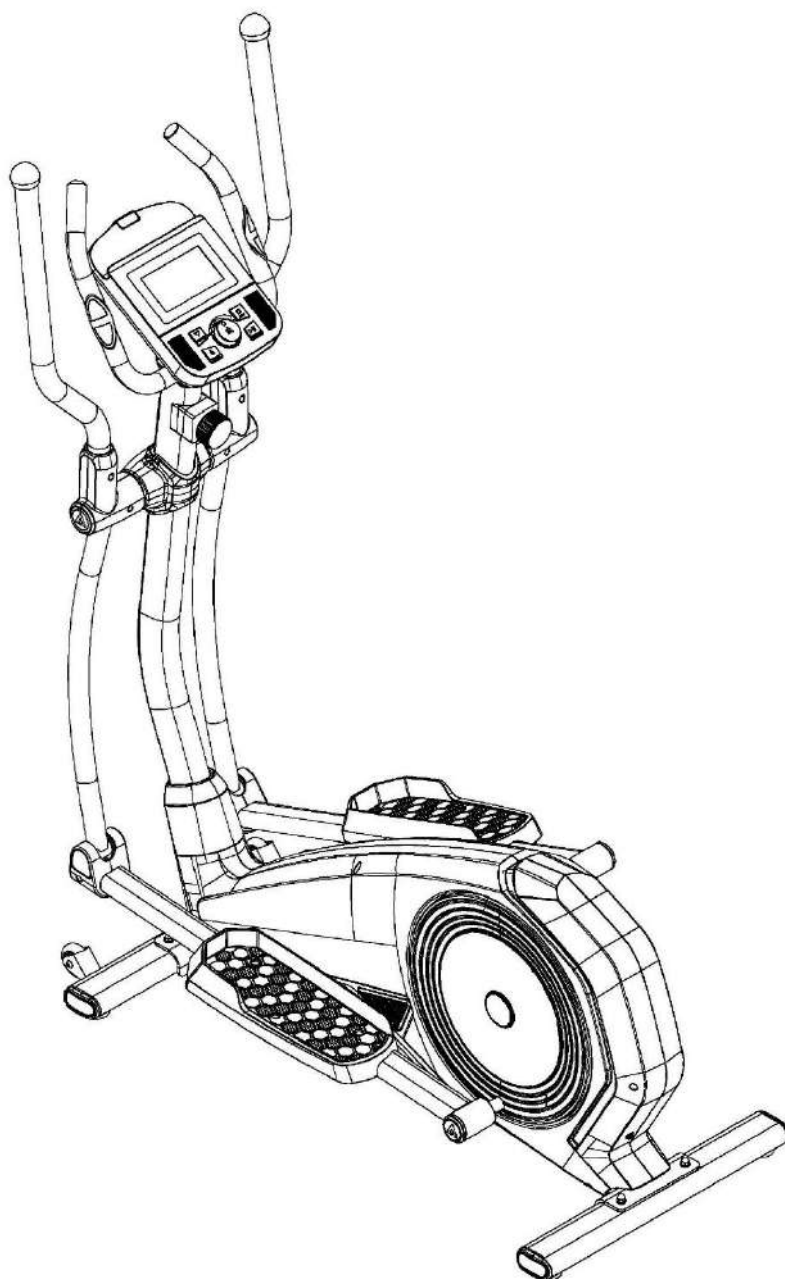


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер Royal Fitness Арт. RFEL-60 Гарантийный талон



Примечание: Мы руководствуемся принципом устойчивого развития и, при необходимости, можем вносить изменения в наши изделия без уведомления покупателей. Ваше изделие может отличаться от описанного в инструкции.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое описание изделия.....	1
2. Меры предосторожности.....	6
3. Инструкция по сборке.....	8
4. Упражнения для разминки.....	13
5. Инструкция по эксплуатации.....	14
6. Техническое обслуживание.....	17
7. Гарантийный талон.....	18

Основные параметры и перечень деталей

№	Параметры	Описание	№	Параметры	Описание
1	Мощность	260 Вт	3	Вес-брутто	55 кг
2	Вес-нетто	49 кг	4	Габариты изделия	1430*590*1720 мм

Упаковочный лист

№	Наименование	Ед.	К-во	№	Наименование	Ед.	К-во
1	Рама	компл.	1	11	Верхние ручки	компл.	1
2	Передний стабилизатор	компл.	1	12	Консоль	шт.	1
3	Задний стабилизатор	компл.	1	13	Система регулировки натяжения	шт.	1
4	Левая педаль	компл.	1	14	Декоративная накладка стойки консоли	шт.	1
5	Правая педаль	компл.	1	15	Накладка подшипника педали	шт.	2
6	Нижний левый поручень	компл.	1	16	Верхняя и нижняя накладка крепления консоли	компл.	1
7	Нижний правый поручень	компл.	1	17	Передняя и задняя декоративные накладки стойки консоли	компл.	1
8	Верхний левый поручень	компл.	1	18	Левая и правая муфты	компл.	2
9	Верхний правый поручень	компл.	1	19	Передняя и задняя накладка левого поручня	компл.	1
10	Стойка консоли	компл.	1	20	Передняя и задняя накладка правого поручня	компл.	1

Упаковка с аксессуарами

№	Наименование	Ед.	К-во	№	Наименование	Ед.	К-во
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт.	1	8	Глухая гайка М8	шт.	4
2	Комбинированный ключ	шт.	1	9	Контргайка М8	шт.	6
3	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой ST4,2*16	шт.	2	10	Плоская шайба ф8,5*ф16*Т1,5	шт.	4
4	Винт под крестовую отвертку с большой плоской головкой М5*14	шт.	16	11	Плоская шайба ф8,5*ф24*Т2,0	шт.	2
5	Болт с квадратным подголовком М8*40	шт.	4	12	Наклейка на декоративную	шт.	2
6	Болт с квадратным подголовком М8*55	шт.	4	13	Руководство пользователя	шт.	1
7	Винт с буртиком ф10*45*М8	шт.	2	14			

1. Краткое описание изделия

Верхняя трубка правого
поручня

Верхняя ручка

Консоль

Накладка крепления
консоли

Накладка левого поручня

Наклейка на накладку
левого поручня

Декоративная накладка
стойки консоли

Стойка консоли

Нижняя трубка левого
поручня

Декоративная накладка
стойки консоли

Муфта

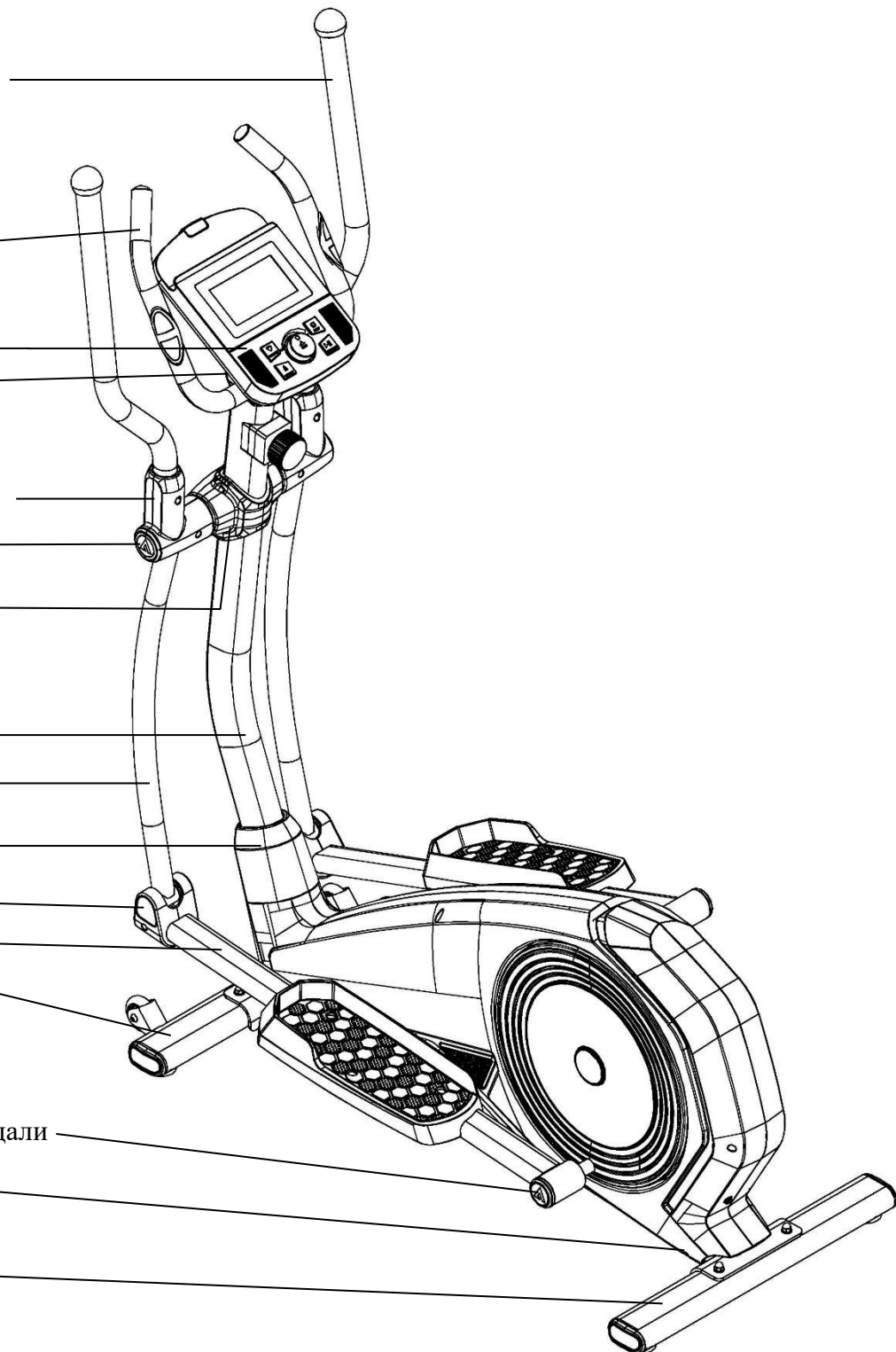
Комплект педалей

Передний стабилизатор

Накладка подшипника педали

Основная рама

Задний стабилизатор





№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
A	Консоль	1	D-6	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2
A-1	Саморез под крестовую отвертку с большой плоской головкой	4	D-7	Датчик пульсометра	2
B	Верхняя левая трубка поручня	1	E	Нижняя левая трубка поручня	1
B-1	Заглушка	1	E-1	Накладка нижней трубки левого поручня (передняя)	1
B-2	Пенопластовая рукоятка	1	E-2	Нижняя трубка левого поручня (задняя)	1
C	Стойка консоли	1	E-3	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1
C-1	Плоская шайба	2	E-4	Подшипник	2
C-2	Соединительный кабель (верхний)	1	E-5	Подшипник	2
C-3	Декоративная накладка стойки консоли (передняя)	1	F	Комплект левой педали	1
C-4	Декоративная накладка стойки консоли (задняя)	1	F-1	Муфта (правая)	1
C-5	Волнистая шайба	2	F-2	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1
C-6	Шестигранная фланцевая гайка	2	F-3	Подшипник	1
C-7	Винт с цилиндрической головкой с углублением под ключ	3	F-4	Муфта (левая)	1
C-8	Плоская шайба	3	F-5	Болт с квадратным подголовком	2
C-9	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	1	F-6	Болт с квадратным подголовком	1
C-10	Плоская шайба	1	F-7	Левая педаль	1
C-11	Система регулировки уровня натяжения	1	F-8	Плоская шайба	3
D	Верхние ручки	1	F-9	Контргайка	3
D-1	Кабель пульсометра	2	F-10	Кожух подшипника педали	1
D-2	Накладка крепления консоли (нижняя)	1	F-11	Полукольцо	1
D-3	Заглушка	2	G	Передний стабилизатор	1
D-4	Накладка крепления консоли (верхняя)	1	G-1	Колеса для транспортировки	2
D-5	Пенопластовая рукоятка ручек	2	G-2	Регулируемая ножка	2

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
G-3	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	2	H-21	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	6
G-4	Запорный винт с головкой под шестигранник	2	H-22	Винт под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2
G-5	Заглушка	2	H-23	Шестигранная гайка	2
H	Основная рама	1	H-24	Кабель системы регулировки натяжения (нижний)	1
H-1	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	4	I	Верхняя трубка правого поручня	1
H-2	Пружинная шайба	4	I-1	Заглушка	1
H-3	Дугообразная шайба	4	I-2	Пенопластовая рукоятка	1
H-4	Ремень	1	J	Распорка	2
H-5	Полукольцо	2	J-1	Накладка	2
H-6	Волнистая шайба	1	J-2	Наклейка	2
H-7	Подшипник	2	J-3	Диск	2
H-8	Ограничитель махового колеса (левый)	1	J-4	Плоская шайба	2
H-9	Пружина	1	J-5	Плоская шайба	8
H-10	Соединительный кабель (нижний)	1	J-6	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	2
H-11	Ременной шкив	1	J-7	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	8
H-12	Ось	1	K	Задний стабилизатор	1
H-13	Рычаг	1	K-1	Регулируемая ножка	2
H-14	Винт с шестигранной головкой	3	K-2	Заглушка	2
H-15	Декоративная накладка стойки консоли	1	L-1	Комбинированный ключ	1
H-16	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	1	L-2	Шестигранный ключ	1
H-17	Кабель датчика скорости	1	L-3	Болт с квадратным подголовком	4
H-18	Левый кожух цепи	1	L-4	Винт с буртиком	2
H-19	Правый кожух цепи	1	L-5	Болт с квадратным подголовком	4
H-20	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	8	L-6	Плоская шайба	2

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
L-7	Плоская шайба	8	O-1	Винт с шестигранной головкой	1
L-8	Накидная гайка	4	O-2	Винт с шестигранной головкой	1
L-9	Контргайка	6	O-3	Плоская шайба	1
L-10	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2	O-4	Пружинная шайба	1
L-11	Саморез под крестовую отвертку с большой плоской головкой	16	O-5	Винт с шестигранной головкой	1
M	Нижняя трубка правого поручня	1	O-6	Пружина	1
M-1	Накладка нижней трубки правого поручня (передняя)	1	O-7	Контргайка	1
M-2	Накладка нижней трубки правого поручня (задняя)	1	O-8	Плоская шайба	1
M-3	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1	O-9	Направляющий ролик	1
M-4	Подшипник	2	O-10	Волнистая шайба	1
M-5	Подшипник	2	P	Кронштейн магнита	1
N	Комплект правой педали	1	P-1	Магнит	12
N-1	Муфта (правая)	1	P-2	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	1
N-2	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1	P-3	Муфта кронштейна магнита	1
N-3	Подшипник	1	P-4	Плоская шайба	1
N-4	Накладка левой муфты	1	P-5	Контргайка	1
N-5	Болт с квадратным подголовком	2	Q	Маховое колесо	1
N-6	Болт с квадратным подголовком	1	Q-1	Шестигранная фланцевая гайка	2
N-7	Правая педаль	1	Q-2	Шестигранная гайка	2
N-8	Плоская шайба	3	Q-3	Правая прокладка оси	1
N-9	Контргайка	3	Q-4	Подшипник	1
N-10	Накладка подшипника педали	1	Q-5	Вал махового колеса	1
N-11	Полукольцо	1	Q-6	Подшипник	1
O	Передаточный рычаг	1			

2. Меры предосторожности



Во избежание несчастных случаев и с целью обеспечения вашей безопасности внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования и обратите внимание на данные меры предосторожности.

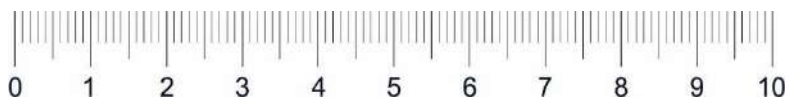
ВНИМАНИЕ: Изделие спроектировано и изготовлено с учетом требований безопасности, однако, пользователь все равно должен соблюдать меры предосторожности, приведенные ниже. Производитель не несет ответственность за последствия неправильного использования.

- ◆ Необходимо убрать любые вспомогательные устройства, чтобы они не мешали работе тренажера. Оборудование необходимо устанавливать на ровную, плоскую поверхность. Не подкладывайте под эллиптический тренажер посторонние предметы.
- ◆ При повреждении кабеля питания, его следует заменить. Обратитесь к производителю, в службу поддержки или отдел с аналогичными функциями.
- ◆ Если эллиптический тренажер не используется в течение длительного времени, выключайте кабель питания из сети.
- ◆ Изделие не предназначено для использования людьми с ограниченными возможностями и детьми. Изделие можно использовать лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями только под присмотром лица, ответственного за их безопасность.
----Несоблюдение этого правила может привести к получению травм.
- ◆ Не используйте эллиптический тренажер в пыльных помещениях, поддерживайте определенный уровень влажности в помещении, чтобы предотвратить образование статического электричества. Оно может оказывать влияние на работу электрической консоли. Используйте только оригинальные детали. Ни в коем случае не заменяйте их без разрешения производителя.
- ◆ Не кладите кабель питания рядом с нагретыми поверхностями и движущимися деталями.
- ◆ Перед перемещением эллиптического тренажера отключайте его от сети. Тренажер должны разбирать только специалисты. Иначе могут возникнуть серьезные повреждения.
- ◆ Перед началом использования удостоверьтесь, что ваша одежда застегнута на все пуговицы или на молнию. Не надевайте слишком свободную одежду.
- ◆ Если ваше самочувствие ухудшилось во время занятий на тренажере, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Включайте изделие в подходящую розетку. Если вилка питания не подходит к вашей розетке, не пытайтесь заменить вилку самостоятельно. Обратитесь к специалисту.
- ◆ Изделие предназначено только для домашнего использования. Не подходит для профессиональных тренировок и тестов, а также для использования в медицинских целях.
- ◆ Не используйте тренажер при повреждении или выходе из строя корпуса (когда внутренние компоненты не защищены) или при наличии риска отламывания сварных деталей.

- ◆ Не занимайтесь на эллиптическом тренажере после еды, когда вы устали или плохо себя чувствуете. ---- Это может нанести вред вашему здоровью.
- ◆ Не используйте изделие, если на вилку попали металлические стружки, грязь или вода. ---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару. Не трогайте изделие мокрыми руками!
- ◆ Когда тренажер не используется, вынимайте сетевой шнур из розетки. ---- Пыль и влага могут повредить изоляцию, что, в свою очередь, может привести к пожару.
- ◆ Изделие должно быть заземлено. При сбоях в работе беговой дорожки заземление обеспечивает канал для отвода электрического тока, что снижает риск поражения током.
- ◆ Изделие относится к классу НА. Если вы сомневаетесь в правильности заземления, обратитесь к профессиональному электрику.

ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ КРЕПЕЖА

Таблица позволяет идентифицировать крепеж во время сборки. Вы можете использовать эту линейку для измерения длины винтов и болтов во время сборки эллиптического тренажера.

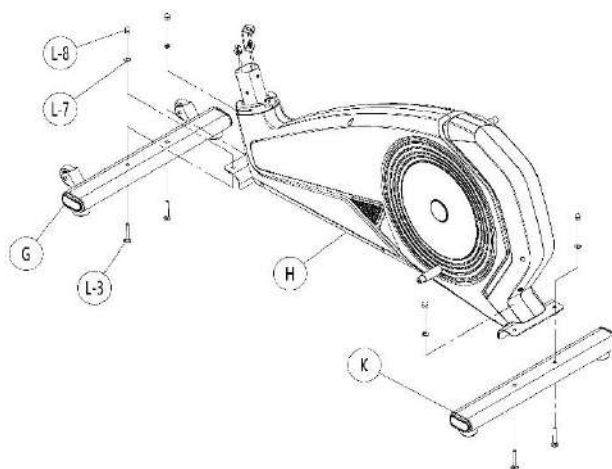


1. Инструкция по сборке

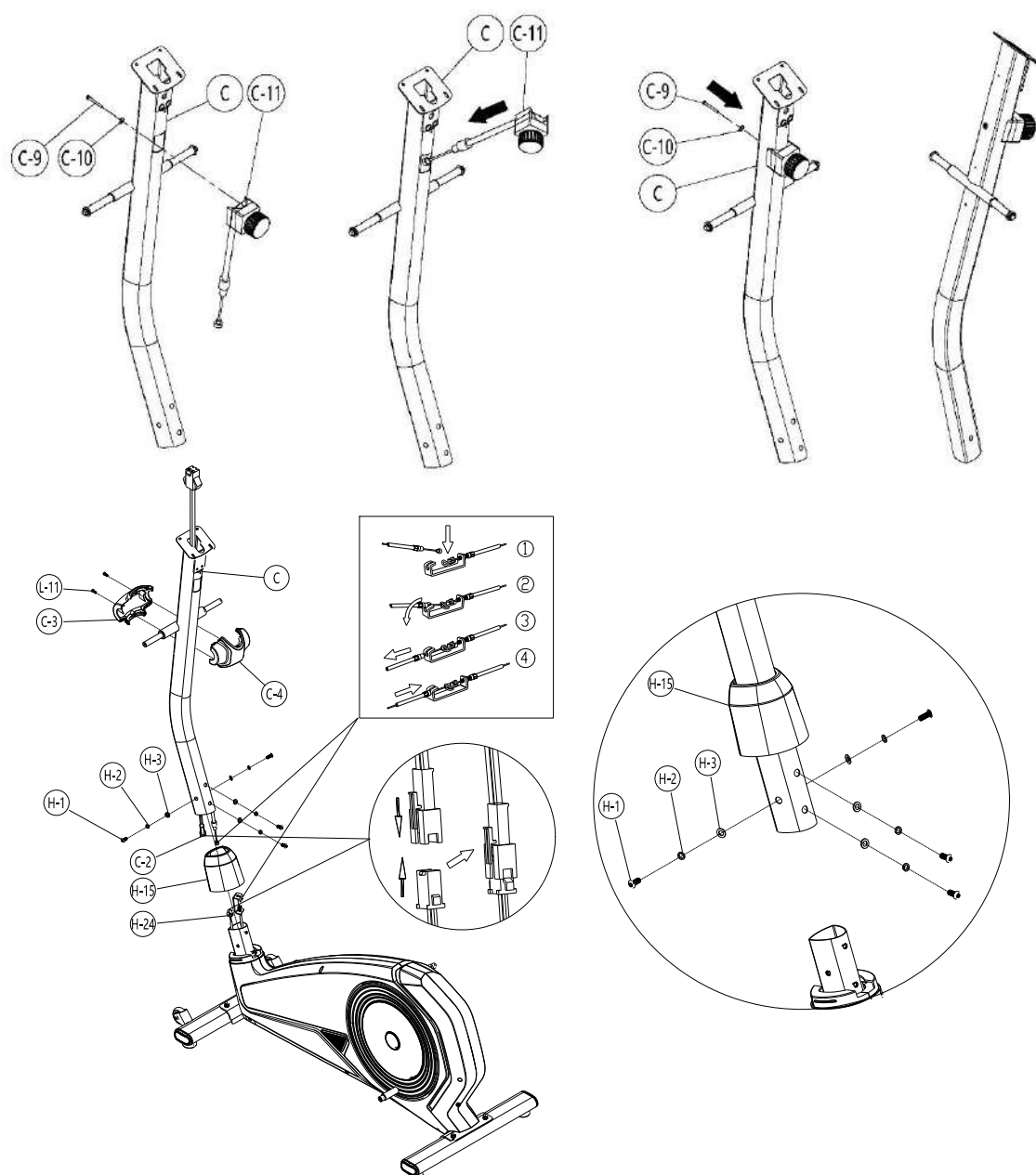
Во время сборки сначала устанавливайте винты на место и затягивайте их до конца только после завершения сборки рамы.

Этап 1. Выньте все детали из картонной упаковки.

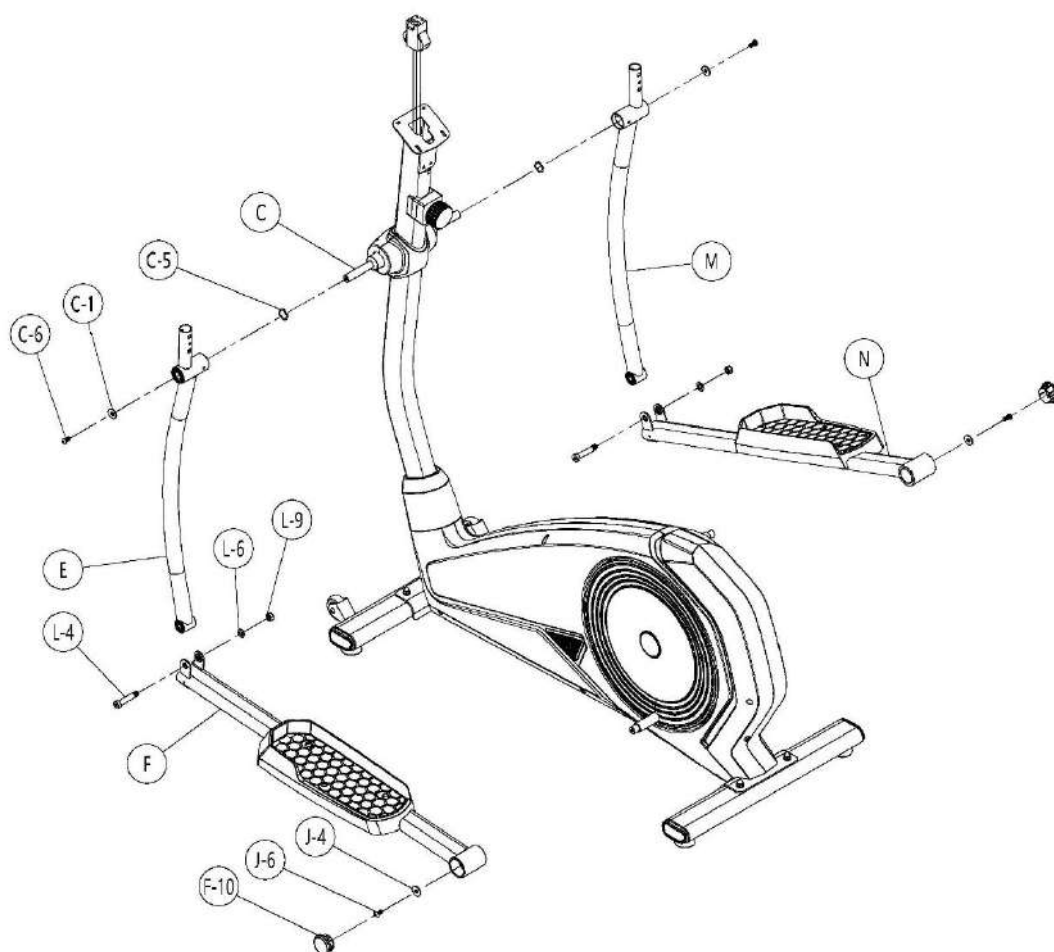
Этап 2. Выньте Болты с квадратным подголовком № L-3, Плоские шайбы № L-7, Глухие гайки № L-8 и Комбинированный ключ № L-1 из упаковки с инструментом. Выполните сборку, как показано на рисунке ниже: положите Передний стабилизатор № G и Задний стабилизатор № K таким образом, чтобы их отверстия находились на одном уровне с отверстиями на Основной раме № H. Зафиксируйте их при помощи Болтов с квадратным подголовком № L-3, Плоских шайб № L-7 и Контргаек № L-8. Затяните детали при помощи Комбинированного ключа № L-2.



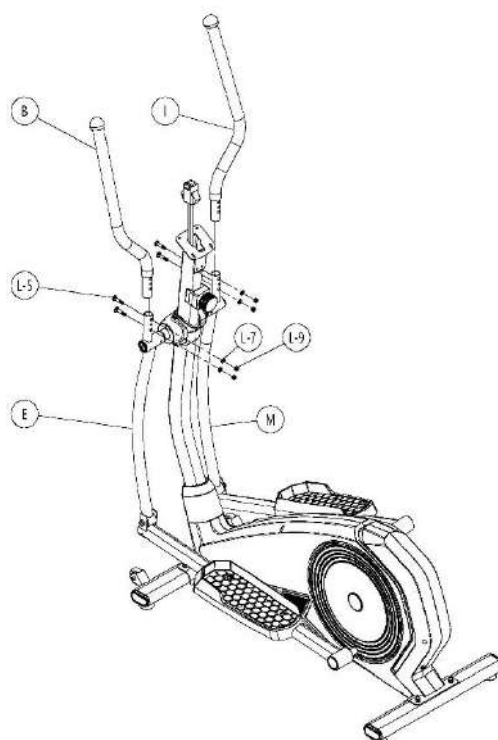
Этап 3. Возьмите Стойку консоли № С и Систему регулировки уровня натяжения № С-11 из упаковки. Выньте винты № С-9 и Плоские шайбы № С-10 из отверстий Системы регулировки уровня натяжения. См. рисунок ниже: протяните кабель датчика скорости сквозь полость Стойки и установите Систему регулировки уровня натяжения № С-11 на Стойку консоли № С. Зафиксируйте ее при помощи Комбинированного ключа № L-1. Возьмите Шестигранный ключ № L-2 из упаковки с инструментом и Декоративную накладку консоли № Н-15. Ослабьте и выньте Винты № Н-1, № Н-2, № Н-3 из отверстий Основной рамы № Н при помощи Шестигранного ключа № L-2. Наденьте Декоративную накладку стойки консоли № Н-15 на Стойку консоли № С, соедините Верхний кабель № С-2, выходящий из полости Стойки консоли № С, с Нижним кабелем системы регулировки уровня натяжения № Н-24. См. рисунок ниже: Соедините Кабели системы регулировки уровня натяжения друг с другом и уберите кабель в полость Стойки. Установите Стойку консоли № С в отверстие на Основной раме № Н и зафиксируйте ее при помощи Шестигранного ключа № L-2 и Винтов № Н-1, № Н-2 и № Н-3. Затем прикрепите Переднюю декоративную накладку Стойки консоли № С-3 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Затем установите Заднюю декоративную накладку стойки консоли № С-3 на Стойку консоли № С.



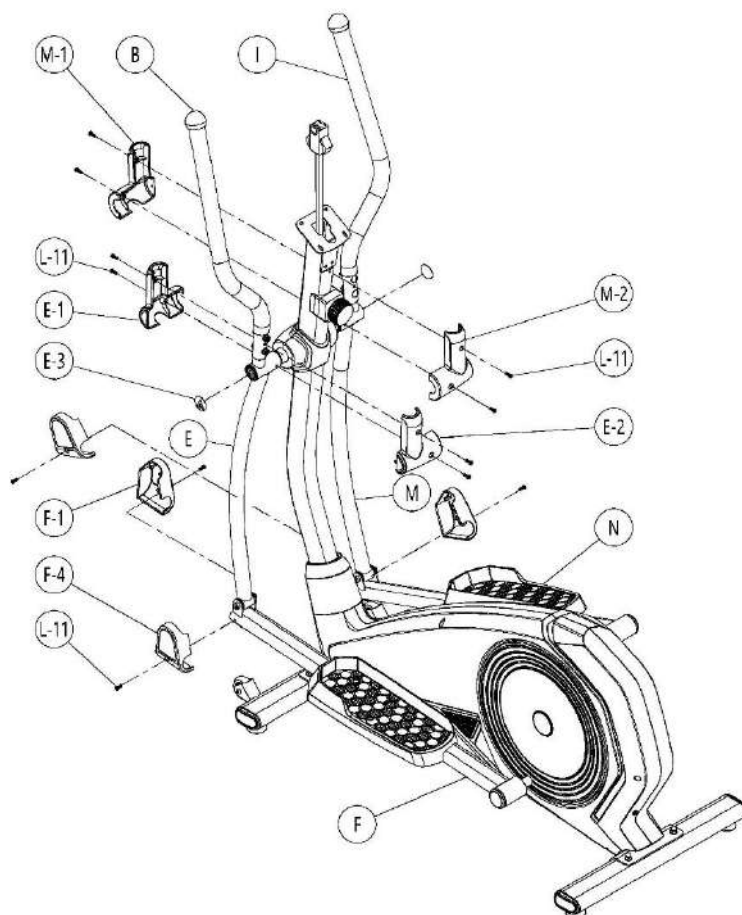
Этап 4. Ослабьте и выньте Винты № С-6 и Плоские шайбы № С-1 из отверстий центральной оси Стойки консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1. Прикрепите Нижние трубки левого и правого поручней № Е и № М к центральной оси Стойки консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1, Винтов № С-6 и Плоских шайб № С-1. (ПРИМЕЧАНИЕ: не вынимайте Волнистые шайбы № С-5 из отверстий). Выньте Винты № J-6 и Плоские шайбы № J-4 из отверстий Основной рамы № Н при помощи Шестигранного ключа № L-2. Установите Комплекты левой и правой педалей № F и № N на Основную раму № Н и зафиксируйте их при помощи Шестигранного ключа № L-2, Винтов № J-6 и Плоских шайб № J-4. Затем установите Накладки подшипников педалей № F-10 с обеих сторон. Установите Нижние трубки левого и правого рычагов № Е и № М таким образом, чтобы их отверстия совпадали с отверстиями Комплектов левой и правой педали № F и № N. Зафиксируйте их при помощи Винтов № L-4, Плоских шайб № L-6, Гаяк № L-9, Комбинированного ключа № L-1 и Шестигранного ключа № L-2. См. рисунок ниже:



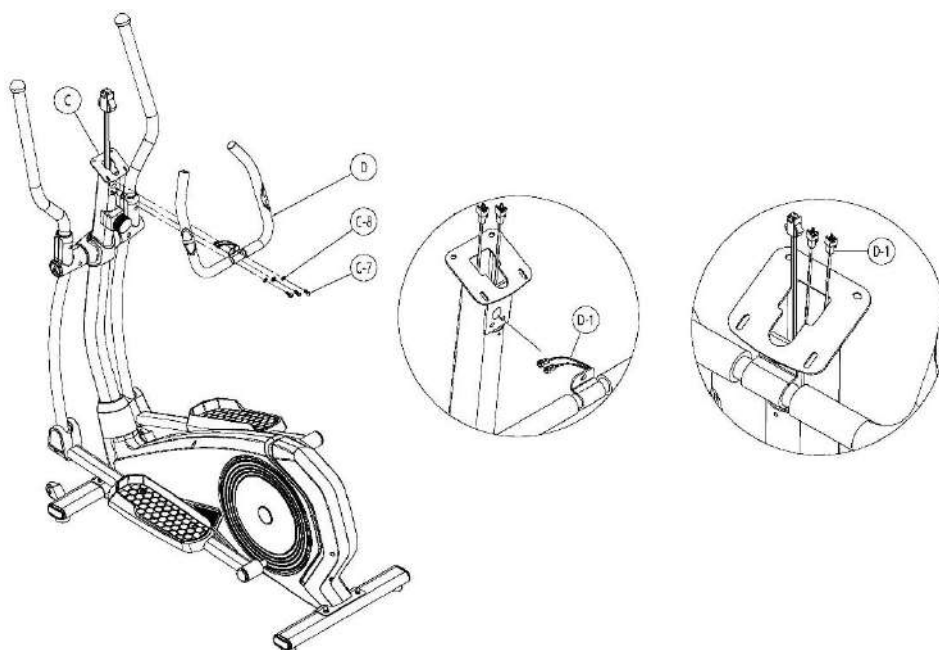
Этап 5. Прикрепите Верхние трубки левого и правого поручней № В и № I к Нижним трубкам левого и правого поручней № Е и № М, таким образом, чтобы отверстия трубок совпадали. Зафиксируйте их при помощи Комбинированного ключа № L-1, Винтов № L-5, Плоских шайб № L-7 и Гаек № L-9. См. рисунок ниже.



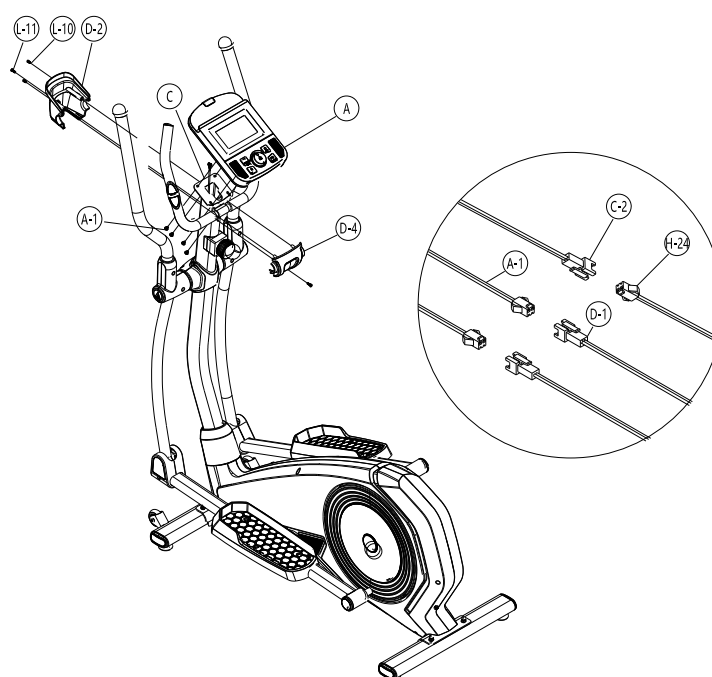
Этап 6. Прикрепите Нижние левые переднюю и заднюю накладки № E-1 и № E-2 к Нижней и Верхней трубкам левого поручня № E и № B при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11, а также Нижние правые переднюю и заднюю декоративные накладки № M-1 и № M-2 – к Нижней и Верхней трубкам правого поручня № M и № I при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Затем наклейте Наклейки декоративных накладок поручней № E-3 на Декоративные накладки нижних трубок поручней. Возьмите левую и правую Муфты № F-4 и № F-1 и установите их на Комплекты левой и правой педалей № F и № N при помощи Винтов № L-11.



Этап 7. Выньте винты № C-7 и плоские шайбы № C-8 из отверстий центральной оси стойки консоли при помощи шестигранного ключа № L-2. Прикрепите Верхние ручки № D к Стойке консоли № C винтов № C-7 и плоских шайб № C-8. Проденьте кабель ручного пульсометра № D-1, выходящий из полости Верхних ручек № D через полость Стойки консоли № C таким образом, чтобы разъемы кабелей № D-1 выходили наружу. См. рисунок ниже:



Этап 8. Выньте Консоль № А из упаковки. Выньте винты № А-1 из отверстий Консоли № А при помощи комбинированного ключа № L-2. Внимание: Не снимайте с кабеля резиновое крепление, чтобы не уронить кабель в полость трубки. Крепление можно снять только после подключения кабеля. Соедините разъем на задней панели Консоли № А с разъемом Стойки консоли № С. Уберите кабель в полость Стойки консоли № С. Установите Консоль № А таким образом, чтобы отверстие Консоли находилось на металлической пластине Стойки консоли № С. Зафиксируйте Консоль при помощи Винтов № А-1. Прикрепите Верхнюю и Нижнюю накладки крепления консоли № D-4 и № D-2 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Прикрепите Верхнюю и Нижнюю накладки крепления консоли № D-4 и № D-2 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-10. См. рисунок ниже.



4. Упражнения для разминки

Разминка и растяжка

РАЗМИНКА

Цель разминки – подготовить ваше тело к тренировке и снизить риск получения травм. Выполнение разминки в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями позволяет увеличить частоту пульса и разогреть мышцы.

РАСТЯЖКА

Растяжка необходима для того, чтобы разогреть мышцы перед тренировкой. Выполнение упражнений на растяжку позволяет снизить риск получения травм и расслабить мышцы, чтобы предотвратить возникновение неприятных ощущений после выполнения силовых или аэробных упражнений. Выполнение упражнений на растяжку крайне эффективно, так как мышцы разогреваются постепенно. Каждое упражнение выполняется в течение 15-30 секунд.

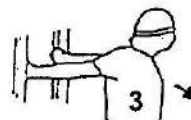
Ниже приведены рекомендуемые упражнения для разминки и растяжки.



15 секунд с каждой стороны



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



20 секунд



30 секунд



25 секунд для каждой ноги



30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 раза



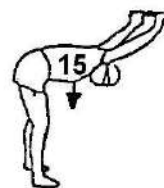
20 секунд



20 секунд для каждой ноги



5 раз

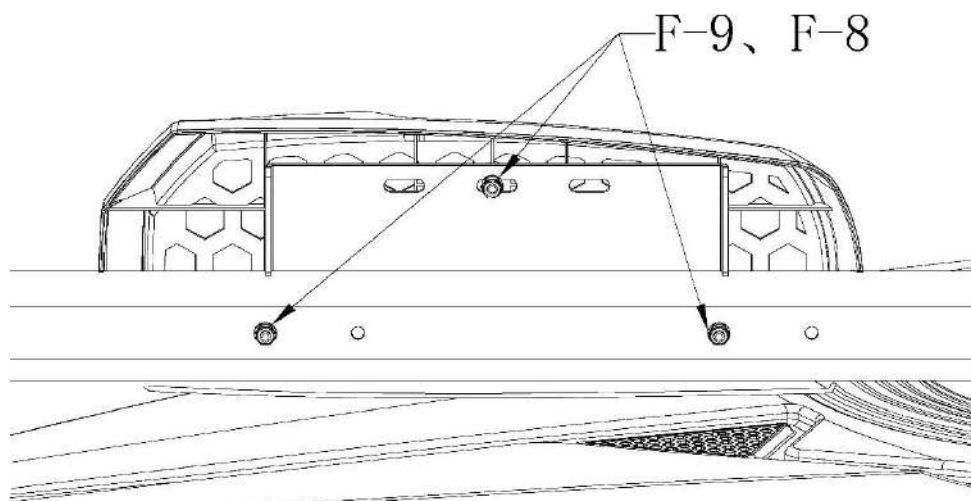


15 секунд

5. Инструкция по эксплуатации

1. Положение педалей можно регулировать, как показано на рисунке. Во время выполнения регулировки не следует стоять на педалях.

Регулировка положения педали: Положение педали можно отрегулировать в зависимости от вашего роста и длины стопы. См. инструкции ниже: Ослабьте и выньте Винты № F-9 и Плоские шайбы № F-8. Расположите педали таким образом, чтобы отверстия на педалях совпадали с отверстиями на рельсах. Зафиксируйте педали при помощи Винтов № F-9 и Плоских шайб № F-8.



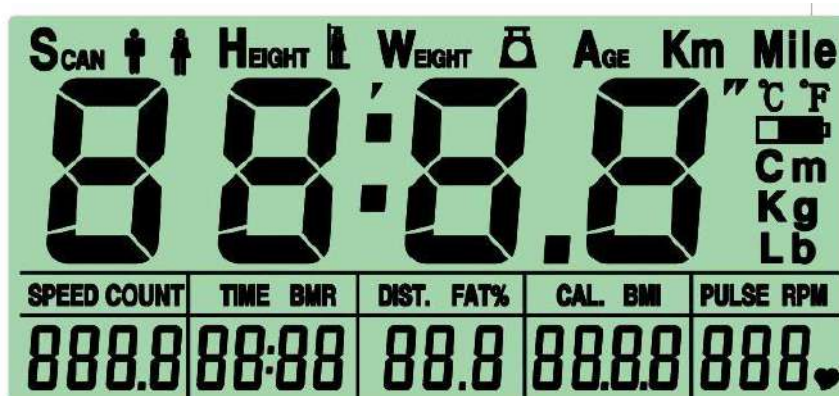
2. **Устойчивость:** Под передним и задним стабилизаторами расположены ножки, при помощи которых можно отрегулировать положение тренажера.

3. **Система регулировки уровня натяжения:** Уровень натяжения (сопротивления) регулируется при помощи Системы регулировки уровня натяжения № C-11 (Уровни 1-8).

4. **Перемещение тренажера:** Встаньте перед тренажером, возьмитесь за верхние ручки и переместите тренажер на колесиках, расположенных под передним стабилизатором.

5. Инструкция по эксплуатации консоли

5.1 Дисплей



5.2 Функции кнопок:

UP (ВВЕРХ)	В режиме настройки используется для выбора значения ПОЛА, увеличения значения, ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ВОЗРАСТА / ВЕСА / РОСТА; В режиме настройки часов используется для установки значения времени и будильника;
DOWN (ВНИЗ)	В режиме настройки используется для выбора значения ПОЛА, уменьшения значения, ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ВОЗРАСТА / ВЕСА / РОСТА; В режиме настройки часов используется для установки значения времени и будильника; Примечание: Нажмите и удерживайте кнопки «UP» и «DOWN» в течение 2 секунд, чтобы сбросить установленные значения до «0» или установить значение по умолчанию.
MODE (РЕЖИМ)	Аналогично «ENTER» («ВВОД») для подтверждения выбора значения.
RESET (СБРОС)	Нажмите и удерживайте кнопку «RESET» в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить систему и сбросить все данные.
BODY FAT (КОЛИЧЕСТВО ЖИРА)	Перед началом определения количества жира, нажмите на эту кнопку и введите персональные данные: вес, рост и т.п.
SET (НАСТРЙОКА)	Используйте эту кнопку для выбора Пола, установки значений Возраста, Веса и Роста.
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)	Контроль скорости восстановления сердечного ритма. После нажатия кнопки начинается обратный отсчет.

5.2.1 РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ

После включения питания на дисплее поочередно отображаются значения ВРЕМЕНИ / СКОРОСТИ / РАССТОЯНИЯ / ПУЛЬСА / ОБОРОТОВ В МИНУТУ с интервалом 6 секунд. Нажмите на кнопку «MODE», чтобы выйти из режима сканирования. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы перейти в режим ручной настройки. Установите целевые значения ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ПУЛЬСА и нажмите «MODE» для подтверждения выбора. В режиме ожидания и после завершения настройки консоль выходит из режима ручной настройки, на дисплее в течение 2 секунд отображаются данные тренировки и затем консоль переходит в режим сканирования.

5.2.2 ВРЕМЯ

Отображается значение времени в диапазоне от 0:00 до 99:59 секунд. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение, от которого будет проводиться обратный отсчет. После завершения обратного отсчета, вы услышите звуковой сигнал, и затем на дисплее отобразится первоначальное значение времени.

5.2.3 СКОРОСТЬ

Отображается скорость в КМ/Ч. Если дисплей не получает сигнал, отображается «0».

5.2.4 РАССТОЯНИЕ

Отображается общее расстояние тренировки. Максимальное значение – 99,9 КМ/МИЛЬ.

5.2.5 КАЛОРИИ

Отображается общий расход калорий, 15 кал/КМ.

5.2.6 ПУЛЬС

Отображается текущее значение частоты пульса. Если датчик не получает информацию о частоте пульса, отображается «0».

5.2.7 ОБОРОТЫ В МИНУТУ

Количество оборотов в минуту.

5.2.8 ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТА

При нажатии на кнопку «RECOVERY» начинается обратный отсчет от 1:00 до 0:00. После завершения отсчета на дисплее отображается скорость восстановления сердечного ритма. Скорость восстановления сердечного ритма: F1,0~F6,0.

1,0 означает ВЕЛИКОЛЕПНО
 $1,0 < F < 2,0$ означает ОТЛИЧНО
 $2,0 \leq F \leq 2,9$ означает ХОРОШО
 $3,0 \leq F \leq 3,9$ означает НОРМАЛЬНО
 $4,0 \leq F \leq 5,9$ означает НИЖЕ СРЕДНЕГО
6,0 означает ПЛОХО

5.2.9 КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

Настройка:

Нажмите на кнопку «SET». На дисплее отобразится символ «МУЖСКОЙ». Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы изменить значение ПОЛА. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения ВОЗРАСТА. Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы установить значение. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения РОСТА. Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы установить значение. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения ВЕСА.

Измерение КОЛИЧЕСТВА ЖИРА

Нажмите на кнопку «BODY FAT» и возьмитесь за датчики ручного пульсометра обеими руками.

На дисплее отобразится результат



$B.F.\% \text{ (процент ЖИРА)} = (1,2 * BMI) + (0,23 * \text{ВОЗРАСТ}) - (10,8 * \text{ПОЛ}) - (5,4 * V)$

$BMI \text{ (Индекс массы тела)} = WT \text{ (вес) кг} / [HI \text{ (рост) см} * HI] * 10000$

ПОЛ: Мужской=1, Женский=0,5

$V = 2 - [(Измеренная \text{ частота пульса} - 50) * 0,05]$

Мужчины: $BMR \text{ (Интенсивность метаболизма)} = 66 + (13,7 * \text{ВЕС}) + (5 * \text{РОСТ}) - (6,8 * \text{ВОЗРАСТ})$

Женщины: $BMR \text{ (Интенсивность метаболизма)} = 655 + (9,6 * \text{ВЕС}) + (1,7 * \text{РОСТ}) - (4,7 * \text{ВОЗРАСТ})$

6. Тренировка и установка целевых значений

6.1 Быстрый старт:

В режиме сканирования достаточно просто начать вращать педали. Параметры тренировки установятся автоматически.

6.2 Установка целевого значения:

На дисплее поочередно отображаются значения ВРЕМЕНИ / СКОРОСТИ / РАССТОЯНИЯ / ПУЛЬСА с интервалом 6 секунд. Нажмите на кнопку «MODE», чтобы выбрать нужный параметр. Выделенная колонка начнет мигать. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить целевое значение. Затем нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к следующему параметру (настройка выполняется по кругу).

6.3 Целевые упражнения:

После установки целевого значения просто начните вращать педали. Параметры тренировки установятся автоматически. Установленные целевые значения отображаются в режиме обратного отсчета. После достижения целевого значения, вы услышите шесть звуковых сигналов и дисплей начнет мигать. Затем установленные значения будут сброшены и начнется прямой отсчет.

6.4 Спящий режим:

Чтобы выйти из режима ожидания (спящего режима), просто начните вращать педали. На дисплее автоматически отобразятся параметры тренировки.

6. Техническое обслуживание

Очистка: Выполнение тщательной очистки продлит срок службы эллиптического тренажера.

Периодически вытирайте пыль, чтобы поддерживать детали в чистоте. Надевайте чистую обувь во время тренировок, чтобы предотвратить загрязнение педалей и попадание посторонних предметов внутрь тренажера.

Техническое обслуживание: Немедленно заменяйте поврежденные детали и не используйте тренажер до устранения неисправности. Обратите особое внимание на детали, которые больше всего подвержены износу.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i> Модель _____ Артикул _____ Серийный номер _____ Дата продажи _____ Гарантийный срок _____ Печать и подпись продавца _____ _____	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ _____ Проведенные работы _____ _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ _____ Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ _____ Проведенные работы _____ _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ _____ Дата ремонта _____	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ _____ Проведенные работы _____ _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ _____ Дата ремонта _____

1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:
 - выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
 - наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
 - наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
 - наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
 - наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления)

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____