

SPIRIT



Эллиптический тренажер **CE900ENT**

Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией
Вашего нового эллиптического тренажера.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Инструкция по безопасности | 2 |
| Инструкция по эксплуатации и электробезопасности | 3 |
| Руководство по сборке | 4 |
| Как вставать и слезать с тренажера | 10 |
| Управление консолью | 13 |
| Использование кардиодатчика | 33 |
| Поддержка и отладка | 34 |
| Вид в разобранном состоянии | 39 |
| Список деталей | 40 |
| Гарантийные обязательства | 44 |
| Порядок обращения в сервисную службу | 46 |

Спасибо за приобретение нашего продукта.

Пожалуйста, сохраните данную инструкцию по эксплуатации.

Пожалуйста, не пытайтесь производить никакие настройки, регулировки, ремонт или техническое обслуживание тренажера, не описанное в данной инструкции.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Прочитайте внимательно инструкцию перед использованием этого тренажера.

ВНИМАНИЕ! Система контроля частоты сердечных сокращений может работать неточно.

Большая нагрузка при тренировке может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, стоит немедленно прекратить выполнение тренировки.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и коврик и тренажер.
- Не допускайте детей играть возле тренажера. Детали тренажера могут нанести травму.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Датчики пульса не являются медицинским прибором. Различные факторы, в том числе и анатомические особенности пользователя, могут повлиять на точность показаний. Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Используйте качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Тренажер не предназначен для использования людей (включая детей) с физическими, или психическими отклонениями, а также с недостатками знаний или опыта, если только они не находятся под наблюдением человека, ответственного за их безопасность.
- Тренажер может быть использован детьми от 8 лет, людьми с физическими, или психическими отклонениями, а также с недостатками знаний или опыта, если только они были проинструктированы, как использовать тренажер безопасно и понимают связанную с ним опасность. Дети не должны играть с тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны производиться людьми без наблюдения взрослых.
- Необходимо наблюдать за детьми, чтобы убедиться, что они не играют с тренажером.
- Обратите внимание на правильную посадку и факт того, что педали В и С класса не подходят для терапевтических целей.
- Будьте осторожны, генератор производит переменный ток во время использования тренажера. Не обслуживайте тренажер, пока генератор работает – существует риск получения травмы электрическим током.
- **ВНИМАНИЕ!** Система контроля частоты сердечных сокращений может работать неточно. Большая нагрузка при тренировке может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, стоит немедленно прекратить выполнение тренировки.
- Тренажер не является медицинским оборудованием.

СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Нормальная работа тренажера рассчитана на температуру от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность - до 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

ВНИМАНИЕ! Для снижения риска ожогов, воспламенения и повреждения людей электрическим током, устанавливайте тренажер на ровную плоскую поверхность с доступом к заземленной сети переменного тока от 90 до 240В, 50-60Гц, 15А. Не используйте удлинители, если только они не соответствуют типу 16AWG и более, с одним разъемом на конце. Этот тренажер должен быть единственным прибором, подключенным к розетке питания. Не пытайтесь подключить вилку с заземлением при помощи несоответствующих адаптеров и не пытайтесь внести изменения в кабели питания. Это может стать причиной получения серьезного вреда, пожара и неисправности компьютера.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

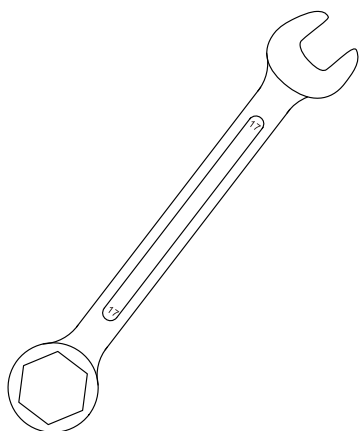
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера.
- Все пользователи перед началом тренировочной программы должны пройти медицинское обследование. Особенно это касается людей с перенесенными сердечнососудистыми заболеваниями или имеющими иные факторы риска.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца.
- Всегда держитесь за поручни во время изменения настроек.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца. Если вы считаете, что клавиши работают некорректно под нормальным нажатием, то свяжитесь с поставщиком.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

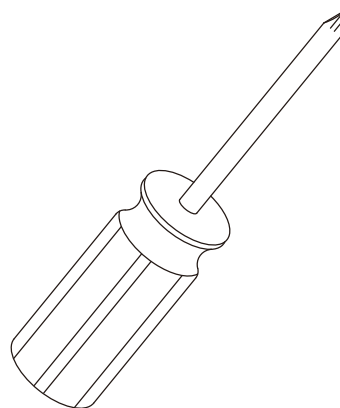
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем потяните за коробку вверх и снимите ее.
2. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.

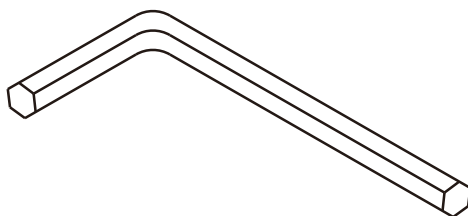
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



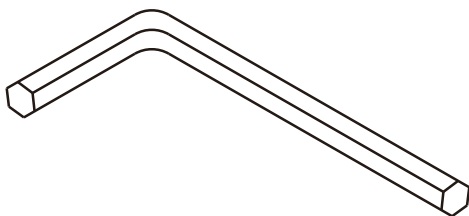
#135 - 17 мм Ключ
(1 шт.)



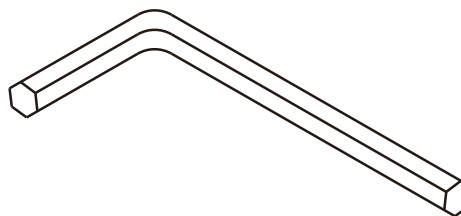
#131 - Крестовая
отвертка (1 шт.)



#134 - M10 Торцевой ключ (1 шт.)



#133 - 6 мм Торцевой ключ (1 шт.)

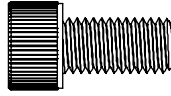


#132 - 5 мм Торцевой ключ (1 шт.)

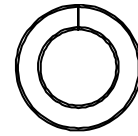
ШАГ 1



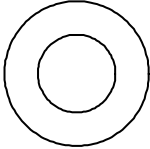
#46 - 3.5 x 12 мм
Саморез по металлу
(2 шт.)



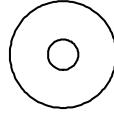
#54 - M10 x 20 мм
Болт с головкой под
шестигранник (12 шт.)



#57 - Ø10 x 2Т
Разрезная шайба (4 шт.)



#65 - Ø3/8" x Ø19 x 1.5Т
Плоская шайба (4 шт.)

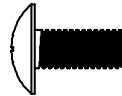


#58 - Ø4 x 14 x 1.0Т
Плоская шайба (2 шт.)

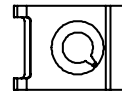
ШАГ 2



#47 - 5x16 мм
Саморез по металлу (2 шт.)

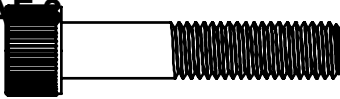


#49 - M5x12 мм
Винт с крестовой головкой
(6 шт.)

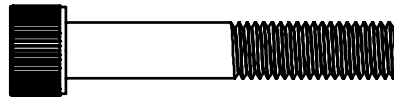


#78 - M5 x 1Т
Пластина (2 шт.)

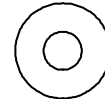
ШАГ 3



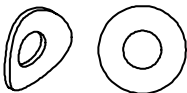
#43 - M10 x 55 мм
Болт с головкой под
шестигранник (2 шт.)



#44 - M10 x 60 мм
Болт с головкой под
шестигранник (4 шт.)



#63 - Ø10 x Ø25 x 1.5Т
Плоская шайба (10 шт.)

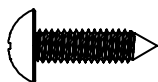


#68 - Ø10 x Ø23 x 1.5Т
Изогнутая шайба (2 шт.)

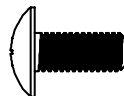


#71 - M10 x 8Т
Гайка (6 шт.)

ШАГ 4



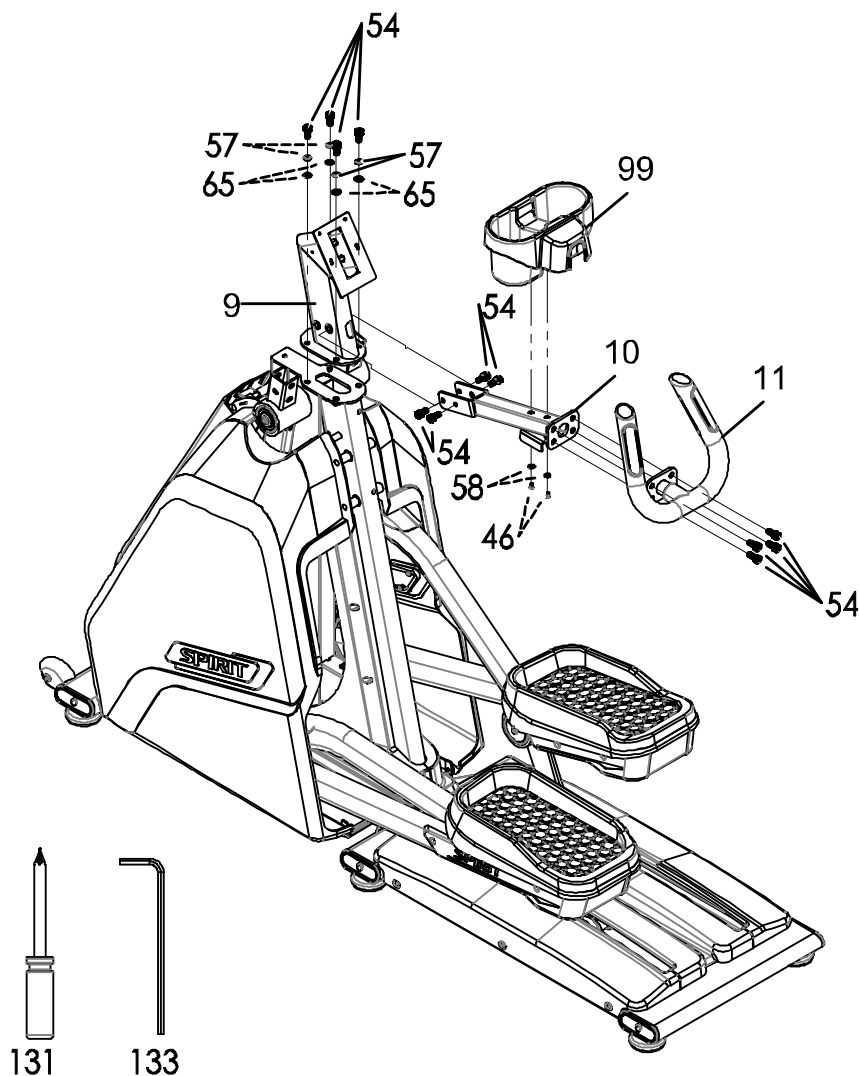
#46 - 3.5 x 12 мм
Саморез по металлу
(2 шт.)



#49 - M5x12 мм
Винт с крестовой
головкой (6 шт.)

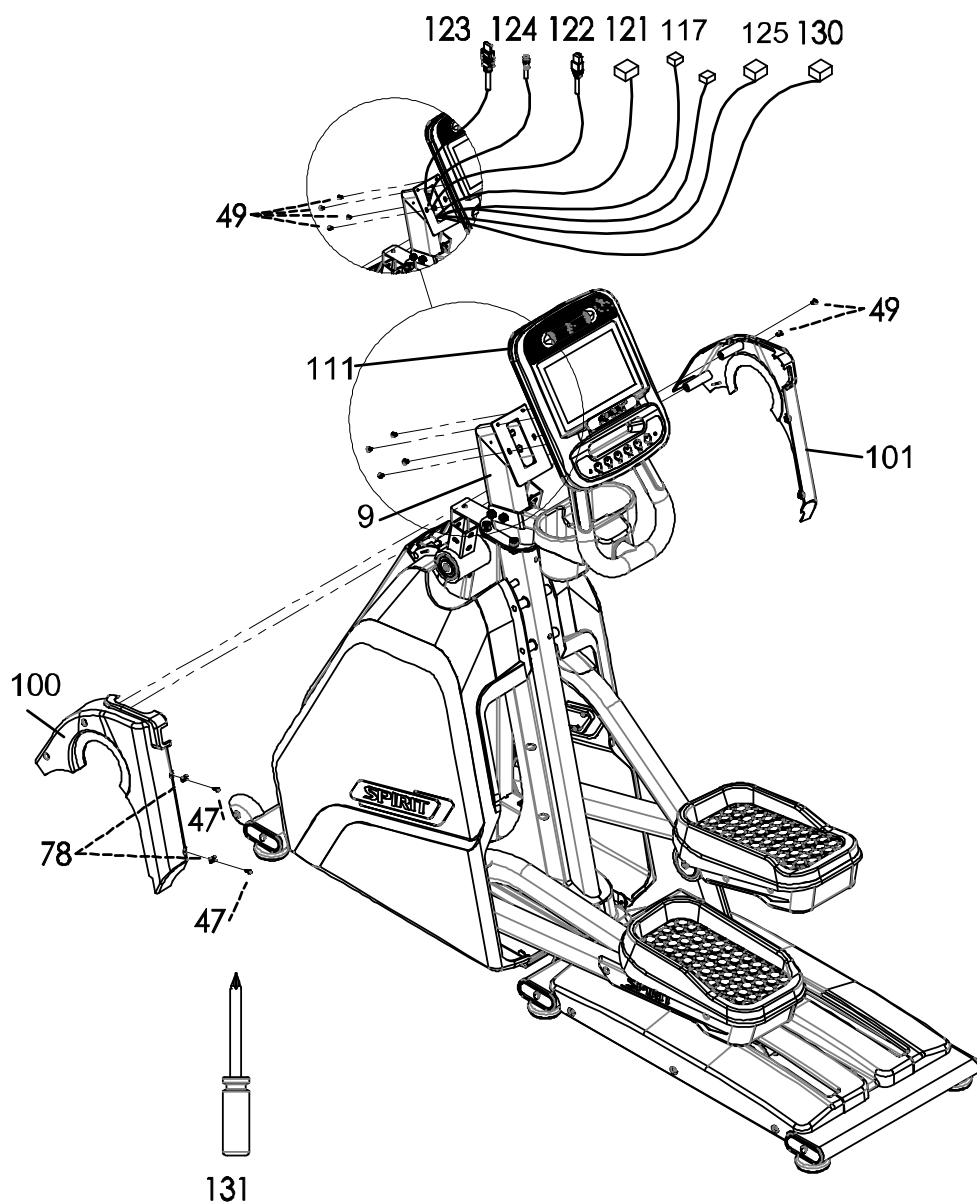
ШАГ 1

1. Размотайте жгут проводов и протяните их вверх через Стойку консоли (9). Закрепите Стойку консоли (9) на Основной раме (1) с помощью 4-х Болтов (54), 4-х Стопорных шайб (57) и 4-х Шайб (65). Не пережимайте провода.
2. Протяните провода от Центральных рукоятей (11) через Кронштейн рукояти (10) в Стойку консоли (9) и выше.
3. Установите Центральные рукояти (11) на Кронштейн рукояти (10) с помощью 4-х Болтов (52).
4. Установите Кронштейн рукояти (10) на Стойку консоли (9) с помощью 4-х Болтов (54).
Присоедините Держатель бутылки (99) на Кронштейн рукояти (10) с помощью 2-х саморезов (46) и 2-х Шайб (58).



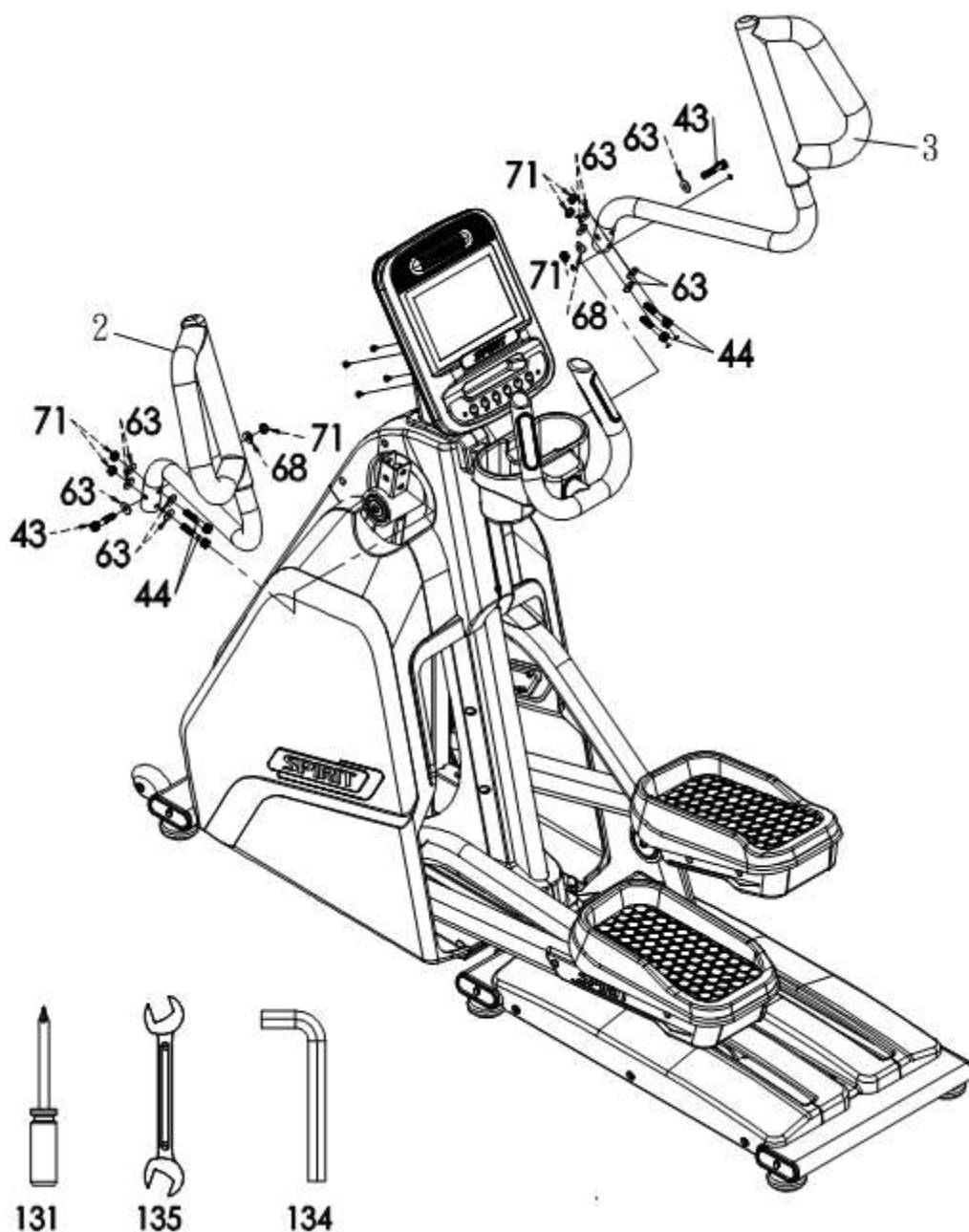
ШАГ 2

1. Установите 2 U-образные гайки (78) на Левый кожух стойки консоли (100).
2. Присоедините Кожухи стойки консоли (100 и 101) к Основной раме (1), используя 2 Самореза (47). Используйте 2 Винта (49), чтобы скрепить кожухи между собой.
3. Присоедините все кабели из жгута проводов к Консоли (111). Установите Консоль (111) на Стойку консоли (9) с помощью 4-х Винтов (49). Будьте осторожны, чтобы не пережать провода.



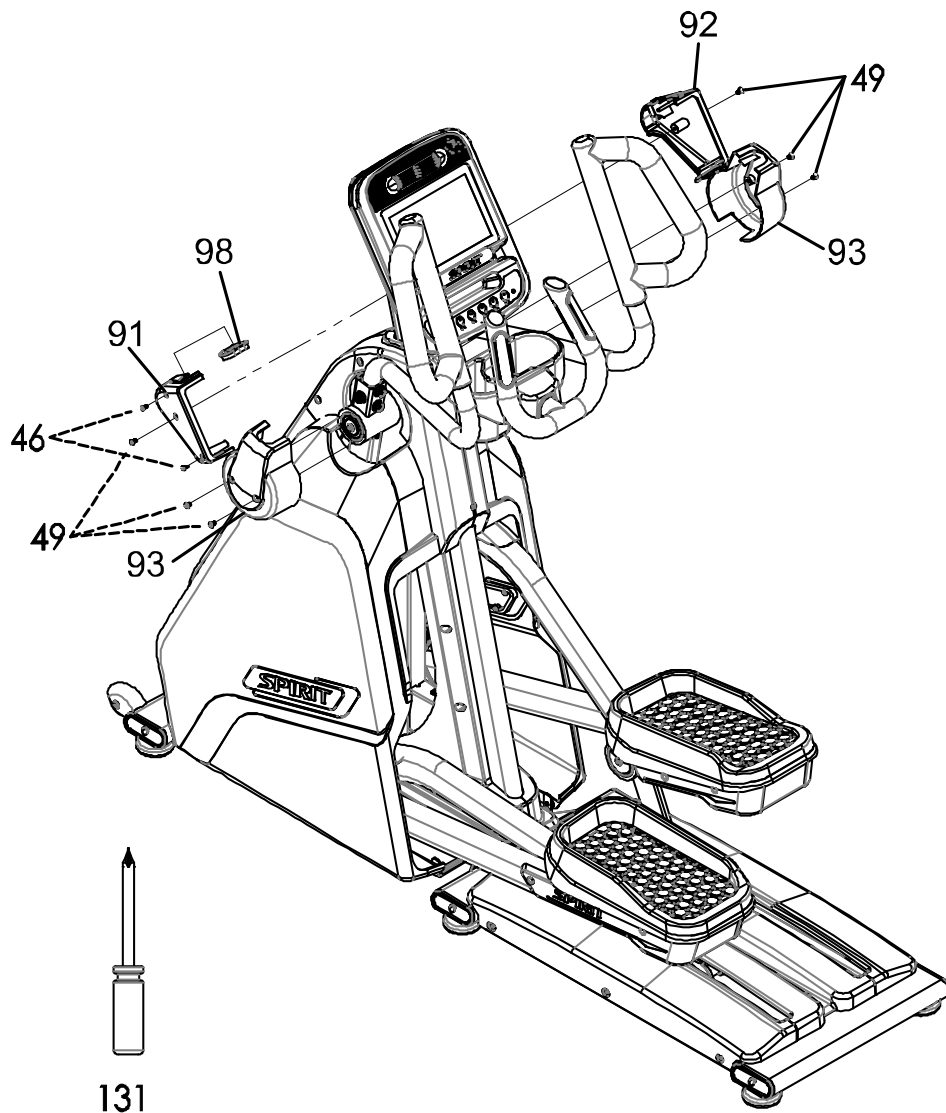
ШАГ 3

1. Установите Левую рукоять (2) на Качающуюся рукоять (12).
 - а) Сначала установите 2 длинных Болта (44) с Шайбой (63) и Гайкой (71) по обе стороны Качающейся рукояти (12). Пока не затягивайте их.
 - б) Затем установите 1 короткий Болт (43) с Шайбой (63) через Качающуюся рукоять (12) и Перекрестную рукоять (2), используя 2 Волновые шайбы (68) и Гайку (71) с задней стороны.
 - в) Затяните все болты после установки.
2. Повторите действия для Правой рукояти (3).



ШАГ 4

1. Присоедините Кожухи консоли (91 и 92) на Стойку консоли (9), используя 2 Винта (49). Скрепите кожухи между собой с помощью 2-х саморезов (46).
2. Установите Поворотный кожух качающейся рукояти (93) на Качающуюся рукоять (12), используя 2 Винта (49). Повторите действия с правой стороной.



КАК ВСТАВАТЬ И СЛЕЗАТЬ С ТРЕНАЖЕРА

ВАЖНО

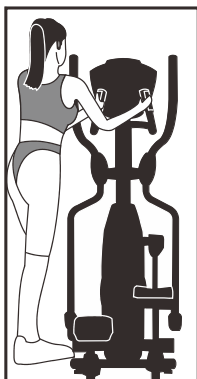
Эллиптический тренажер оснащен двумя поручнями двойного действия и неподвижной рукоятью.

Всегда держитесь за неподвижную рукоять, вставая и слезая с тренажера.

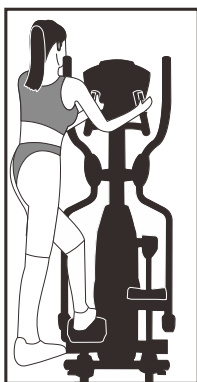
Сначала пользователь должен привыкнуть использовать тренажер, держась за неподвижную рукоять, лишь потом пробуя работать с поручнями двойного действия.

После того, как Вы привыкли работать на тренажере, можете продвигаться дальше и использовать поручни двойного действия для вовлечения мышц всего тела во время упражнений. Держитесь руками в удобном для Вас положении, в соответствии с вашим ростом и длиной рук.

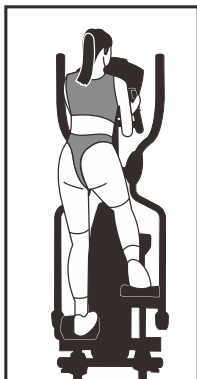
Всегда с осторожностью вставляйте и слезайте с тренажера. Пожалуйста, следуйте следующим пунктам для соблюдения безопасности.



Убедитесь, что левая педаль находится в нижней позиции, обхватите неподвижную рукоять двумя руками.



Поставьте Вашу левую ногу на левую педаль и зафиксируйте ее.



Поднимите Вашу правую ногу над тренажером и поставьте ее на правую педаль. Почувствуйте равновесие и начинайте тренировку.

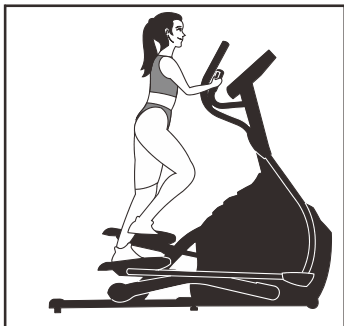
ВАЖНО!

Чтобы слезть с тренажера, дождитесь полной остановки и повторите действия в обратном порядке. Всегда одевайте обувь с резиновой подошвой, как кеды для тенниса. Рекомендуем всегда оставлять одну руку на неподвижной рукояти, особенно, если Вы встаете или слезаете с тренажера. Если вы совершаете движения руками во время ходьбы или делаете упражнения на верхнюю часть тела, убедитесь, что вы чувствуете равновесия. Тренажер должен быть установлен и работать на плоской, ровной поверхности.

Правильное положение



Ваше тело должно стоять ровно, спина выпрямлена. Держите голову поднятой, чтобы снизить напряжение шеи и верха спины. Всегда работайте на тренажере ритмичными, плавными движениями. Если Вы чувствуете себя неудобно или ощущаете пульсацию в теле, возможно, Вы перенапряжены.

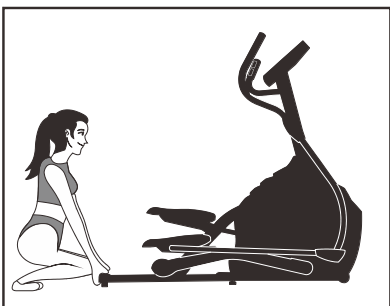


Тренажер можно использовать для совершения прямых и обратных движений.

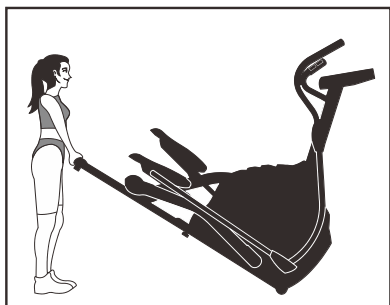


Для совершения обратных движений, согните Ваши колени немного больше. Так Вы акцентируете нагрузку на ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедра.

Перемещение тренажера



1. Эллиптический тренажер легко передвигать. Присядьте у задней части тренажера и возьмитесь за рукоять заднего стабилизатора.



2. Поднимите заднюю часть тренажера, выпрямив ноги, пока колесики в передней части тренажера не коснутся земли.

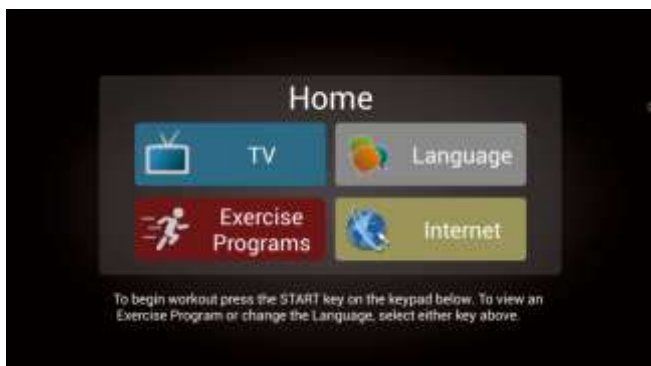
УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

Консоль:



Начало работы

- Подключите кабель питания на передней части тренажера.
- После подключения кабеля питания на экране отобразится начальное изображение, затем консоль перейдет к основному экрану, что является начальной точкой работы с тренажером.



Основной экран меню: Начните работу, нажав на иконку.



Клавиши быстрого доступа удобны для использования основных функций тренажера.

Быстрое начало работы

- Нажмите клавишу Start («Старт») и консоль перейдет в режим Быстрый старт.
- Нажмите клавишу Level up/down («Уровень вверх/вниз») для изменения уровня нагрузки.
- Нажмите первую клавишу Home («Домой») или Stop («Стоп») для остановки программы.

Функции отображения

- Сенсорный дисплей используется для управления всеми функциями тренажера. Просто нажмите на клавишу на экране или на панели быстрого доступа внизу экрана для управления. В нижней части консоли находится клавиша Start («Старт»), предназначенная для начала тренировки. Клавиша Stop («Стоп») служит для остановки и завершения программы. Клавиши Level («Уровень») изменяют уровень нагрузки, клавиша Fan («Вентилятор») включает и выключает встроенный вентилятор.

Pause/Stop («Пауза/Стоп»)

- Нажмите клавишу Stop («Стоп») один раз или клавишу Home («Домой») на экране, чтобы тренажер остановился и сохранил данные о времени, расстоянии и калориях на экране. Начнется обратный отсчет 5 минут, а затем экран перейдет к начальному экрану.
- Нажмите клавишу Start («Старт») для продолжения тренировки в режиме паузы.
- Нажмите Stop («Стоп») дважды, чтобы закончить тренировку с отображением сведений на экране. Если нажать клавишу в третий раз, консоль перейдет к начальному экрану.

Функция сердечного ритма

Пульс (ЧСС) на экране отображает текущее значение Вашего сердечного ритма в ударах в минуту. Нужно использовать обе стальные рукоятки с сенсорами для считывания пульса. Данные пульса отображаются всегда, если датчики его считывают. Вы можете использовать датчики в рукоятках в режиме считывания пульса, а также беспроводные кардиодатчики, совместимые с 5 КГц Polar.

Для выключения тренажера

Экран автоматически выключается (переходит в спящий режим) после 30 минут бездействия. Эта функция называется спящий режим. В спящем режиме питание тренажера падает до минимального значения, поддерживая только функции нажатия клавиш, чтобы включить его. Тренажер использует минимум энергии (примерно как телевизор, когда он выключен). Можно оставлять тренажер в спящем режиме, не пользуясь основным выключателем питания.

Ниже приведена инструкция по работе с сенсорным дисплеем:

■ Первая страница HOME («Домой»)



Здесь четыре пункта для выбора. Как правило, первым выбирают язык.

■ При нажатии кнопки Language («Язык») на стартовой странице Вы попадаете в меню выбора языка.



Здесь представлены 12 языков на выбор.

Выберите и коснитесь нужного языка, система вернет Вас к первой странице, чтобы начать другую программу, учтя Ваш выбор. Если вы не хотите менять язык, нажмите HOME («Домой») в верхнем левом углу или коснитесь клавиши назад в верхнем правом углу для возвращения к предыдущему экрану.

- Нажатие клавиши TV («ТВ») на стартовом экране HOME перенесет Вас в ТВ интерфейс.



Теперь Вы можете наслаждаться телевизионными программами. Если Вы хотите смотреть ТВ во время занятий, нажмите «START» («Старт») перед Вами и тренажер начнет свою работу.



Вы можете переключать телевизионные каналы, используя клавиши up/down («вверх/вниз») или клавиши каналов в правой части экрана для быстрого переключения. Вы также можете использовать клавиши громкости up/down («вверх/вниз») для изменения громкости звука. Если вы хотите выключить звук, нажмите клавишу Mute («Тихо»). Коснитесь Max Screen («Большой экран») для переключения к полному экрану. Если Вы захотите вернуться к нормальному экрану, просто коснитесь экрана. Используйте клавиши уровень вверх/вниз для изменения нагрузки. Если вы хотите остановиться, нажмите клавишу HOME («Домой») в левой верхней части дисплея,

или STOP («Стоп») чтобы остановить настройки и показать сводку тренировки. Если клавиша STOP («Стоп») будет нажата трижды, Вы вернетесь к начальному экрану.

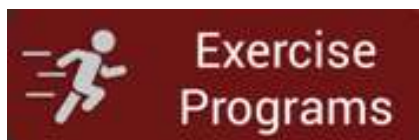
- При нажатии клавиши “Internet” («Интернет») на главном экране, вы сразу перейдёте в меню интернет.



Здесь 6 интернет приложений, чтобы выйти в интернет во время тренировки необходимо подключить интернет-кабель или настроить беспроводное подключение WiFi. Нажмите клавишу «START» («Старт»), чтобы запустить тренировку.

Используйте клавиши уровень вверх/вниз для изменения нагрузки. Если вы хотите остановиться, нажмите клавишу HOME («Домой») в левой верхней части дисплея, или STOP («Стоп») чтобы остановить настройки и показать сводку тренировки. Если клавиша STOP («Стоп») будет нажата трижды, вы вернетесь к начальному экрану.

- Нажав клавишу “Exercise Program” («Программа тренировки») на начальном экране Вы перейдете в меню тренировок.



В меню 10 программных режимов тренировок на Ваш выбор. Чтобы включить, например, Manual («Ручной режим»), коснитесь клавиши Manual.

MANUAL («Ручной режим»):



Нажмите “Profile”(«Профиль») для входа в соответствующее меню. Если профиль Вам не подходит, нажмите HOME («Домой») в верхнем левом углу или коснитесь клавиши назад в верхнем правом углу для возвращения к предыдущему экрану. Если это тот профиль, который Вам нужен, нажмите на изображение треугольника слева или справа для выбора программы.

Изображение при входе в Профиль показано ниже.



Если это та программа, что Вам нужна, нажмите клавишу “ENTER” («Ввод») внизу экрана для перехода дальше. Если нет, нажмите HOME («Домой») в верхнем левом углу или коснитесь клавиши назад в верхнем правом углу для возвращения к предыдущему экрану. Если этот профиль Вам подходит, нажмите на изображение треугольника слева или справа для выбора профиля.



Этот экран служит для установки времени, возраста и веса. Нажмите “ENTER” («Ввод») для подтверждения ввода параметров. Нажмите “START” («Старт») для начала программы в ручном режиме. Иначе, нажмите HOME («Домой») в верхнем левом углу или коснитесь клавиши назад в верхнем правом углу для возвращения к предыдущему экрану.

Изображение экрана “SIMPLE” («Обычный») после старта.



После старта Вы перейдете в Обычный экран, на котором увидите всю информацию о тренировке в нижней части экрана. Нагрузка регулируется справа и настраивается клавишами “UP” («Вверх») и “DOWN” («Вниз»).

Гистограмма отображения нагрузки находится в центре экрана. Для входа в меню ТВ нажмите на клавишу “TV” («ТВ») в верхней части экрана. Для входа в интернет, нажмите “INTERNET” («Интернет»). Нажав на клавишу “PROGRAM” («Программа») система спросит, хотите ли Вы вернуться на страницу выбора программы. Для выбора различного вида отображаемой информации о тренировке, нажмите либо клавишу Track («Трек»), либо клавиши на панели приборов под дисплеем. Коснитесь клавиши Track («Трек»), чтобы войти в режим отображения трека.



Управление схоже с другими интерфейсами. Изображение на экране показывает трек с номером круга и другой информацией.

Нажмите “DASHBOARD” («Панель») в нижней части экрана для входа в интерфейс.



Управление схоже с другими интерфейсами. Вы можете переключаться между тремя интерфейсами в нижней части экрана на Ваш выбор.

При нажатии клавиши главного экрана и клавиши “STOP” («Стоп»), чтобы остановить программу, на экран выводится статистика тренировки.



На экране статистики отображается вся накопленная информация о тренировке. Нажмите HOME («Домой») в верхнем левом углу или клавишу STOP («Стоп») для возвращения к предыдущему экрану.

Программируемые функции

Консоль предлагает 10 предустановленных программ на выбор: HILL («Гора»), FATBURN («Жирожигание»), CARDIO («Кардио»), STRENGTH («Сила»), INTERVAL («Интервал»), HR («ЧСС»), CUSTOM («Пользовательская»), фитнес-тест, программу постоянной мощности и одну ручную программу.



Предустановленные функции:

Чтобы выбрать и начать предустановленную программу:

- Выберите программу, нажмите ENTER («Ввод») для начала настройки программы или просто нажмите клавишу START («Старт») для запуска программы без ввода настроек.
- После выбора программы и нажав ENTER («Ввод») для ввода персональных данных, окно для ввода времени потемнеет со стандартным значением в 20 минут. Вы можете использовать цифровую клавиатуру для ввода времени. После ввода времени нажмите ENTER («Ввод»). (Стандартное время – 20 минут).
- На сенсорном дисплее появится значение, отображающее Ваш Возраст. Введите Ваш Возраст. Ввод правильного значения Возраста повлияет на точность отображения сердечного ритма и необходимо для работы программы ЧСС. Используйте цифровую клавиатуру для ввода и нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения. (Стандартный возраст – 30 лет. Диапазон – от 10 до 110 лет).
- На сенсорном дисплее появится значение, отображающее Ваш Вес. Введите Ваш Вес. Ввод правильного значения Веса поможет в более точном расчете калорий. Используйте цифровую клавиатуру для ввода и нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения. (Стандартный вес – 70 кг. Диапазон – от 10 до 150 кг.)
- Затем отобразится окно Максимального уровня, отображающее максимальное значение нагрузки во время выполнения программы. Используйте цифровую клавиатуру для ввода и нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения. (Максимальный уровень по умолчанию – 5. Диапазон – от 5 до 40).
- Теперь нажмите START («Старт») для начала тренировки.

Предустановленные программы

Тренажер имеет пять предустановленных программ. Эти пять программ имеют предустановленные заводские настройки для достижения различных целей. Первоначальный уровень сложности стоит на относительно невысоком уровне. Вы можете настроить уровень сложности (Максимальный уровень) для каждой программы перед началом тренировки, следуя указаниям Информационного дисплея после выбора программы.

| Прогр. | СЕГ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----------|----------|----|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|----|
| Возв-сть | Нагрузка | 50 | 62.5 | 62.5 | 70 | 70 | 75 | 75 | 87.5 | 87.5 | 100 | 100 | 87.5 | 87.5 | 75 | 75 | 70 | 70 | 62.5 | 62.5 | 80 |
| Жиросжиг | Нагрузка | 50 | 62.5 | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 75 | 50 |
| Кардио | Нагрузка | 50 | 62.5 | 62.5 | 70 | 70 | 75 | 75 | 80 | 80 | 87.5 | 95 | 95 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 87.5 | 75 | 50 |
| Сила | Нагрузка | 50 | 62.5 | 62.5 | 70 | 70 | 75 | 75 | 80 | 80 | 87.5 | 95 | 95 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 87.5 | 75 | 50 |
| Интервал | Нагрузка | 50 | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5 | 62.5 | 50 |

Программа Возвышенность:

Программа имитирует подъем и спуск с горы. Уровень нагрузки на педали постепенно увеличивается, замет постепенно уменьшается в течение выполнения программы.

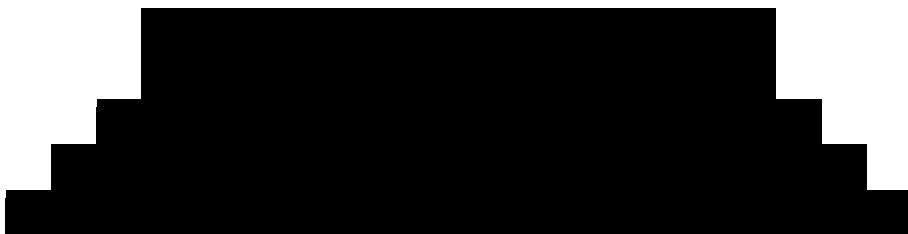
Профиль нагрузки



Программа жиросжигания:

Программа жиросжигания, как понятно из названия, разработана для максимального сжигания жира. Существует несколько подходов для лучшего жиросжигания, однако большинство профессионалов считает, что небольшая нагрузка на протяжении длительного времени подходит для этого максимально эффективно. Наилучший способ сжигать жир – поддерживать Вашу ЧСС на уровне 60-70% от максимальной. Эта программа не учитывает ЧСС, но обеспечивает постепенную, небольшую и длительную нагрузку.

Профиль нагрузки



Программа Кардио:

Кардио программа предназначена для улучшения Вашей сердечнососудистой системы. Это упражнения для Вашего сердца и легких. Это позволит развить Ваше сердце, увеличить кровоток и объем легких. Это достигается за счет чередования высоких уровней нагрузки с небольшими отклонениями в меньшую сторону.

Профиль нагрузки



Программа Сила:

Программа на Силу направлена на увеличение мышечной силы нижней части тела. В этой программе уровень нагрузки постепенно увеличивается до высокого и задерживается на этом уровне. Это сделано для усиления и поддержания в тонусе Ваших ног и ягодичной мышцы.

Профиль нагрузки



Программа интервал:

Программа Интервал заставит Вас работать на высоких уровнях интенсивности, чередуемых с низкими. Данная программа увеличит Ваш уровень выносливости, истощая запасы кислорода, чередуя их с периодами восстановления. Ваша сердечнососудистая система научится использовать кислород более эффективно.

Профиль нагрузки



Программа Custom («Пользовательская»):

- Выберите программу Custom («Пользовательская») и нажмите ENTER («Ввод») для настройки программы – ввода Ваших персональных данных, или нажмите клавишу START («Старт»), чтобы воспользоваться стандартными настройками.
- В окне вы увидите соответствующие профили скорости и наклона. Вы можете переименовать профиль, нажав на иконку Rename («Переименовать»). После изменения настроек, профили скорости и наклона появятся на экране для подтверждения.
- Нажмите на иконку Save («Сохранить»), после этого появится следующее окно для ввода Времени, Возраста, Веса и Смешанной Скорости.
- Теперь нажмите START («Старт») для начала тренировки.

ПРОГРАММА ФИТНЕС-ТЕСТА

Фитнес-тест основан на протоколе YMCA и представляет собой субмаксимальный тест, в котором используются заранее определенные фиксированные уровни нагрузки, основанные на показаниях сердечного ритма по мере прохождения теста. Тест займет от 6 до 15 минут, в зависимости от уровня Вашей подготовки. Он заканчивается, когда Ваш уровень ЧСС достигает 85% от максимального, в любой момент во время выполнения теста или Ваш пульс находится между 110 ударами в минуту и 85% в конце двух последовательных этапов. По окончании теста, Вы получите оценку VO₂макс. VO₂макс определяет объем поглощенного кислорода, который необходим Вам для выполнения известного объема работы.

Протокол YMCA использует от 2 до 4 3-минутных этапа непрерывных упражнений. В начале теста необходимо указать пол – мужской или женский. Выбор пола определяет параметры, используемые во время теста. Единственное исключение состоит в том, что если Вы – плохо подготовленный мужчина, нужно выбрать женский пол. И, напротив, если Вы – хорошо тренированная женщина, выберите мужской пол.

Таблица для мужчин и хорошо подготовленных женщин:

| | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1 Ступень | | | | 50 watts - 300 kgm/min | | | | | |
| ЧСС | | < 90 | | | 90 - 105 | | | > 105 | |
| 2 Ступень | | 150 watts - 900 kgm/min | | | 125 watts - 750 kgm/min | | | 100 watts - 600 kgm/min | |
| ЧСС | ЧСС<120 | ЧСС120-135 | ЧСС>135 | ЧСС<120 | ЧСС120-135 | ЧСС>135 | ЧСС<120 | ЧСС 120-135 | ЧСС>135 |
| 3 Ступень | 225 watts - 1350 kgm/min | 200 watts - 1200 kgm/min | 175 watts - 1050 kgm/min | 200 watts - 1200 kgm/min | 175 watts - 1050 kgm/min | 150 watts - 900 kgm/min | 175 watts - 1050 kgm/min | 150 watts - 900 kgm/min | 125 watts - 750 kgm/min |

Таблица для женщин и плохо подготовленных мужчин

| | | | | |
|-----------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | 1 Ступень | 25W 150 kgm/min | |
| ЧСС | ЧСС<80 | ЧСС: 80-90 | ЧСС: 90-100 | ЧСС>100 |
| 1 Ступень | 125W 750 kgm/min | 100W 600 kgm/min | 75W 450 kgm/min | 50W 300 kgm/min |
| 3 Ступень | 150W 900 kgm/min | 125W 750 kgm/min | 100W 600 kgm/min | 75W 450 kgm/min |
| 4 Ступень | 175W 1050 kgm/min | 150W 900 kgm/min | 117W 700 kgm/min | 100W 600 kgm/min |

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТА

- Убедитесь, что Вы хорошо себя чувствуете; проконсультируйтесь с врачом перед выполнением любых упражнений, если Вы старше 35 лет или имели проблемы со здоровьем.
- Настройте сиденье так, чтобы при вытянутом колене во время выполнения упражнения, сохранялся небольшой угол в 5 градусов.
- Совершите разминку и растяжку перед выполнением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь руками за рукояти мягко, не сжимайте их.

НАСТРОЙКА ФИТНЕС-ТЕСТА:

Нажмите клавишу **Fitness Test («Фитнес-тест»)**, затем **Enter («Ввод»)**.

1. На Информационном дисплее появится запрос, чтобы ввести Ваш пол. Вы можете также ввести Ваш Возраст и Вес, используя цифровую клавиатуру.
2. Нажмите **Start («Старт»)**, чтобы начать тест.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТА:

- Консоль должна получать стабильный сигнал с датчиков пульса для запуска теста. Вы можете использовать датчики на рукоятках или надеть нагрудный ремень с кардиодатчиком.
- Необходимо поддерживать ровную скорость в 50 об/мин. Если Ваша скорость упадет ниже 48 об/мин или поднимется выше 52 об/мин, консоль начнет издавать постоянный звуковой сигнал, пока Вы не вернетесь в нужный диапазон.
- Вы можете переключаться между различными данными на Информационном дисплее, с помощью клавиши расположенной под ним.
 1. Информационный дисплей будет всегда отображать скорость вращения педалей справа, чтобы вы могли поддерживать нужную скорость в 50 об/мин.
 2. Информация, отображаемая во время теста:
 - a. Работа в KGM, что является аббревиатурой – кг-м/мин. (килограмм на метр за минуту)
 - b. Работа в Ваттах (1 Ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
 - c. HR («ЧСС») – частота сердечных сокращений в данный момент; TGT («Целевая ЧСС») – целевое значение ЧСС, после достижения которого тест будет завершен.
 - d. Общее время выполнения теста.

ПО ОКОНЧАНИИ ТЕСТА:

- Обратите внимание на полученную оценку, так как консоль автоматически перейдет к начальному экрану через несколько минут.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАША ОЦЕНКА

Таблица для мужчин и хорошо подготовленных женщин

| VO ₂ макс | 18-25 лет | 26-35 лет | 36-45 лет | 46-55 лет | 56-65 лет | 65+ лет |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| отлично | >60 | >56 | >51 | >45 | >41 | >37 |
| хорошо | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| выше среднего | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| средне | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| ниже среднего | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| плохо | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| очень плохо | <30 | <30 | <26 | <25 | <22 | <20 |

Таблица для женщин и плохо подготовленных мужчин

| VO ₂ макс | 18-25 лет | 26-35 лет | 36-45 лет | 46-55 лет | 56-65 лет | 65+ лет |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| отлично | 56 | 52 | 45 | 40 | 37 | 32 |
| хорошо | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| выше среднего | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| средне | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| ниже среднего | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| плохо | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| очень плохо | <28 | <26 | <22 | <20 | <18 | <17 |

РАБОТА ПРОГРАММЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Чтобы начать программу сердечного ритма, следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR**, затем **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям Информационного дисплея.

1. Нажмите клавишу **HR**, затем **Enter («Ввод»)**.
2. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Время. Введите Время, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Возраст. Введите Возраст, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
4. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Вес. Введите Вес, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
5. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Целевое значение ЧСС (65%). Введите ЧСС, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану. (Значение по умолчанию 124. Диапазон от 60 до 200.)
6. Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**.
7. Если Вы хотите увеличить или снизить уровень нагрузки в любой момент тренировки, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. Это позволит Вам изменить целевое значение ЧСС во время выполнения программы.

ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ

Программа постоянной мощности поддерживает благодаря компьютеру постоянную вырабатываемую мощность, изменяя нагрузку в ответ на изменение скорости. Чтобы начать программу Постоянной мощности, следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **Constant Power («Постоянная мощность»)**, затем **Enter («Ввод»)** и следуйте инструкциям Информационного дисплея.

1. Нажмите клавишу **Constant Power («Постоянная мощность»)**, затем **Enter («Ввод»)**.
2. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Время. Введите Время, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Возраст. Введите Возраст, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
4. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Вес. Введите Вес, используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
5. На сенсорном дисплее появится запрос ввести Целевое значение мощности. Введите его,

используя цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану. (Значение по умолчанию – 50 Ватт, Диапазон – от 50 до 200).

6. Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**.

7. Если Вы хотите увеличить или снизить уровень нагрузки в любой момент тренировки, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. Это позволит Вам изменить целевое значение ЧСС во время выполнения программы.

8. По окончании программы, можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать программу заново или **Stop («Стоп»)** для выхода.

ПРОГРАММА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

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

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма.

Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм.

Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту).

Weight Loss – Снижение массы тела.

Cardiovascular – Сердечнососудистый.

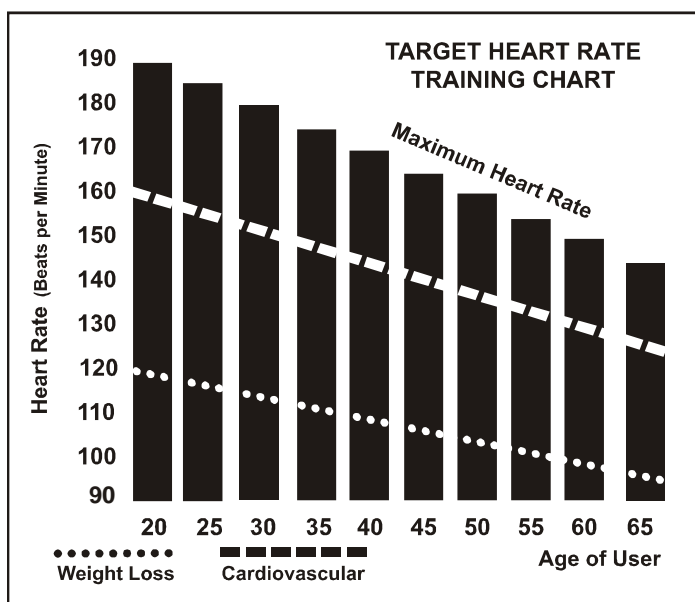
Age of User – Возраст пользователя.

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальный сердечный ритм)

$180 \times .6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимума)

$180 \times .8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимума)



Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее

можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 - Минимальный
- 7 - Очень-очень легкий
- 8 - Очень-очень легкий +
- 9 - Очень легкий
- 10 - Очень легкий +
- 11 - Довольно легкий
- 12 - Комфортный
- 13 - Немного тяжелый
- 14 - Немного тяжелый +
- 15 - Тяжелый
- 16 - Тяжелый +
- 17 - Очень тяжелый
- 18 - Очень тяжелый +
- 19 - Очень-очень тяжелый
- 20 - Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.

2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.

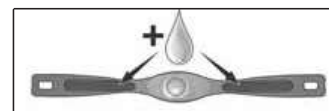
3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.

4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудными мышцами.

5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.

6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был достаточно сильным и устойчивым. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.

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



НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

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

Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.

Где искать проблему:

1. Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.

2. Флуоресцентные лампы.

3. Домашние охранные системы.

4. Периметр» для домашних животных.

5. Иногда проблема возникает, когда приемник получает сигнал от кожи пользователя. Попробуйте перевернуть кардиодатчик. Обычно, кардиодатчик расположен правой стороной логотипом вверх.

6. Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.

7. Использование другого передатчика в пределах 1 метра от консоли.

Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.

РЕЖИМ ПОДДЕРЖКИ И ОТЛАДКИ

Нажмите клавишу Home ("Домой") последовательно 10 раз, чтобы войти в меню поддержки.



Два наиболее используемых меню для настройки тренажера описаны ниже — меню Обслуживания и настройки ТВ. Для получения информации по остальным меню списка поддержки, обратитесь сервисной технической документации или свяжитесь с центром обслуживания Spirit.

Настройки ТВ



1. Начните с выбора ТВ или HDMI в качестве источника.



2. Если выбран источник ТВ, нажмите 'OSD Menu' («OSD Меню»). Первый выделенный пункт в меню - 'Air/Cable' («Антенна/Кабель»), затем 'Cable' («Кабель») или 'Air' («Антенна») после (Антенна = ТВ сигнал передается по воздуху, без кабелей). Нажмите 'OSD Enter' («OSD Ввод»), чтобы сделать выбор источника сигнала между Cable («Кабелем») и Air («Антенной»), обычно это кабель).

3. После выбора источника сигнала, используйте стрелки, расположенные под надписью 'OSD Exit' («Выход из OSD») для выбора 'Auto Scan' («Автосканирование»), затем нажмите 'OSD Enter' («OSD Ввод»). Тюнер начнет искать доступные каналы. Нажмите 'OSD Exit' («OSD Выход») по завершении. Вы можете изменить каналы, нажав 'Update Channel List' («Обновить список каналов»).

4. Клавиша 'OSD Command' («Команды OSD») используется только для входа в инженерный режим.

МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ



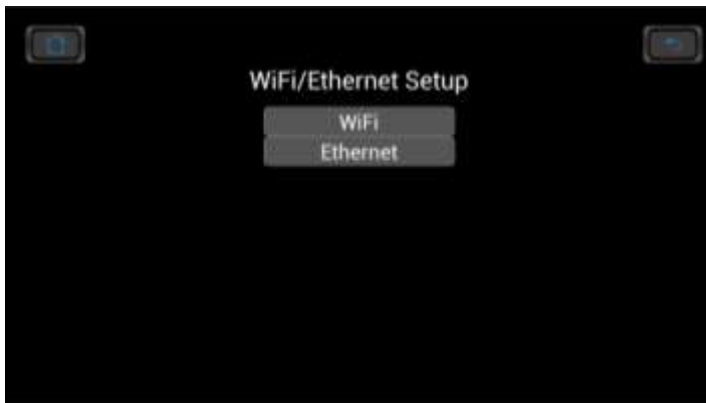
- **Default language setup** Настройка языка по умолчанию позволяет выбрать основной язык, который будет отображаться при включении консоли. Вы можете выбрать язык в главном меню, но как только пользователь закончит использовать машину, консоль вернется к этому языку по умолчанию.
- **Wifi / Ethernet setup**-Настройка Wi-Fi / Ethernet Предназначена для выбора сигнала Wi-Fi или адресов Ethernet.
- **BT setup**Настройка Служит для выбора устройства Bluetooth.
- **Internet manager** Позволяет изменять Интернет-сайты, отображаемые в меню Интернет.
- **Update firmware.** Обновление прошивки консоли.
- **Update OS**Обновление операционной системы.
- **Update Chrome**Обновите Chrome до новой версии.

Internet Manager («Интернет менеджер»)



1. Удалите ссылку, удерживая иконку ресурса, который Вы хотите удалить в течение 2 секунд. Подтвердите удаление во всплывающем окне.
2. Чтобы добавить ресурс, нажмите на квадрат из штрихованной линии. Во всплывающем окне введите адрес Интернет-ресурса и загрузите желаемое изображение для иконки. Вы также можете использовать вид клавиши по умолчанию и ввести имя сайта, которое затем станет иконкой.

Wifi/Ethernet Setup («Настройка WiFi/Ethernet»)



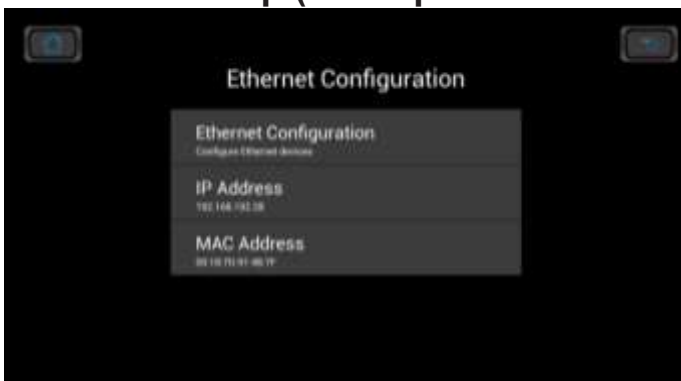
- Нажмите на желаемую клавишу для настройки Wifi или Ethernet.

Wifi Setup («Настройка WiFi»)

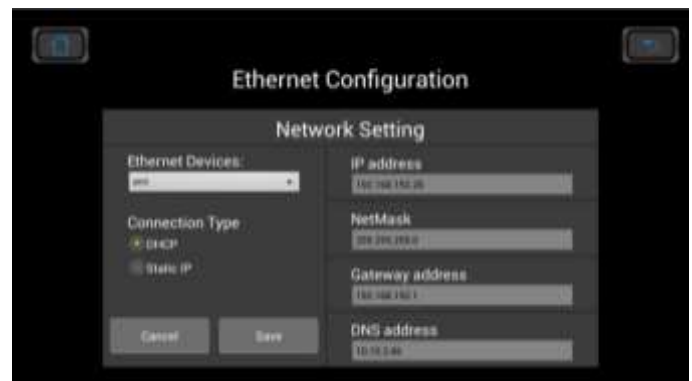


- Включите Wifi и нажмите клавишу scan («сканировать») для поиска доступных Wifi-подключений. Выберите желаемое и следуйте указаниям на экране.

Ethernet Setup («Настройка Ethernet»)



Нажмите Ethernet Configuration («Конфигурация Ethernet») для настройки



Выберите DHCP для поиска подключения или создания нового.

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аэробные тренировки - это любые повторяющиеся упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием мышц рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок.

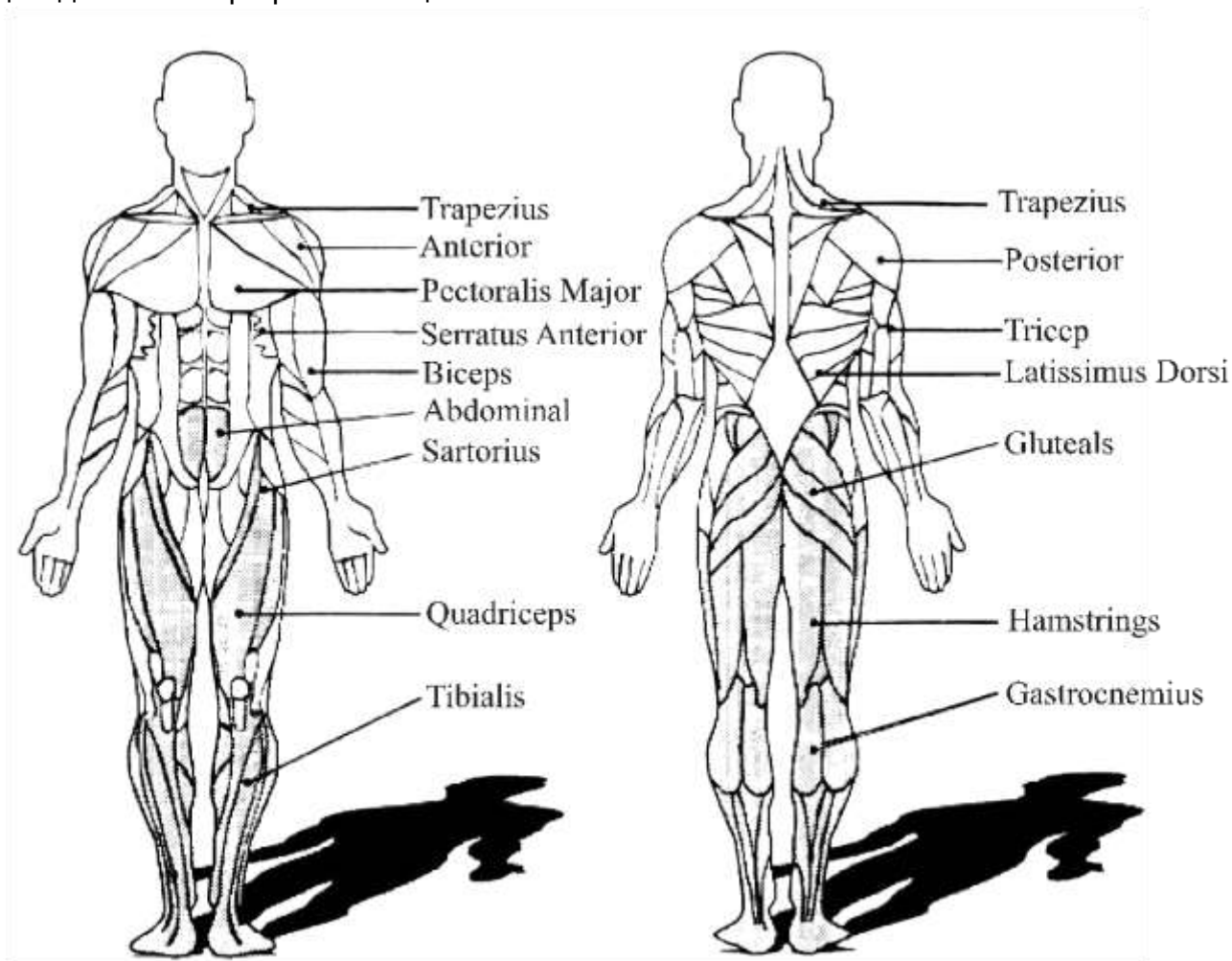
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Основные мускулы

ЦИКЛ

Упражнения, выполняемые циклично, развивают мышечную группу нижней части тела, а также улучшают систему кровообращения и обеспечивают хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже:



РАЗМИНКА

Растяжка передней поверхности бедра (четырёхглавой мышцы)

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.



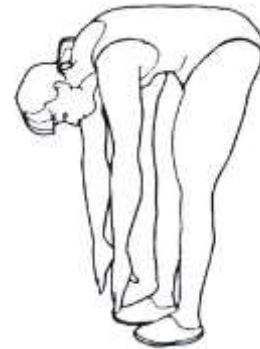
Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.



Касание пальцев ног

Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.

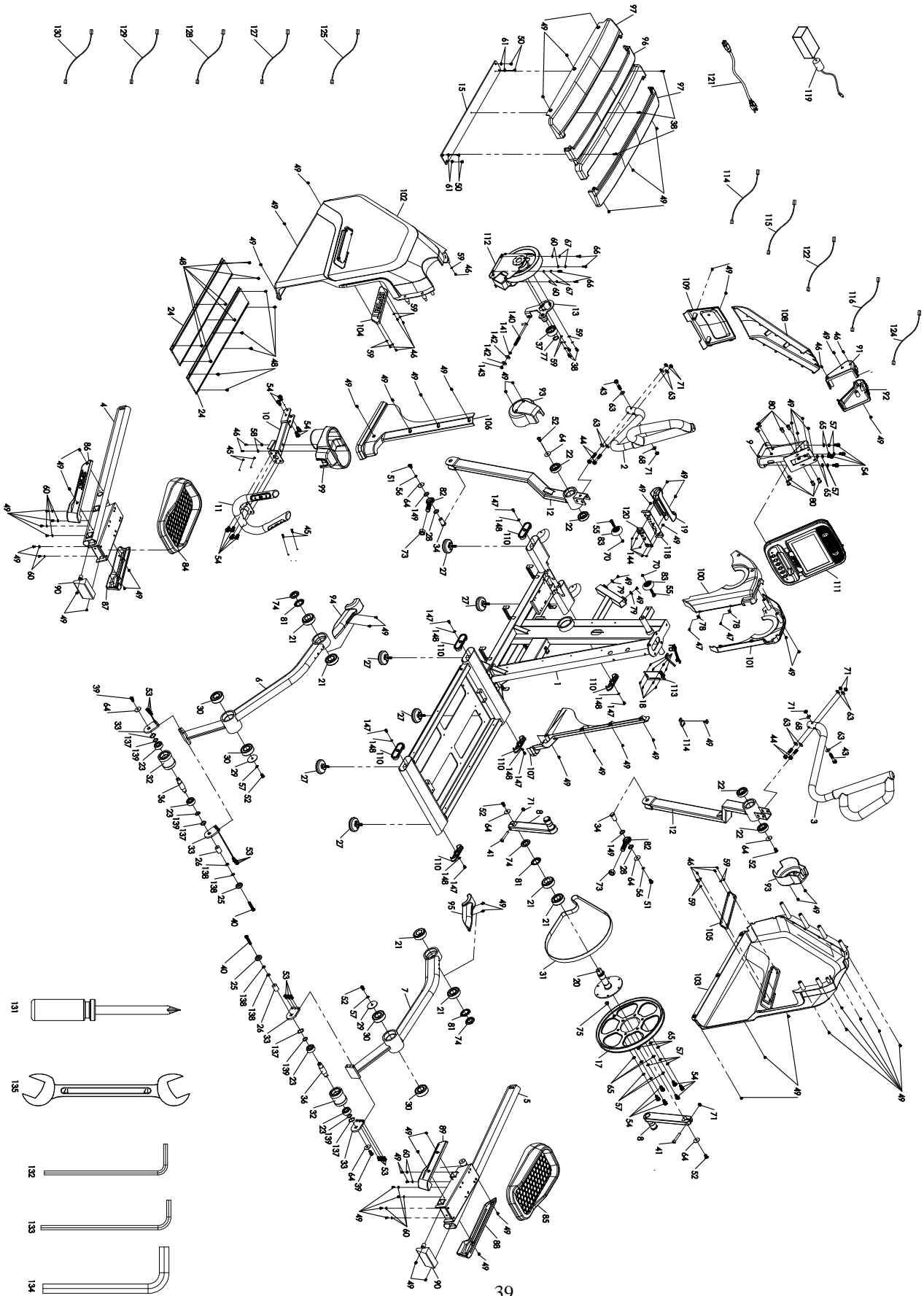


Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой



РАСШИРЕННАЯ СХЕМА СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | Описание детали | К-во |
|----|----------------------------------------------|------|
| 1 | Основная рама | 1 |
| 2 | Рукоять сиденья (Л) | 1 |
| 3 | Рукоять сиденья (П) | 1 |
| 4 | Соединительная рукоять (Л) | 1 |
| 5 | Соединительная рукоять (П) | 1 |
| 6 | Рукоять педали (Л) | 1 |
| 7 | Рукоять педали (П) | 1 |
| 8 | Амортизационная стойка | 2 |
| 9 | Стойка консоли | 1 |
| 10 | Датчик пульса в сборе | 1 |
| 11 | Датчик пульса в сборе | 1 |
| 12 | Рукоять сиденья | 2 |
| 13 | Колесо шкива в сборе | 1 |
| 15 | Алюминиевая направляющая | 1 |
| 17 | Шкив маховика (Ø400×32) | 1 |
| 18 | Изоляция | 8 |
| 19 | TVC Кожух | 1 |
| 20 | Вал | 1 |
| 21 | Ø72 × Ø35 × 24.3Т Подшипник | 6 |
| 22 | 6206_Подшипник | 4 |
| 23 | Ø47 × Ø20 × 18Т Подшипник | 4 |
| 24 | Перила | 2 |
| 25 | PU Колесо | 2 |
| 26 | Вал | 2 |
| 27 | Подкладка для ног | 6 |
| 28 | Ø20.7 × Ø45 × 2.5Т Плоская шайба | 2 |
| 29 | Ø59 × 3Т Кожух колеса | 2 |
| 30 | Ø72 × Ø35 × 23Т Подшипник | 4 |
| 31 | Приводной ремень | 1 |
| 32 | Транспортировочное колесо | 2 |
| 33 | Задняя пластина | 4 |
| 34 | Рукав стержня | 2 |
| 36 | Ось транспортировочного колеса | 2 |
| 37 | Ø59 × 26Т Подшипник | 1 |
| 38 | M5 × 15m/m Болт с головкой под шестигранник | 6 |
| 39 | M8 × 20m/m Болт с головкой под шестигранник | 2 |
| 40 | M8 × 55m/m Болт с головкой под шестигранник | 2 |
| 41 | M10 × 60m/m Болт с головкой под шестигранник | 2 |
| 43 | M10 × 55m/m Болт с головкой под шестигранник | 2 |
| 44 | M10 × 60m/m Болт с головкой под шестигранник | 4 |
| 45 | 3 × 20m/m Саморез | 4 |
| 46 | 3.5 × 12m/m Саморез по металлу | 13 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------|----|
| 47 | 5 × 16m/m Саморез по металлу | 2 |
| 48 | M6 × 10m/m Винт с крестовой головкой | 12 |
| 49 | M5 × P0.8 × 12L Винт с крестовой головкой | 74 |
| 50 | M8 × 12m/m Болт | 4 |
| 51 | M8 × P1.25 × 15m/m Болт с головкой под | 2 |
| 52 | M10 × P1.5 × 15m/m Болт | 6 |
| 53 | M10 × 20m/m Болт | 12 |
| 54 | M10 × P1.5 × 20m/m Болт с головкой под | 18 |
| 55 | 5/16" × 1-3/4" Болт | 2 |
| 56 | Ø8.5 × 1.5T Разрезная шайба | 2 |
| 57 | Ø10 × 2T Разрезная шайба | 12 |
| 58 | Ø4 × 14 × 1.0T Плоская шайба | 2 |
| 59 | Ø5 × Ø15 × 1.0T Плоская шайба | 12 |
| 60 | Ø6.6 × Ø12 × 1.5T Плоская шайба | 16 |
| 61 | Ø8.5 × Ø16 × 1.5T Плоская шайба | 4 |
| 63 | Ø10 × Ø25 × 1.5T Плоская шайба | 10 |
| 64 | Ø3/8" × 35 × 2.0T Плоская шайба | 8 |
| 65 | Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Плоская шайба | 10 |
| 66 | 1/4" × UNC20 × 3/4" Болт с шестигранной головкой | 4 |
| 67 | Ø1/4" Разрезная шайба | 4 |
| 68 | Ø10 × Ø23 × 1.5T Изогнутая шайбаR38 | 2 |
| 70 | 5/16" × 7T Гайка | 2 |
| 71 | M10 × 8T Гайка | 8 |
| 73 | M20 × 15T Гайка | 2 |
| 74 | M35 × P1.5 × 8T Гайка | 3 |
| 75 | Магнит(Ø15×7T) | 1 |
| 77 | Ø28 С Кольцо | 1 |
| 78 | M5 × P0.8 × 1T Пластина | 2 |
| 79 | M5 Зажим гайки | 2 |
| 80 | M10 × 1.5L Шестигранная гайка | 4 |
| 81 | Болт | 3 |
| 82 | Пружинный подшипник | 2 |
| 83 | Транспортировочное колесо (PU.Ø65) | 2 |
| 84 | Педаль (Л) | 1 |
| 85 | Педаль (П) | 1 |
| 86 | Кожух рукояти педали А (Л) | 1 |
| 87 | Кожух рукояти педали В(Л) | 1 |
| 88 | Кожух рукояти педали А(П) | 1 |
| 89 | Кожух рукояти педали В(П) | 1 |
| 90 | Задняя крышка | 2 |
| 91 | Кожух цепи (Л) | 1 |
| 92 | Кожух цепи (П) | 1 |
| 93 | Кожух рукояти | 2 |
| 94 | Кожух (Л) | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------------------------|---|
| 95 | Кожух (П) | 1 |
| 96 | Кожух колеса А | 1 |
| 97 | Кожух колеса В | 2 |
| 98 | Защитная резинка | 1 |
| 99 | Держатель бутылки | 1 |
| 100 | Кожух стойки консоли (Л) | 1 |
| 101 | Кожух стойки консоли (П) | 1 |
| 102 | Боковой корпус (Л) | 1 |
| 103 | Боковой корпус (П) | 1 |
| 104 | Пластина бокового корпуса (Л) | 1 |
| 105 | Пластина бокового корпуса (П) | 1 |
| 106 | Внутренний кожух стойки консоли (Л) | 1 |
| 107 | Внутренний кожух стойки консоли (П) | 1 |
| 108 | Передний кожух | 1 |
| 109 | Кожух выключателя | 1 |
| 110 | Заглушка | 6 |
| 111 | Консоль в сборе | 1 |
| 112 | Генератор/Нагрузка | 1 |
| 113 | Генератор/Контроллер тормоза | 1 |
| 114 | 300m/m Датчик + кабель | 1 |
| 115 | 830m/m Кабель датчика пульса (ХНР4) | 1 |
| 116 | 830m/m Кабель датчика пульса (ХНР3) | 1 |
| 117 | 30m/m Датчик пульса + кабель в сборе | 2 |
| 118 | Плата передатчика | 1 |
| 119 | Адаптер питания | 1 |
| 120 | Комбинированная плата-HDMI/TV/CSAFE/Network | 1 |
| 121 | Кабель питания | 1 |
| 122 | 1900m/m Коммуникационный кабель | 1 |
| 123 | 2400m/m Соединительный кабель | 1 |
| 124 | 1900m/m Сигнальный кабель ТВ | 1 |
| 125 | 1150m/m Компьютерный кабель | 1 |
| 127 | 750m/m Жгут проводов тормоза (Красный) | 1 |
| 128 | 900m/m Соединительный кабель | 1 |
| 129 | 200m/m Кабель питания постоянного тока | 1 |
| 130 | 1900m/m Соединительный кабель | 1 |
| 131 | Крестовая отвертка | 1 |
| 132 | Торцевой ключ (5×26×120L) | 1 |
| 133 | 6_L Торцевой ключ | 1 |
| 134 | 8mmТорцевой ключ | 1 |
| 135 | 17m/m Ключ | 1 |
| 137 | Ø20 Волновая шайба | 4 |
| 138 | Ø8 × 1.5Т Разрезная шайба | 4 |
| 139 | Задняя пластина | 4 |
| 140 | M8 × 170 мм | 1 |

| | | |
|------------|-------------------------------------------|---|
| 141 | M8 × 6.3T Контргайка | 2 |
| 142 | Ø3/8" × Ø25 × 2.0T Плоская шайба | 2 |
| 144 | M3 × 6m/m Винт с крестовой головкой | 5 |
| 145 | M5 × 10L Винт с крестовой головкой | 1 |
| 146 | Ø5 × 1.5T Разрезная шайба | 3 |
| 147 | M5 × P0.8 × 15L Винт с крестовой головкой | 6 |
| 148 | Ø1/4" × 13 × 1.0T Плоская шайба | 6 |
| 149 | Ø20.3 × Ø38 × 2T Плоская шайба | 2 |
| 150 | Кабель питания (Опционально) | 1 |

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.

4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)

- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hastings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны:

+7(495) 787-37-33 — доб. 108

+7(800) 200-67-75 — доб. 108

+7(903) 723-49-91

График работы: **пн–пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,
(<https://hasttings.ru/service/programs/>)



ссылка на страницу по уходу за тренажером.
(<https://hasttings.ru/service/care/>)

