



Руководство пользователя

Эллиптический тренажер FS 5.6E

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

Содержание

Инструкция по безопасности	3
Инструкция по электробезопасности	4
Инструкция по эксплуатации	5
Функции	5
Руководство по сборке	7
Управление консолью	13
Общее техническое обслуживание	25
Вид в разобранном состоянии	27
Список деталей	28

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.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. 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.
- 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.

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).



Выключатель питания/Разъем питания

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 рукояти при управлении тренажером.

Функции

Регулировка наклона

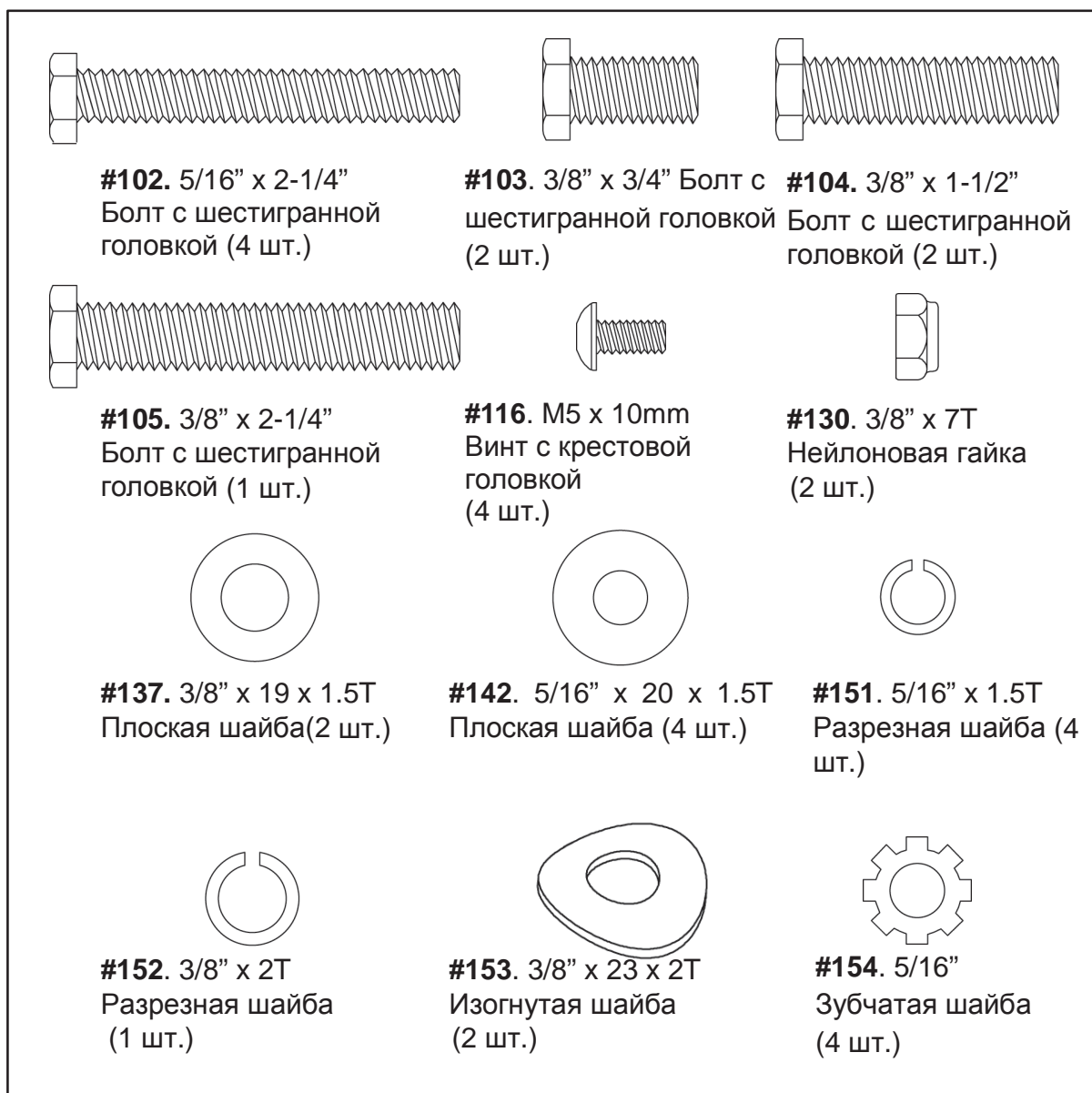
Эллиптический тренажер обладает функцией ручной регулировки наклона, предоставляющей множество вариантов тренировки. При наклоне в нижнем положении Вы получаете тренировку на обычном эллиптическом тренажере. При увеличении наклона, Ваши колени будут подниматься выше с каждым шагом, что говорит о том, что больше мышечных групп задействованы в выполнении упражнения.

Транспортировка

Эллиптический тренажер снабжен транспортировочными колесами, которые можно задействовать, подняв заднюю часть тренажера.

Список деталей для сборки

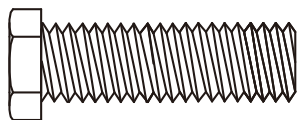
Детали для шага 1



Детали для шага 2



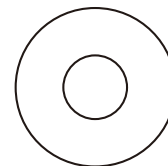
Детали для шага 3



#101. 5/16" x 1-1/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)

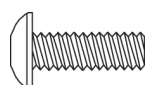


#192. 5/16" x 9T
Нейлоновая гайка
(2 шт.)

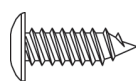


#142. 5/16" x 20 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт.)

Детали для шага 4



#115. M5 x 15mm
Винт с крестовой
головкой (14 шт.)

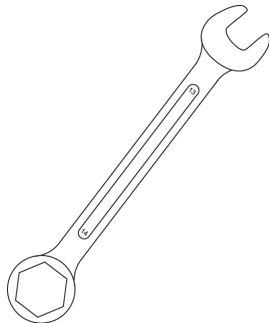


#119. 3.5 x 12mm
Саморез по металлу
(6 шт.)

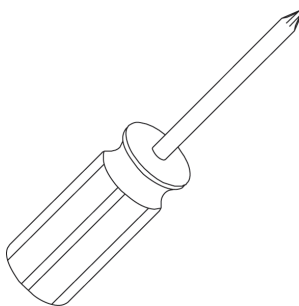


#122. M6 x 10mm Винт с
крестовой головкой
(4 шт.)

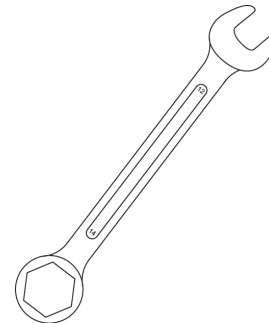
Инструменты для сборки



#155. 13/14мм Ключ



#157.
Крестовая
отвертка



#158. 12/14мм Ключ

Руководство по сборке

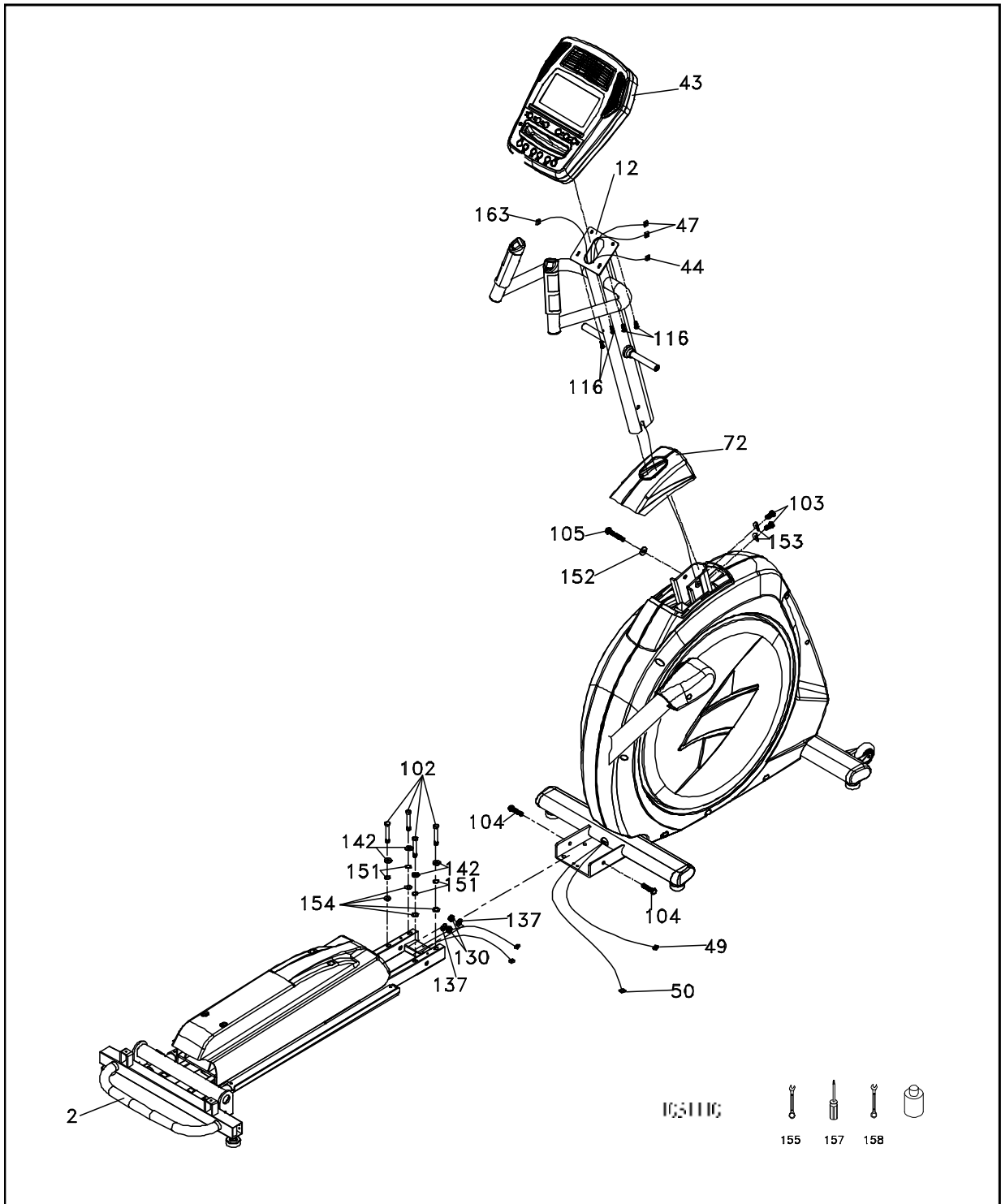
1 Задняя рейка, Стойка консоли и Консоль

1. Вставьте Рейку наклона в сборе (2) в U-образный канал Основной рамы (1). Будьте очень осторожны, чтобы не повредить кабели, которые выходят из обеих частей.
2. Закрепите горизонтально Рейку наклона в сборе (2) с U-образным каналом Основной рамы (1) с помощью 2 Болтов с шестигранной головкой (104), двух Плоских шайб (137) и 2 Нейлоновых гаек (130). Закрепите вертикально с помощью 4 Болтов с шестигранной головкой (102), 4 Разрезных шайб (151), 4 Плоских шайб (142) и 4 Зубчатых шайб (154). Затяните с помощью предоставляемых Ключей (155 и 158).
3. Соедините кабели Моторчика наклона (49 и 50) с косой кабелей, выходящей из Рейки наклона в сборе (2), соединив их по цветам – красный, белый и черный. Вставьте остатки кабеля внутрь U-образного канала. Проденьте скрученный кабель, присоединенный к Компьютерному кабелю (44) через Кожух стойки консоли (72) и через низ Стойки консоли (12), пока он не появится в верхней части стальной трубы. Закрепите Стойку консоли (12), закрутив сначала 2 Болта с шестигранной головкой (103) спереди и 2 Изогнутые шайбы (153). Затем затяните стойку сбоку, закрутив Болт с шестигранной головкой (105) с Разрезной шайбой (152).
Примечание: Один болт уже установлен в ответной части, совпадающей с отверстием в нижней части Стойки консоли. Затяните 2 болта с левой стороны последними.
4. Затяните сначала 2 передних болта, затем боковые с помощью Ключа (155).
5. Развяжите хомут вокруг Компьютерного кабеля (44). Вставьте Компьютерный кабель (44 – широкий белый конец) и 2 Кабеля датчика пульса (47) в нижнюю часть консоли (43). А Кабель наклона (166) в разъем наклона в задней части Консоли. Закрепите Консоль (43) на монтажной панели с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (116). Затяните их с помощью Крестовой отвертки (157).
6. Установите держатель бутылки на рукоять в любое удобное для Вас место.

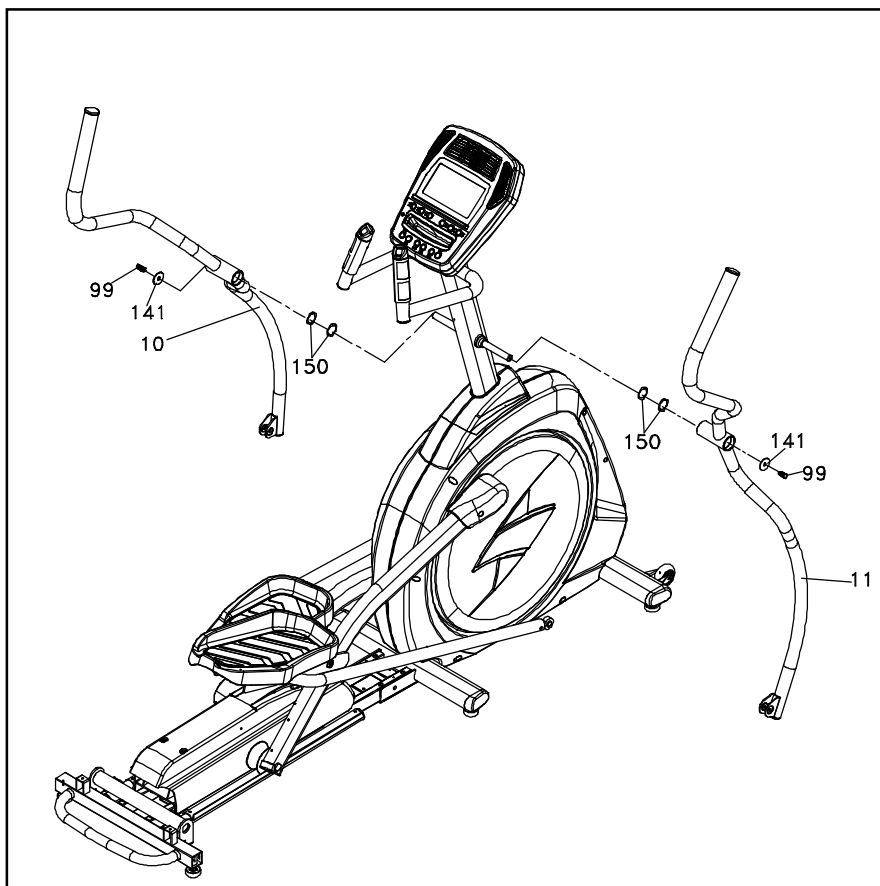
Оборудование для шага 1

#102. 5/16" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (4 шт.)
#103. 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)
#104. 3/8" x 1-1/2"
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)
#105. 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (1 шт.)
#116. M5 x 10mm
Винт с крестовой головкой (4 шт.)
#130. 3/8" x 7T
Нейлоновая гайка (2 шт.)
#137. 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт.)
#142. 5/16" x 20 x 1.5T
Плоская шайба (4 шт.)
#151. 5/16" x 1.5T
Разрезная шайба (4 шт.)
#152. 3/8" x 2T
Разрезная шайба (1 шт.)
#153. 3/8" x 23 x 2T
Изогнутая шайба (2 шт.)
#154. 5/16"
Зубчатая шайба (4 шт.)

1 Задняя рейка, Стойка консоли и Консоль



2 Соединительные и Нижние подвижные рукояти



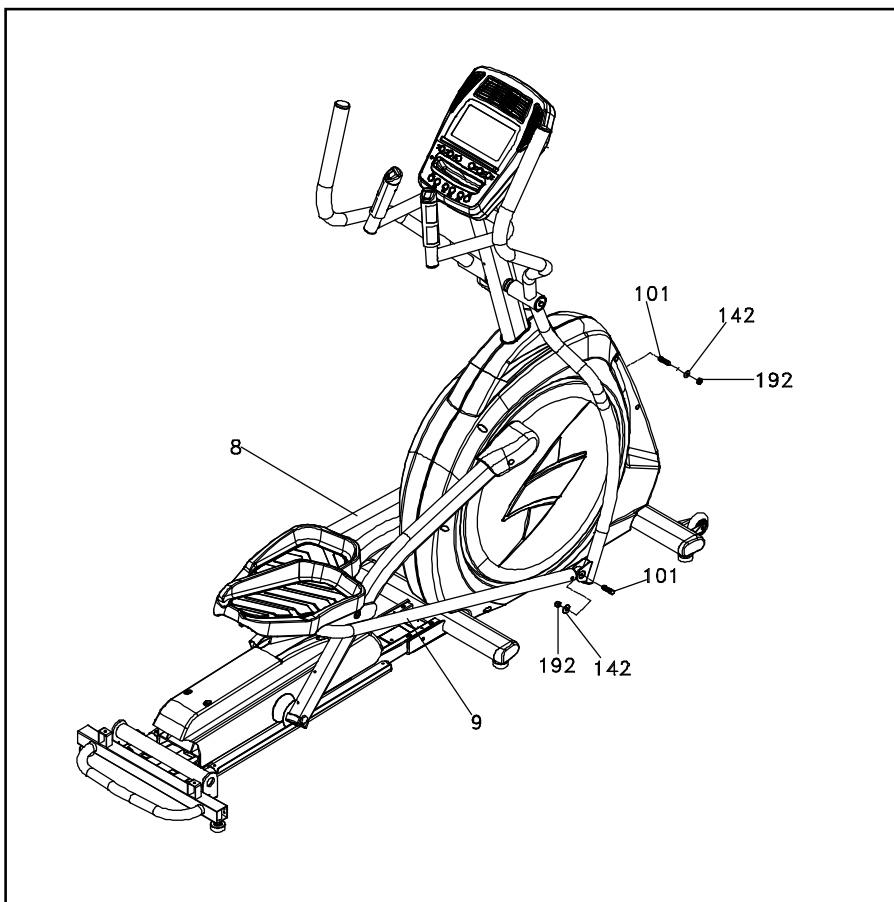
Оборудование для шага 2

- #99. 5/16" x 15mm
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)
- #141. 5/16" x 23 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт.)
- #150. 17mm
Волновая шайба (4 шт.)

1. Вставьте 2 Волновые шайбы (150) с каждой стороны оси качающейся рукояти. Вставьте нижнюю подвижную рукоять (10 Л, 11 П) на оси и закрепите с помощью 2 Болтов с шестигранной головкой (99) и Плоских шайб (141). *Не применяйте силу при надевании рукоятей на ось. Они должны надеться, но Вам необходимо немного покрутить их для хорошего выравнивания. Они были предварительно установлены на заводе-изготовителе, чтобы хорошо подходить друг к другу.*

3

Верхние подвижные рукояти

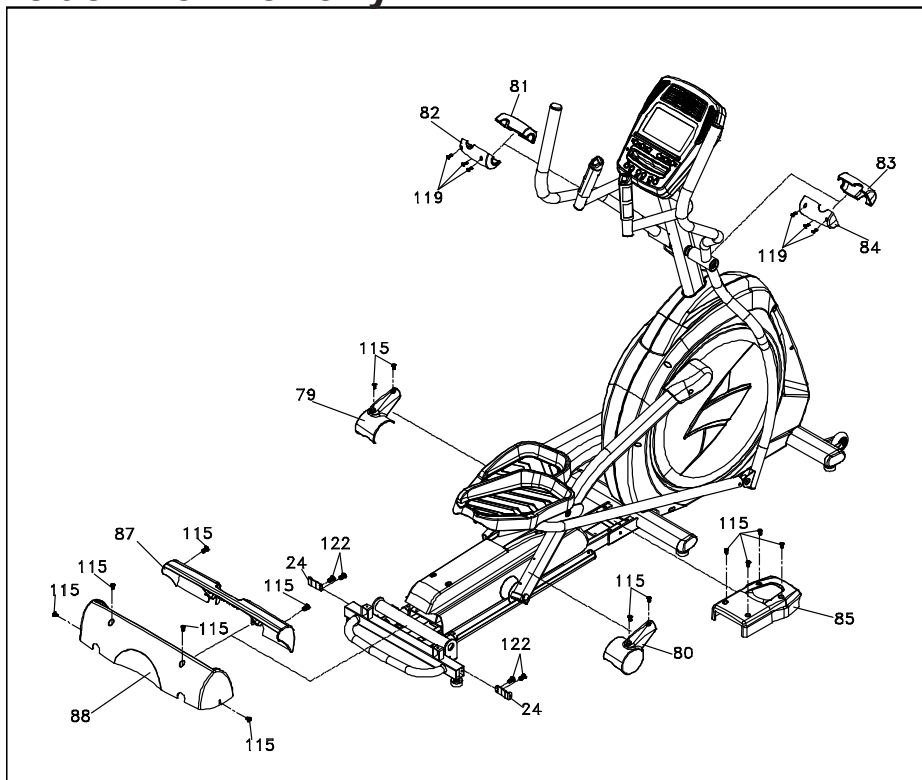


Оборудование для шага 3

#101. 5/16" × 1-1/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)
#192. 5/16" × 9Т
Нейлоновая гайка (2 шт.)
#142. 5/16" × 20 × 1.5Т
Плоская шайба (2 шт.)

1. Удалите хомут, удерживающий распорку (25) в конце стержня, установленный в конце Правой соединительной рукояти (9) и выровняйте конец стержня с кронштейном в нижней части Правой качающейся рукояти (11). Вставьте Болт с шестигранной головкой (101) в кронштейн Качающейся рукояти и затем в конец стержня. Установите Плоскую шайбу (142) и Нейлоновую гайку (127) на болт и затяните как можно туже. Повторите действия с левой стороной.

4 Пластиковые кожухи



Оборудование для шага 4

- #115. М5 x 15mm
Винт с крестовой головкой (14 шт.)
- #119. 3.5 x 12mm
Саморез по металлу (6 шт.)
- #122. М6 x 10mm
Винт с крестовой головкой (4 шт.)

Примечание: Используйте Крестовую отвертку (157) для установки оборудования в этом шаге.

1. Установите 2 Кожуха колеса (79-Левый и 80-Правый) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115).
2. Установите центральный кожух (85) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115). Необходимо увеличить наклон для установки Центрального Кожуха.
3. Установите Кожухи качающихся рукоятей (81 и 82-Левые, 83 и 84-Правые) с помощью 4 Саморезов по металлу (119).
4. Установите Z-образные металлические кронштейны (24), как показано на рисунке с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (122). Z-образные кронштейны должны быть установлены так, чтобы вкладка с резьбой смотрела назад.
5. Установите Кожух заднего наклона (87) с помощью 2 Винтов с крестовой головкой (115). Установите Кожух заднего стабилизатора (88) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115).

Управление консолью

Консоль



Питание

Эллиптический тренажер подключается к внешнему источнику питания. При подключении питания к тренажеру, консоль автоматически включается. Если не использовать консоль в течении 30 минут, она автоматически выключается для сохранения энергии. Включить консоль можно, нажав любую клавишу.

При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все огни загорятся. После того, как огни погаснут, Информационный Дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0). В окошке отображается общее пройденное расстояние и общее время использования в часах.

На несколько секунд на экране отобразится Одометр и Консоль перейдет к экрану-заставке. На Точечном Дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а Информационный Дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к использованию.

Управление консолью

Режим Quick Start («Быстрый старт»)

Это самый быстрый способ начать тренировку. После включения питания консоли нажмите **Start** для запуска. В режиме Быстрого старта время будет отсчитываться от нуля, а Нагрузка и Наклон могут быть настроены вручную, нажатием клавиш **Level ▲/▼** и **Incline ▲/▼**.

Основная информации и функции:

Display:

Точечный дисплей будет отображать профиль Нагрузки. Если Вы нажмете клавишу **Start** во время выполнения программы, точечный дисплей переключится на профиль Наклона. Нажатие клавиши **Start** еще раз переключит к круговому треку.

Нажатие клавиши **Enter** переключит информацию, отображаемую в окне сообщений. Изначально, окно сообщений отображает название программы. После каждого нажатия клавиши **Enter**, информация переключается между следующей: INCLINE LEVEL («Уровень наклона»), SPEED («Скорость»), WATTS («Ватты»), LAPS («Круги»), Altitude («Высота») (повышение высоты), Current Level/Max Level («Текущий уровень/Максимальный уровень»), Scan («Сканирование»), и заново в той же последовательности. Слева от точечного дисплея отображается число, соответствующее уровню Нагрузки или Наклона.

Отображаемая информация:

- Cal (Калории) показывают количество сожженных калорий (ккал). Число, которое отображается – оценочное, реальное количество потраченных калорий может отличаться. Единственный способ подсчитать точное количество потраченных калорий – подключиться к медицинскому оборудованию.
- Time (Время) отображает прошедшее время, если только Вы не установили таймер обратного отсчета.
- Seg Time (Время сегмента) подсчитывает время, потраченное на данный сегмент (колонку) в профиле.
- Pulse (Пульс) отображает значение Вашего пульса, если Вы держитесь руками за рукоятки с датчиками пульса или используете нагрудный кардиодатчик.
- RPM (Об/мин) отображают скорость вращения педалей.
- Speed (Скорость) отображает Вашу скорость в милях в час или километрах в час, если отображается значок 'Km'.
- Incline/Ramp показывает уровень наклона от 1 до 20.
- Distance (Расстояние) отображает пройденное расстояние.

В эллиптический тренажер встроена система Контроля частоты сердечных сокращений (ЧСС). Просто обхватите руками датчики пульса на рукоятках или оденьте нагрудный кардиодатчик, после чего иконка в виде сердца замигает (это может занять несколько секунд). На экране отображения пульса появится Ваш пульс в ударах за минуту.

Функция Pause/Reset («Пауза/Перезагрузить»):

Клавиша **Stop/Reset** («Стоп/Перезагрузить») имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут. Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу **Start** («Старт»). Если нажать на клавишу **Stop/Reset** («Стоп/Перезагрузить») дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит результаты Вашей тренировки. Если удерживать клавишу **Stop** («Стоп») нажатой в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс.

Аудио система:

В передней части консоли расположен входной аудио разъем и встроенные динамики. Вы можете подключить любое музыкальное устройство через этот разъем. Такие, как: MP3 плеер, iPod, портативное радио, CD-плеер и даже телевизор или компьютер.

Программирование Консоли

Каждая из программ может быть настроена с учетом Вашей персональной информации и изменена, чтобы соответствовать Вашим требованиям. Некоторая информация, запрашиваемая во время настройки, необходима для отображения правильных показателей. Вам нужно будет ввести свой возраст и вес. Ввод возраста необходим для корректной работы с программой Частоты сердечных сокращений (ЧСС). Ввод веса нужен для правильного подсчета калорий. Несмотря на то, что мы не можем предоставить реальное значение потраченных калорий, мы хотим предоставлять Вам информацию как можно ближе к действительности.

Сообщение относительно калорий: Подсчет калорий на любом тренажере – дома или в тренажерном зале не предоставляет достоверного значения и может отличаться

достаточно сильно. Он используется для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ достоверно измерить количество потраченных калорий – с помощью медицинского оборудования, так как каждый человек индивидуален и сжигает разное количество калорий.

Вход в программу/Изменение настроек

Нажмите клавишу программы для выбора программы. Профиль каждой из программ отобразится на точечном дисплее. Нажмите клавишу **Enter (Ввод)** для выбора программы и перехода к настройкам. Если Вы хотите начать тренировку без ввода новых настроек, просто нажмите клавишу **Start (Старт)**. Это поможет пропустить ввод данных и позволит сразу начать тренировку. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте инструкциям в окне сообщений. Если Вы начали программу без изменения настроек, будут применены стандартные настройки.

Примечание: Стандартные настройки Возраста и Веса будут изменены, когда Вы введете новое значение. После того, как Вы однажды ввели значения, нет необходимости вводить их каждый раз заново, если только Ваш вес и возраст не изменились или кто-то другой не использовал тренажер.

Ручное управление

Программа с ручным управлением позволяет настроить нагрузку в течение тренировки в соответствии с Вашими профессиональными требованиями.

1. Нажмите клавишу **Program ▲/▼** пока в окне сообщений не появится надпись **MANUAL**. Нажмите клавишу **Enter** для продолжения.
2. Окно сообщений запросит Ваш Возраст (Age). Введите Возраст (Age), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для продолжения.
3. Окно сообщений запросит Ваш Вес (Weight). Введите Вес (Weight), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для подтверждения выбранного значения и перехода к следующему экрану.
4. Следующая настройка - Время (Time). Настройте Время (Time) и нажмите **Enter** для продолжения.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start**.
6. После запуска программа начнет работу на первом уровне нагрузки и наклона. Если Вы хотите повысить уровень нагрузки, в любое время нажмите клавишу **Level ▲** на консоли; клавиша **Level ▼** снизит нагрузку. Также Вы можете в любое время изменить наклон, нажав на консоли **Incline ▲/▼**.
7. Во время выполнения программы с ручным управлением, Вы можете переключать информацию, отображаемую в окне сообщений, нажав клавишу **Enter**.
8. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

Настройка предустановленных программ

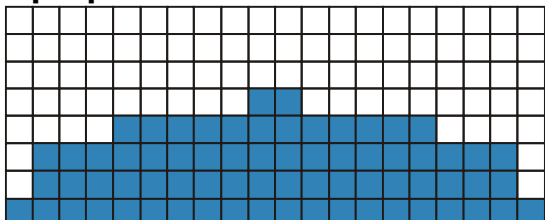
1. Используя клавиши **Program ▲/▼**, выберите желаемую программу и нажмите **Enter**.
2. Окно сообщений запросит Ваш Возраст (Age). Введите Возраст (Age), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для подтверждения выбранного значения и перехода к следующему экрану.
3. Окно сообщений запросит Ваш Вес (Weight). Введите Вес (Weight), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для продолжения.
4. Следующая настройка - Время (Time). Настройте Время (Time) и нажмите **Enter** для продолжения.
5. Теперь нужно ввести Максимальный Уровень (Max Level). Это максимальный уровень нагрузки, которого Вы достигните при выполнении программы (уровень нагрузки на пике). Выберите значение и нажмите **Enter**.
6. Используйте клавиши **Incline ▲/▼** для настройки максимального наклона, затем нажмите **Enter**.
7. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start**.
8. Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, используйте клавиши **Level ▲/▼**. Это изменит уровень нагрузки только данного сегмента.
9. Во время выполнения программы с ручным управлением, Вы можете переключать информацию, отображаемую в окне сообщений, нажав клавишу **Enter**.
10. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

Предустановленные программы

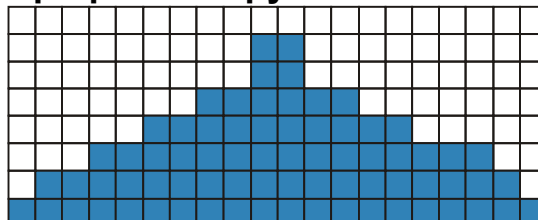
Эллиптический тренажер имеет 8 предустановленных программ, разработанных для различных тренировочных целей. Эти программы заранее настроены для достижения различных результатов.

Ascent (Восхождение)

Профиль наклона

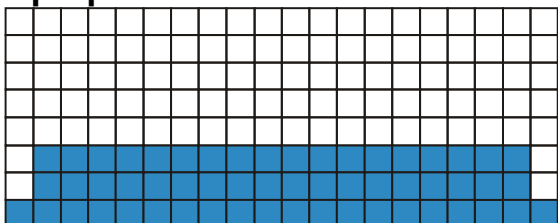


Профиль нагрузки

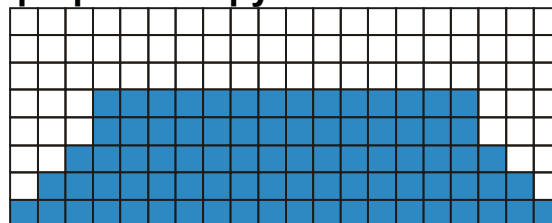


Fat Burn (Жиросжигание)

Профиль наклона

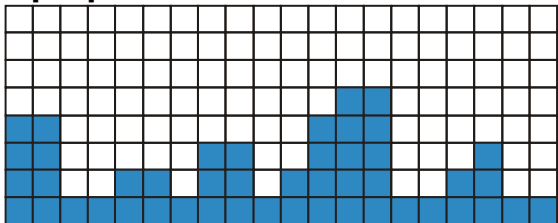


Профиль нагрузки

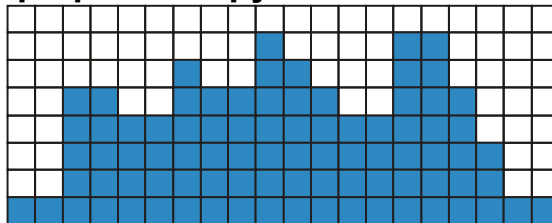


Glute Blast (Глютеновый взрыв)

Профиль наклона

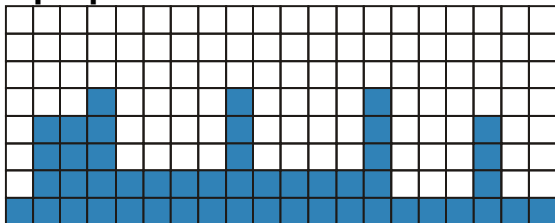


Профиль нагрузки

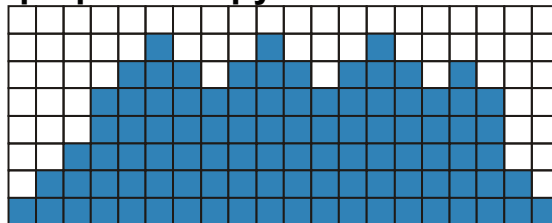


Adventure (Приключение)

Профиль наклона

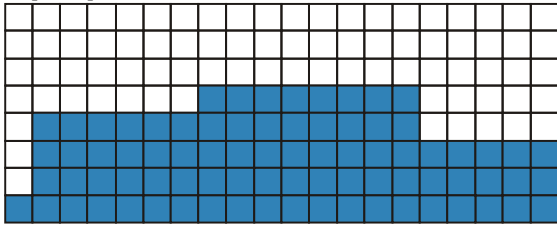


Профиль нагрузки

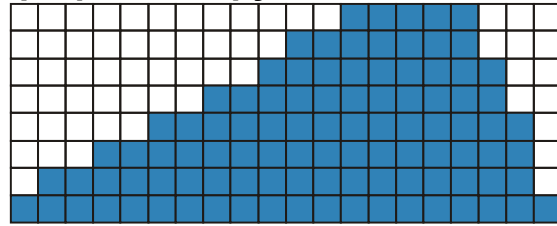


Xtreme (Экстрим)

Профиль наклона

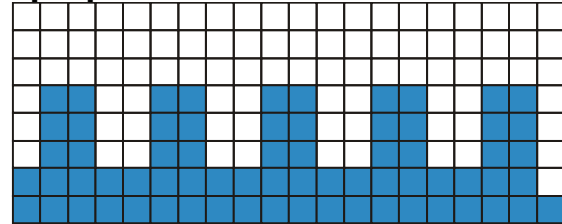


Профиль нагрузки

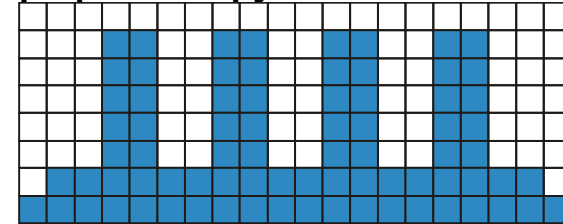


Interval (Интервал)

Профиль наклона

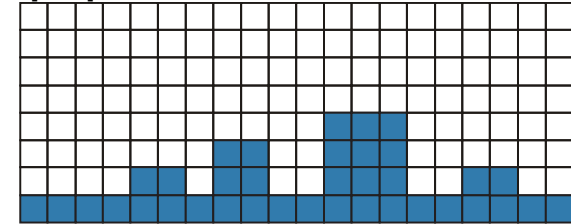


Профиль нагрузки

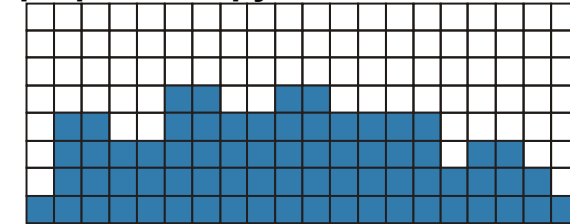


X Country (Сельская местность)

Профиль наклона



Профиль нагрузки



Пользовательские программы

Пользовательская программа позволяет создать и сохранить собственную программу тренировки. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже.

1. Выберите пользовательскую программу (User 1 или User 2) используя клавиши **Program ▲/▼**, затем нажмите **Enter**. Появится сообщение "Run Program?" («Запустить программу?»), если там уже хранится сохраненная программа. Используйте клавиши **Level ▲/▼** для выбора между "Yes" («Да») или "NO" («Нет»). Если Вы хотите запустить программу, не внося изменений, выберите "Yes" («Да») и нажмите **Enter** или **Start** для запуска. Если выбрано No («Нет»), у Вас есть возможность отменить сохраненную программу и создать свою собственную. Нажмите **Enter** для отмены существующей и создания своей собственной программы.
2. Если Вы отменили сохраненную программу или она еще не была сохранена, мигает буква "A". Используйте клавиши **Level ▲/▼** для выбора первых букв в Вашем имени. Нажмите **Enter**. Повторите действие, пока мигает последняя буква в Вашем имени. Нажмите **Stop** для подтверждения имени пользователя.
3. Окно сообщений запросит Ваш Возраст (Age). Введите Возраст (Age), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для подтверждения выбранного значения и перехода к следующему экрану.
4. Окно сообщений запросит Ваш Вес (weight). Введите Вес (weight), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для продолжения.
5. Следующая настройка - Время (Time). Настройте Время (Time) и нажмите **Enter** для продолжения.
6. Теперь нужно ввести Максимальный Уровень (TOP Level). Это максимальный уровень нагрузки, которого Вы достигните при выполнении программы. Выберите значение и нажмите **Enter**.
7. Теперь окно сообщений запросит задать Нагрузку для первого сегмента. Используйте клавиши **Level ▲/▼** для настройки. После завершения настройки Нагрузки для первого сегмента, или если Вы не хотите ее менять, нажмите **Enter** для продолжения и перехода к следующему сегменту.
8. На следующем сегменте отобразится такая же Нагрузка, как и на предыдущем. Повторите процесс настройки для следующего сегмента и нажмите **Enter**. Продолжайте настройку, пока все 20 сегментов не будут заданы.
9. Повторите те же действия для сегментов Наклона. Для изменения Наклона сегментов используйте клавиши **Incline ▲/▼**.
10. Информационное окно предложит нажать **Enter** для сохранения программы. После сохранения программы, нажмите **Start** для запуска.
11. Если Вы хотите изменить Нагрузку или Наклон во время выполнения программы, используйте клавиши **Level** или **Incline ▲/▼**.
12. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

Программы контроля ЧСС

Примечание: Вы должны обхватить обеими руками контакты датчиков пульса или использовать нагрудный кардиодатчик для выполнения этих программ. Обе программы работают одинаково, различие заключается лишь в том, что программа HR1 установлена на работу на 60% от максимального пульса, а программа HR2 на 80%.

Для запуска программы ЧСС, следуйте инструкциям ниже.

1. Используйте клавиши **Program ▲/▼** пока в окне сообщений не появится HR1 или HR2. Нажмите **Enter**, чтобы выбрать.
2. Окно сообщений запросит Ваш Возраст (Age). Введите Возраст (Age), используя клавиши **Level ▲/▼**. Нажмите **Enter** для подтверждения выбранного значения и перехода к следующему экрану.
3. Окно сообщений запросит Ваш Вес (Weight). Введите Вес (Weight), используя клавиши **Level ▲/▼**.
4. Следующая настройка - Время (Time). Настройте Время (Time) и нажмите **Enter** для продолжения.
5. Теперь нужно ввести Целевое значение пульса (Target Heart Rate **Level**). Настройте целевое значение пульса и нажмите **Enter**. Во время выполнения упражнений, тренажер будет подстраивать нагрузку так, чтобы держать Вашу ЧСС в пределах выбранного значения.
6. Вы закончили настройку и можете приступить к тренировке, нажав **Start**. Вы также можете вернуться к предыдущим экранам и изменить настройки, для этого нажмите **Stop**, чтобы вернуться на один экран назад.
7. Если Вы хотите изменить целевое значение пульса со время тренировки, используйте клавиши **Level ▲/▼**.

Программа сердечного ритма

Перед тем, как начать, несколько слов о Программе сердечного ритма: Известная поговорка «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

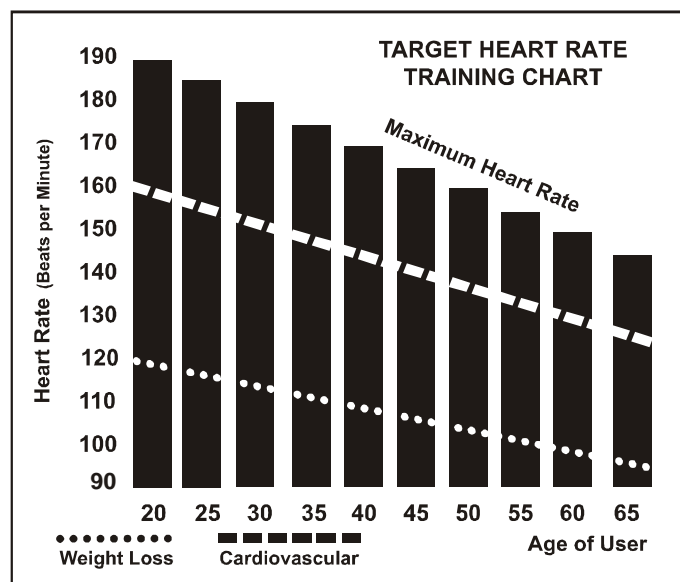
следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.
3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.
6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был достаточно сильным и устойчивым. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.



Примечание: Кардиодатчик автоматически активируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батареи, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.

Неустойчивая работа

Внимание! Не используйте тренажер для контроля сердечного ритма, если не отображается устойчивое значение частоты сердечных сокращений.

Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.

Где искать проблему:

1. Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Домашние охранные системы.
4. «Периметр» для домашних животных.
5. Иногда проблема возникает, когда приемник получает сигнал от кожи пользователя. Попробуйте перевернуть кардиодатчик. Обычно, кардиодатчик расположен правой стороной логотипа вверх.
6. Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.
7. Использование другого передатчика в пределах 1 метра от консоли.
Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.

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 тряпочкой со спиртом. Грязь может быть удалена с помощью щетки или неметаллического скребка. После очистки, нанесите небольшое количество смазки на полозья пальцами или тряпочкой. 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.

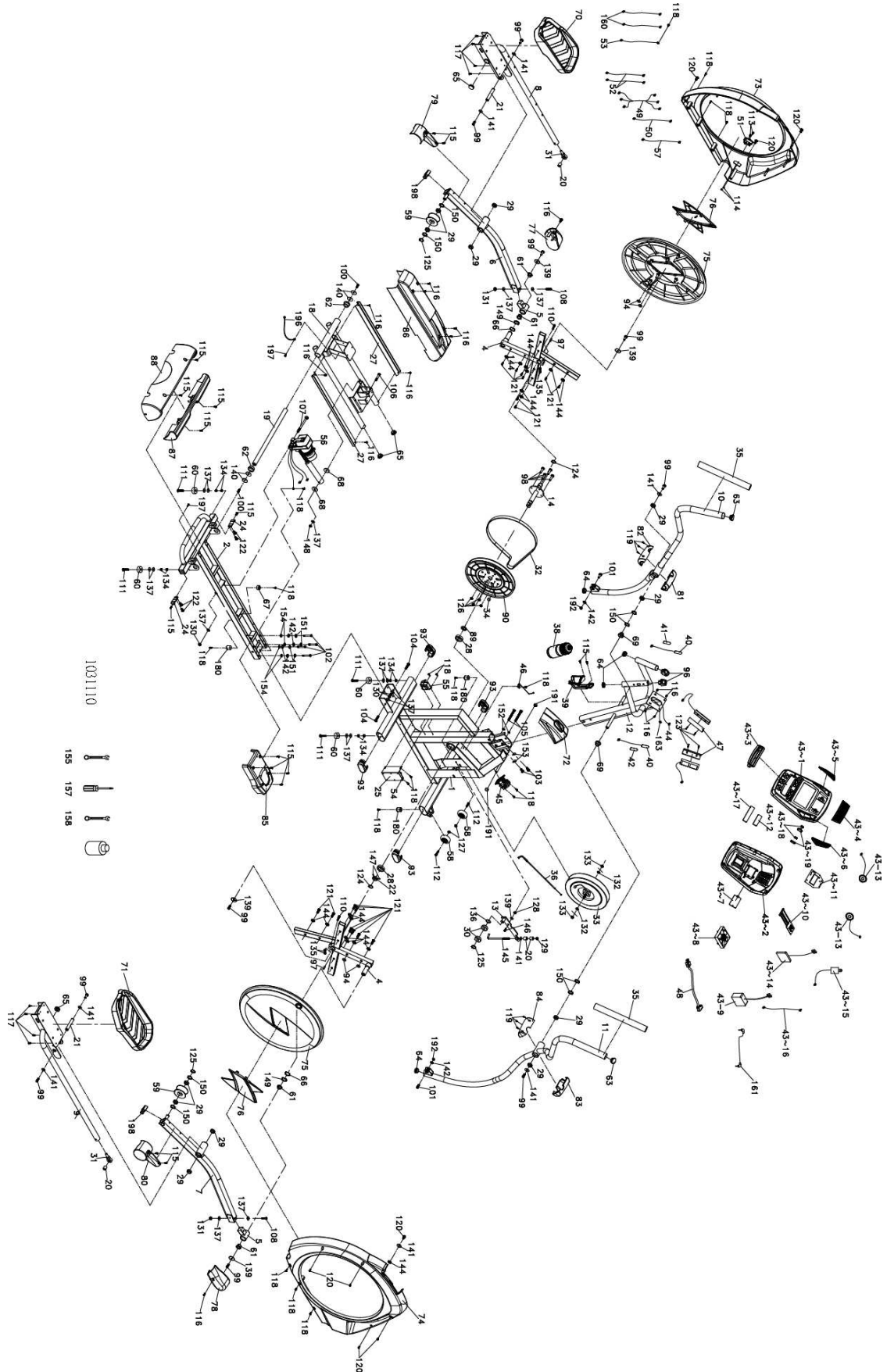
ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши **Start**, **Stop** и **Enter**, пока в окне сообщений не появится надпись “Engineering Mode” («Инженерный режим»). Нажмите **Enter** для входа в меню ниже. Используйте клавиши **Level ▲/▼** для навигации по меню.

- a. Key Test (Тест клавиш) – Позволяет проверить, что все клавиши работают корректно
- b. LCD Test (LCD тест) – Тестирование всех функций дисплея.
- c. Functions (Функции) - Нажмите Enter для входа в настройки, используйте Level ▲/▼ keys для навигации.
 - i. Sleep Mode (Спящий режим) – On (Вкл); через 30 минут неиспользования после включения консоль погаснет. Если выключить эту функцию, консоль будет работать всегда, пока подключено питание.
 - ii. Motor Test (Тест двигателя) - Работает двигатель натяжного редуктора
 - iii. Manual (Ручной) - Позволяет переключать редуктор двигателя
 - iv. Key Tone (Звук клавиш) - Включить/выключить звук нажатия клавиш
 - v. Units (Единицы измерения) - Выбрать английскую или метрическую систему измерения
 - vi. Odometer Reset (Перезагрузка одометра) - Перезагрузить одометр
 - vii. Pause mode (Режим паузы) – On (Вкл); когда выключено, одновременное нажатие клавиши Stop завершает программу; когда включено, консоль хранит данные еще 5 минут перед переходом на начальный экран.
- d. Safety (Безопасность) – Off (Выкл); когда включено, тренажер автоматически переходит к 20 уровню нагрузки для предотвращения несанкционированного использования детьми.
- e. Security (Охрана) - Позволяет заблокировать клавиатуру, чтобы предотвратить несанкционированное её использование. Когда включен безопасный режим, консоль не откликается на нажатие клавиш, пока не нажать и не удерживать 3 секунды клавиши Start и Enter для разблокировки консоли.
- f. Factory Set (Заводские настройки)
- g. Exit (Выход) – Выберите для выхода из инженерного меню.

Калибровка наклона: Если возникают проблемы с наклоном, попробуйте запустить калибровку. Нажмите клавишу **Incline ▲** и **Start** одновременно. Держите их нажатыми в течение 5 секунд, калибровка наклона запустится автоматически. Если проблема осталась, обратитесь в сервисный центр.

Вид в разобранном состоянии



Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рейка в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительная рукоять (Л)	1
9	Соединительная рукоять (П)	1
10	Подвижная рукоять (Л)	1
11	Подвижная рукоять (П)	1
12	Стойка консоли	1
13	Натяжной шкив в сборе	1
14	Кривошипная ось	1
18	Задняя рейка в сборе	1
19	Блокировочная стойка	1
20	Стержень	4
21	Ось педали	2
22	Ось стопора	1
24	Держатель кожуха В	2
25	Пластина крепления	1
27	Алюминиевая рейка	2
28	6005_Подшипник	2
29	6003_Подшипник	12
30	6203_Подшипник	2
31	Пружинный подшипник	2
32	Приводной ремень	1
33	Маховик	1
34	Магнит	1
35	Пена рукоятей	2
36	Стальной кабель	1
38	Питьевая бутылка (Опционально)	1
39	Держатель бутылки	1
40	Клавиша нагрузки с кабелем	2
41	Значок нагрузки на рукоять (Наклон)	1
42	Значок нагрузки на рукоять (Уровень)	1
43	Консоль в сборе	1
43~1	Верхний кожух консоли	1
43~2	Нижний кожух консоли	1
43~3	Хранилище	1
43~4	Дефлектор вентилятора	1
43~5	Кожух динамика (Л)	1
43~6	Кожух динамика (П)	1
43~7	Кожух батареи	1
43~8	400m/m_Вентилятор в сборе (белый)	1

№.	Описание	Кол-во
43~9	300m/m_Приемник датчика пульса	1
43~10	Плата интерфейса	1
43~11	Дисплей консоли	1
43~12	Клавиатура	1
43~13	250m/m_Динамик с кабелем	2
43~14	Контроллер усилителя	1
43~15	300m/m_Звуковая плата с кабелем (красный)	1
43~16	250m/m_Кабель усилителя	1
43~17	Клавиатура	1
43~18	Решетка вентилятора	2
43~19	Пластина установки вентилятора	2
44	1550m/m_Компьютерный кабель	1
45	Редуктор	1
46	500m/m_Датчик с кабелем	1
47	850m/m_Датчик пульса с кабелем в сборе	2
48	Кабель питания	1
49	400m/m_Соединительный кабель, Кабель питания моторчика наклона	1
50	550m/m_Соединительный кабель, моторчик наклона	1
51	Электронный модуль переменного тока	1
52	950m/m_Соединительный кабель, Контроллер	2
53	200m/m_Кабель заземления	1
54	Контроллер наклона	1
55	Адаптер наклона	1
56	Моторчик наклона	1
57	850m/m_Компьютерный кабель	1
58	Транспортировочное колесо	2
59	Уретановое колесо	2
60	Ø35 x 10m/m_Резиновая ножка	4
61	WFM-2528-21_Втулка	4
62	Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T_Втулка	2
63	Заглушка	2
64	Ø32 x 1.8T_Круглая заглушка	4
65	32 x 2.5T_Круглая заглушка	4
66	Ø25.5 x 33.5 x 1.5T_Волновая нейлоновая шайба	2
67	26.5 x 6 x 10T_Резиновый коврик	1
68	3/8" x 35 x 5T_Нейлоновая шайба	2
69	Ø30 x 19m/m_Втулка стойки	2
70	Педаль (Л)	1
71	Педаль (П)	1
72	Кожух стойки консоли	1
73	Боковой корпус (Л)	1
74	Боковой корпус (П)	1
75	Диск	2
76	Кожух диска	2
77	Накладка ручки педали (Л)	1

№.	Описание	Кол-во
78	Накладка ручки педали (П)	1
79	Кожух скользящего колеса (Л)	1
80	Кожух скользящего колеса (П)	1
81	Кожух передней рукояти (Л)	1
82	Кожух задней рукояти (Л)	1
83	Кожух передней рукояти (П)	1
84	Кожух задней рукояти (П)	1
85	Нижний кожух	1
86	Кожух наклона	1
87	Кожух наклонной рейки	1
88	Кожух задней стойки	1
89	Распорная втулка	1
90	Шкив привода	1
93	Ø40 x Ø80_Овальная заглушка	4
94	Ø15.5 x Ø10 x 6.1Т_Нейлоновая шайба	4
96	Заглушка рукояти	2
97	Ключ Вуддрафа	2
98	1/4" x 3/4"_Болт с шестигранной головкой	4
99	5/16" x 15m/m_Болт с шестигранной головкой	10
100	5/16" x 1"_Болт с шестигранной головкой	2
101	5/16" x 1-1/4"_Болт с шестигранной головкой	2
102	5/16" x 2-1/4"_Болт с шестигранной головкой	4
103	3/8" x 3/4"_Болт с шестигранной головкой	2
104	3/8" x 1-1/2"_Болт с шестигранной головкой	2
105	3/8" x 2-1/4"_Болт с шестигранной головкой	2
106	3/8" x 2-1/2"_Болт с шестигранной головкой	1
107	M10 x 130m/m_Болт с шестигранной головкой	1
108	3/8" x 2-1/4"_Болт с головкой под шестигранник	2
110	M8 x 40m/m_ Болт с головкой под шестигранник	2
111	3/8" x 1-3/4"_Болт с плоской головкой	4
112	5/16" x 1-3/4"_Болт с круглой головкой	2
113	M4 x 12m/m_Винт с крестовой головкой	2
114	M4 x 5Т_Нейлоновая гайка	2
115	M5 x 15m/m_ Винт с крестовой головкой	16
116	M5 x 10m/m_ Винт с крестовой головкой	14
117	M5 x 10m/m_ Винт с крестовой головкой	8
118	5 x 19m/m_Саморез	19
119	Ø3.5 x 12m/m_ Саморез по металлу	6
120	3.5 x 16m/m_ Саморез по металлу	8
121	5 x 16m/m_ Саморез	16
122	M6 x 10m/m_Винт с крестовой головкой	4
123	Ø3 x 20m/m_ Саморез	4
124	Ø25_С Кольцо	2
125	Ø17_С Кольцо	3

№.	Описание	Кол-во
126	1/4" _Нейлоновая гайка	4
127	5/16" x 7T_ Нейлоновая гайка	2
128	M8 x 7T_ Нейлоновая гайка	1
129	M8 x 9T_ Нейлоновая гайка	1
130	3/8" x 7T_ Нейлоновая гайка	3
131	3/8" x 11T_ Нейлоновая гайка	2
132	3/8" -UNF26 x 4T_Гайка	2
133	3/8" -UNF26 x 11T_ Гайка	2
134	3/8" x 7T_ Гайка	8
135	M8 x 6.3T_ Гайка	4
136	Ø17 x 23.5 x 1T_Плоская шайба	1
137	3/8" x 19 x 1.5T_Плоская шайба	16
139	5/16" x 35 x 1.5T_Плоская шайба	5
140	5/16" x 35 x 2.0T_Плоская шайба	4
141	5/16" x 23 x 1.5T_Плоская шайба	8
142	5/16" x 20 x 1.5T_Плоская шайба	6
144	1/4" x 19m/m_Плоская шайба	17
145	M8 x 170m/m_J-Болт	1
146	M8 x 20m/m_Транспортировочный болт	1
147	M5 x 5m/m_Шлицевой болт	2
148	M10 x 8T_Нейлоновая гайка	1
149	Ø25_Волновая шайба	2
150	Ø17_Волновая шайба	8
151	5/16" x 1.5T_Разрезная шайба	4
152	3/8" x 2T_Разрезная шайба	2
153	3/8" x 23 x 2T_Изогнутая шайба	2
154	Ø5/16" _Зубчатая шайба	4
155	13/14m/m_Ключ	1
157	Крестовая отвертка	1
158	12/14m/m_Ключ	1
160	80m/m_Соединительный кабель (белый)	2
161	400m/m_Аудио кабель	1
163	900m/m_Соединительный кабель нагрузки	1
180	Ø25 x 25m/m_Резиновый коврик	3
191	Ø13m/m_Заглушка болта	2
192	5/16" x 9T_Нейлоновая гайка	2
196	250m/m_Кабель заземления	1
197	5 x 16m/m_Саморез	2
198	Заглушка стабилизатора	2