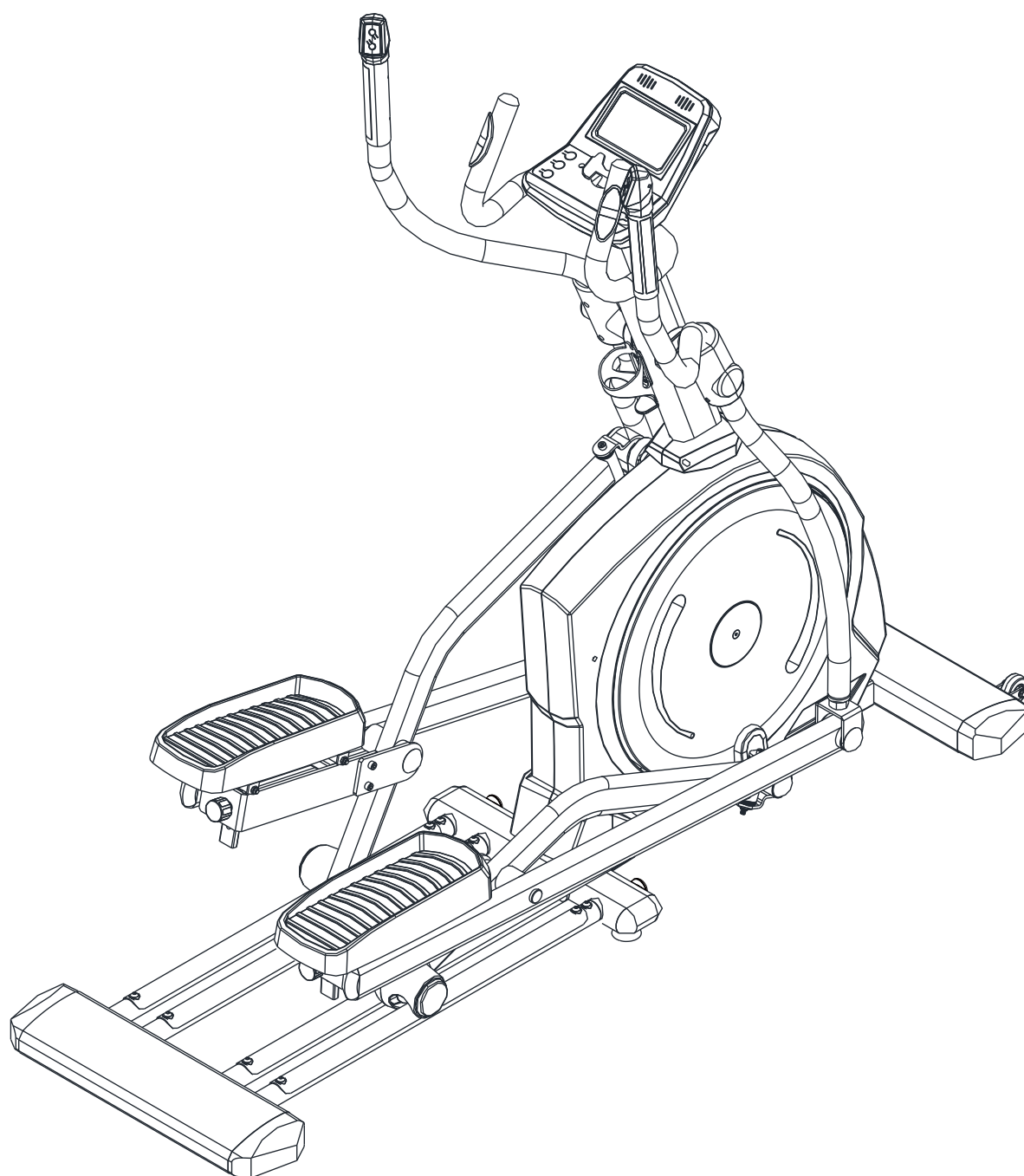




PROXIMA

Модель: Senator iPro FE-659

Гарантийный талон



**Руководство
пользователя**

Меры предосторожности	01.
Таблица с изображениями деталей/Содержание	02.
Крепёж и инструменты	03.
Сборка	04.
Настройка	09.
Техническое обслуживание и устранение неисправностей	10.
Компьютер	A.
Разминка	B.
Перечень деталей	C.
Подробный чертёж	#.

При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.

1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажёр. Перед тем как вставать на тренажёр, возьмитесь за поручни и удостоверьтесь, что педаль, расположенная ближе к вам, находится в нижнем положении. Поставьте ногу на эту педаль, перешагните через Основную раму (A01) и после этого поставьте другую на ногу на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра держитесь за поручни. Чтобы проверить плавность движения педалей, сначала подвигайте руль к себе и от себя и только после этого начните вращать педали. Чтобы спуститься с тренажёра, установите одну из педалей в нижнее положение и снимите с неё ногу. После этого снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении.
7. Не используйте тренажёр на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
12. Максимальный вес пользователя **330 фунтов/150 кг**.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

Таблица А

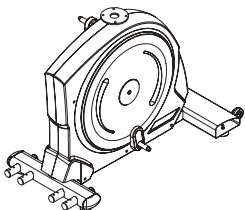
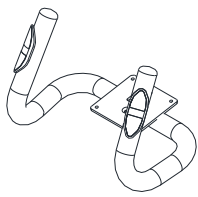
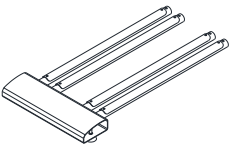
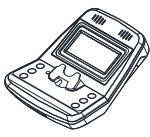
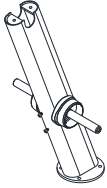
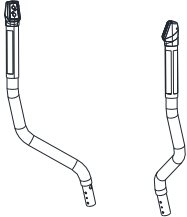
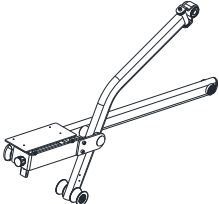
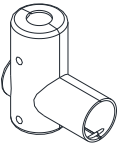
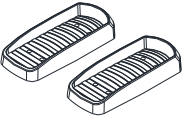
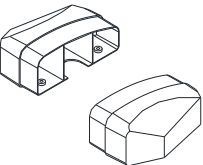
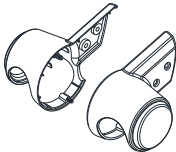
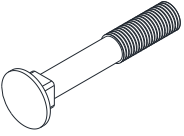
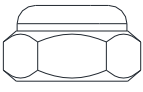
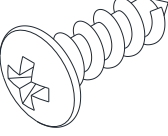
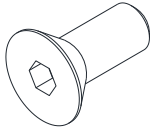
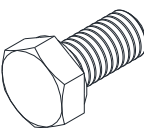
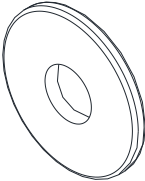
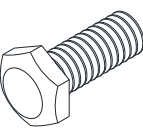
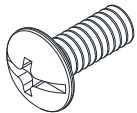
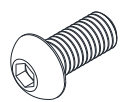
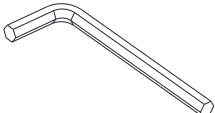
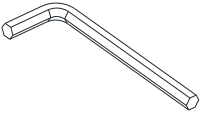
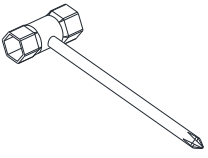
A01 1 Комплект	A15 1 Комплект	A12 1 Комплект	D02 1 шт.	A02 1 Комплект
				
Основная рама	Руль	Направляющие рельсы	Компьютер	Стойка руля
1 шт.				
				
Смазочный материал				

Таблица В

A13/A14 2 Комплекта	A03 1 Комплект	A04 1 Комплект	A05/A07 1 Комплект	A06/A08 1 Комплект
				
Поручни двойного назначения Л./Пр.	Трубка двойного назначения/Л.	Трубка двойного назначения/Пр.	Трубка педали/Л. Поворотная трубка/Л.	Трубка педали/Пр. Поворотная трубка/Пр.
C17/C18 2 Комплекта	C07/C08 1Комплект	C11 4 шт.	C12 2 шт.	C30 2 шт.
				
Накладка оси –А/В	Накладка стойки из двух частей Л./Пр.	Колпачковая гайка М8	Педаль	Амортизирующая накладка педали
C28/C29 2 Комплекта	C27 1 шт.		D08 1 шт.	C31/C32 2 Комплекта
				
D-образный наконечник-А/В	Бутылкодержатель		Блок питания	Колпачок колеса-А/В

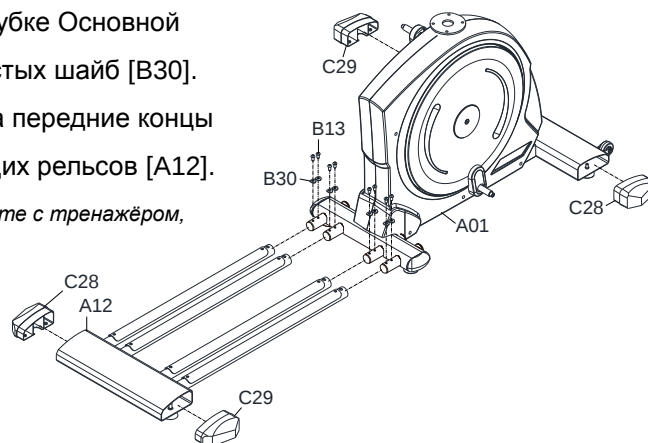
Содержимое упаковки

B28 (1) 4 шт.  Болт с квадратным подголовком M8x50 мм	B30 (2) 12 шт.  Волнистая шайба M8x20x1,5T	B29 (3) 6 шт.  Нейлоновая гайка M8	B21 (4) 18 шт.  Винт M5x16 мм	B40 (5) 2 шт.  Винт M8x25 мм
B32 (6) 4 шт.  Винт M8x16 мм	B33 (7) 4 шт.  Шайба 10x32x5,0T	B14 (8) 4 шт.  Винт M8x20 мм	B23 (9) 8 шт.  Винт M6x15 мм	B13 (10) 8 шт.  Винт M8x18 мм
B24 (11) 2 шт.  Болт M8x80 мм	B18 (12) 2 шт.  Шайба 5/16"x20x2,0T	(13) 1 шт.  Шестигранный ключ (M6)	(14) 1 шт.  Шестигранный ключ (M5)	(15) 1 шт.  Шестигранная головка с отвёрткой Phillips (13 мм/14 мм)

1. УСТАНОВКА НАПРАВЛЯЮЩИХ РЕЛЬСОВ

- 1.1 Прикрепите Направляющие рельсы [A12] к задней трубке Основной рамы [A01] при помощи 8 Винтов M8 [B13] и 8 Волнистых шайб [B30].
- 1.2 Установите D-образные наконечники A/B [C28/C29] на передние концы трубок Основной рамы [A01] и на концы Направляющих рельсов [A12].

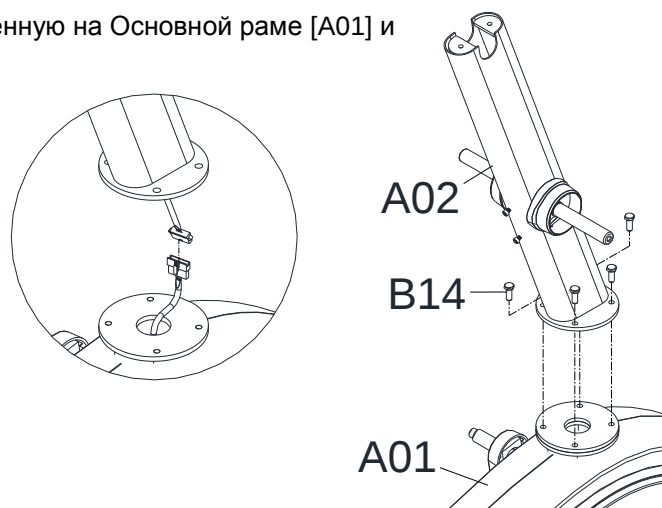
[Используйте Шестигранный ключ M5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]



2. УСТАНОВКА СТОЙКИ РУЛЯ

- 2.1 Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- 2.2 Соедините кабели, выходящие из отверстий Основной рамы [A01] и Стойки руля [A02]. Уберите излишки кабеля в полость Основной рамы [A01].
- 2.3 Установите Стойку руля [A02] на пластину, расположенную на Основной раме [A01] и зафиксируйте её при помощи 4 Винтов M8 [B14].

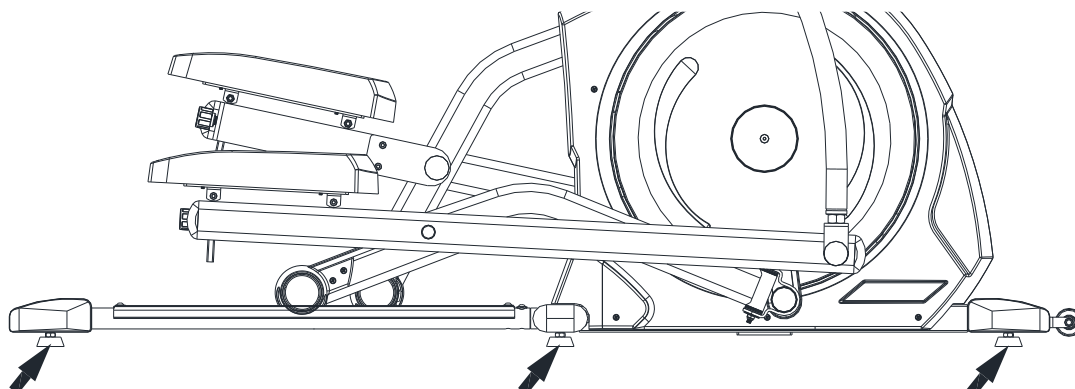
[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]



ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

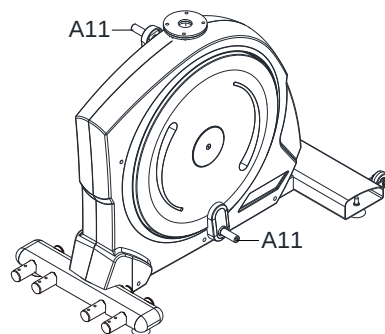
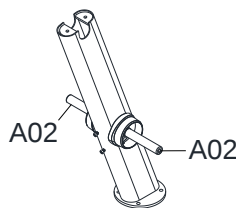
3. НАСТРОЙКА РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖЕК

- 3.1 Отрегулируйте Ножки [C05], расположенные на Основной раме [A01] и Направляющих рельсах [A12], таким образом чтобы эллиптический тренажёр занял устойчивое положение.
- 3.2 Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



4. НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ОСЬ И ОСЬ КРИВОШИПНОГО МЕХАНИЗМА

4.1 Нанесите смазку на обе горизонтальные оси Стойки руля [A02] и обе оси Кривошипного механизма [A11].



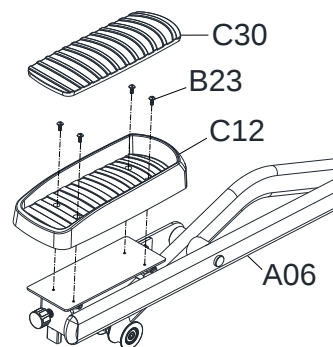
ПРИМЕЧАНИЕ: Аккуратно нанесите смазку ровным слоем на Стойку руля [A02] и Кривошипный механизм [A11].
Рекомендуется использовать для этого кисточку.

5. УСТАНОВКА ТРУБОК ПЕДАЛЕЙ

5.1 Прикрепите Педаль [C12] к Трубке педали [A06] при помощи 4 Винтов М6 [B23].

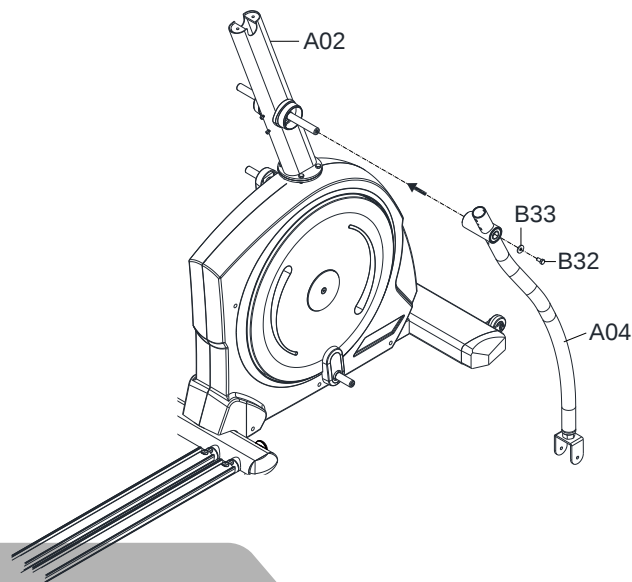
Отклейте слой полиэтилена от нижней поролоновой части Амортизирующей накладки педали [C30] и приклейте Амортизирующую накладку педали [C30] на поверхность Педали [C12].

[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить или затянуть винты].



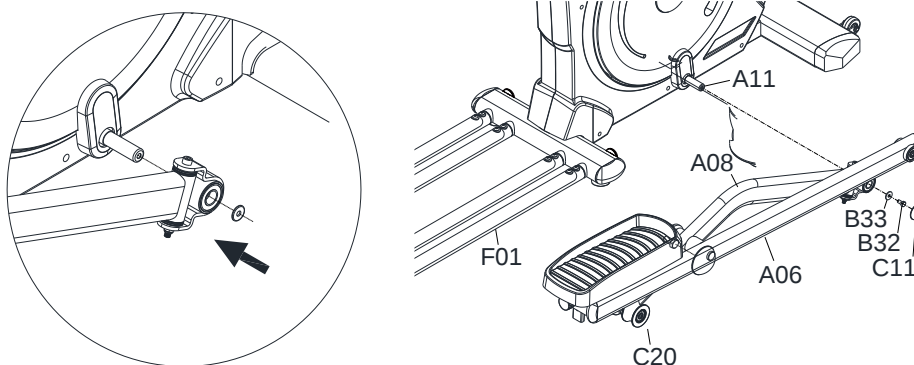
5.2 Наденьте Поручень двойного назначения/Пр. [A04] на горизонтальную ось Стойки руля [A02] и зафиксируйте Поручень двойного назначения/Пр. [A04] при помощи 1 Винта М8 [B32] и 1 Шайбы 5/16 [B33].

[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].



5.3 Наденьте Поворотную трубку/Пр. [A08] на ось Кривошипного механизма [A11]. При этом Ролик [C20] должен попасть на Алюминиевую направляющую [F01] Направляющих рельсов. Зафиксируйте Поворотную трубку/Пр. [A08] при помощи 1 Винта М8 [B32] и 1 Шайбы 5/16 [B33], а затем наденьте Колпачковую гайку [C11].

[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].

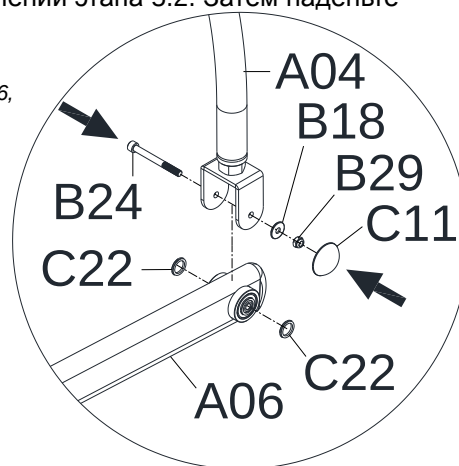


5.4 Перед началом сборки, удостоверьтесь, что Шайбы $\varnothing 17$ [C22] по-прежнему находятся на Трубке педали/Пр. [A06].

5.5 Установите Трубку двойного назначения/Пр. [A04] на Трубку педали/Пр. [A06], таким образом, чтобы отверстия трубок совпадали. Соедините трубки при помощи 1 Болта. М8 [B24], 1 Шайбы 5/16 [B18] и 1 Нейлоновой гайки М8 [B29], которые вы использовали при выполнении этапа 5.2. Затем наденьте Колпачковую гайку [C11] на Нейлоновую гайку М8 [B29].

[Используйте шестигранную головку с отвёрткой Phillips и Шестигранный ключ М6, которые поставляются вместе с тренажёром, чтобы затянуть болт и гайку.]

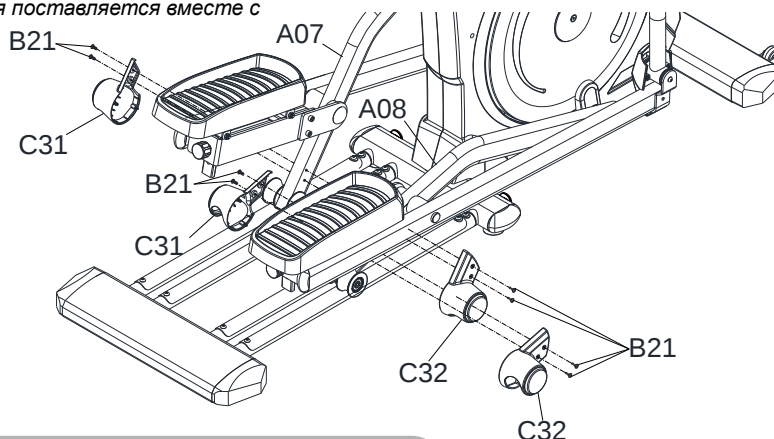
5.6 Установите детали с левой стороны аналогичным образом.



6. УСТАНОВКА НАКЛАДОК ОСИ

6.1 Установите 2 комплекта Колпачков колёс (C31/C32) на колёса Лево́й и Право́й Поворотных трубок (A07/A08) и зафиксируйте их при помощи 8 Винтов М5 (B21).

[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].



7. УСТАНОВКА РУЛЯ

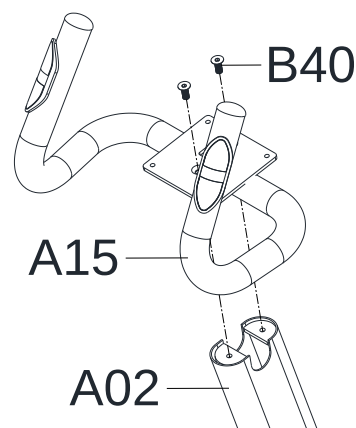
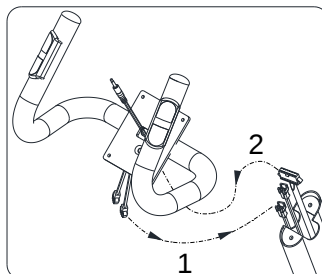
7.1 Соедините 4 разъёма кабелей, выходящих из отверстий Руля [A15] и Стойки руля [A02].

7.2 Протяните остальные кабели сквозь отверстие в Руле [A15].

7.3 Уберите излишки кабеля в полость Стойки руля [A02].

7.4 Прикрепите Руль [A15] к Стойке руля [A02] при помощи 2 Винтов М8 [B40] и крепко их затяните.

[Используйте Шестигранный ключ М5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].



ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

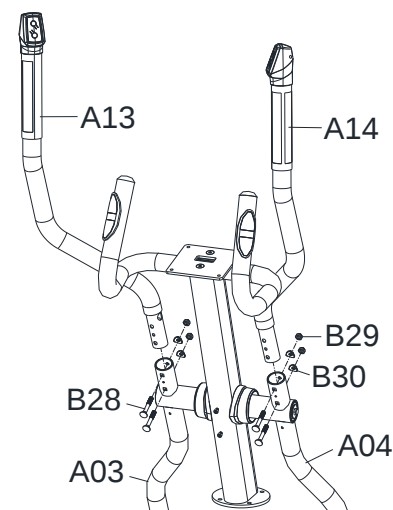
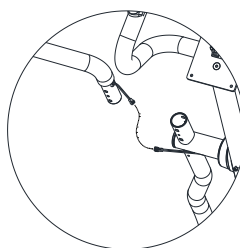
8. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ ДВОЙНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

8.1 Прикрепите Поручень двойного назначения/Пр. [A14] (отмечен наклейкой «Right») к Трубке двойного назначения [A04] при помощи 2 Болтов с квадратным подголовком М8 [B28], 2 Волнистых шайб М8 [B30] и 2 Нейлоновых гаек [B29], и крепко затяните их.

8.2 Соедините все разъёмы кабелей, выходящих из отверстий Поручня двойного назначения/Пр. [A14] и Трубки двойного назначения/Пр. [A04].

8.3 Прикрепите Поручень двойного назначения/Л. [A13] аналогичным образом.

[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].



ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

9. УСТАНОВКА НАКЛАДКИ СТОЙКИ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ

9.1 Прикрепите обе части Накладки стойки/Пр. и Л. [C07/C08] к Стойке руля [A02] при помощи 2 Винтов М5 [B21].

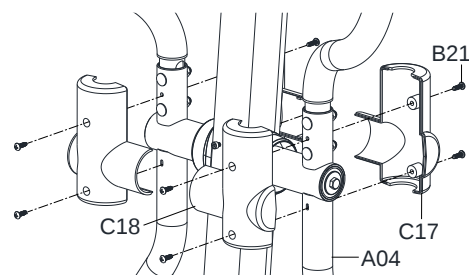
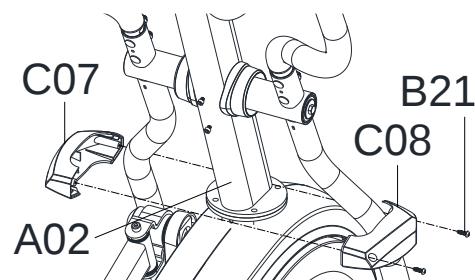
[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].

10. УСТАНОВКА НАКЛАДОК ОСИ

10.1 Наденьте 1 комплект Накладок Оси А/В [C17/C18] на Трубку двойного назначения/Пр. [A04] и зафиксируйте накладки при помощи 4 Винтов М5 [B21].

10.2 Прикрепите Накладки оси слева аналогичным образом.

[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].

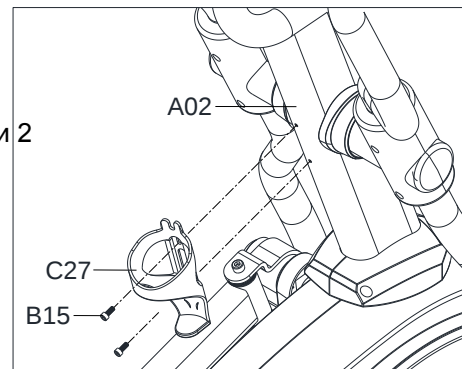


ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

11. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

- 11.1 Ослабьте 2 Винта М5 [B15] на Стойке руля [A02].
- 11.2 Прикрепите Бутылкодержатель [C27] к Стойке руля [A02] при помощи 2 Винтов М5 [B15], которые вы вынули при выполнении этапа 10.1.

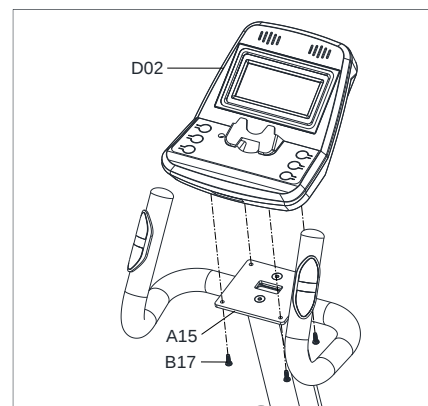
[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]



12. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

- 12.1 Ослабьте 4 Винта [B17], при помощи которых крепится нижняя панель Компьютера [D02].
- 12.2 Соедините разъёмы кабелей, выходящих из отверстий Компьютера [D02] и Руля [A15].
- 12.3 Уберите излишки кабеля в полость Руля [A15].
- 12.4 Установите Компьютер [D02] на пластину Руля [A15] и прикрепите его при помощи 4 Винтов [B17], которые вы вынули при выполнении этапа 11.1.

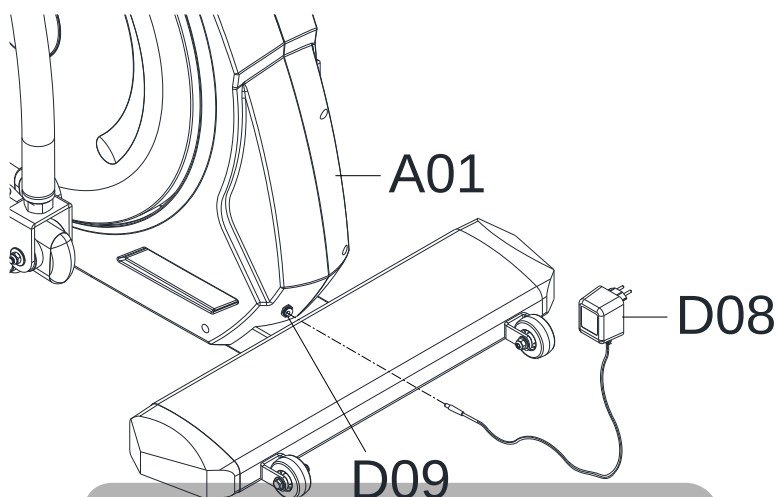
[Используйте Шестигранную головку Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]



ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

----- Подключение блока питания переменного тока -----

1. Вставьте разъём Блока питания переменного тока [D08] в Гнездо [D09], расположенное на передней части Основной рамы [A01].
2. Удостоверьтесь, что Блок питания соответствует необходимым характеристикам, прежде чем включать его в сеть.
3. Вставьте Блок питания [D08] в электрическую розетку.

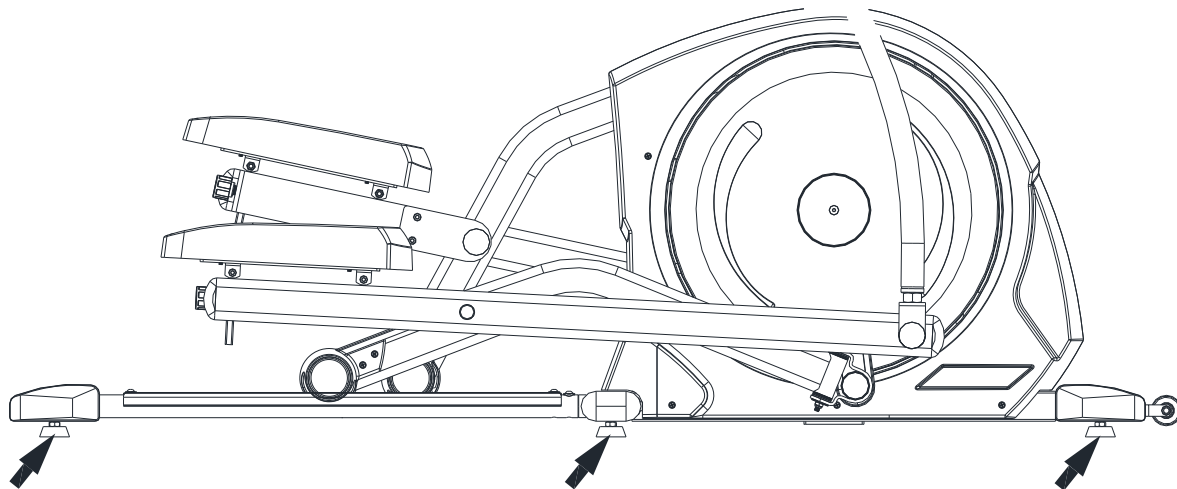


Настройка

Настройте регулируемые ножки.

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме и Направляющих рельсах, таким образом, чтобы эллиптический тренажёр занял устойчивое положение.

Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



Диагностика неисправностей

Некорректная работа компьютера

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность установки батареек.

Удостоверьтесь, что батарейки не сели.

Эллиптический тренажёр шатается во время тренировки

Отрегулируйте ножки, расположенные на Основной раме и Направляющих рельсах, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

Скрип при использовании

Возможно, имеются незатянутые болты. Проверьте все соединения и при необходимости затяните болты.

Некорректное отображение частоты пульса

Необходимо всегда держаться за датчики пульса обеими руками, а не одной.

При измерении частоты пульса старайтесь слегка сдавливать датчики.

Удостоверьтесь, что кабели датчика пульса правильно соединены.

Обслуживание

Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали. Протирайте тренажер влажной тканью с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. Во избежание повреждения консоли берегите её от влаги и не допускайте попадания прямых солнечных лучей. Регулярно смазывайте оси небольшим количеством смазочного материала.

Хранение

Храните эллиптический тренажёр в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ приложения iConsole⁺App

Поддерживаемые устройства:

- Поддерживаемые устройства с операционной системой iOS:

iPod touch (5-е поколение)

iPod touch (4-е поколение)

iPod touch (3-е поколение)

iPhone 5S

iPhone 5C

iPhone 5

iPhone 4S

iPhone 4

iPhone 3GS

iPad Air

iPad 4

iPad 3

iPad 2

iPad

iPad Min

Поддержка устройств с операционной системой iOS 5.0 или выше

- Поддерживаемые устройства с операционной системой Android:

Планшет Android с операционной системой 4.0 или выше

Планшет Android с разрешением 1280X800 пикселей

Телефон Android с операционной системой 2.2 или выше

Телефон Android с разрешением 1920X1080 пикселей

1280X800 пикселей

1280X760 пикселей

800X480 пикселей

Надписи «Made for iPod», «Made for iPhone» и «Made for iPad» означают, что электронное устройство разработано специально с возможностью подключения к iPod, iPhone, или iPad, соответственно, и имеет сертификат соответствия стандартам качества компании Apple. Apple не несёт ответственности за работу этого устройства и его соответствие нормативам и стандартам безопасности. Обратите внимание на то, что использование устройства с iPod, iPhone или iPad может повлиять на качество беспроводного соединения.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.

Компьютер

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

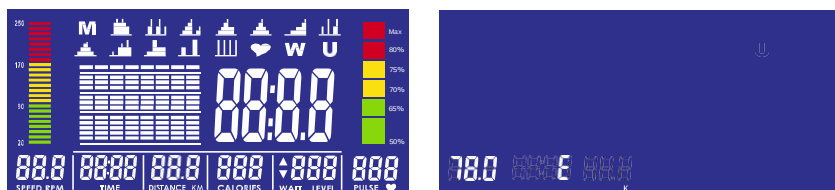
ПАРАМЕТРЫ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	Время тренировки отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0:00 ~ 99:59
СКОРОСТЬ	Скорость отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9
РАССТОЯНИЕ	Расстояние отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9
КАЛОРИИ	На дисплее отображается количество калорий, сожжённых во время тренировки. Диапазон 0 ~ 999
ПУЛЬС	Пульс (количество ударов в минуту) отображается на дисплее во время занятий. Если частота пульса превышает заданное целевое значение, вы услышите звуковой сигнал.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999
МОЩНОСТЬ	Мощность, потребляемая за время тренировки. Во время тренировки по программе интенсивности, тренажёр всегда потребляет мощность в пределах выбранного значения (диапазон 0~350)
РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ	Режим ручной настройки
ПРОГРАММЫ	12 ПРОГРАММ тренировки
ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	Пользователь может создать собственный профиль с установками значения сопротивления.
КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	Режим тренировки с установкой целевого значения частоты пульса.
КОНТРОЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	Оценка восстановления сердечного ритма.
ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ	Потребление электроэнергии за время тренировки. Диапазон 10 ~ 350.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
Up	1 Увеличение значения.
Down	1 Уменьшение значения.
Mode	1 Подтверждение выбора.
Reset	1 Нажмите кнопку и удерживайте её в течение 2 секунд. Произойдёт перезагрузка компьютера. После перезагрузки на дисплее отображаются настройки пользователя. 1 Вы можете вернуться в главное меню при установке значений встроенной программы тренировки или в режиме паузы.
Start/Stop	1 Начало или остановка программы тренировки.
Recovery	1 Проверка восстановления сердечного ритма.

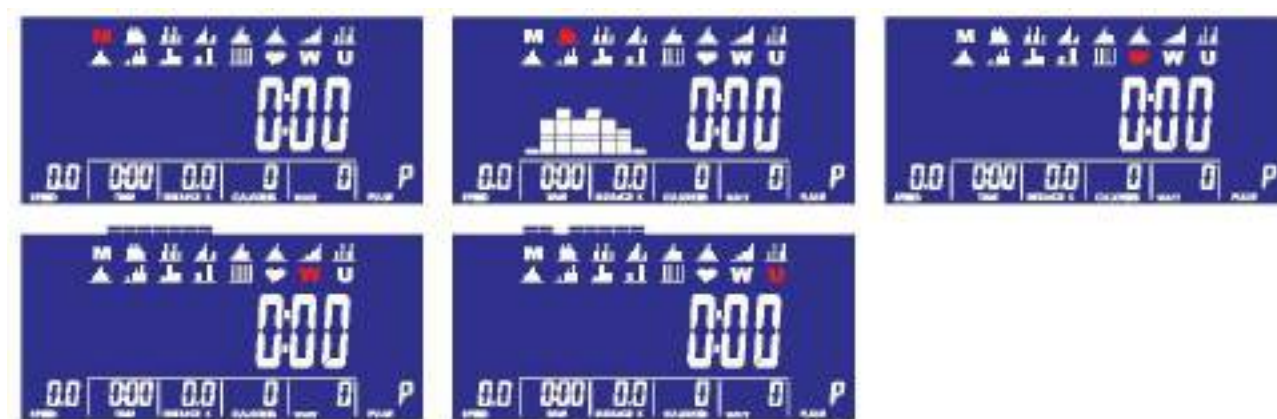
ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

1. Включите питание (или нажмите и удерживайте кнопку «RESET» в течение 2 секунд). После загрузки вы услышите звуковой сигнал, и на дисплее в течение 2 секунд будут отображаться все секции. Затем в секции «СКОРОСТЬ» отобразится значение диаметра колеса. Символ «Е» в секции «ВРЕМЯ» обозначает – европейские обозначения, а символ «А» – азиатские обозначения. Секция «РАССТОЯНИЕ» расположена в правой части дисплея. Значения расстояния отображаются в километрах или милях (КМ(К)/МЛ(М)). В режиме настройки предыдущее значение НАГРУЗКИ сбрасывается и соответствует 1 для каждого параметра настройки.



2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы войти в режим настройки. В графическом профиле тренировки с частотой 1 герц начнёт мигать символ «М» («Режим ручной настройки»). Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать одну из программ тренировок:

М («Режим ручной настройки») Р («Программа тренировки») ♥ («Программа контроля частоты пульса») W («Программа контроля потребления электроэнергии») U («Программа с настройками пользователя»). После выбора последней из программ, список программ отображается сначала.

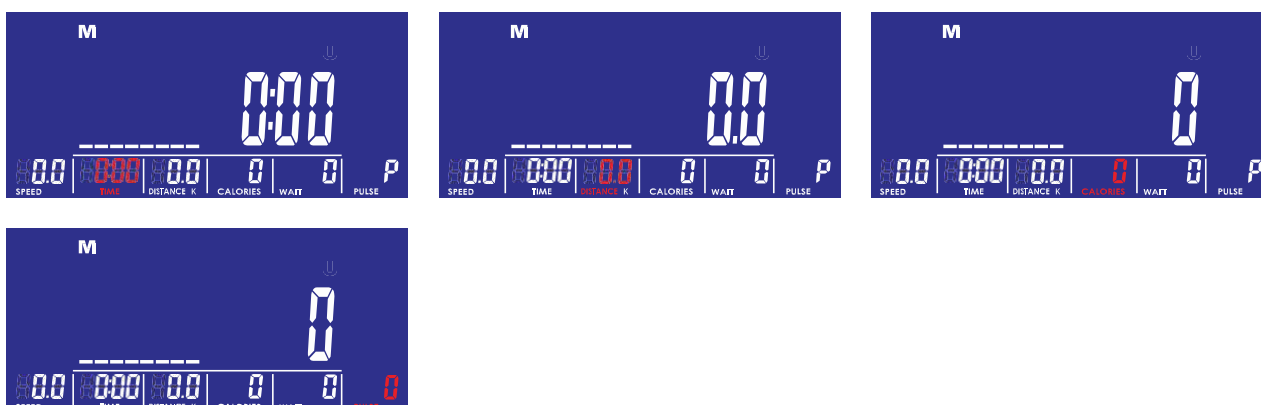


4. Режим ручной настройки

- Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы настроить УРОВЕНЬ нагрузки. Значение уровня нагрузки мигает, пока вы не подтвердите выбор. Значение УРОВНЯ нагрузки по умолчанию равно 1.
- После выбора максимального значения отсчёт не начинается заново.
- Во время тренировки пользователь также может настраивать УРОВЕНЬ нагрузки вручную. Это значение отображается в графическом профиле тренировки. Если не производить никаких изменений в течение 3 секунд, на дисплее начнёт отображаться значение МОЩНОСТИ.



- Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы произвести настройку других параметров (ВРЕМЯ РАССТОЯНИЕ КАЛОРИИ ПУЛЬС). После выбора максимального значения этих параметров отсчёт начинается с нуля.



- (5) При нажатии кнопки «START» программа тренировки запускается с выбранным значением. Значения в секциях «ОБОРОТЫ В МИНУТУ» и «ПУЛЬС» будут изменяться в соответствии с вашими результатами. При нажатии кнопки «STOP» компьютер перейдёт в режим паузы. При этом все значения сохраняются (секция пульс становится неактивной). Чтобы вернуться к ВЫБОРУ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ, нажмите кнопку «RESET».

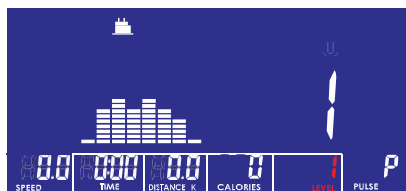


5. Программы тренировки

- (1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать одну из программ тренировки P01, P02, P03, P04, ..., P12 в РЕЖИМЕ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ. Номер ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ мигает, пока вы не подтвердите выбор.

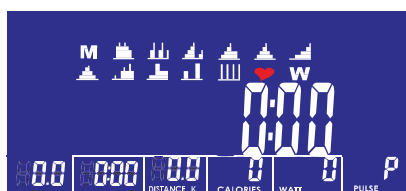


- (2) После выбора ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ номер ПРОГРАММЫ отображается в другой части дисплея.

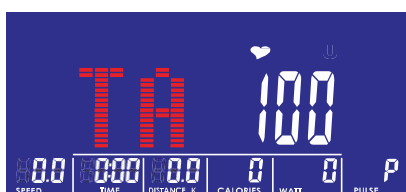


- (3) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу. После запуска программы пользователь может изменить УРОВЕНЬ нагрузки вручную. Это значение отображается в графическом профиле тренировки. Если не производить никаких изменений в течение 3 секунд, на дисплее начнёт отображаться значение МОЩНОСТИ.

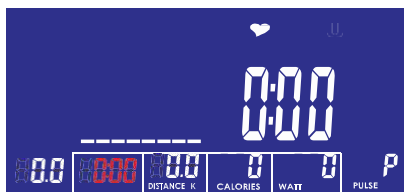
6. Программа контроля частоты пульса



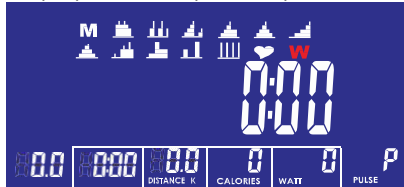
- (1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить значение частоты пульса, равное 55% 75% 90% или ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Во время установки значения частоты пульса на дисплее мигает значение по умолчанию, рассчитанное на основании данных о возрасте пользователя.



- (2) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу тренировки.



7. Программа контроля потребления электроэнергии



- (1) Целевое значение МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120)

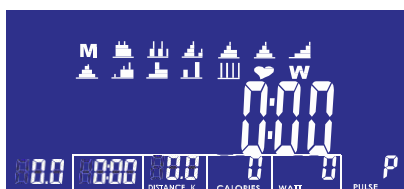


- (2) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить значение МОЩНОСТИ.

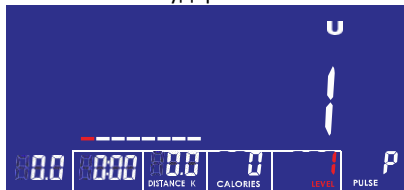


- (3) После запуска программы параметры тренировки устанавливаются автоматически в соответствии с заданным значением МОЩНОСТИ.
(4) После запуска программы пользователь может изменить значение МОЩНОСТИ вручную.

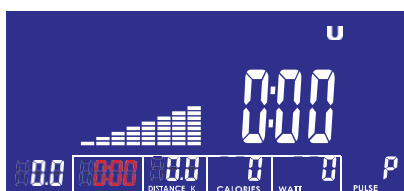
8. Программа тренировки с настройками пользователя



- (1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить параметры программы тренировки (доступно 8 УРОВНЕЙ нагрузки). Значение каждого параметра мигает до подтверждения выбора. Чтобы завершить настройку, нажмите кнопку «UP» или «DOWN» и удерживайте её в течение 2 секунд. В этом случае сохраняются последние установленные значения.

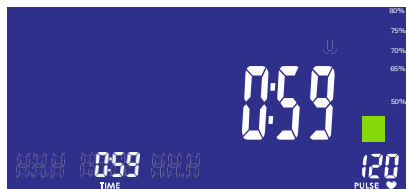


- (2) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу тренировки.



9. Восстановление сердечного ритма

- (1) Чтобы проверить восстановление сердечного ритма, нажмите кнопку «RECOVERY». Проверку можно осуществлять как во время программы тренировки, так и в режиме паузы. При этом необходимо, чтобы компьютер получал данные о частоте вашего пульса. В графическом профиле тренировки отображаются только значения времени и частоты пульса. Компьютер производит обратный отсчёт времени в течение 60 секунд. Затем на дисплее отображается статус восстановления сердечного ритма. Нажмите кнопку «RECOVERY» во время или после завершения измерения, чтобы вернуться в предыдущий режим. После завершения проверки на дисплее продолжит отображаться статус восстановления сердечного ритма.



1,0	ИДЕАЛЬНО
$1,0 < F < 2,0$	ОТЛИЧНО
$2,0 < F < 2,9$	ХОРОШО
$3,0 < F < 3,9$	НОРМАЛЬНО
$4,0 < F < 5,9$	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6,0	ПЛОХО

Приложение iConsole+ APP

Вставьте USB-модем в USB-порт устройства с Bluetooth. Активируйте Bluetooth на планшете, найдите консоль и нажмите кнопку «Подключиться» (пароль: 0000).

Запустите приложение iconsole+ app на планшете и запустите программу тренировки.



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. После подключения консоли к планшету по Bluetooth, питание консоли отключается.
2. Чтобы включить консоль, выйдите из приложения iconsole app и деактивируйте Bluetooth на iPad.

https://drive.google.com/folderview?id=0B_a5atcMnWbpZWRDdINZWfPibDQ&usp=sharing



Заметки

[illegible]

[illegible]

Заметки

[illegible]

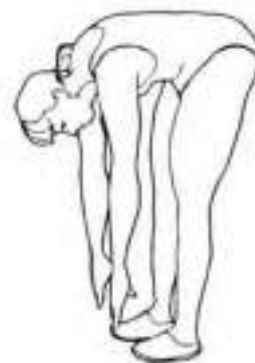
Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

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

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

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 _____