

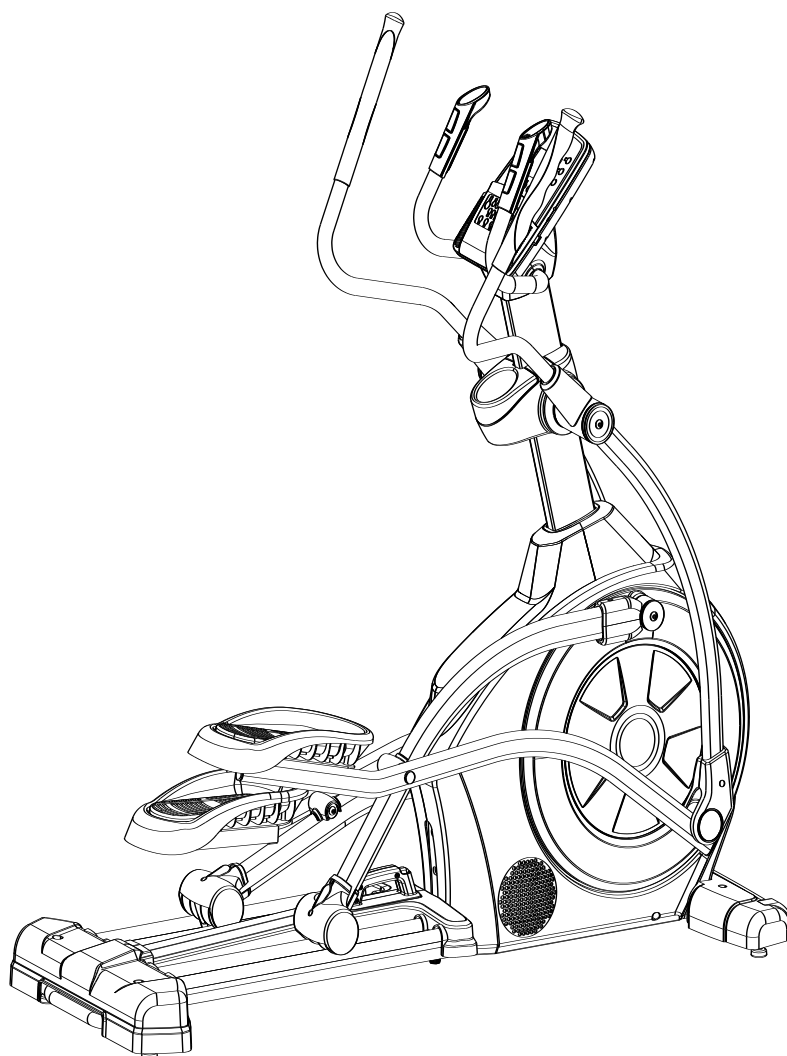


# Эллиптический тренажёр

Артикул: E8758

Серия (тип): E

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**EAC**

Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

**Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:**

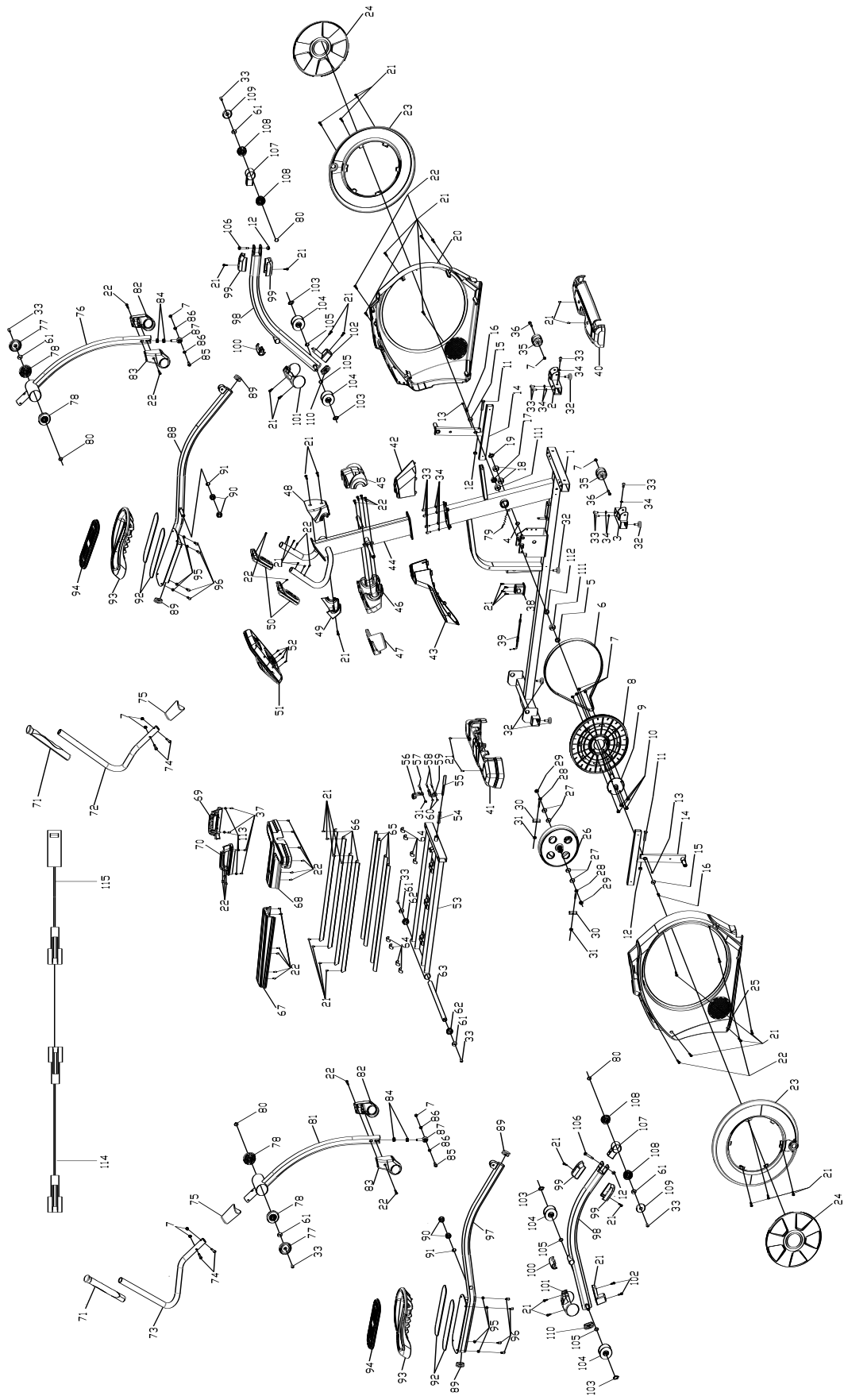
1. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования, не оставляйте детей в одном помещении с тренажёром без присмотра.
2. Людям с ограниченными физическими возможностями разрешается работать с тренажёром исключительно в присутствии квалифицированного специалиста, который может оказать помощь или дать совет.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров. Не оставляйте возле тренажёра острые предметы.
5. Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
6. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте дополнительные принадлежности и аксессуары, не рекомендованные производителем.
7. Сборку тренажёра следует выполнять строго в соответствии с инструкциями.
8. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении.
9. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно выполняйте осмотр тренажёра. При осмотре уделяйте особое внимание тем компонентам, которые наиболее подвержены износу, например, соединительные узлы и колёса. При обнаружении дефектных деталей немедленно замените их. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
10. Не используйте тренажёр, если он не функционирует должным образом.
11. Пользоваться тренажёром может только один человек одновременно.
12. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
13. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.

14. Перед тренировкой обязательно выполняйте разминку.
15. С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот. Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.
16. Максимальный вес пользователя: 150 кг.

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ. КОМПАНИЯ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ТРАВМЫ И ПОВРЕЖДЕНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОДУКТА.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



**СПЕЦИФИКАЦИЯ:**

№	Наименование	Кол-во	Технические хар-ки
1	Главная рама	1	Сварная конструкция
2	Передняя опорная ножка (левая)	1	Сварная конструкция
3	Передняя опорная ножка (правая)	1	Сварная конструкция
4	Уплотнитель (волнообразной формы)	1	φ10
5	Втулка кривошипа	1	φ25*φ20.5*9
6	Ремень	1	545J6
7	Гайка	12	GB/T 889.1-2000 M8
8	Шкив	1	φ380*22.2
9	Оправка (в сборе)	1	φ20*170
10	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
11	Болт с шестигранной головкой	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Гайка	4	GB/T 889.1-2000 M10
13	Прокладка	2	15*6*6
14	Крестовина	2	Сварная конструкция
15	Уплотнитель	2	φ25*φ6.2*1.5
16	Болт с шестигранной головкой	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Гайка	1	M20*1.0
18	Подшипник	2	6300ZZ
19	Наружная пружина	1	GB/T 959.1-1986 M10
20	Левая защитная крышка цепи	1	826*100*737
21	Самонарезающий винт	44	GB/T 845-1985 ST4.2*19
22	Самонарезающий винт	38	GB/T 845-1985 ST4.2*13
23	Диск	2	φ568.9*35.8
24	Крышка диска	2	φ364*20
25	Правая защитная крышка цепи	1	826*101*737
26	Маховик	1	φ260*121
27	Плоская шайба	4	GB/T 95-2002 M10
28	Стопорный болт	2	M6*58
29	Крепёжная гайка	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0
30	Вкладыш	2	δ3
31	Гайка	3	GB/T 889.1-2000 M6
32	Фиксатор	5	φ38*47*M8
33	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	18	GB/T 70.2-2000 M8*20
34	Шайба	10	GB/T 859-1987 M8
35	Ведущее колесо	2	φ63.5*52
36	Болт с шестигранной головкой	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Болт с шестигранной головкой	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Двигатель	1	P=150
39	Кабель двигателя	1	P=115

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Технические хар-ки</b>
40	Передняя защитная крышка	1	657.9*170*67.8
41	Задняя защитная крышка	1	656.7*181.8*123.6
42	Передняя защитная накладка (нижняя)	1	183*120.4*150.5
43	Задняя защитная накладка (нижняя)	1	445*135*260
44	Стойка	1	Сварная конструкция
45	Передняя крышка подстаканника	1	198*145*71.5
46	Подстаканник	1	198*181*145
47	Верхняя крышка подстаканника	1	143*130*97
48	Передняя защитная накладка (верхняя)	1	168*142*77
49	Задняя защитная накладка (верхняя)	1	165*100*75
50	Датчик пульсометра	2	221*49*42
51	Консоль	1	JS-10331
52	Болт с шестигранной головкой	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Рампа	1	Сварная конструкция
54	Регулировочная пружина	1	φ12.5*90
55	Регулировочный болт	1	φ14*128
56	Заглушка	1	73.4*31.4*27.5
57	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	1	GB/T 70.2-2000 M6*40
58	Болт с шестигранной головкой	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Кронштейн	1	54*41*23.5
60	Гайка	2	GB/T 889.1-2000 M4
61	Уплотнитель (увеличенный)	8	φ28*φ8.2*2
62	Втулка поворотного вала	2	φ38*15
63	Поворотный вал	1	φ25*430
64	Защитная подкладка	8	43*12*σ1.5
65	Пластина (материал: этиленвинилацетат)	4	700*52*σ1.0
66	Направляющая (материал: алюминий)	4	38*19*730
67	Центральная крышка ramпы	1	481*131.7*58
68	Передняя крышка ramпы	1	461.2*305.5*70
69	Левая регулировочная рукоятка	1	201.6*85.4*57.2
70	Правая регулировочная рукоятка	1	201.7*85.4*57.2
71	Накладка на поручень	2	330*67*41.8
72	Левый поручень	1	φ32*2.0
73	Правый поручень	1	φ32*2.0
74	Болт с шестигранной головкой	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Защитная крышка	2	φ68.2*117
76	Левая подвижная ножка	1	Сварная конструкция
77	Заглушка	2	φ76*6.5

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Технические хар-ки</b>
78	Втулка подвижной ножки	4	φ76*17.5
79	Датчик	1	Длина=150мм
80	Уплотнитель	4	φ25*φ20.1*10
81	Правая подвижная ножка	1	Сварная конструкция
82	Левая крышка подвижной ножки	2	181*107*51.5
83	Правая крышка подвижной ножки	2	181*107*51.5
84	Гайка	4	GB/T 41-2000 M12*1.75 H=9
85	Болт	2	φ10*M8*32
86	Втулка	4	φ16*6
87	Шарнирная муфта	2	M12*56
88	Левая опора педали	1	Сварная конструкция
89	Заглушка	4	50*25*2.0
90	Втулка pedalной опоры	4	φ32*φ19*14
91	Уплотнитель (волнообразной формы)	2	φ19
92	Пластина (материал: этиленвинилацетат)	4	280*50*σ3.0
93	Педаль	2	434*220*102
94	Смягчающая накладка на педаль	2	378.1*174.9*σ13
95	Плоская шайба	8	GB/T 95-2002 M6
96	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	8	GB/T 70.2-2000 M6*15
97	Правая опора педали	1	Сварная конструкция
98	Рычаг	2	Сварная конструкция
99	Кронштейн рычага	4	104.6*50*43
100	Защитная крышка рычага	2	88*62*32
101	Защитная крышка ролика	2	146.7*131.8*89.7
102	Распорная втулка ролика	2	122*62*44
103	Наружная пружина	4	GB/T 959.1-1986 M15
104	Ролик	4	φ79*37
105	Уплотнитель (волнообразной формы)	4	φ16
106	Болт с шестигранной головкой	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Патрубок	2	Сварная конструкция
108	Втулка ролика	4	φ56*17.5
109	Торцевая заглушка	2	φ57*6.6
110	Заглушка	2	60*30*2.0
111	Подшипник	10	6004ZZ
112	Внутренняя втулка маховика	1	φ25*φ20.5*61.1
113	Плоская шайба	4	GB/T 95-2002 M4
114	Верхний провод	1	Длина=750мм
115	Нижний провод	1	Длина=850мм

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

## 1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного места.

В. Для сборки используйте только те инструменты, которые в комплекте тренажёра.

С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

## 2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА

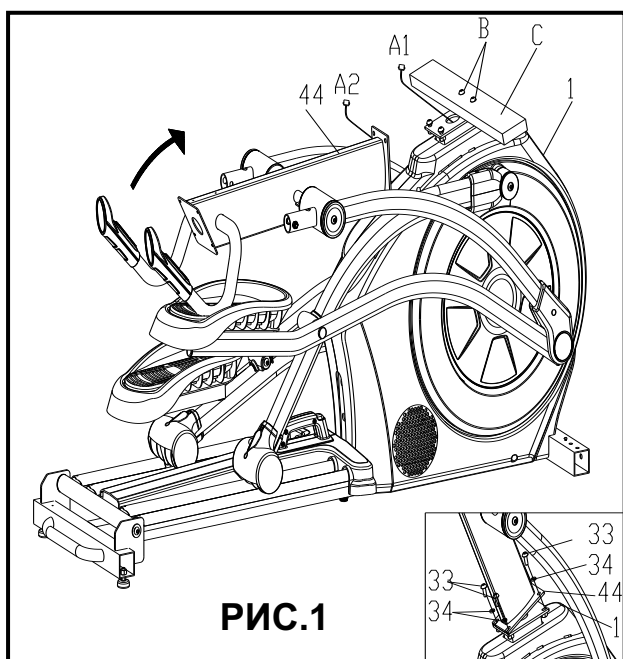


РИС.1

### ШАГ 1:

Выкрутите болты (В) и отсоедините от главной рамы (1) блокировочную пластину (С). Данные детали можно выбросить, для дальнейшей сборки они не потребуются.

Поднимите стойку (44) тренажёра в направлении, указанном стрелкой (см. рисунок слева). Стойка (44) должна располагаться как можно ближе к раме (1). Для выполнения последующих операций вам потребуется помощь. Пока один человек будет удерживать стойку (44) в таком положении, соедините провода (А1) и (А2). Чтобы не перегружать линию передачи, клемма провода должна быть установлена в отверстие металлической пластины, расположенной на стойке (44).

При установке стойки (44) данная пластина полностью прижимается к главной раме (1).

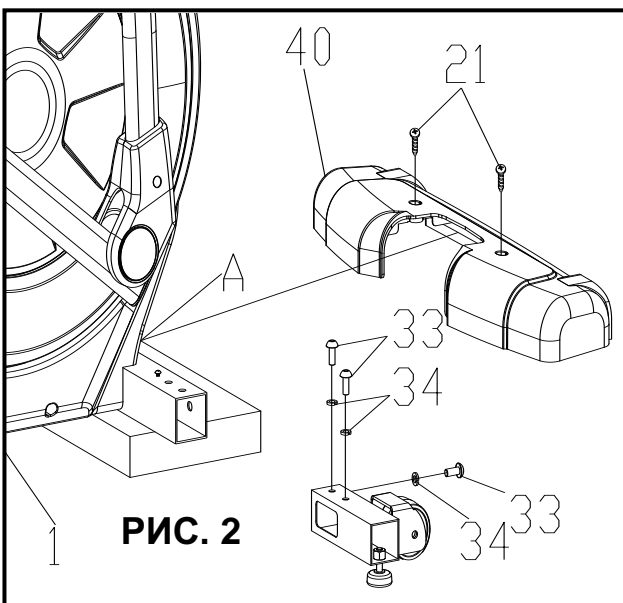


РИС. 2

### ШАГ 2:

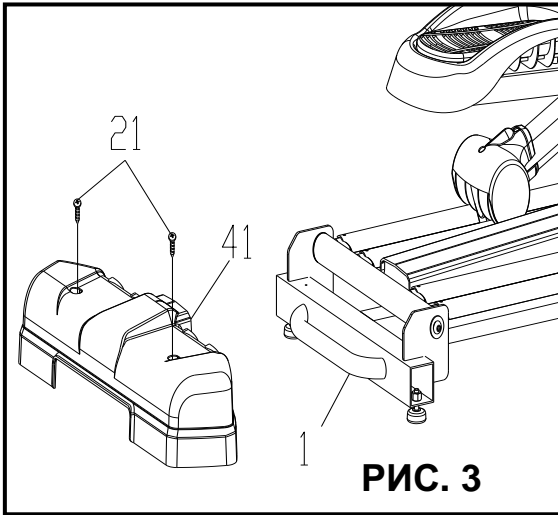
Не выбрасывайте коробки сразу после распаковки деталей тренажёра. Возьмите одну из коробок (А) и установите на неё переднюю часть главной рамы (1), как показано на рисунке 2.

Подсоедините к раме (1) правую ножку (3) и закрепите её при помощи трёх винтов М8\*20 (33) и трёх шайб М8 (34), предварительно установленных на ножке. Аналогичным образом закрепите на раме (1) левую ножку.

После этого снимите тренажёр с коробки (А).

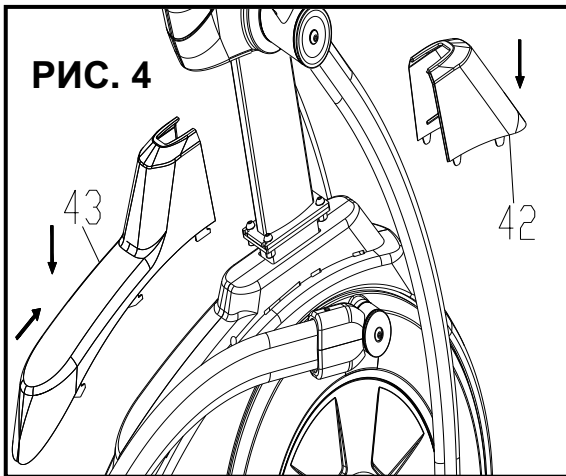
В завершение данного шага закрепите на тренажёре переднюю крышку (40), используя два винта ST4.2\*19 (21), предварительно установленных на крышке.





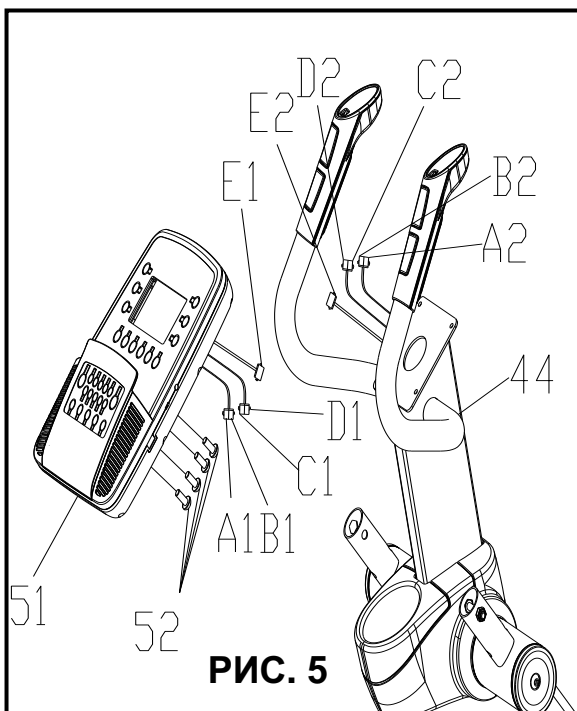
### ШАГ 3:

Закрепите на тренажёре заднюю крышку (41), используя два винта ST4.2\*19 (21), предварительно установленных на крышке.



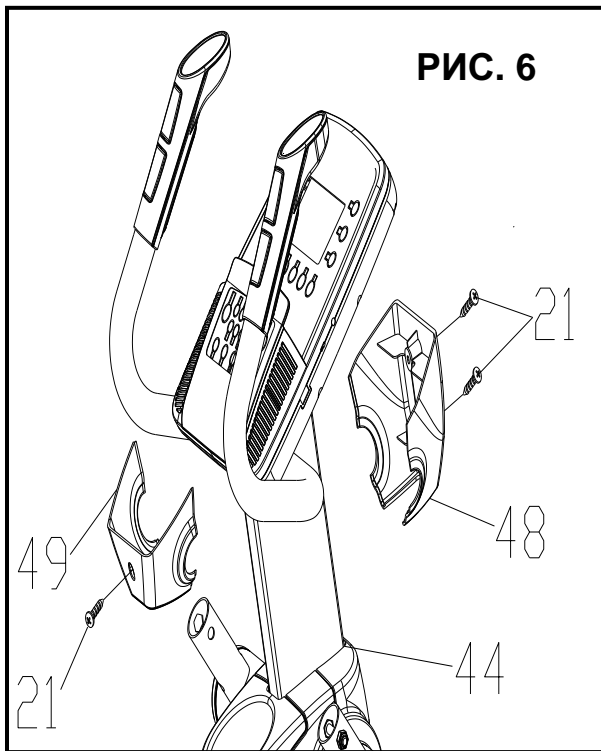
### ШАГ 4:

Установите переднюю (42) и заднюю (43) защитные накладки с двух сторон от главной рамы (1), как показано на рисунке 4.



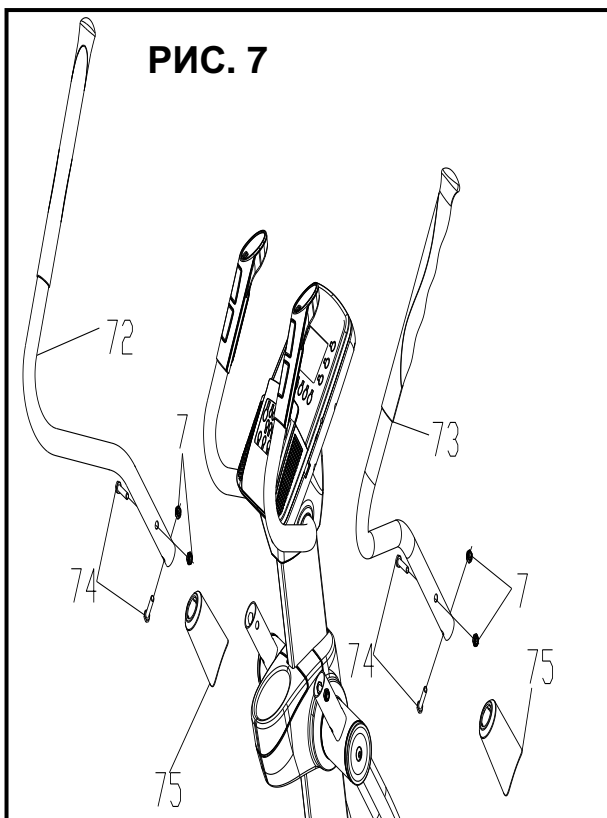
### ШАГ 5:

Соедините провода (A1) и (A2), (B1) и (B2), (C1) и (C2), (D1) и (D2), (E1) и (E2), как показано на рисунке 5. Чтобы не перегружать линию передачи, клеммы проводов должны быть установлены в отверстие металлической пластины, расположенной на стойке (44). После этого закрепите консоль (51) на стойке (44) при помощи четырёх винтов M5\*8 (52).



### ШАГ 6:

Подсоедините переднюю (48) и заднюю (49) защитные накладки с двух сторон от стойки (44), закрепите их при помощи винтов ST4.2\*19 (21), предварительно установленных на защитных накладках.



### ШАГ 7:

Наденьте на левый (72) и правый (73) поручни защитные крышки (75) и немного приподнимите их вверх. Затем прикрепите поручни к тренажёру при помощи винтов M8\*45 (74) и гаек M8 (7).

В завершение данного шага опустите защитные крышки (75), чтобы закрыть место крепления деталей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

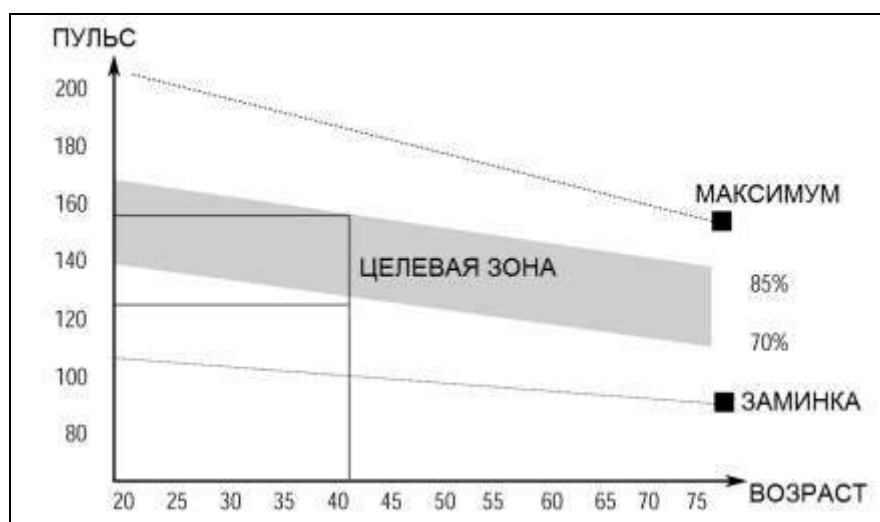
### 1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### 2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



**Продолжительность основной части тренировки для большинства людей составляет не менее 12 минут.**

### **3. Заминка (охлаждение организма)**

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

### **МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС**

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, снизьте скорость.

### **ПОТЕРЯ ВЕСА**

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа по содержанию похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

# РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

Версия 01

№00264

## Программы тренировок:

1. В консоли предусмотрена 21 программа тренировок:  
А: Ручной режим (см. рис. 1) (для разных моделей тренажёров)



Рис. 1

- Б: 10 встроенных программ тренировок (см. рис. 2-11)

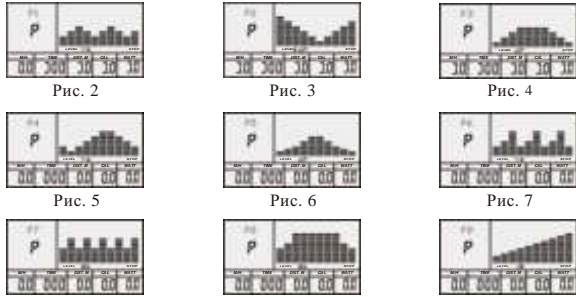


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10



Рис. 11

P1: Холмистая местность P2: Ущелье P3: Потеря веса  
P4: Наклонная плоскость P5: Подъём на гору  
P6: Интервальный режим P7: Кардиотренировка  
P8: Тренировка на выносливость P9: Движение по кругу  
P10: Кросс по пересечённой местности

- В: Программа с контролем мощности (см. рис. 12)



Рис. 12

- Г: 4 программы с контролем частоты пульса (см. рис. 13-16)  
55%, 75%, 90% и целевая частота пульса

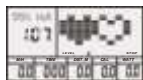


Рис. 13

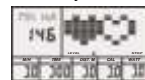


Рис. 14

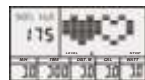


Рис. 15

-1-

### 3. ВВЕРХ (UP):

- В меню настроек позволяет пролистывать программы вверх, а также увеличивает значение настраиваемого параметра.
  - Во время тренировки повышает сопротивление тренажёра.
- Для активации данной функции необходимо нажать на кнопку (или повернуть по часовой стрелке).

### 4. ВНИЗ (DOWN):

- В меню настроек позволяет пролистывать программы вниз, а также уменьшает значение настраиваемого параметра.
  - Во время тренировки снижает сопротивление тренажёра.
- Для активации данной функции необходимо нажать на кнопку (или повернуть против часовой стрелки).

### 5. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (PULSE RECOVERY):

- Позволяет запустить режим восстановления пульса. Перед запуском данного режима измерьте частоту пульса.
- Нажатие на кнопку в режиме восстановления позволяет выйти из данного режима.

### 6. СБРОС (RESET) – ПРИ НАЛИЧИИ

- В режиме настроек позволяет сбросить значение настраиваемого параметра тренировки.
- При удержании кнопки в течение 2-х секунд производит сброс консоли.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Способ работы с кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ зависит от модели тренажёра.
- Рекомендуется прикрывать палец в пределах отмеченной области для выбора функций в случае каких-либо неправильных действий.

## Функционирование консоли:

### 1. Включите консоль.

Подключите один конец адаптера к электросети, а другой к консоли. Консоль при запуске издает звуковой сигнал, а затем перейдёт в режим ожидания (см. рис. 24).



Рис. 24

### 2. Работа с консолью при различных программах тренировки.

- Ручной режим и встроенные программы тренировок (P1-P10).
- Выберите нужную вам программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ (см. рис. 25).
- Нажмите на кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора. После этого консоль автоматически переключится к настройке продолжительности тренировки.
- Установите нужное значение при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД (см. рис. 26).

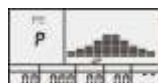


Рис. 25

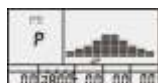


Рис. 26

-3-

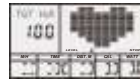


Рис. 16

- Д: 4 пользовательские программы тренировок (см. рис. 17-20)

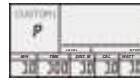


Рис. 17

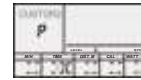


Рис. 18

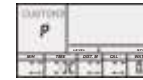


Рис. 19



Рис. 20

- Е: Программа с измерением процентного содержания жира в организме (см. рис. 21)



Рис. 21

- Для работы с программами занесите в консоль ваши персональные данные: пол, рост, вес и возраст.
- Во время тренировки на дисплее консоли будет отображаться название программы (см. рис. 22), а также имитация сигнала ЭКГ (см. рис. 23).
- Во время занятий вы можете отслеживать свой прогресс на основании следующих параметров: скорость, продолжительность тренировки, пройденная дистанция, количество сожжённых калорий, мощность, частота пульса, уровень тренировки.



Рис. 22



Рис. 23

- Если на консоль не поступают сигналы более 4 минут, устройство отключится автоматически. При это все данные тренировки будут сохранены, а сопротивление тренажёра уменьшится до минимального значения. Чтобы возобновить работу консоли, нажмите на любую кнопку электронного устройства или просто начните движение на тренажёре.

## Назначение кнопок:

### 1. ВВОД (ENTER):

- В режиме ожидания позволяет перейти к выбору программ тренировок и настройке параметров.
- При настройке программ кнопка подтверждает выбор программы.
- При настройке параметров тренировки кнопка подтверждает установленное значение.
- В активированном режиме позволяет выбрать способ отображения информации на дисплее – одиночное (когда на дисплее виден только один параметр: скорость или количество шагов в минуту) или поочерёдное (когда параметры сменяют друг друга автоматически).

### 2. ПУСК/СТОП (START/STOP):

- Позволяет запустить или остановить любую программу тренировки.
- При удержании кнопки в течение 2-х секунд производит сброс консоли.

-2-

- Г. Затем установите значения для оставшихся параметров: пройденная дистанция и количество калорий (см. рис. 27 и 28). Для настройки параметров воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.



Рис. 27

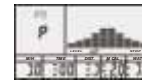


Рис. 28

- Д. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку (см. рис. 29).

- Программа с контролем мощности.
- Выберите соответствующую программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора и переходу к настройке продолжительности.
- Установите нужное значение при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД.
- Установите значения для оставшихся параметров: пройденная дистанция, количество калорий и мощность (см. рис. 30). Для настройки параметров воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.

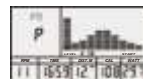


Рис. 29

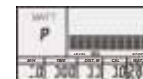


Рис. 30

- Д. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Мощность определяется за счёт крутящего момента и количества сделанных шагов в минуту. В данной программе параметр мощности является постоянным, и система во время всей тренировки будет поддерживать данный параметр на одном уровне. Поэтому если скорость выполнения упражнений будет высокой, система автоматически снизит сопротивление тренажёра, и наоборот, если скорость будет недостаточной, сопротивление тренажёра увеличится.

- Программа с контролем частоты пульса: 55%, 75% и 90% от максимальной частоты. Максимально допустимое значение пульса рассчитывается на основании возраста пользователя, что делает тренировку эффективной, а главное – безопасной.
- Выберите соответствующую программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора и переходу к настройке продолжительности.
- Установите нужное значение при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД.
- Аналогичным образом установите значения для оставшихся параметров: пройденная дистанция и количество калорий.
- Укажите свой возраст (см. рис. 31). Для настройки параметра воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.
- После выполнения всех настроек на дисплее консоли отобразится целевое значение частоты пульса (на основании указанного возраста).

-4-

Ж. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

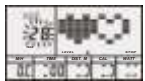


Рис. 31

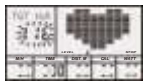


Рис. 32

- Программа с контролем частоты пульса: целевое значение (можно установить вручную).
- А. Выберите соответствующую программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- Б. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора и переходу к настройке продолжительности.
- В. Установите нужное значение при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД.
- Г. Аналогичным образом установите значения для оставшихся параметров: пройденная дистанция и количество калорий.
- Д. Установите целевое значение пульса (см. рис. 32). Для настройки параметра воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.
- Е. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время тренировки частота пульса зависит от уровня сопротивления тренажёра и скорости выполнения упражнений. Суть данной программы заключается в поддержании определённого значения пульса, автоматически повышая или понижая сопротивление тренажёра. Вы также можете самостоятельно уменьшать или увеличивать свою скорость, чтобы держать пульс в рамках заданного значения.

- Пользовательские программы (CUSTOM1 – CUSTOM4)
- А. Выберите соответствующую программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- Б. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора и переходу к настройке продолжительности.
- В. Установите нужное значение при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД.
- Г. Аналогичным образом установите значения для оставшихся параметров: пройденная дистанция и количество калорий.
- Д. Установите сопротивление для первого интервала, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД. Затем аналогичным образом установите сопротивление для остальных интервалов – их всего 10 (см. рис. 33).
- Е. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.
- Программа с измерением процентного содержания жира в организме.
- А. Выберите соответствующую программу при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ (см. рис. 34).



Рис. 33



Рис. 34

- Б. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора и переходу к настройке параметров.
- В. Укажите свой рост (см. рис. 35). Для настройки параметра воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.

-5-

### 3. Восстановление пульса

Программа по восстановлению пульса позволит вам сравнить частоту пульса до и после тренировки – на основании полученных данных можно определить силу вашего сердца. Следуйте нижеуказанным инструкциям:

- А. Возьмитесь руками за датчики на поручнях тренажёра. На консоли появится текущее значение пульса.
- Б. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы зайти в соответствующий режим. Программа перейдёт в режим паузы (см. рис. 41).
- В. Продолжайте держаться за датчики.
- Г. Консоль произведёт обратный отсчёт от 60 секунд до нуля.
- Д. По завершению отсчёта на дисплее отобразится полученный результат (F1-F6, где F1=отлично, F2=хорошо, F3=удовлетворительно, F4=ниже среднего, F5= плохо, F6= очень плохо (см. рис. 42)).
- Е. Если на консоли не отображается ваш текущий пульс, то кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ не сработает. Для того, чтобы выйти из программы непосредственно во время измерения нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

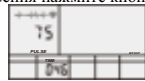


Рис. 41



Рис. 42

### 4. Измерение пульса

Для того, чтобы измерить свой пульс, возьмитесь обеими руками за датчики. В течение 3-4 секунд консоль считает сигналы, и на дисплее отобразится результат. В то время, пока будет проводиться измерение, на дисплее будет мигать имитация ЭКГ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** По причине заклинивания контактов сначала пульс может немного превышать реальные показатели, но затем он вернётся к нормальному уровню. Не используйте данный параметр как основу для медицинского лечения.

### Параметры тренировки:

**СКОРОСТЬ:** Текущая скорость тренировки, допустимый диапазон: 0.0~99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч).

**ЧАСТОТА:** Число оборотов в минуту, допустимый диапазон: 0~999.

**ВРЕМЯ:** Продолжительность тренировки, допустимый диапазон: 0:00~99мин 59сек (в ручном режиме). При предварительной настройке данный диапазон составляет 5:00~99мин 00сек. После запуска тренировки консоль начнёт производить обратный отсчёт, начиная с указанной отметки. При этом общая продолжительность тренировки равномерно делится на каждый из интервалов (все уровни сопротивления занимают одинаковое количество времени). По завершению отсчёта консоль издаст звуковой сигнал, и программа завершится. При отсутствии установленного значения продолжительность каждого интервала составляет 1 минуту.

**ДИСТАНЦИЯ:** Пройденное расстояние, допустимый диапазон: 0.0~99.9~999КМ (МИЛЬ). При предварительной настройке данный диапазон составляет 1.0~99.0~999. По завершению отсчёта консоль издаст звуковой сигнал, и программа завершится.

**КАЛОРИИ:** Количество калорий, сожжённых во время тренировки, допустимый диапазон: 0.0~99.9~999, при предварительной настройке: 10.0~90.0~990. По завершению отсчёта консоль издаст звуковой сигнал, и программа завершится.

**ПУЛЬС:** Текущее значение частоты пульса, допустимый диапазон: 30~240 уд/мин.

-7-

Г. Аналогичным образом занесите в программу остальные персональные данные: вес, возраст и пол (см. рис. 36, 37 и 38).



Рис. 35

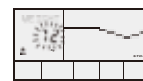


Рис. 36

Для настройки параметра воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите кнопку ВВОД.



Рис. 37

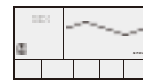


Рис. 38

Д. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы запустить тестирование (см. рис. 39)

### ПРИМЕЧАНИЕ:

① Во время измерения держитесь обеими руками за датчики. В результате измерения на консоли отображаются следующие данные: процентное содержание жира в организме, УБМ (уровень базального метаболизма), ИМТ (индекс массы тела) и тип вашей фигуры.

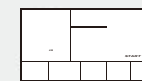


Рис. 39



Рис. 40

**Процентное содержание жира:** Общее количество жира в организме (представленное в процентах).

**УБМ:** Базальная скорость метаболизма - это энергия (в калориях), которая расходуется организмом в состоянии покоя для поддержания нормальной жизнедеятельности.

**ИМТ:** Индекс массы тела, который используется для определения типа фигуры.

- ② Если во время измерения держаться за датчики неплотно, то на консоль не будут поступать нужные сигналы, и на дисплее появится надпись ERROR2, оповещающая об ошибке. В этом случае нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать измерение заново.
- ③ Выйти из программы непосредственно во время измерения нельзя. Дождитесь, когда измерение будет закончено, и затем воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выйти из данного режима и переключиться на другие программы.
- ④ Далее представлена таблица с основными типами фигуры и их характеристиками.

Телосложение		Недостаточный вес	Норма	Небольшое превышение нормы	Избыточный вес	Ожирение
Пол/возраст	Процент жира	ТИП №1	ТИП №2	ТИП №3	ТИП №4	ТИП №5
Мужской/≤30 лет	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%	
Мужской/>30 лет	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%	
Женский/≤30 лет	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%	
Женский/>30 лет	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%	

-6-

**СОПРОТИВЛЕНИЕ:** Текущий уровень сопротивления.

**МОЩНОСТЬ:** Мощность тренировки, допустимый диапазон: 1~16 Вт.

### Типы ошибок, отображаемых на дисплее:

- 1. Когда на дисплее отображается надпись ERROR1, проверьте исправность двигателя и надёжность подключения проводов.
- 2. Когда на дисплее отображается надпись ERROR2, проверьте, надёжно ли вы держитесь за датчики пульсометра (на консоль не поступают сигналы).

### MP3-плеер (при наличии)

Подключите аудиоустройство к соответствующему разъёму на консоли. Включите устройство. Если на консоли есть кнопка ВКЛ/ВЫКЛ, переведите её в активное состояние (ВКЛ), если данная кнопка отсутствует, воспроизведение музыки начнётся автоматически.

### Аудиоплеер с Usb (при наличии)

- 1. Подключите устройство к соответствующему разъёму на консоли. Если на консоли есть кнопка ВКЛ/ВЫКЛ, переведите её в активное состояние (ВКЛ), если данная кнопка отсутствует, воспроизведение музыки начнётся автоматически.
- 2. Назначение кнопок:

: Следующий трек

: Предыдущий трек

: Пуск/стоп

: Увеличение громкости

: Уменьшение громкости

### Работа с приложениями (при наличии):

Для получения информации прочтите руководство по загрузке и установке приложений для консолей модели № №00223.

### Адаптер:

**Входное напряжение:** Переменный ток, 220В (Напряжение в разных странах может отличаться).

**Выходное напряжение:** Постоянный ток, 8В/500мА (адаптер переменного/постоянного тока), или постоянный ток, 9В/800мА (адаптер переменного/постоянного тока для MP3- или USB-плееров), или постоянный ток 8В/600мА (импульсный адаптер), или 8В/1000мА (импульсный адаптер для MP3- или USB-плееров).

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- ① Устройства с самостоятельной системой энергоснабжения поставляются без адаптера.
- ② Нагрудный пульсометр и MP3-плеер не могут работать одновременно. Когда кнопка на консоли находится в активированном режиме (ВКЛ), и воспроизводится музыка, пульсометр работать не будет. Переведите кнопку в положение ВЫКЛ, музыка отключится, и вы сможете запустить измерение пульса.

-8-