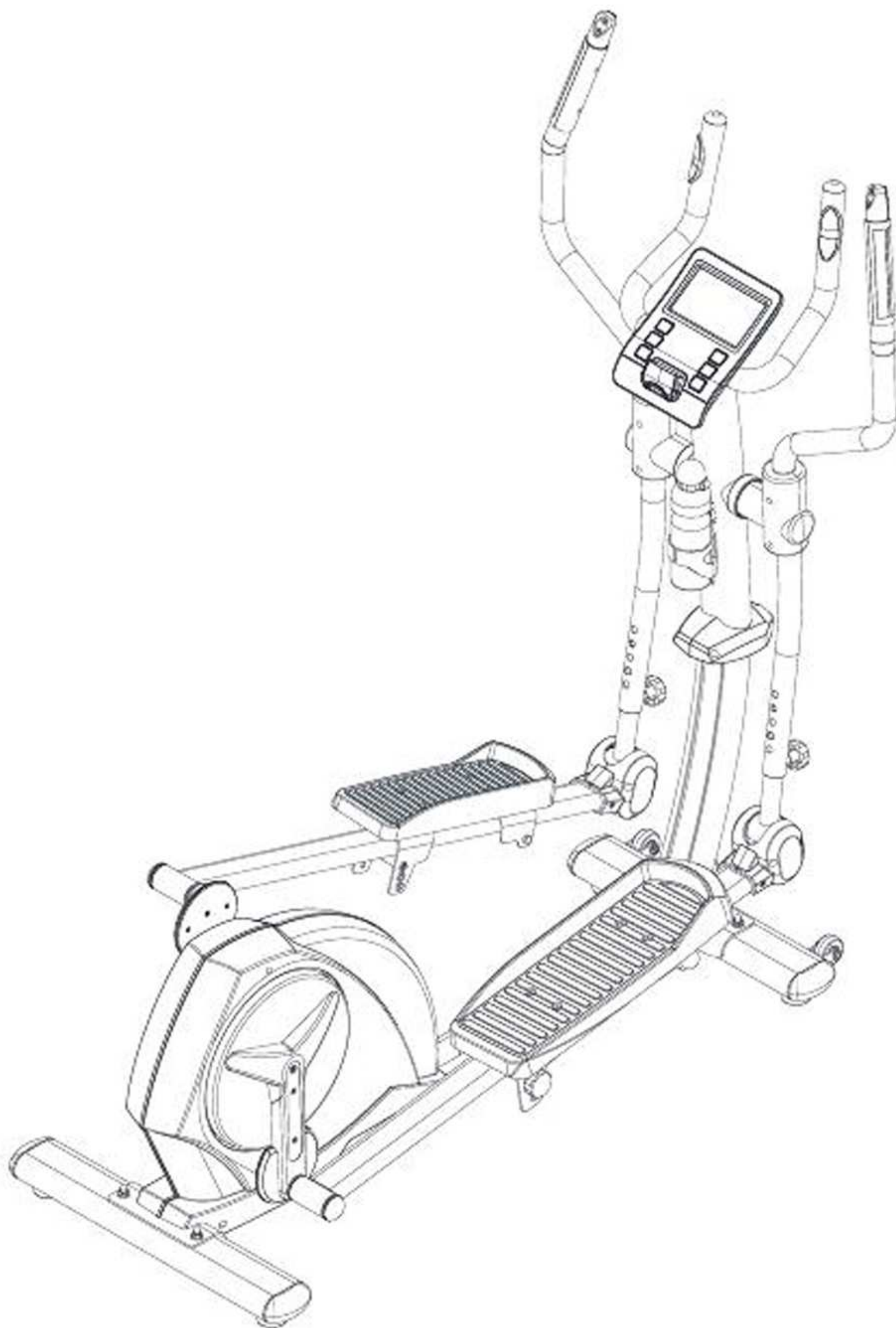


Эллиптический тренажёр FE-166-A Gladius



**Руководство
пользователя**

Меры предосторожности	01.
Таблицы с изображениями деталей и содержание	02.
Крепёж и инструменты	03.
Сборка	04.
Настройка	09.
Техническое обслуживание и устранения 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 тренажера.














1. Прочтите все инструкции, приведённые 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 раму 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 **300 фунтов/135 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.




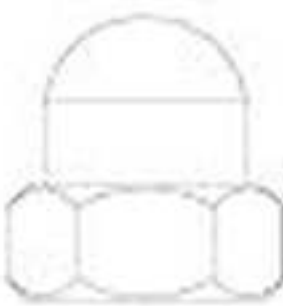

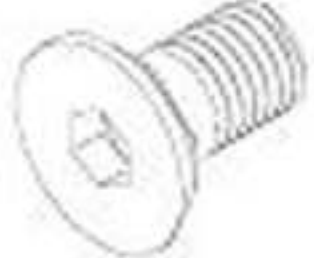
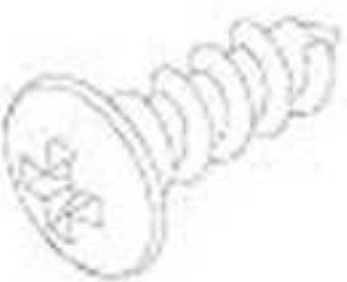






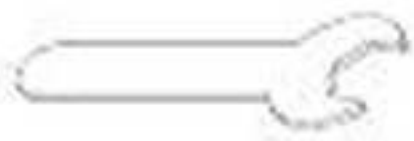
ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

Таблица с изображениями деталей и содержание

Таблица

A01	1 комплект	A10/A11	2 комплекта	A12	1 комплект	A13	1 комплект	A14	1 комплект
									
Основная рама		Поручень Л./Пр.		Фиксированный руль		Передний стабилизатор		Задний стабилизатор	
D02	1 шт.	C09/C12	2 шт.	C17/C18	2 комплекта	C07/C08	2 шт.	C27/C28	2 комплекта
									
Компьютер		Педали		Декоративная накладка стойки поручня Л./Пр.		Декоративная накладка вертикальной стойки Л./Пр.		Декоративная накладка оси трубки педали Л./Пр.	
B39	2 шт.	F01	1 шт.	C21	1 шт.	D09	1 шт.		
									
Ручка M10		Бутылка для воды		Бутылкодержатель		Адаптер переменного тока			

Содержимое упаковки

<p>B28 (1) 4 шт.</p>  <p>Болт с квадратным подголовком M8x50</p>	<p>B19 (2) 8 шт.</p>  <p>Шайба 3/8x20x2,0t</p>	<p>B30 (3) 4 шт.</p>  <p>Волнистая шайба M8x20x1,5t</p>	<p>B20 (4) 4 шт.</p>  <p>Глухая гайка 3/8</p>	<p>B14 (5) 4 шт.</p>  <p>Болт M8x20</p>
<p>B23 (6) 8 шт.</p>  <p>Болт M6x12</p>	<p>B21 (7) 20 шт.</p>  <p>Винт M5x16</p>	<p>B29 (8) 4 шт.</p>  <p>Гайка M8</p>	<p>B18 (9) 4 шт.</p>  <p>Болт 3/8x2-1/2</p>	<p>B16 (11) 2 шт.</p>  <p>Болт M8x25</p>
<p>(10) 1 шт.</p>  <p>Шестигранная головка с отвёрткой Phillips (13мм/14мм)</p>	<p>(12) 1 шт.</p>  <p>Шестигранный ключ (M4)</p>	<p>(13) 1 шт.</p>  <p>Шестигранный ключ (M5)</p>	<p>2 шт.</p>  <p>Гаечный ключ (17 мм)</p>	

1. УСТАНОВКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- 1.1 Поднимите заднюю часть тренажёра и подложите под неё блок из пенопласта.
- 1.2 Выньте 2 Болта [B18], 4 Шайбы [B19] и 2 Глухих гайки [B20] из отверстий защитной трубки и снимите её.
- 1.3 Прикрепите Трубку заднего стабилизатора [A14] при помощи 2 Болтов [B18], 4 Шайб [B19] и 2 Глухих гаек [B20], которые вы вынули при выполнении этапа 1.2.

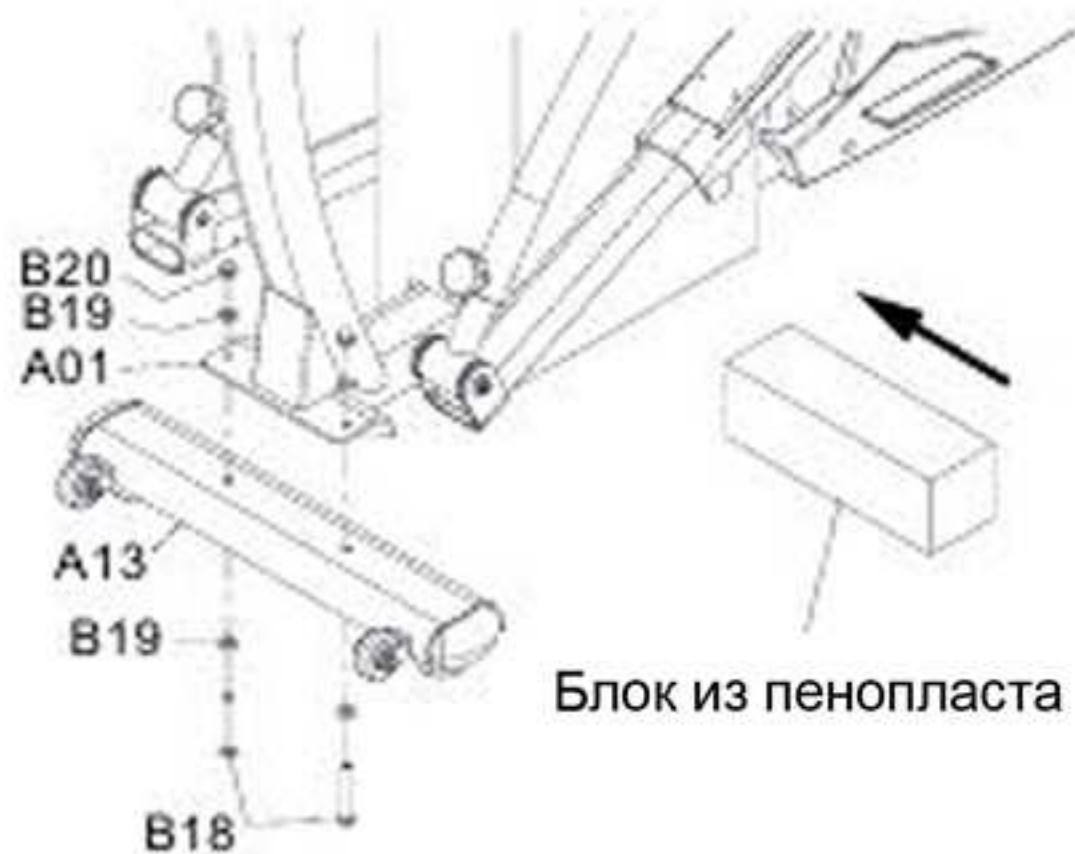
[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть болты и гайки].



2. УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- 2.1 Поднимите заднюю часть тренажёра и подложите под неё блок из пенопласта, а затем выньте болты, шайбы и гайки из отверстия защитной трубки, как вы это делали при выполнении этапа 1.
- 2.2 Прикрепите Трубку переднего стабилизатора [A13] при помощи 2 Болтов [B18], 4 Шайб [B19] и 2 Глухих гаек [B20], которые вы вынули при выполнении этапа 2.1

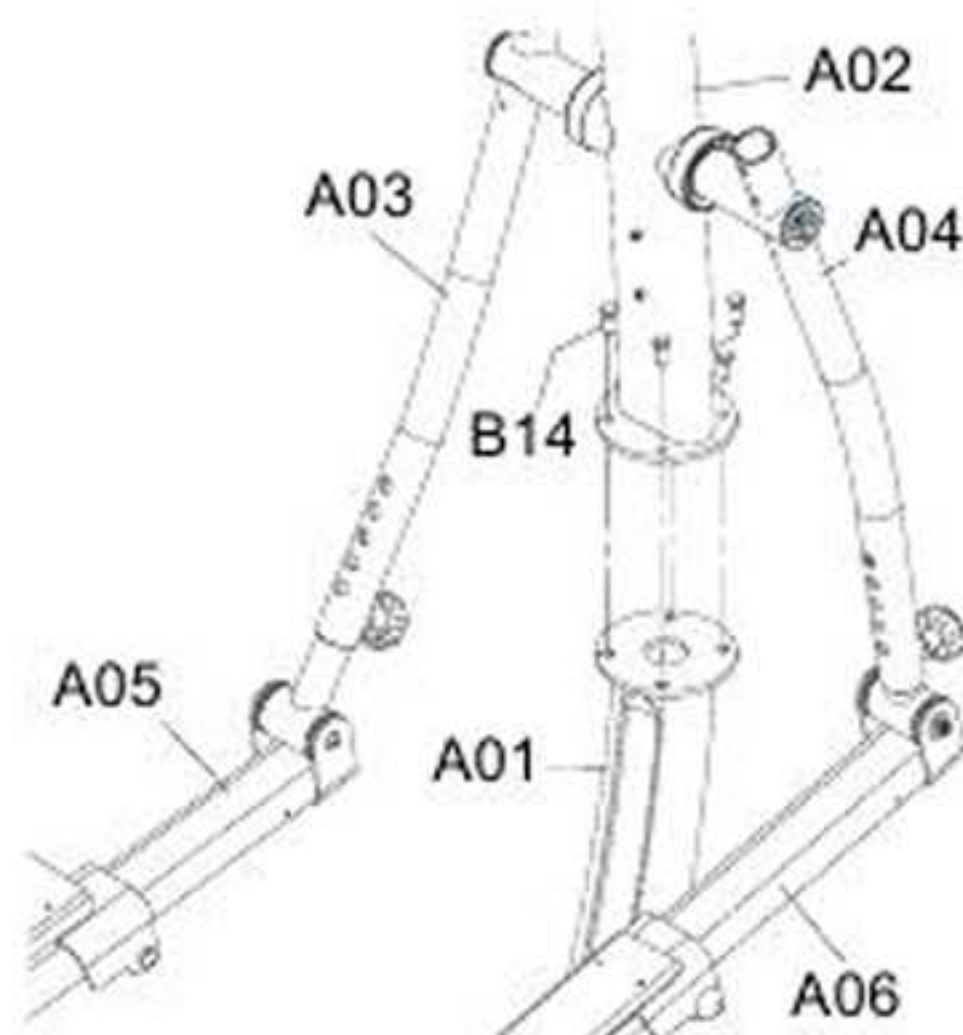
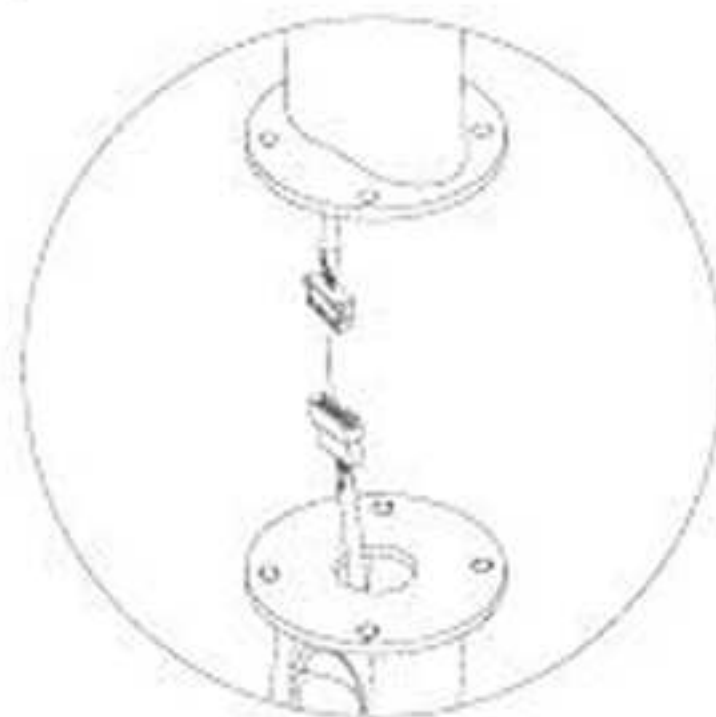
[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть болты и гайки].



3. УСТАНОВКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ

- 3.1 Этот этап сборки необходимо выполнять вдвоём.
- 3.2 Соедините все кабели, а затем уберите остатки кабеля в полость Основной рамы [A01].
- 3.3 Прикрепите Вертикальную стойку [A02] при помощи 4 Винтов [B14] и прочно их затяните.

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



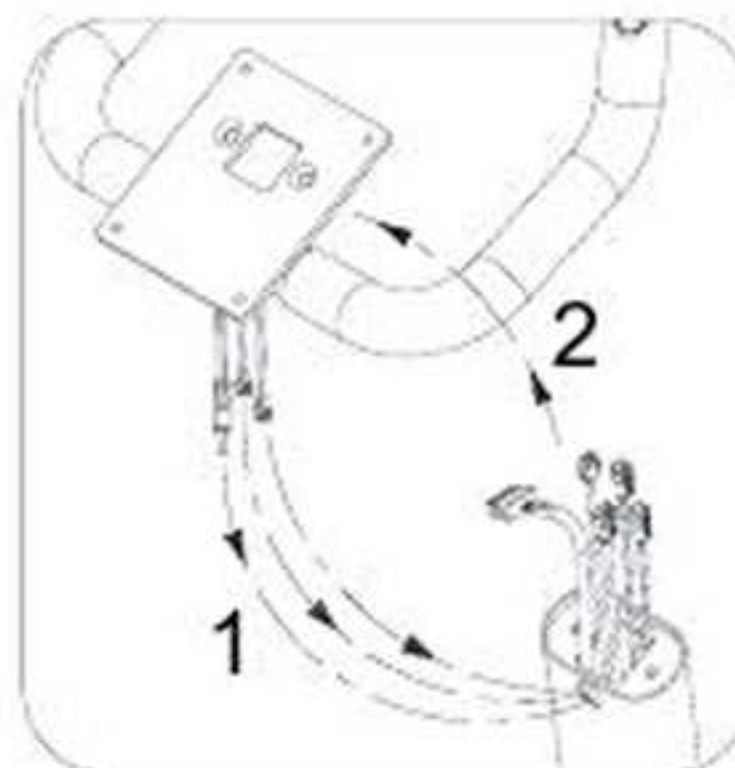
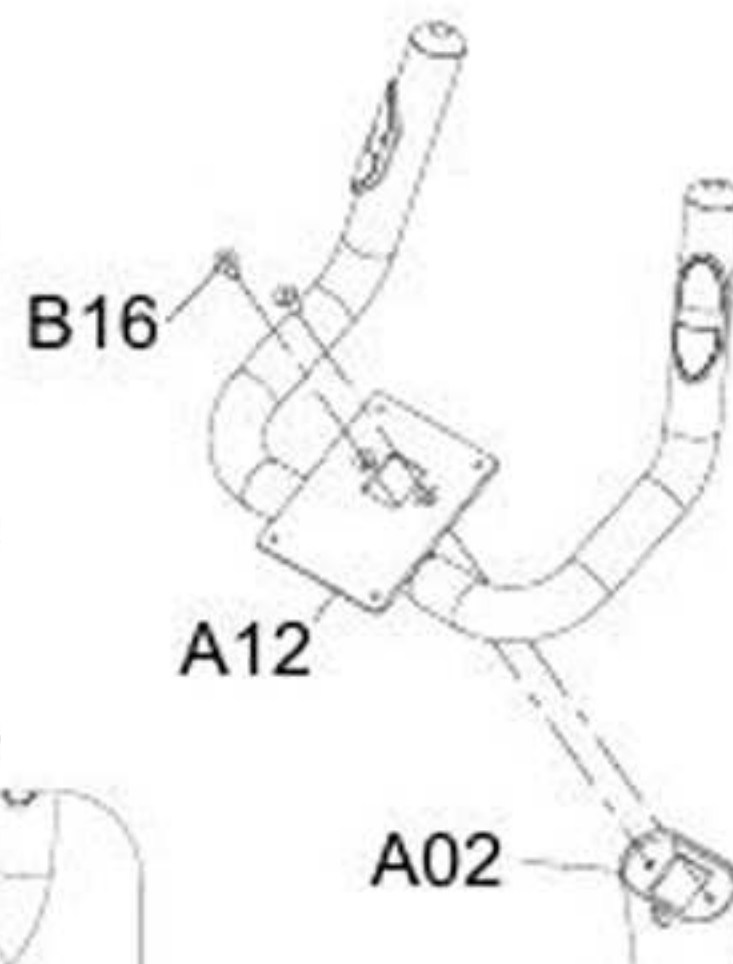
Внимание: Кабели нельзя складывать.

4. УСТАНОВКА ФИКСИРОВАННОГО РУЛЯ

4.1 Вытяните все кабели, выходящие из отверстия Фиксированного руля [A12], и вставьте их в отверстие, расположенное в передней части Вертикальной стойки [A02]. Затем вытяните кабели из отверстия Фиксированного руля [A12]. Соедините 2 разъёма и протяните остальные кабели сквозь прямоугольное отверстие в Фиксированном руле [A12].

4.2 Прикрепите Фиксированный руль [A12] при помощи 2 Винтов [B16] и прочно их затяните.

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



Внимание: Кабели нельзя складывать.

5. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

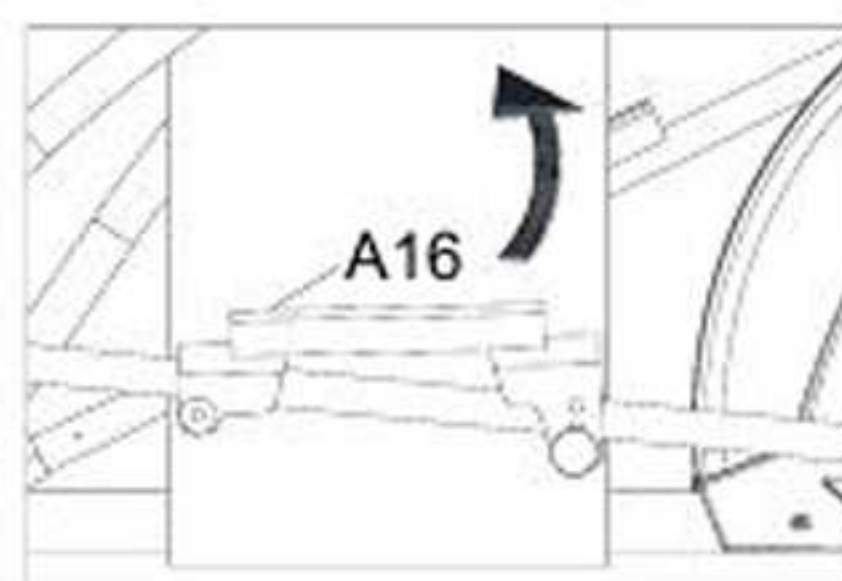
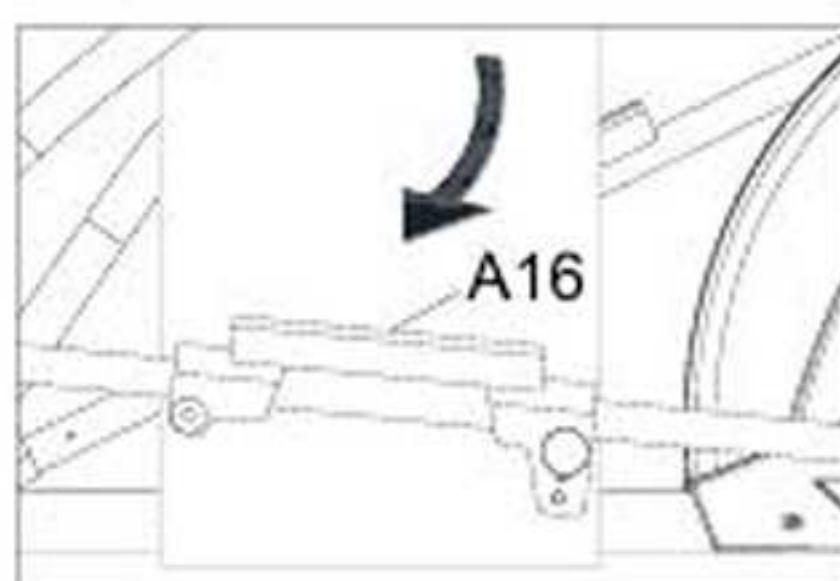
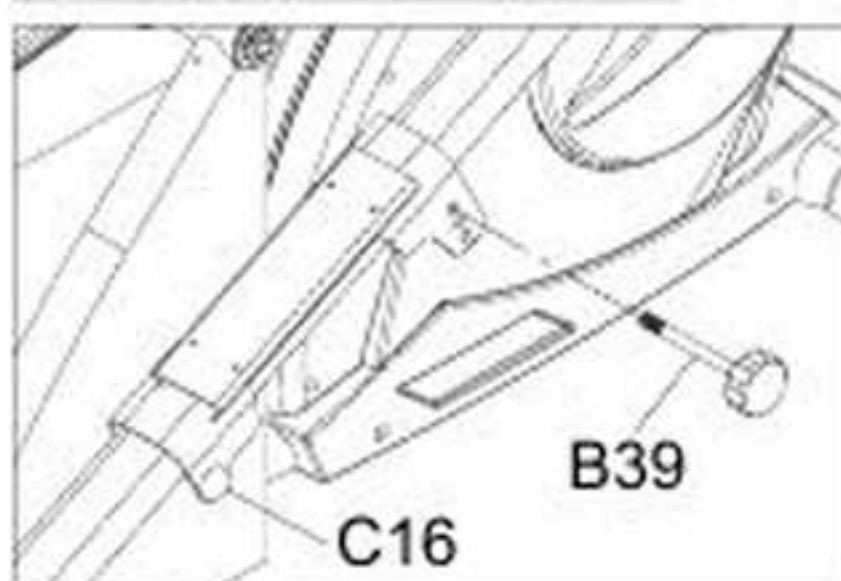
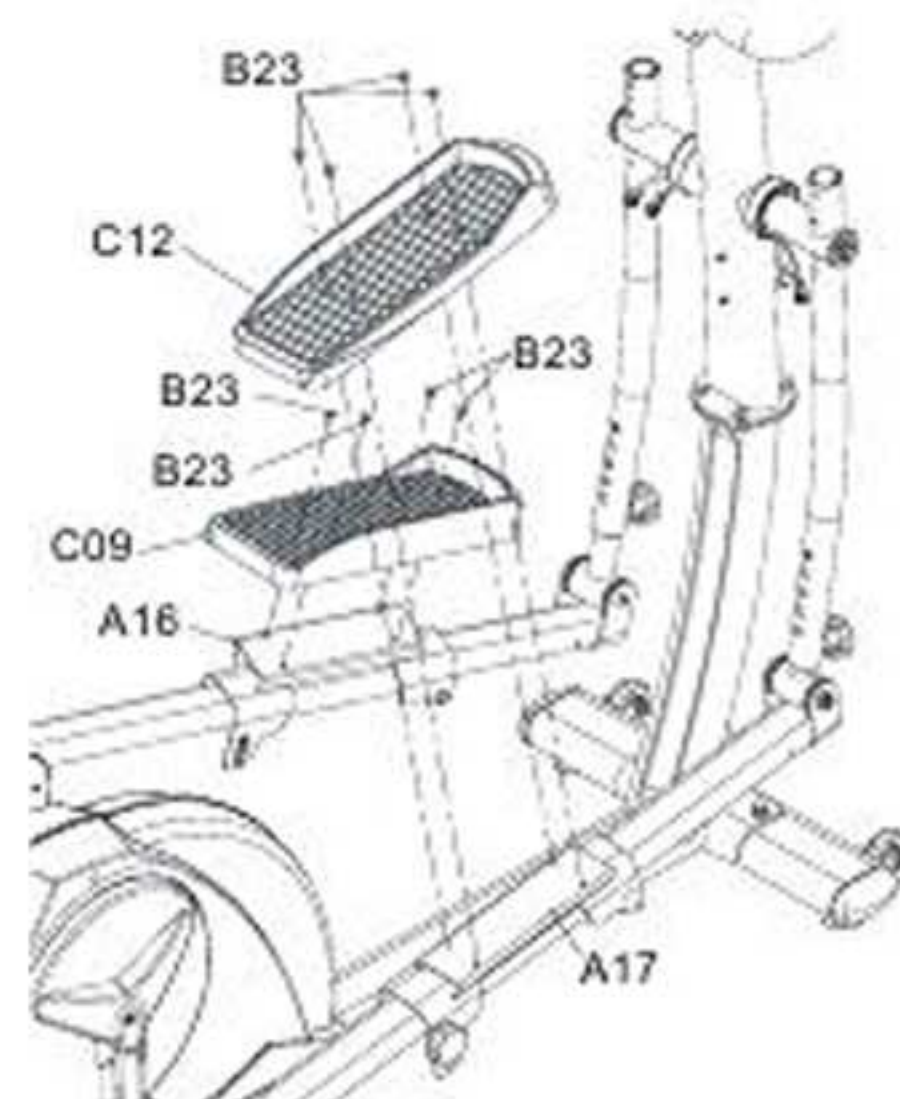
5.1 Прикрепите Педали [C09 и C12] к Регуляторам наклона [A16 и A17] при помощи 8 Винтов [B23].

5.2 Выньте Ручку [B39] и настройте угол наклона. Затем установите ручку на место и удостоверьтесь, что она плотно вошла в отверстие.

5.3 Ослабьте Ручку [B38] Рычага двойного назначения и установите уровень высоты.

[Используйте Шестигранный ключ M4, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].

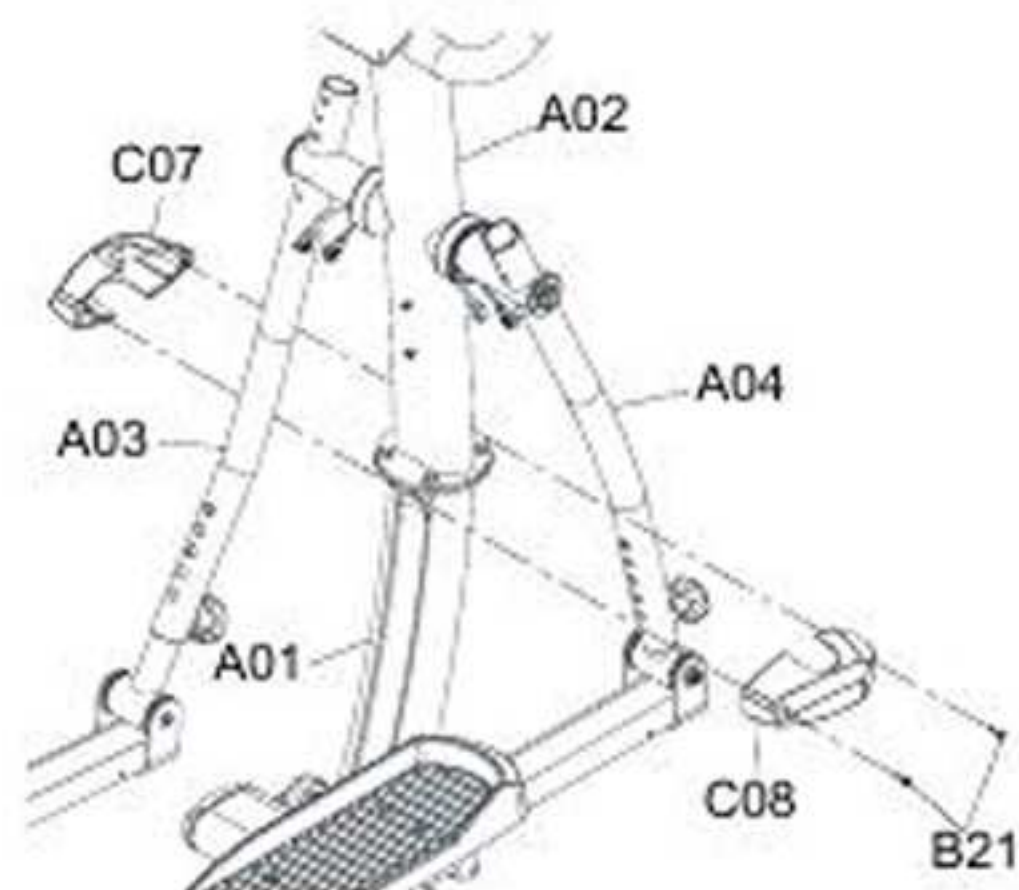
Внимание: Обязательно снимите Колпачок гайки [C16] и зафиксируйте болт регуляторов наклона [A16 и A17] при помощи гаечного ключа M10.



6. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ВЕРТИКАЛЬНОЙ ОСИ

6.1 Прикрепите Декоративные накладки вертикальной стойки [C07 и C08] к Вертикальной стойке [A02] при помощи 2 Винтов [B21].

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



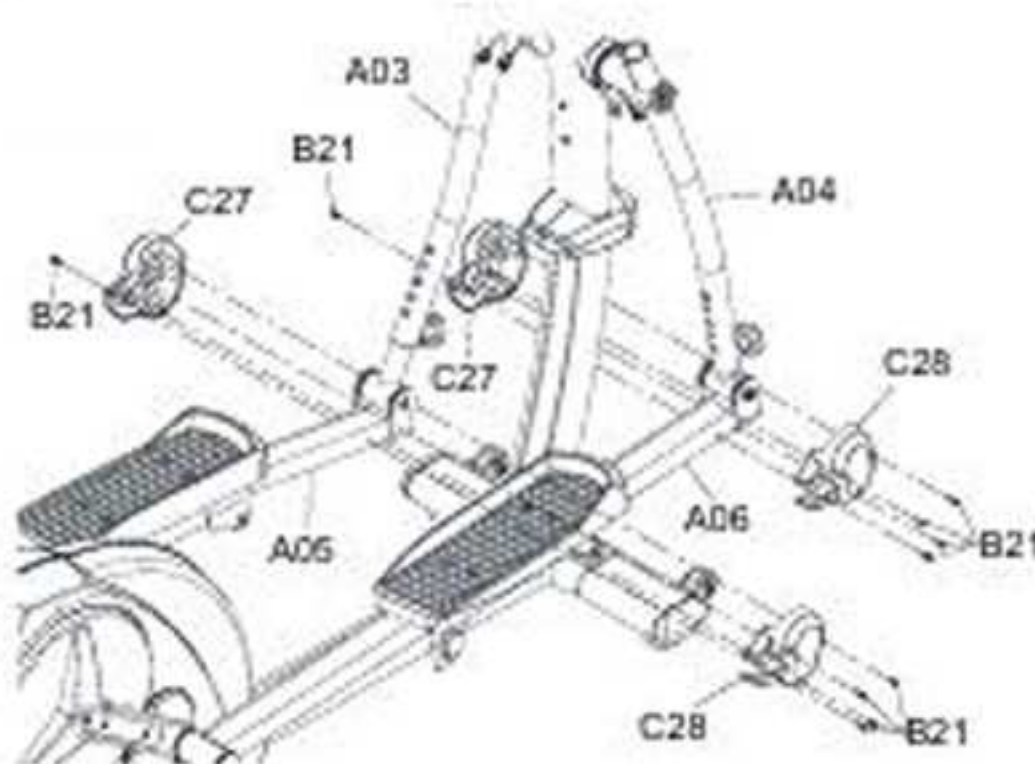
Внимание: Кабели нельзя складывать.

7. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ОСЕЙ ТРУБОК ПЕДАЛЕЙ

7.1 Прикрепите 1 комплект Декоративных накладок осей трубок педалей [C27 и C28] к Трубке левой педали [A05] при помощи 5 Винтов [B21].

7.2 Прикрепите Накладки [C27 и C28] к Трубке правой педали [A06], так же, как при выполнении этапа 7.1.

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

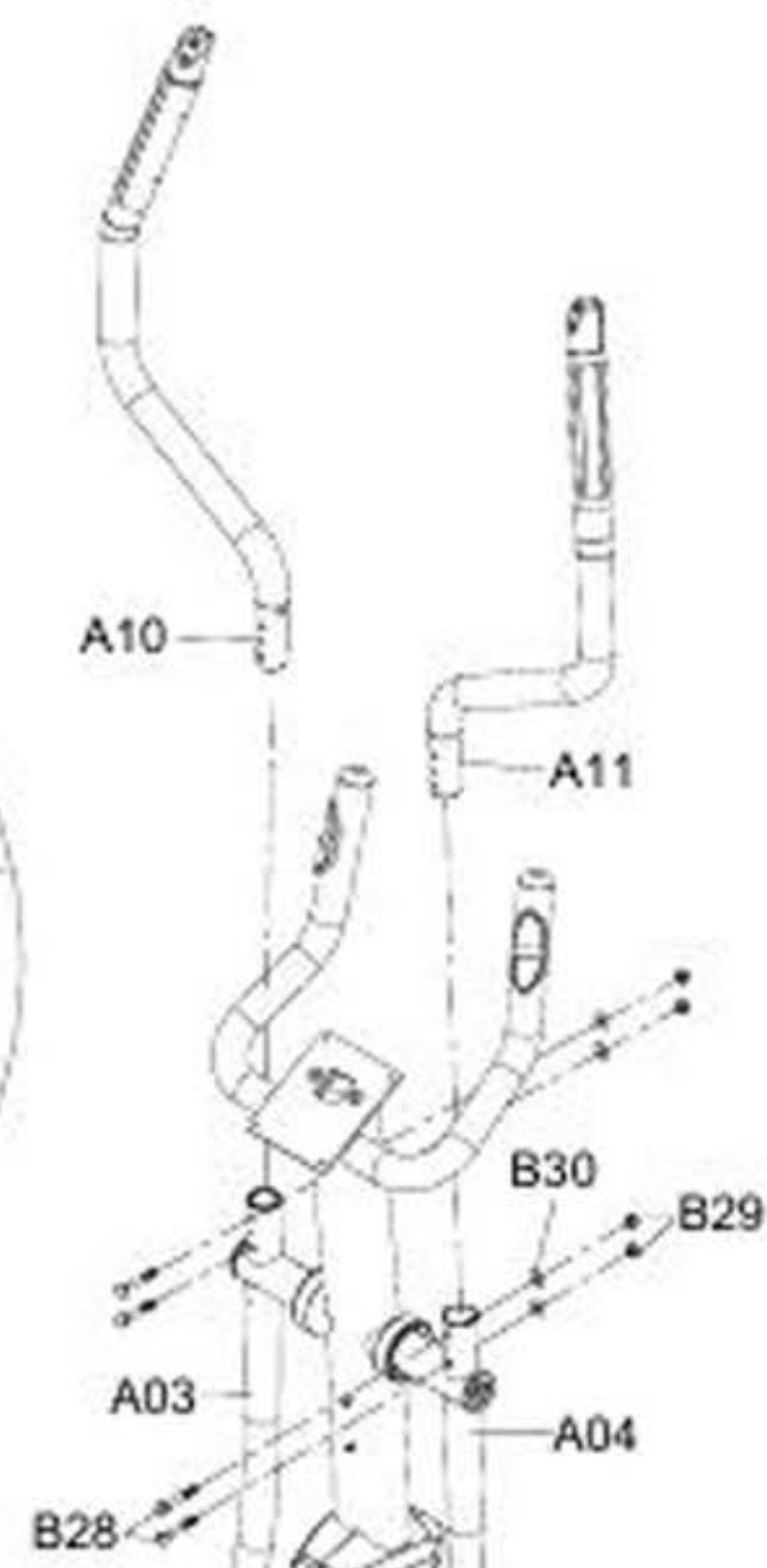
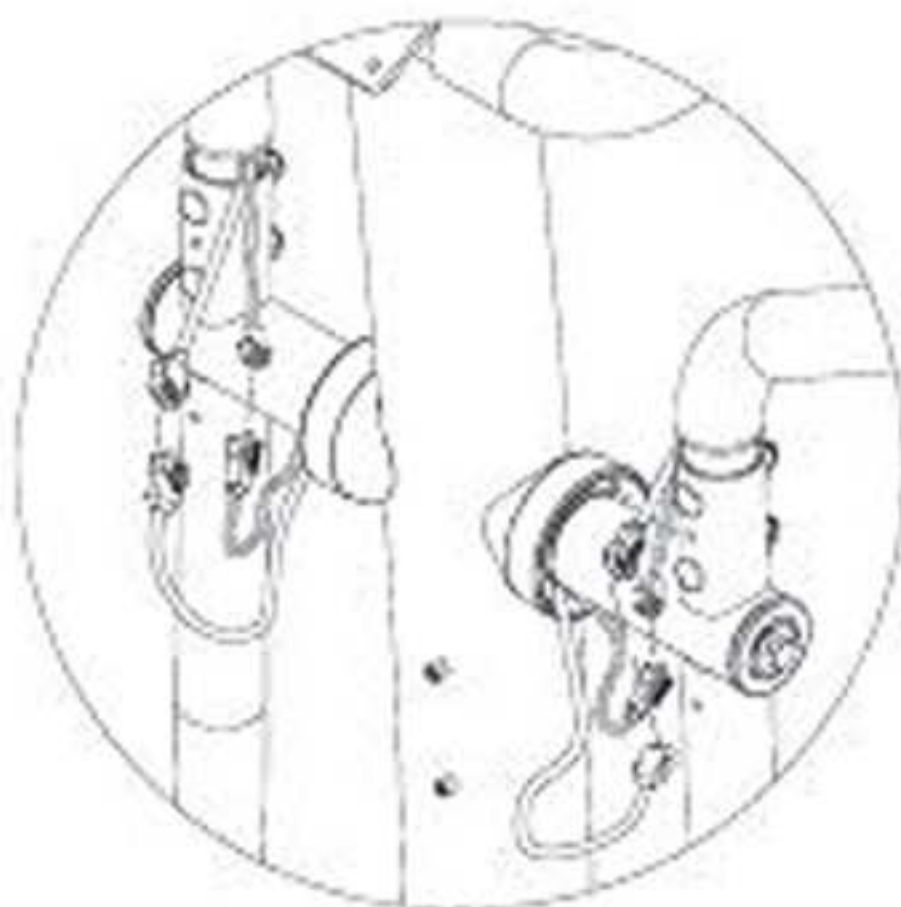


8. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ

8.1 Прикрепите Левый поручень [A10] к Левому рычагу двойного назначения [A03] при помощи 2 Болтов [B28], 2 Шайб [B30] и 2 Гаек [B29] после соединения всех разъёмов кабелей.

8.2 Прикрепите Правый поручень [A11], также как вы выполняли этап 8.1.

[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Ph вместе с тренажёром, чтобы затянуть гайки].



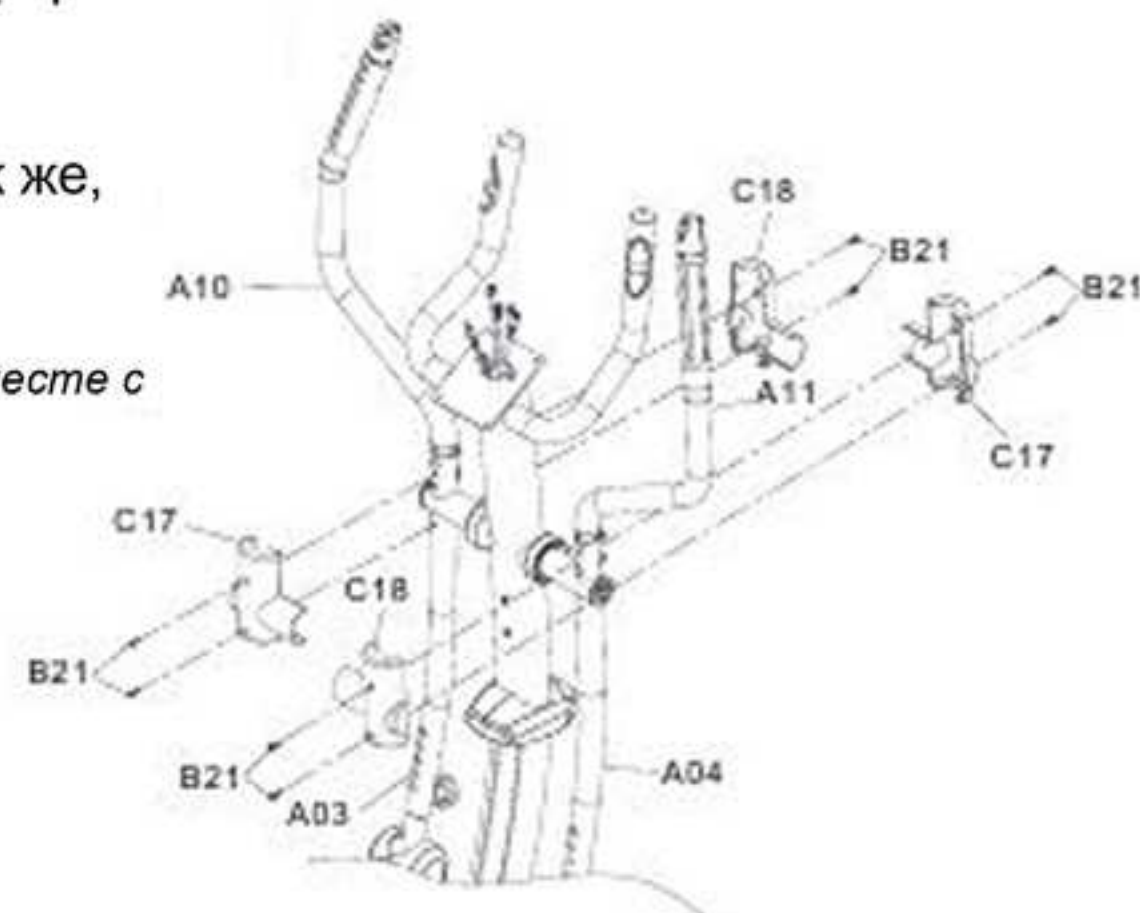
Внимание: Кабели нельзя складывать.

9. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ПОРУЧНЕЙ ДВОЙНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

9.1 Прикрепите 1 комплект Декоративных накладок поручней двойного назначения [C17 и C18] к Левому поручню двойного назначения [A03] при помощи 4 Винтов [B21].

9.2 Прикрепите Накладки к Правому поручню двойного назначения так же, как при выполнении этапа 9.1.

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



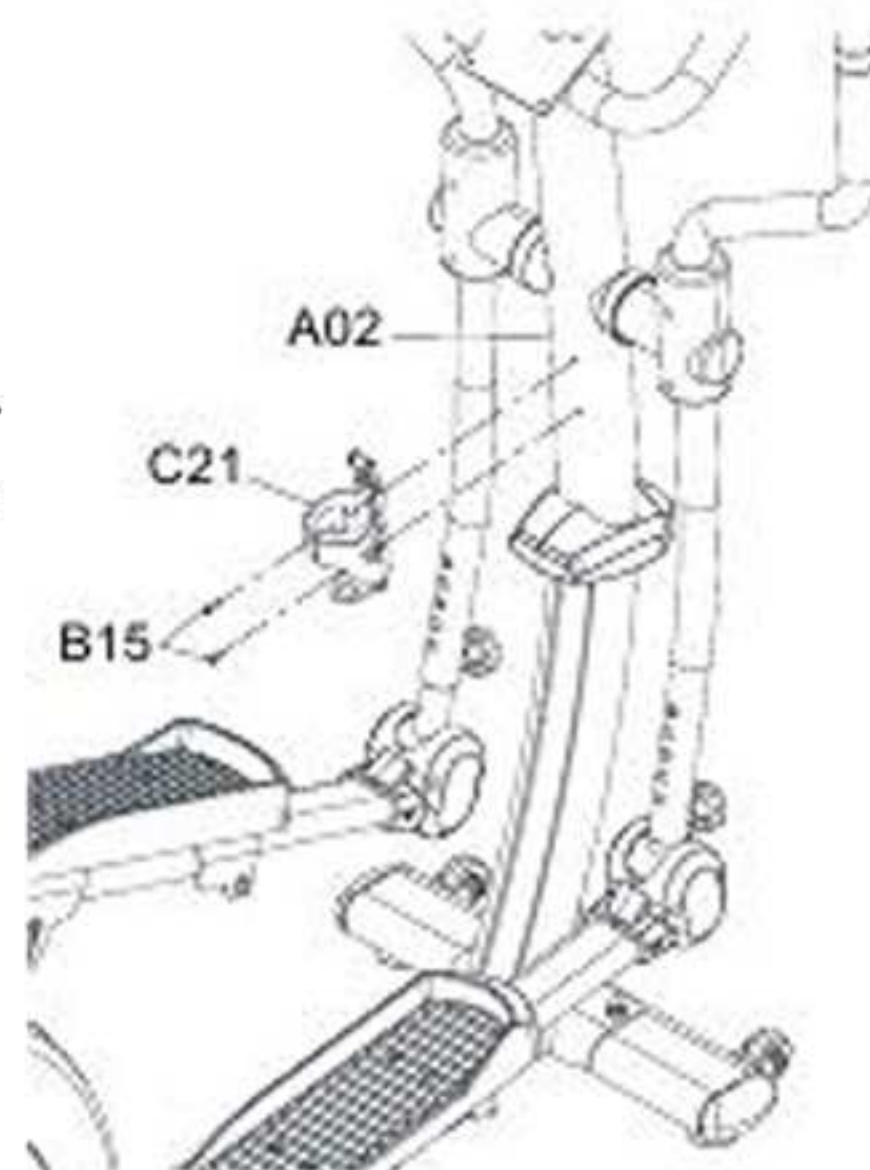
Внимание: Кабели нельзя складывать.

10. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

10.1 Выньте 2 Винта [B15] из отверстий Вертикальной стойки [A02].

10.2 Прикрепите Бутылкодержатель [C21] к Вертикальной стойке [A02] при помощи 2 Винтов [B15], которые вы вынули при выполнении этапа 10.1.

[Используйте Шестигранный ключ M4, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть винты].



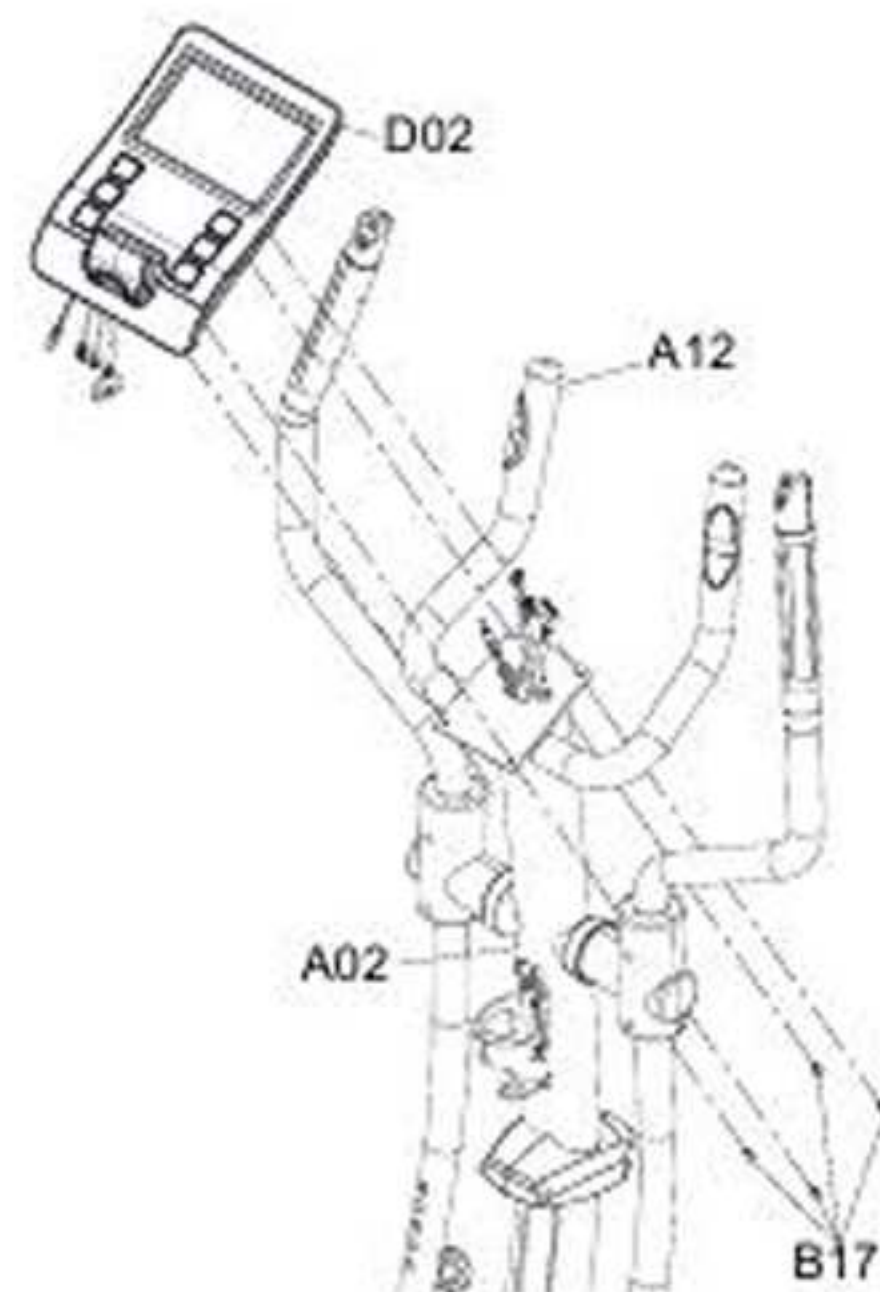
11. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

11.1 Выньте 4 Винта [B17] из отверстий нижней панели Компьютера [D02].

11.2 Соедините все кабели и уберите излишки кабеля в полость Вертикальной стойки [A02].

11.3 Прикрепите Компьютер [D02] к пластине Вертикальной стойки [A02] при помощи 4 Винтов [B17], которые вы вынули при выполнении этапа 11.1.

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



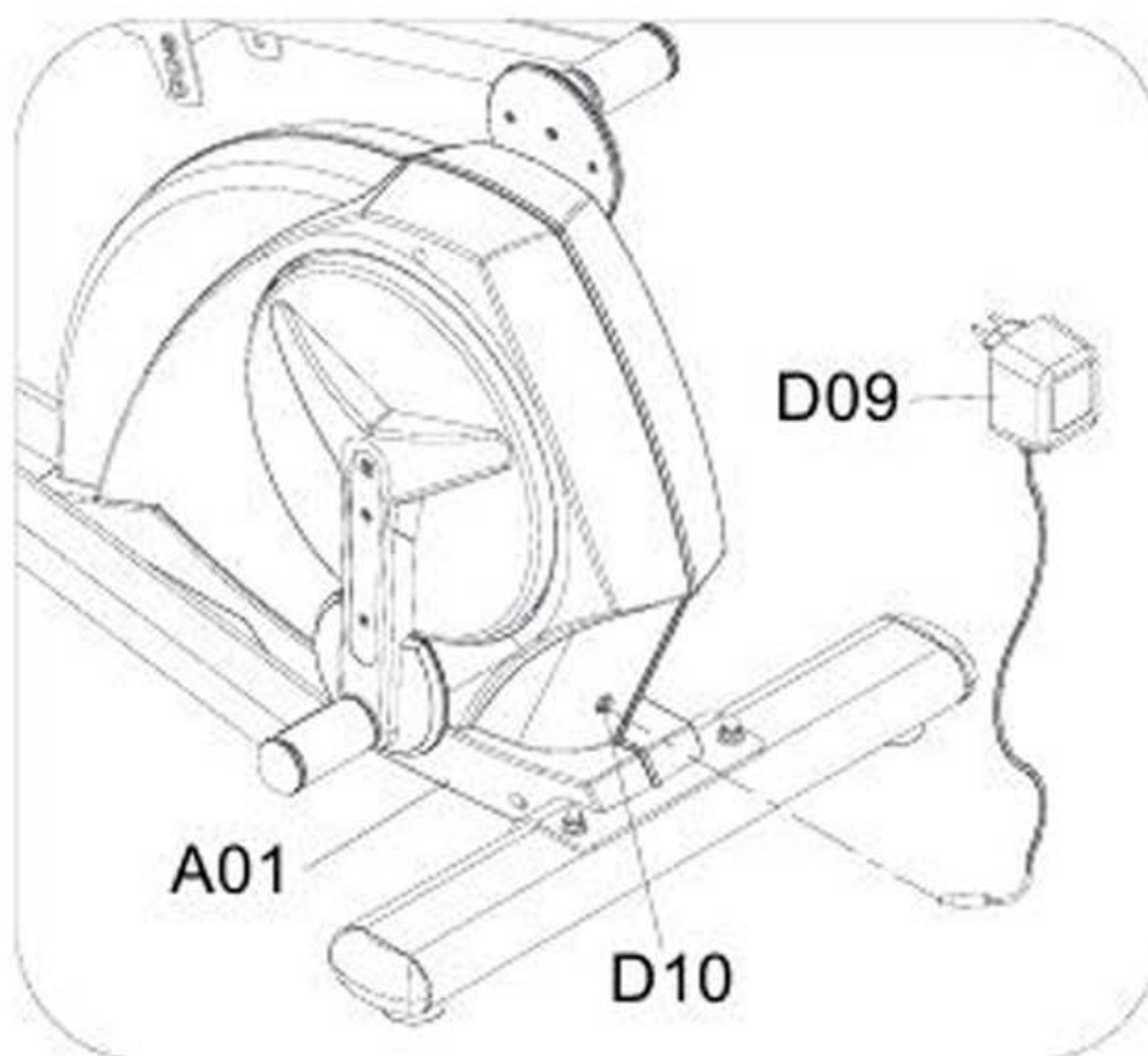
Внимание: Кабели нельзя складывать.

12. ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

12.1 Подключите Адаптер переменного тока [D09] к Сетевому шнуру [D10], расположенному на внутренней стороне Основной рамы [A01].

12.2 Удостоверьтесь, что характеристики напряжения Адаптера соответствуют необходимым требованиям.

Вставьте Адаптер переменного тока [D09] в электрическую розетку.

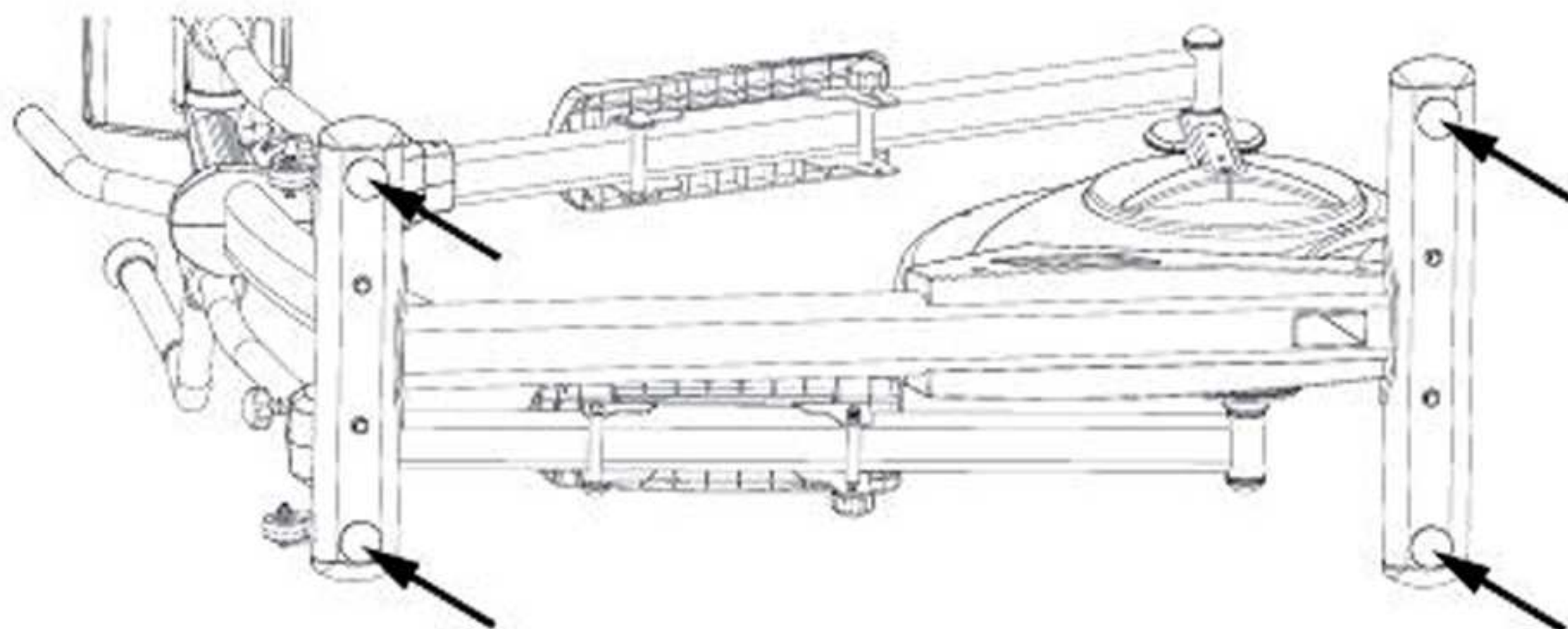


Настройка

Настройте Регулируемые ножки.

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

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



Устранение неисправностей

Некорректная работа компьютера

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность подключения блока питания.

Эллиптический тренажёр шатается во время тренировки

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме 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 сдавить датчики.

Удостоверьтесь, что кабели датчика пульса правильно соединены.

Техническое обслуживание

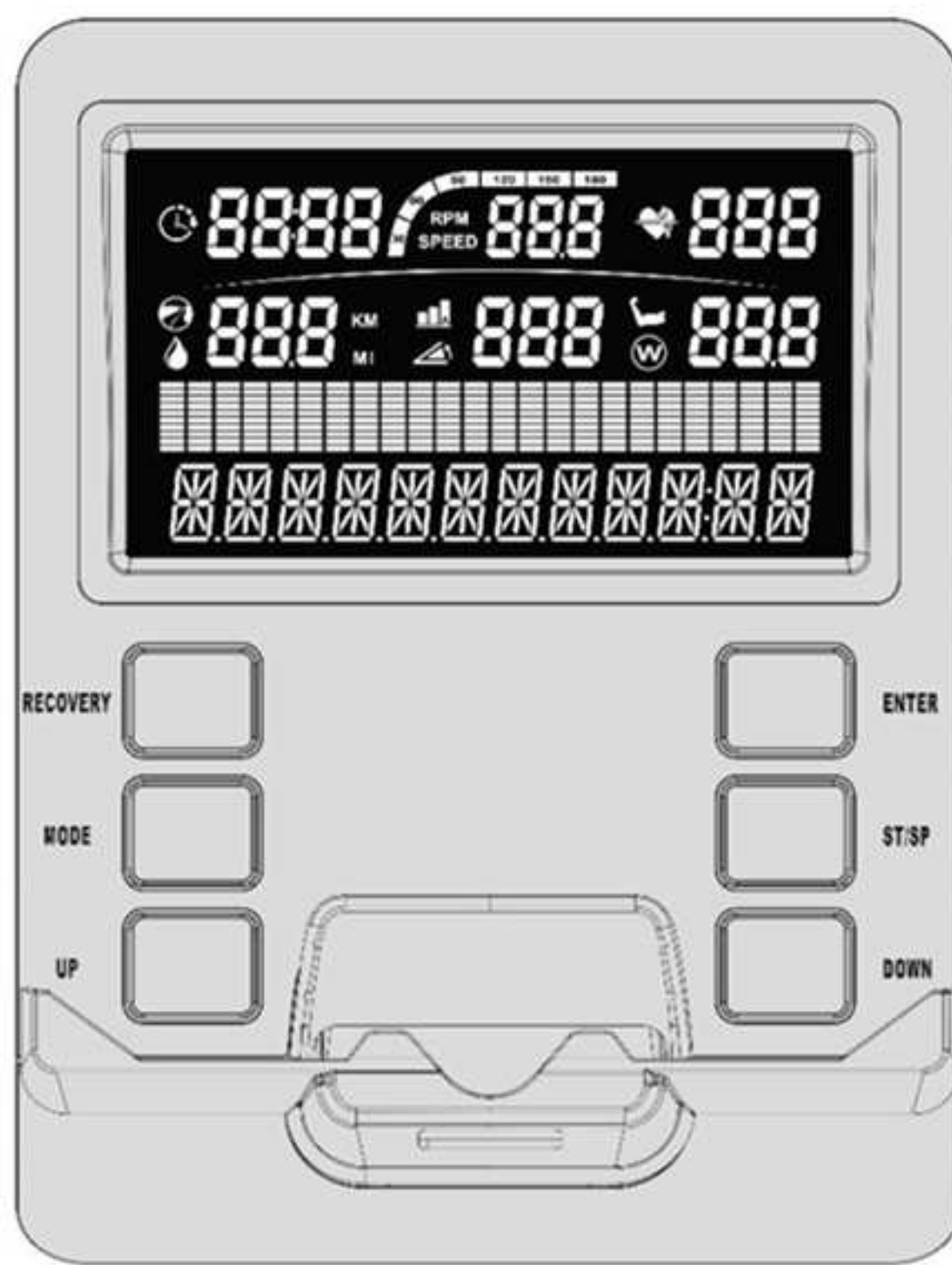
Чистка

Протирайте эллиптический тренажёр мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Пожалуйста, вытирайте пот с эллиптического тренажёра после каждого использования. Не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может привести к возникновению опасности поражения электрическим током или к повреждению электрических компонентов. Старайтесь расположить тренажёр таким образом, чтобы на компьютер не попадали прямые солнечные лучи, так как это может привести к повреждению дисплея. Каждую неделю необходимо делать проверку прочности всех соединений (болтов и педалей).

Хранение

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

Инструкции по использованию компьютера



Данный компьютер используется на магнитных эллиптических тренажёрах и велотренажёрах. Инструкции, приведённые ниже, подразделяются на следующие категории.

- Функции кнопок
- Дисплей
- Рабочие диапазоны
- Рекомендации перед началом занятий
- Инструкция по эксплуатации

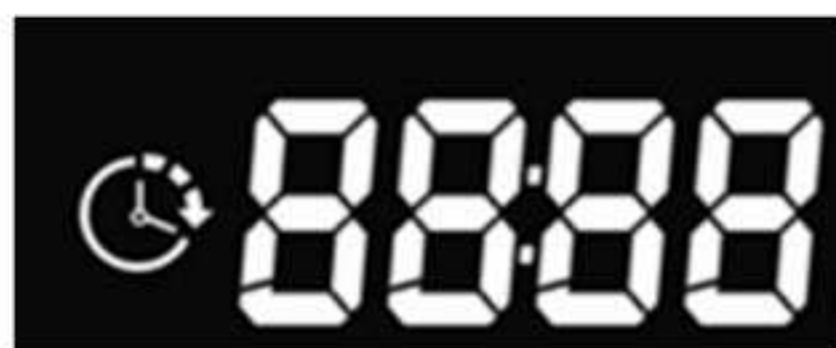
● Функции кнопок

Компьютер оснащён 6 кнопками: «UP» («ВВЕРХ»), «DOWN» («ВНИЗ»), «ENTER» («ВВОД»), «START/STOP» («СТАРТ/СТОП»), «RECOVERY» («ВОССТАНОВЛЕНИЕ») и «MODE» («РЕЖИМ»).

- A. «UP» (▲): Используется для выбора режима тренировки и настройки параметров «УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ», «ПОЛ», «ВРЕМЯ», «ВЕС», «ИНТЕНСИВНОСТЬ», «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА», «ВОЗРАСТ», «РАССТОЯНИЕ» и перемещения по 24 колонкам.
- B. «DOWN» (▼): Используется для выбора режима тренировки и настройки параметров «УРОВЕНЬ», «ПОЛ», «ВРЕМЯ», «РОСТ», «ВЕС», «ИНТЕНСИВНОСТЬ», «КАЛОРИИ», «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА», «ВОЗРАСТ», «РАССТОЯНИЕ» и перемещения по 24 колонкам.
- C. «ENTER»: Используется для подтверждения выбранных «ПРОГРАММЫ», «ПОЛА», «ВОЗРАСТА», «ВЕСА», «ВРЕМЕНИ», «ИНТЕНСИВНОСТИ», «ЭКВИВАЛЕНТА МАТЕБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ», «КАЛОРИЙ», «РАССТОЯНИЯ», «ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА» и перемещения по 24 колонкам. Выбранное значение начинает мигать. Обратите внимание, что во время тренировки по некоторым программам, настройка некоторых параметров может быть недоступна. Если удерживать кнопку в течение 2 секунд, компьютер перезагружается.
- D. «START/STOP»: Используется для запуска или остановки тренажёра.
- E. «RECOVERY»: Используется для проверки ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.
- F. «MODE»: Используется для выбора программы тренировки.

- Дисплей

А. Секция «ВРЕМЯ»: Отображается значение ВРЕМЕНИ.



В. Секция «СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ В МИНУТУ»: Отображается количество ОБОРОТОВ В МИНУТУ и СКОРОСТЬ.



С. Секция «ПУЛЬС»: Отображается значение частоты ПУЛЬСА.



Д. Секция «РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ»: Отображается значение РАССТОЯНИЯ или количество сожжённых КАЛОРИЙ, в зависимости от выбранной программы тренировки.



: «РАССТОЯНИЕ»



: «КАЛОРИИ»

Е. Секция «УРОВЕНЬ/НАКЛОН»: Отображается значение УРОВНЯ НАГРУЗКИ или НАКЛОНА, в зависимости от выбранной программы тренировки.



: Уровень нагрузки от 1 до 20.



: «НАКЛОН» (Дополнительно, не доступно на данном компьютере)

Ф. Секция «ИНТЕНСИВНОСТЬ/ ЭКВИВАЛЕНТ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»: Отображается значение ИНТЕНСИВНОСТИ или ЭКВИВАЛЕНТА МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, в зависимости от выбранной программы тренировки.





: «ЭКВИВАЛЕНТА МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»



: «ИНТЕНСИВНОСТЬ»



Г. Профили НАГРУЗКИ: Графический профиль разделён на 24 колонки, в каждой из которых 10 ячеек. Каждая колонка соответствует 1 минуте тренировки (если не изменять значение «ВРЕМЕНИ»), а каждая ячейка соответствует 2 уровням нагрузки.

Н. Секция «ИНФОРМАЦИЯ»: Отображается значение одного параметра, в зависимости от выбранной программы тренировки.



● Рабочие диапазоны

Параметры	Диапазон (подсчёт)	Обратный отсчёт	Встроенное значение	Увеличение (Уменьшение)
ПРОГРАММА	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	1 ~ 20	20 ~ 1	Нет	1
ПОЛ	Мужской, Женский	Нет	Мужской	Нет
ВРЕМЯ	00:00 ~ 99:59	99:00 ~ 00:00	00:00 (ручной) 10:00 (настройки пользователя) 30:00 (другие)	01:00
ВЕС (кг)	30 ~ 180	180 ~ 30	68	1
СКОРОСТЬ	0.0 ~ 99.9		0	0,1
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	0 ~ 999		0	1
ИНТЕНСИВНОСТЬ	80 ~ 350	350 ~ 80	125	5
ЭМА	2,0 ~ 30,0	30,2 ~ 2,0	7,0	1
КАЛОРИИ	0 ~ 999		0	
ПУЛЬС	40 ~ 220	220 ~ 40	Нет	1
ВОЗРАСТ	10 ~ 99	99 ~ 10	40	1
РАССТОЯНИЕ	0,0 ~ 99,9	99 ~ 0	10 (Забег 10 км) 0 (Другие)	1

● Рекомендации перед началом занятий

А. Все измерения, сделанные компьютером, могут быть использованы исключительно в целях тренировки.

Компьютер не является медицинским прибором.

В. Каждая программа оснащена разными настраиваемыми параметрами:

Программы	Параметры
РУЧНАЯ НАСТРОЙКА	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
СВОБОДНАЯ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
ПОДЪЁМ В ГОРУ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
КАРДИОТРЕНИРОВКА	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
ЗАБЕГ 10 КМ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ
НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, 20 интервалов
КОНТРОЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, ИНТЕНСИВНОСТЬ
КОНТРОЛЬ ЭМА	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, ЭМА
ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС
ЧП 65% / ЧП 80%	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ЦЕЛЕВАЯ Ч. П.
ЧП ИНТЕРВАЛ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ЦЕЛЕВАЯ Ч. П.
ЧП СКОРОСТЬ НА ИНТЕРВАЛ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ЦЕЛЕВАЯ Ч. П.
ЧП ПОДЪЁМ	ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, ЦЕЛЕВАЯ Ч. П.

С. Выбор программы тренировки:

Эллиптический тренажёр поддерживает 16 программ тренировки: 1 Программу ручной настройки, 6 Встроенных программ, 1 Программу контроля интенсивности, 1 Программу контроля эквивалента метаболической активности, 1 ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА и 5 Программ контроля частоты пульса.

Д. Графический профиль программы:

График отображает значения нагрузки для определённого интервала тренировки (колонки). При выборе параметра «ВРЕМЯ» каждая колонка соответствует 1 минуте, таким образом, общее продолжительность программы составляет 24 минуты. При выборе обратного отсчёта «ВРЕМЕНИ» каждая колонка соответствует 1/24 установленного значения.

Например, если установленное значение времени равняется 48 минутам, каждая колонка будет соответствовать отношению 48 минут к 24 периодам ($48/24=2$). Таким образом, один период будет равняться 2 минутам. Приведённые ниже графики соответствуют профилям тренировок.



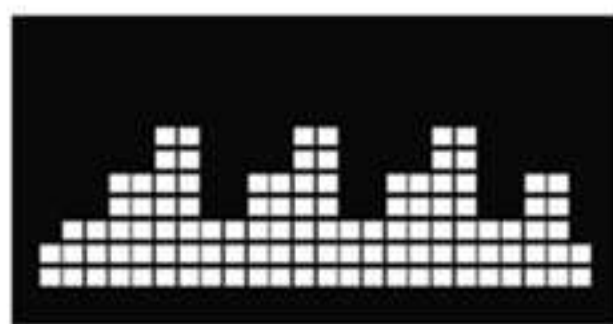
Ручная настройка



СВОБОДНАЯ



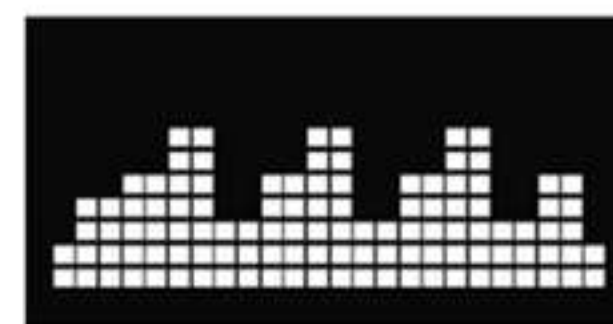
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА



ПОДЪЁМ В ГОРУ



СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ



КАРДИОТРЕНИРОВКА



ЗАБЕГ 10 КМ



НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



КОНТРОЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ



КОНТРОЛЬ ЭМА



ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



ЧП 65%



ЧП 80%



ЧП ИНТЕРВАЛ



ЧП СКОРОСТЬ НА ИНТЕРВАЛ



ЧП ПОДЪЁМ

● Инструкции по эксплуатации

А. Тренировка с установкой целевого значения:

1. **ВРЕМЯ:** Устанавливается определённая продолжительность тренировки (Кроме программы контроля восстановления сердечного ритма)
2. **ИНТЕНСИВНОСТЬ:** Пользователь расходует определённое количество энергии, занимаясь по этой программе тренировки.
3. **ЧАСТОТА ПУЛЬСА:** Пользователь занимается с определённым безопасным значением частоты пульса.

В. Программа контроля частоты пульса:

Датчики частоты пульса расположены на обоих поручнях тренажёра. Каждый датчик представлен 2 металлическими пластинами. Для определения частоты пульса, аккуратно возьмитесь за обе металлические пластины руками. При правильном функционировании датчиков, в секции «ЧАСТОТА ПУЛЬСА» появится мигающий символ сердца.

С. Программа ручной настройки:

Программе ручной настройки соответствует «ПРОГРАММА 0». Нажмите «ENTER», чтобы выбрать значение ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА и ВРЕМЕНИ. Используйте кнопку ▲ или ▼ для настройки этих параметров. Пользователь датчики частоты пульса. Вы можете установить любой уровень нагрузки (при помощи кнопки ▲ или ▼ во время тренировки) для определённого периода или установить обратный отсчёт. После ввода значения возраста, компьютер определит целевое значение частоты сердечных сокращений.

D. Встроенные программы:

Тренажёр поддерживает следующие встроенные программы: «RANDOM» («СВОБОДНАЯ»), «INTERVAL», («ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА»), «HILL» (ПОДЪЁМ В ГОРУ), «FAT BURN» («СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ»), «CARDIO» (КАРДИОТРЕНИРОВКА), «10 KM RUN PROGRAM» (ЗАБЕГ НА 10 КМ). Если вы занимаетесь по одной из программ «RANDOM», «INTERVAL», «HILL», «FAT BURN», «CARDIO», нажмите кнопку «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА и ВРЕМЕНИ. Если вы занимаетесь по программе «10 KM RUN PROGRAM», нажмите «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА и РАССТОЯНИЯ. Используйте кнопку ▲ или ▼, чтобы настроить эти параметры. Для разных периодов тренировки устанавливается разный уровень нагрузки (см. графический профиль). После нажатия кнопок «START/STOP», вы можете использовать датчики частоты пульса. Вы можете установить любой уровень нагрузки (при помощи кнопки ▲ или ▼ во время тренировки) для определённого периода.

E. Программа с настройками пользователя:

Эта программа позволяет сохранять свои собственные настройки. Нажмите «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ и УРОВНЯ НАГРУЗКИ. Вы можете установить определённый УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ для каждой колонки. Значение УРОВНЯ НАГРУЗКИ и профили тренировок сохраняются в памяти компьютера. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Во время тренировки вы можете изменять значение уровня нагрузки для любого периода при помощи кнопки ▲ или ▼, не изменяя при этом сохранённого значения.

F. Программа контроля интенсивности:

Занимаясь по этой программе, вы устанавливаете определённый уровень интенсивности, который является неизменным. Нажмите «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ и ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ. Используйте кнопку ▲ или ▼ чтобы настроить эти параметры. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Во время тренировки значение уровня нагрузки остаётся неизменным. Уровень нагрузки устанавливается в соответствии с выбранным значением ИНТЕНСИВНОСТИ. Например, если скорость вращения педалей слишком низкая, уровень нагрузки увеличивается. Если же скорость вращения педалей слишком высокая, уровень нагрузки уменьшается. Таким образом, значение ИНТЕНСИВНОСТИ остаётся неизменным и соответствует уровню, установленному пользователем.

Г. Программа контроля эквивалента метаболической активности:

Занимаясь по этой программе, вы устанавливаете определённое значение эквивалента метаболической активности, которое является неизменным. Нажмите «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ и ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ЭКВИВАЛЕНТА МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. Используйте кнопку ▲ или ▼, чтобы настроить эти параметры. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Во время тренировки значение уровня нагрузки остаётся неизменным. Уровень нагрузки устанавливается в соответствии с выбранным значением ЭКВИВАЛЕНТА МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. Например, если скорость вращения педалей слишком низкая, уровень нагрузки увеличивается. Если же скорость вращения педалей слишком высокая, уровень нагрузки уменьшается. Таким образом, значение ЭКВИВАЛЕНТА МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ остаётся неизменным и соответствует значению, установленному пользователем.

Н. ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА:

Эта программа позволяет определить уровень восстановления сердечного ритма по шкале от 1,0 до 6,0, где 1,0 является наилучшим значением, а 6,0 – наихудшим. Чтобы произвести проверку восстановления сердечного ритма, нажмите кнопку «PULSE» сразу после завершения тренировки. После этого возьмитесь за датчики пульса и не делайте никаких движений. Проверка занимает 1 минуту. После завершения проверки на дисплее отобразится результат.

И. Программы контроля частоты пульса:

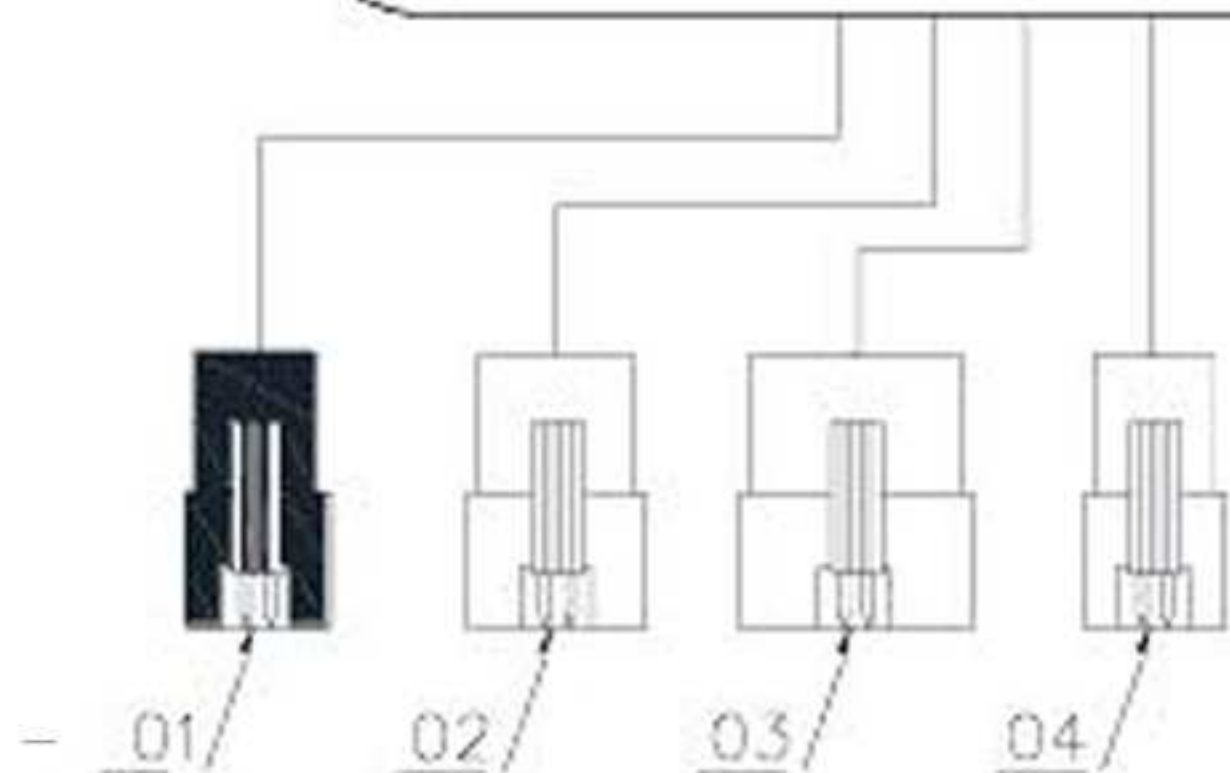
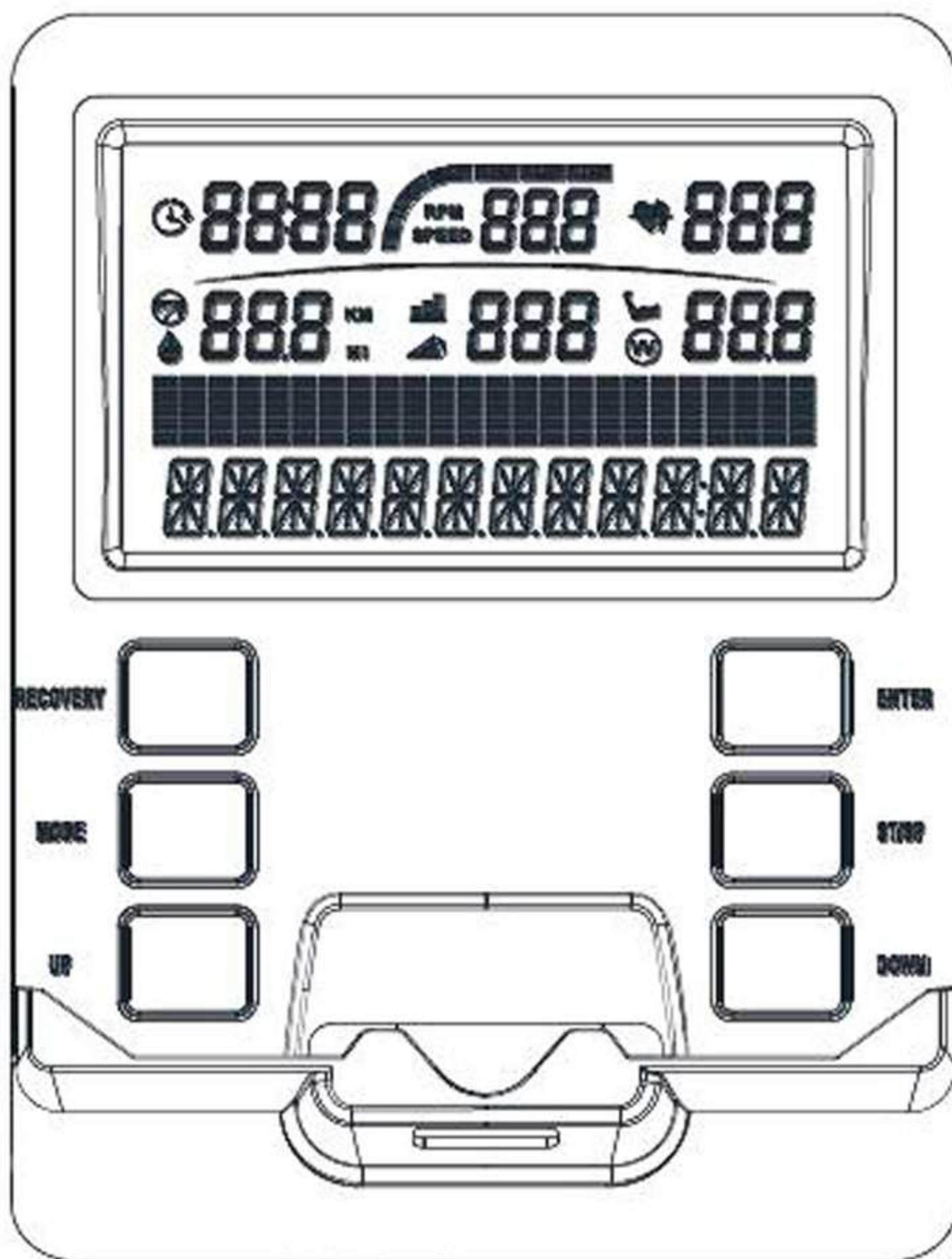
Тренажёр поддерживает следующие программы контроля частоты пульса: «HR 60%» («ЧП 60%»), «HR 80%» («ЧП 80%»), «HR Interval» («ЧП Интервал»), «HR Speed» («ЧП Скорость») и «HR Hill» («ЧП Подъём»). Нажмите «ENTER», чтобы установить значения ПОЛА, ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ и ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА. Вы можете установить целевое значение частоты пульса для определённого периода тренировки. Используйте кнопку ▲ или ▼ чтобы настроить эти параметры. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Вы можете заниматься с целевым значением максимальной частоты пульса 70% или 80% по программе «HR Interval», 65% или 85% по программе «HR Speed» и 65% или 75% по программе «HR Hill», установленным для определённого периода или установить обратный отсчёт. После нажатия кнопок «START/STOP», вы можете использовать датчики частоты пульса. Во время тренировки значение уровня нагрузки настраивается в соответствии с целевым значением частоты пульса. Например, если значение частоты пульса ниже целевого, уровень нагрузки увеличивается. Если же значение частоты пульса выше целевого, уровень нагрузки уменьшается. Таким образом, значение частоты пульса остаётся неизменным и соответствует целевому значению с погрешностью +5 или -5 единиц..

Ж. Зарядка смартфона/планшета по USB:

Вставьте USB разъём зарядного устройства вашего смартфона/планшета в соответствующий порт компьютера. Вы можете заряжать смартфон/планшет, используя док-разъём. Док-разъём компьютера подходит практически ко всем смартфонам.

▲Примечание:

Использование аккумулятора: При использовании аккумулятора функция «WiFi» не доступна. Пожалуйста, включайте блок питания в сеть при использовании WiFi и зарядке смартфона или планшета.



	A	B	C	D	E
1	Характеристики кабельного вывода консоли				
2	01	Разъём с 3 штырьками (белый) Переключатель - «Level + / Level -»			
3	02	Разъём с 4 штырьками (чёрный) Датчик пульса			
4	03	Разъём с 8 штырьками (чёрный) Сопротивление			
5	04	Разъём с 3 штырьками (чёрный) Переключатель - «Enter / Start-Stop»			

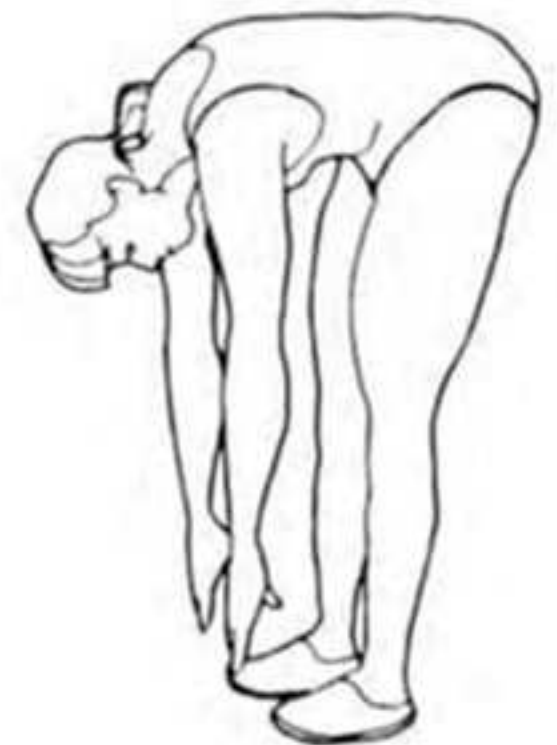
Растяжка четырёхглавых мышц

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.



Перечень деталей

Деталь №	Описание	К-во
A01	Основная рама	1
A02	Вертикальная стойка	1
A03	Рычаг двойного назначения/Л.	1
A04	Рычаг двойного назначения/Пр.	1
A05	Трубка педали/Л.	1
A06	Трубка педали/Пр.	1
A07	Рычаг натяжного шкива	1
A08	Вал ременного шкива	1
A09	Шатун	2
A10	Поручень/Л.	1
A11	Поручень/Пр.	1
A12	Фиксированный руль	1
A13	Передний стабилизатор	1
A14	Задний стабилизатор	1
A15	Вал оси педали	2
A16	Регулятор наклона педали/Л.	1
A17	Регулятор наклона педали/Пр.	1
A18	Нижний рычаг двойного назначения	2
B01	Болт 1/4	2
B02	Шайба 1/4	4
B03	Гайка 1/4	2
B04	Гайка M10	1
B05	Гайка M10	1
B06	Полукольцо 20	1
B07	Волнистая шайба 21	2
B08	Шайба 20	1
B09	Болт M5	4
B10	Болт M8	1
B11	Болт M10	1
B12	Винт M3,5	2
B13	Винт 5/32	4
B14	Винт M8	4
B15	Болт M5	2
B16	Винт M8	2
B17	Болт M5	4
B18	Болт 3/8	4
B19	Шайба 3/8	8
B20	Глухая гайка 3/8	4

Деталь №	Описание	К-во
B21	Винт M5	32
B22	Винт M4	6
B23	Винт M6	8
B24	Болт M8	2
B25	Гайка M8	1
B26	Нейлоновая гайка M10	3
B27	Полукольцо 17	1
B28	Болт M8	4
B29	Гайка M8	6
B30	Волнистая шайба 8	4
B31	Болт M8	2
B32	Болт M8	4
B33	Шайба 5/16	6
B34	Болт M10	2
B35	Болт M8	4
B36	Болт M6	4
B37	Шайба 8	2
B38	Ручка 3/8	4
B39	Ручка M10	2
B40	Болт M10	2
B41	Нейлоновая гайка M10	2
B42	Ручка	2
B43	Пружина	2
B44	Винт M4	4
B45	Болт M3	2
B46	Прокладка подшипника 6003	8
C01	Основная накладка/Пр.	1
C02	Основная накладка/Л.	1
C03	Кожух диска	2
C04	Наконечник	4
C05	Регулируемая ножка M8	4
C06	Колесо	2
C07	Декоративная накладка вертикальной стойки/Л.	1
C08	Декоративная накладка вертикальной стойки/Пр.	1
C09	Педаль	1
C10	Ремень	1
C11	Колпачок гайки 45	2
C12	Педаль/Пр.	1

Перечень деталей

Деталь №	Описание	К-во
C13	Пенопластовая рукоятка	2
C14	Наконечник	2
C15	Пенопластовая рукоятка	2
C16	Колпачок гайки 17	2
C17	Декоративная накладка рычага двойного назначения/Л.	2
C18	Декоративная накладка рычага двойного назначения/Пр.	2
C19	Ременный шкив	1
C20	Прокладка вертикальной стойки/Л.	1
C21	Бутылкодержатель	1
C22	Пластиковая шайба	4
C23	Прокладка вертикальной стойки/Пр.	1
C24	Втулка подшипника	8
C25	Корпус подшипника	8
C26	Втулка	4
C27	Декоративная накладка оси трубки педали/Л.	2
C28	Декоративная накладка оси трубки педали/Пр.	2
C29	Декоративная накладка шатуна/Л.	2
C30	Декоративная накладка шатуна/Пр.	2
D01	Датчик ручного пульсометра	2
D02	Компьютер	1

Деталь №	Описание	К-во
D03	Магнитное маховое колесо	1
D04	Верхний кабель	1
D05	Нижний кабель	1
D06	Двигатель	1
D07	Кабель датчика	1
D08a	Кабель ручного пульсометра/A	1 компл.
D08b	Кабель ручного пульсометра/B	
D09	Адаптер переменного тока	1
D10	Сетевой шнур переменного тока	1
D11	Кабель двигателя системы натяжения	1
D12	Кнопка быстрого доступа/Л.	1
D13	Кнопка быстрого доступа/Пр.	1
D14	Большой разъем датчика пульса	2 компл.
D15	Большой разъем кабеля пульсометра	2
D16	Кабель кнопки быстрого доступа/Л.	1
D17	Кабель кнопки быстрого доступа/Пр.	1
E01	Подшипник 6004	2
E02	Подшипник 6003	10
F01	Бутылка для воды	1

