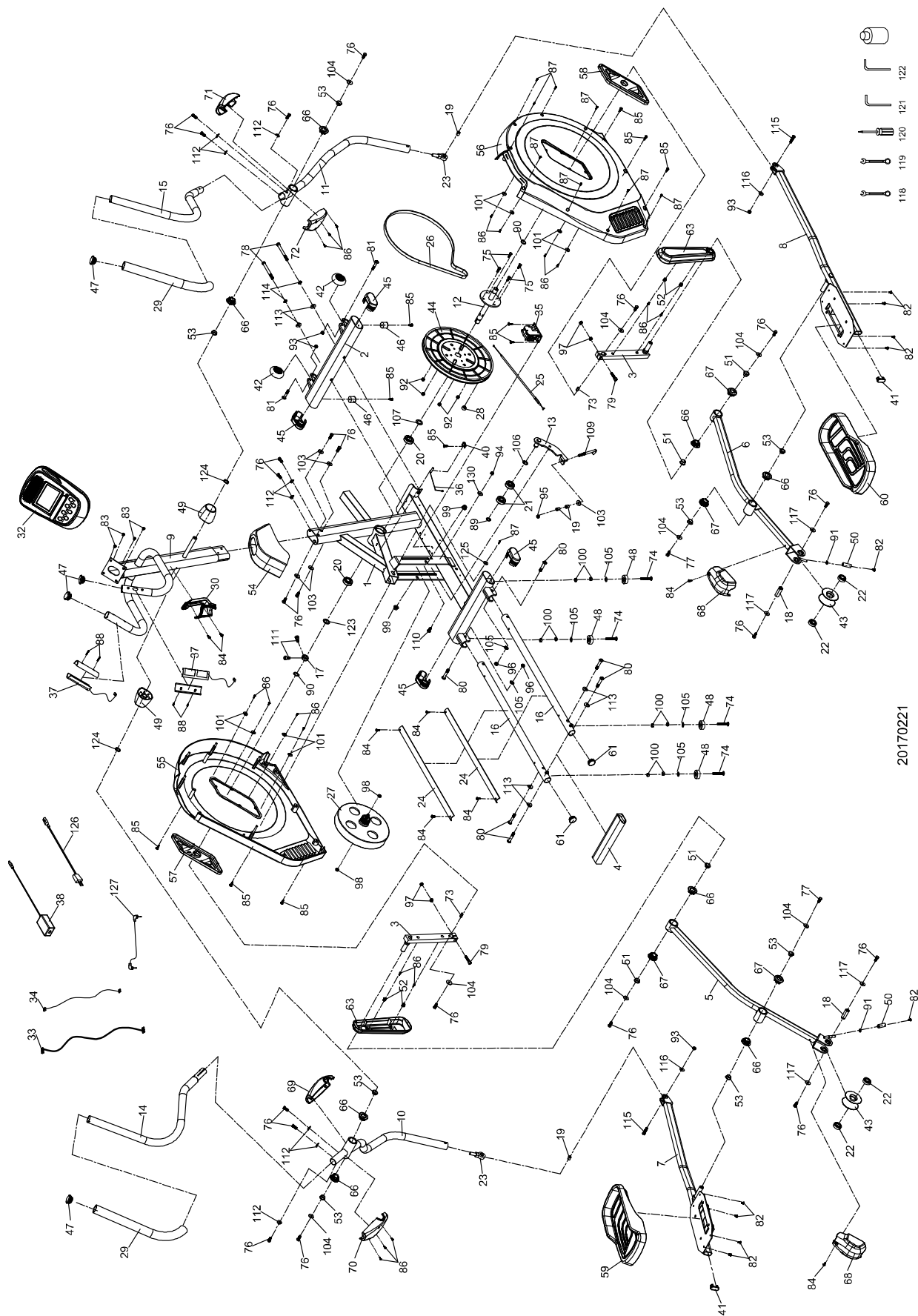
Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:
 - i. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.
 - ii. Грязь, скопившаяся на задних полозьях или полиуретановых колесах, тоже может являться источником шума. Грязь может вызывать постукивания, которые, как может казаться, исходят из основного корпуса тренажера, так как звук усиливается в трубе основной рамы. Очистите полозья и колеса тряпкой со спиртом. Грязь может быть удалена с помощью щетки или неметаллического скребка. После очистки, нанесите небольшое количество смазки на полозья пальцами или тряпкой. Нужен лишь тонкий слой, удалите остатки смазки.
3. Если скрипы или другие звуки все еще присутствуют, убедитесь, что тренажер стоит ровно на поверхности, перед тем как обращаться в сервисный центр.

Шумы эллиптического тренажера

Ваш новый эллиптический тренажер разработан и произведен по строгим технологиям и стандартам. Все эллиптические тренажеры, в независимости от производителя, имеют множество подвижных связей и частей. Будьте уверены, что даже после сильнейшего закрепления они могут немного двигаться относительно друг друга. Это движение может вызывать звуки во время использования. Пожалуйста, не ожидайте, что эллиптический тренажер будет работать полностью беззвучно.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ



20170221

Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя стойка стабилизатора	1
3	Амортизационная стойка	2
4	Соединительная труба	1
5	Рычаг педали (Л)	1
6	Рычаг педали (П)	1
7	Соединительная рукоять (Л)	1
8	Соединительная рукоять (П)	1
9	Стойка консоли	1
10	Нижняя рукоять (Л)	1
11	Нижняя рукоять (П)	1
12	Ось кривошипа	1
13	Колесо в сборе	1
14	Верхняя рукоять (Л)	1
15	Верхняя рукоять (П)	1
16	Задняя рейка в сборе	2
17	Осевой стопор	1
18	Ось колеса	2
19	Ø11.9 x Ø8.5 x 15m/m Стержень	4
20	6004_Подшипник	2
21	6203_Подшипник	2
22	6003_Подшипник	4
23	M12 x P1.75 Пружинный подшипник	2
24	2.5T x 565m/m_Алюминиевая рама	2
25	Стальной кабель	1
26	Приводной ремень	1
27	Маховик	1
28	Магнит	1
29	Пена рукояти	2
30	Держатель бутылки	1
32	Консоль	1
33	1350m/m_Компьютерный кабель	1
34	300m/m_Кабель питания	1
35	Мотор	1
36	350m/m_Датчик с кабелем	1
37	850m/m_Датчик пульса с кабелем в сборе	2
38	Адаптер питания	1
41	Ø20 x Ø40_Овальная заглушка	2
42	Транспортировочное колесо	2
43	Ø78_Уретановое колесо	2
44	Шкив привода	1
45	Ø40 x Ø80_Овальная заглушка	4
46	Ø25 x 25mm_Резиновый коврик	2
47	Ø32(1.8T)_Заглушка	4
48	Ø35 x 10m/m_Резиновая ножка	4
49	Кожух оси качающейся рукояти	2

№.	Описание	Кол-во
50	Рукав	2
51	Втулка	4
52	Заглушка	4
53	Втулка	8
54	Кожух стойки консоли	1
55	Боковой кожух (Л)	1
56	Боковой кожух (П)	1
57	Боковая пластина (Л)	1
58	Боковая пластина (П)	1
59	Педаль (Л)	1
60	Педаль (П)	1
61	Ø32 x 1.8T_Круглая заглушка	2
63	Кожух рукояти	2
66	Ø42 x Ø19 x 15L_Втулка	8
67	Ø42 x Ø19 x 21L_Втулка	4
68	Кожух колеса	2
69	Кожух передней рукояти (Л)	1
70	Кожух задней рукояти (Л)	1
71	Кожух передней рукояти (П)	1
72	Кожух задней рукояти (П)	1
73	7 x 7 x 19m/m_Ключ Вуддрафа	2
74	3/8" x 2" _Болт с плоской головкой	4
75	1/4" x UNC20 x 3/4" _Болт с шестигранной головкой	4
76	5/16" x UNC18 x 3/4" _Болт с шестигранной головкой	22
77	5/16" x 15m/m_Болт с головкой под шестигранник	2
78	3/8" x 3-3/4" _Болт с шестигранной головкой	2
79	M8 x 35m/m_Болт с головкой под шестигранник	2
80	3/8" x UNC16 x 2" _Болт с головкой под шестигранник	6
81	5/16" x UNC18 x 1-3/4" _Болт с головкой под шестигранник	2
82	M5 x 10m/m_Винт с крестовой головкой	10
83	M5 x 12m/m_Винт с крестовой головкой	4
84	M5 x 15m/m_Винт с крестовой головкой	8
85	5 x 19m/m_Саморез	11
86	3.5 x 12m/m_ Саморез по металлу	18
87	3.5 x 16m/m_ Саморез по металлу	9
88	3 x 20m/m_ Саморез	4
89	Ø17_С Кольцо	1
90	Ø20_С Кольцо	2
91	7 x 14 x 0.8T_E-Clip	2
92	1/4" x 8T_Нейлоновая гайка	4
93	5/16" x 7T_ Нейлоновая гайка	4
94	M8 x 7T_ Нейлоновая гайка	1
95	M8 x 9T_ Нейлоновая гайка	1
96	3/8" x 7T_ Нейлоновая гайка	2
97	M8 x 6.3T_Гайка	4
98	3/8" x UNF26 x 4T_Гайка	2
99	3/8" x UNF26 x 11T_Гайка	2
100	3/8" x 7T_Гайка	8

№.	Описание	Кол-во
101	Ø5 x Ø15 x 1.5Т_Плоская шайба	8
103	Ø5/16" x Ø23 x 1.5Т_Плоская шайба	5
104	Ø8.5 x Ø26 x 2.0Т_Плоская шайба	8
105	Ø3/8" x Ø19 x 1.5Т_Плоская шайба	6
106	Ø17 x Ø23.5 x 1.0Т_Плоская шайба	1
107	Ø20 x Ø30x 2Т_Плоская шайба	1
109	M8 x P1.25 x 155L_J-Болт	1
110	M8 x 20m/m_Транспортировочный болт	1
111	M5 x 5m/m_Шлицевые установочные винты	2
112	Ø8 x 23 x 1.5Т_Изогнутая шайба	8
113	Ø3/8" x 23 x 2.0Т_Изогнутая шайба	6
114	Ø10 x 2Т_Разрезная шайба	2
115	5/16" x 1-1/4" _Болт с шестигранной головкой	2
116	Ø5/16" x Ø20 x 1.5Т_Плоская шайба	2
117	Ø5/16" x Ø23 x 3Т_Плоская шайба	4
118	12/14мм Ключ	1
119	13/14мм Ключ	1
120	Крестовая отвертка	1
121	Комбинированный шестигранный ключ М5 и Крестовая	1
122	6m/m_ Шестигранный ключ	1
123	Ø20.5 x Ø27 x 0.3Т_Дефлектор решетки вентилятора	1
124	Ø17 x 0.5Т_Волновая шайба	2
125	Ø1/4" x 19m/m_Плоская шайба	1
126	Кабель питания	1
127	400m/m_Аудио кабель	1
130	Ø5/16" x Ø35 x 1.5Т_Плоская шайба	1