

SPIRIT



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР **SE800+** РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием эллиптического тренажера!

Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по использованию	3
Комплект для сборки	4
Инструкции по сборке	6
Особенности	11
Использование эллиптического тренажера	14
Обслуживание	30
Расширенная диаграмма сборки и перечень элементов	33
Список компонентов	34
Гарантийные обязательства	37
Порядок обращения в сервисную службу	40

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.

Важные инструкции по безопасности

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед сборкой, использованием или обслуживанием этого тренажера.

- Перед началом занятий на тренажере, пожалуйста проконсультируйтесь с физиотерапевтом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем.
- Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие тревожные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать боли в мышцах, начинайте каждую тренировку с разминки, а заканчивайте фазой остывания (вращением педалей с небольшой нагрузкой). Не забывайте выполнять упражнения на растяжку в конце занятия.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и коврик, и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить травму.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет какие-либо повреждения. Если эллипсоид работает некорректно, обратитесь к поставщику.
- Не допускайте попадания инородных предметов в открытые части тренажера
- Не используйте тренажер на открытом воздухе
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Максимальный вес пользователя – 205 кг.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

Важные инструкции по использованию

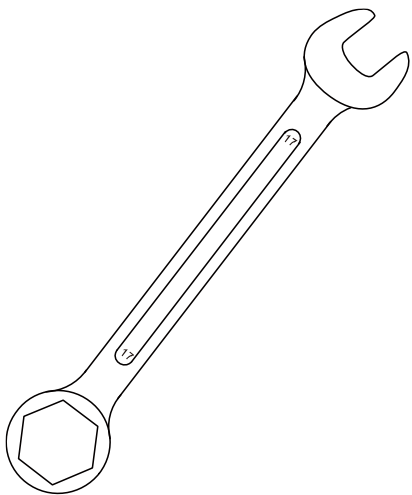
- **НИКОГДА** не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме. Если клавиши консоли работают неправильно, обратитесь к поставщику.
- Не пытайтесь производить обслуживание или настройку тренажера, не описанные в данном руководстве. Все остальные действия должны выполняться квалифицированным персоналом, знакомым с электромеханическим оборудованием, и уполномоченным для проведения технического обслуживания и ремонтных работ.
- Держитесь за поручни во время старта и остановки эллиптического тренажера
- Убедитесь, что имеется как минимум 1 метр свободного пространства между тренажером и другими объектами помещения.
- Безопасный уровень использования тренажера может быть обеспечен только если вы будете осматривать все элементы тренажера на предмет износа или видимых повреждений перед каждым использованием. Если вы увидите неисправность, не используйте тренажер до замены детали и устранения неисправности.
- **Никогда** не подвергайте эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги. Данный тренажер не предназначен для использования вне помещений, около бассейнов, в спа центрах и другой среде с высокой влажностью. Тренажер должен использоваться при температуре от +10 С до +40 С и влажности 95%. Недопустимо образование конденсата на поверхностях тренажера.
- Устанавливайте тренажер на твердую, ровную поверхность. Используйте защитное покрытие, чтобы не повредить пол под тренажером.
- Если считывание мощности с консоли кажется вам неправильным, обратитесь к поставщику для калибровки.
- Нагрузка при занятии на тренажере обеспечивается исходя из упражнений, зависящих от скорости.

Комплект для сборки

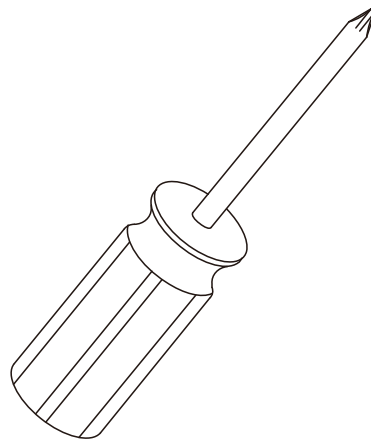
Распаковка

1. Обрежьте ремни, затем поднимите коробку над устройством и распакуйте.
2. Найдите комплект крепежа. Комплект состоит из 4 частей для 4 этапов сборки. Сначала распакуйте инструменты. Доставайте крепеж для каждого шага сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Цифры в инструкциях в скобках (#) - это номера позиции со сборочного чертежа для справки.

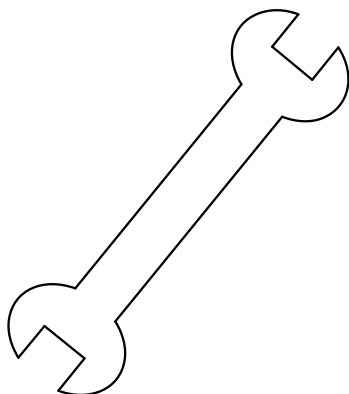
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



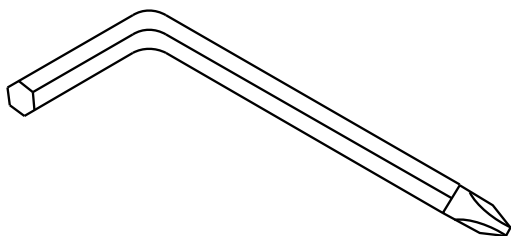
#125. 17 мм
Гаечный ключ
(1 шт.)



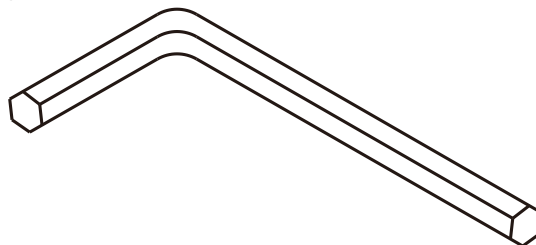
#126. Крестовая
отвертка (1 шт.)



#122. 13/14 мм
Гаечный ключ (1 шт.)

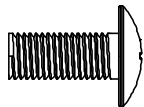


#123. М6 Комбинированный
ключ (1 шт.)

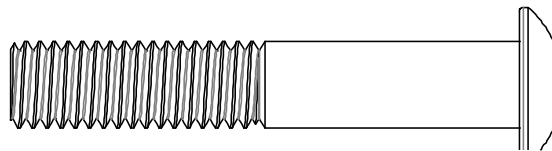


#124. М12_L
Шестигранный ключ
(1 шт.)

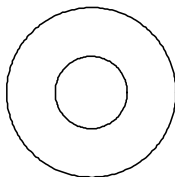
ШАГ 1



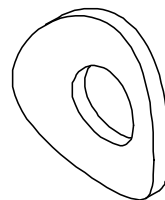
#78 - M5 x 12мм
Винт с крестообразным шлицем
(4 шт.)



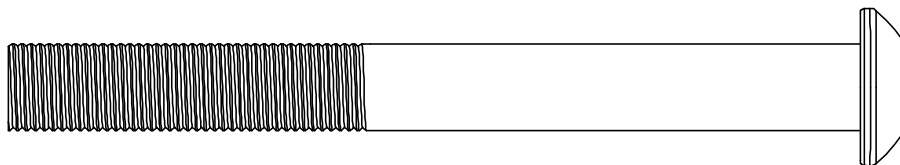
#106 - 3/8" x 2-1/4"
Болт стальной (4 шт.)



#109 - 3/8"
Шайба плоская (4 шт.)

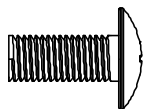


#108 - 3/8"
Шайба волнообразная (6 шт.)

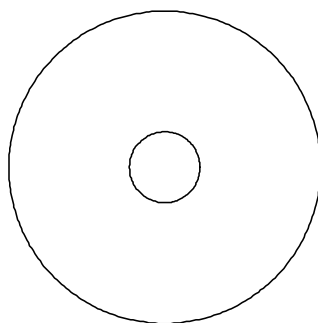


#107 - 3/8" x 3-3/4" Болт стальной (6 шт.)

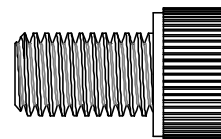
ШАГ 2



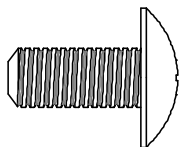
#78 - M5 x 12 мм
Винт с крестообразным
шлицем (4 шт.)



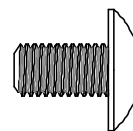
#87 - 5/16"
Шайба плоская (2 шт.)



#97 - 5/16" x 15 мм
Болт (2 шт.)

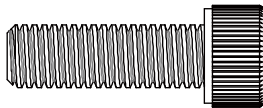


#103 - M6 x 15 мм
Винт с крестообразным шлицем (2 шт.)

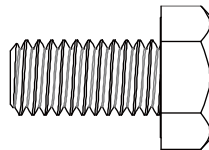


#110 - M5 x 10 мм
Винт с крестообразным
шлицем (8 шт.)

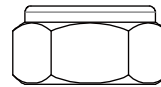
ШАГ 3



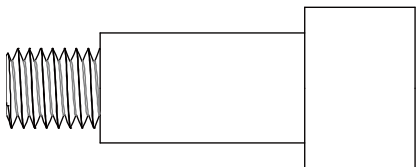
#75 - M8 x 25 мм
Болт (4 шт.)



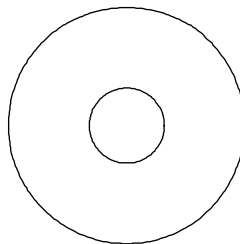
#117 - 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)



#118 - M10
Контргайка
(2 шт.)



#119 - M10 x 1.5(38L)
Болт (2 шт.)



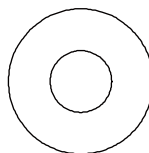
#120 - 3/8" x 30 x 2T
Шайба плоская (2 шт.)



#113 - 3.5 x 12 мм
Саморез по металлу
(4 шт.)

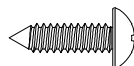


#148 - 25mm
Шайба волнообразная
(2 шт.)

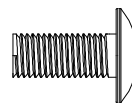


#88 - 5/16" x 23x1.5T
Шайба плоская (1 шт.)

ШАГ 4



#113 - 3.5 x 12 мм
Саморез по металлу
(14 шт.)

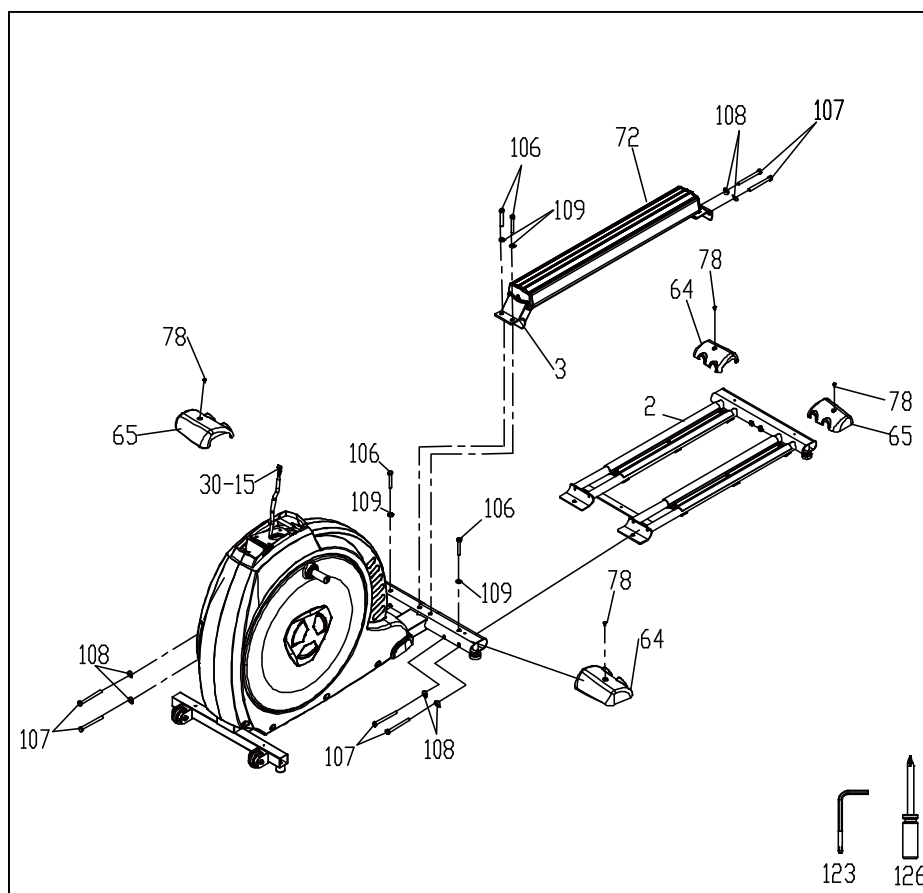


#78 - M5 x 12 мм
Винт с крестообразным
шлицем (14 шт.)

Инструкции по сборке

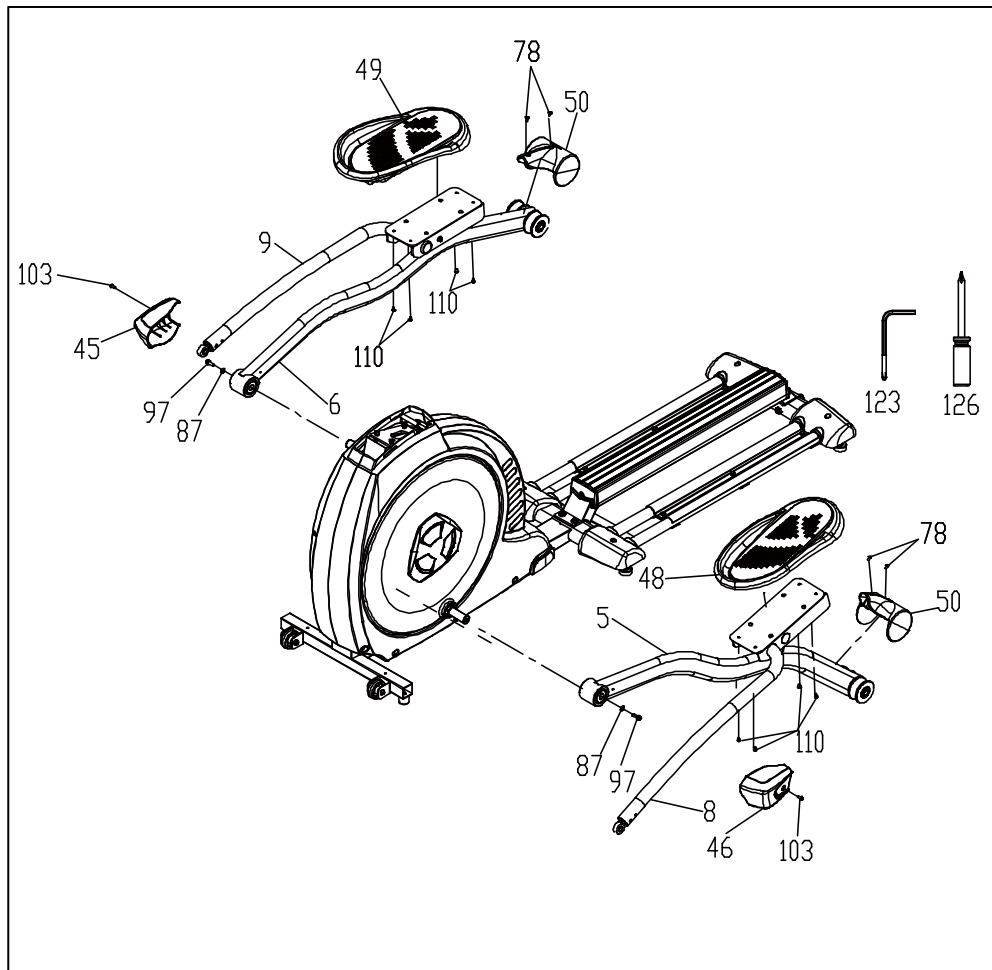
ШАГ 1:

- Пропустите алюминиевые полозья (2) под задней овальной стабилизаторной трубкой основной конструкции. Закрепите их двумя болтами $3/8"$ x $2-1/4"$ (106) используя шайбы $3/8"$ (109) с верхней части трубки, и четырьмя болтами $3/8"$ x $3-3/4"$ (107) с изогнутыми шайбами $3/8"$ (108), пропущенными с передней части овального стабилизатора. Убедитесь, что все шесть болтов надежно затянуты.
- Установите центральный алюминиевый рельс (72) и закрепите двумя болтами $3/8"$ x $3-3/4"$ (107) с изогнутыми шайбами (108) с задней стороны и двумя болтами $3/8"$ x $2-1/4"$ (106) с плоскими шайбами (109) с передней.
- Закрепите 2 крышки обеих стабилизаторных трубок (64 левая и 65 правая) двумя винтами M5 x 12 мм (78) к средней трубке стабилизатора и 2 крышкам стабилизатора (№ 64 L и 65 R) с помощью 2 винтов (№ 78) к задней трубке стабилизатора.



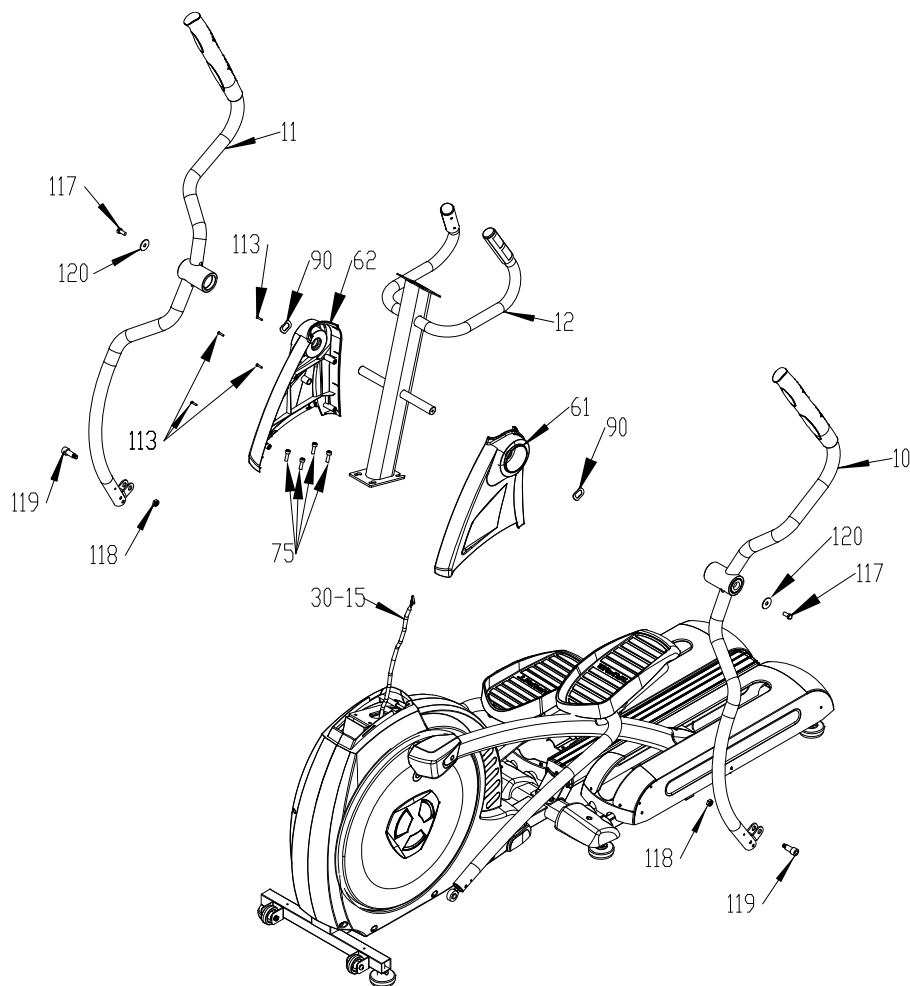
ШАГ 2

- Прикрепите педаль-платформу (№ L 48) к монтажной пластине педали с помощью 4 винтов (№ 110).
- Наденьте узел педального рычага (№ 5) на ось кривошипа основного корпуса. Будьте осторожны, не прикладывайте усилий, поскольку это может привести к повреждению подшипников. Закрепите болтом (№ 97) и плоской шайбой (№ 87).
- Установите крышку (№ 46) на соединение рычага педали на оси вращения и закрепите с помощью винта (№ 103).
- Установите крышку роликового колеса (№ 50) и закрепите с помощью 2 винтов (№ 78).
- Повторите все шаги с противоположным узлом педального рычага (№ 6).



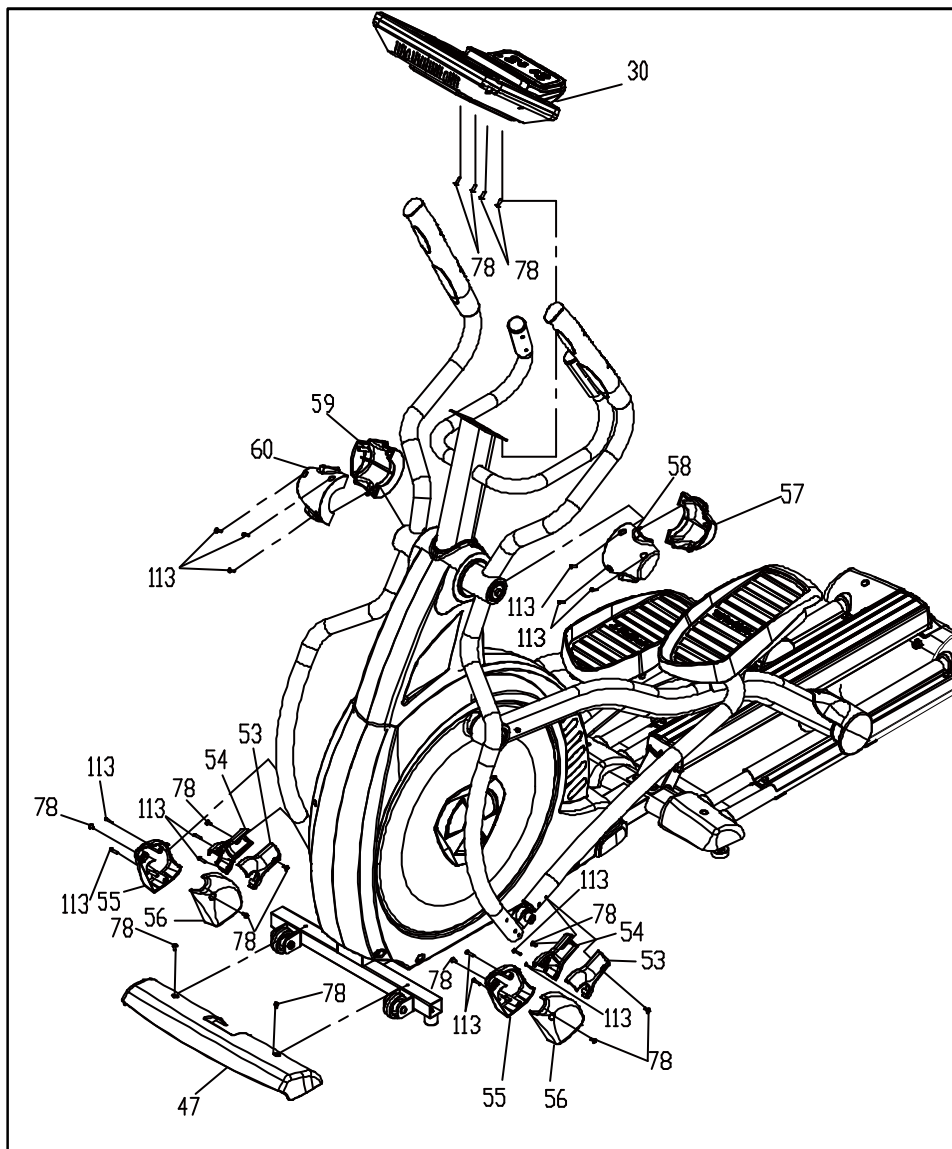
ШАГ 3:

- Установите крышки консольной стойки (61 левая и 62 правая) и закрепите четырьмя винтами 3.5 мм x 12 мм (113).
- Установите две волнообразные шайбы (148) на ось консольной стойки, затем подсоедините движущиеся ручки (10 левая и 11 правая) на осях. Не применяйте чрезмерных усилий и не используйте молоток, это может повредить подшипники. Закрепите каждую из ручек двумя болтами 3/8" x 3/4" (117) с плоскими шайбами 3/8" (120).
- Подсоедините нижние части движущихся ручек к штоковой полости педалейных рычагов используя два плечевых болта M10 x 38 мм (119) и две пластиковых гайки M10 (118).



ШАГ 4:

- Подсоедините провода компьютера (30-15) и провода датчиков пульса (35 x 2) к соответствующим разъемам на задней части консоли (30). Закрепите консоль на стойке четырьмя винтами М5 x 12 мм (78).
- Установите четыре крышки поворотных кронштейнов движущихся рукояток (57, 58 левые и 59, 60 правые) и закрепите шестью винтами 3.5 мм x 12 мм (113).
- Закрепите четыре крышки (53x2 и 54x2) на концах педальных рычагов с помощью четырех винтов М5 x 12 мм (78). **Эти крышки должны устанавливаться верхней стороной вниз. С внутренней стороны существуют стрелки для указания направления установки.**
- Установите четыре крышки (55 и 56, по 2 шт. каждая) в местах соединения нижней части движущихся рукояток используя четыре винта 3.5 мм x 12 мм (113) и четыре винта М5 x 12 мм (78). Закрепите крышку заднего стабилизатора (47) двумя винтами М5 x 12 мм (78).



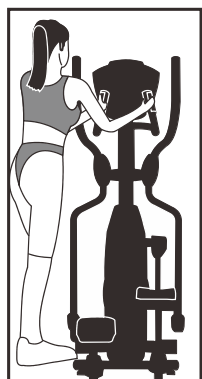
Особенности

ВАЖНО

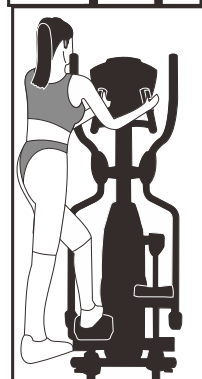
Эллиптический тренажер оснащен двумя ручками двойного действия и стационарным рулем. Всегда держитесь за стационарный руль, когда встаете и сходите с тренажера. В первый раз пользователи должны ознакомиться с использованием эллиптического тренажера, сначала с помощью стационарного руля, а затем перейти к ручкам двойного действия.

Ознакомившись с правилами пользования эллиптического тренажера, вы можете перейти к использованию ручек двойного действия, чтобы обеспечить полную тренировку тела. Руки могут быть расположены на рукоятках двойного действия в наиболее подходящем положении для вашего роста и длины руки.

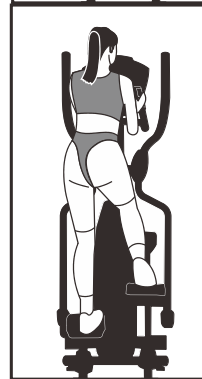
Всегда соблюдайте осторожность при включении и выключении любого тренажера. Пожалуйста, следуйте инструкциям безопасности ниже.



Убедитесь, что левая ножная педаль находится в самом нижнем положении, и возьмитесь обеими руками за стационарные поручни.



Поместите левую ногу на левую педаль и зафиксируйтесь.



Поднимите правую ногу и поместите на правую педаль. Приведите в равновесие и начните тренировку.

ВАЖНО:

Что бы сойти с тренажера, полностью остановите тренажер и выполните процедуру в обратном порядке.

Всегда занимайтесь в обуви с резиновой подошвой, такой как, например, теннисная обувь. Рекомендуется всегда держать хотя бы одну руку на стационарном руле, особенно при включении или выключении. Если вы выполняете ходьбу с руками или выполняете силовые упражнения для верхней части тела, убедитесь, что вы хорошо сбалансированы.

Все оборудование должно быть установлено и эксплуатироваться на твердых ровных поверхностях.

Правильная позиция



Ваше тело должно быть в вертикальном положении, чтобы ваша спина была прямой. Держите голову поднятой, чтобы уменьшить напряжение шеи и верхней части спины.



Всегда старайтесь использовать эллиптическое движение в ритмичном и плавном движении. Если вы чувствуете себя некомфортно или испытываете пульсирующее чувство, вероятно, слишком высокая нагрузка.



Эллиптический тренажер может двигаться в двух направлениях – вперед и назад.

При использовании движения назад согните колени больше обычного. Больше внимания уделяется ягодицам и подколенным сухожилиям при движении в обратном направлении.

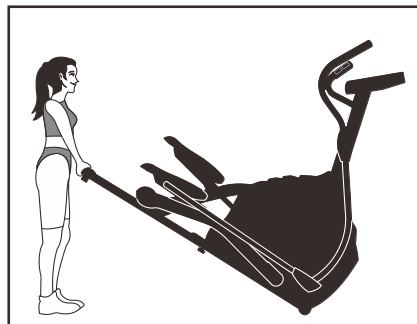
Перемещение ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО тренажера

Эллипсоид может быть легко перемещен.



1. Присядьте в задней части машины и возьмитесь за трубу заднего стабилизатора.

2. Поднимайте заднюю часть тренажера, разгибая ноги, пока передние колеса не коснутся земли.



Использование эллиптического тренажера

Консоль управления



ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер имеет встроенный генератор питания и не требует подключения к электросети. Для включения тренажера просто начните вращать педали и консоль включится автоматически.

При включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, покажет программы, а в окне сообщений будет двигаться стартовое сообщение. Вы можете приступить к программе тренировки.

Операции с консолью

Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, все данные тренировки начнут свой отсчет. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш «вверх» или «вниз». Точечный дисплей отобразит нижний ряд профиля. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей. Точечный дисплей имеет 24 столбца, каждый столбец представляет собой одну минуту. После 24-ой колонки (24 минут тренировки) дисплей возвратится к началу и начнет отображение с первой колонки.

В тренажере имеется 40 уровней нагрузки, отображаемых в виде 10-ти рядов светодиодов для различных вариантов тренировки. Первые 10 уровней имеют небольшую нагрузку, и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 10-20 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остается небольшим. Уровни 20-30 дают серьезную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 30-40 являются максимально тяжелыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В центре сообщений точечной матрицы или в окне профиля отображается профиль тренировки. Окна светодиодного дисплея данных отображают соответствующие данные упражнений. Имеется окно RPM (об / мин) скорость вращения педалей и окно Level /уровень, показывающее уровень нагрузки тренажера.

Светодиодный дисплей отображает данные: Distance, Calories, Pulse, and Time Elapsed (расстояние, калории, пульс и прошедшее время). При нажатии кнопки сканирования Up/Down -вверх / вниз появится следующий набор информации: Speed, Watts, METs, Time Remaining (скорость, Ватты, НДПИ, оставшееся время). При нажатии кнопки сканирования Up/Down - вверх / вниз активируется режим сканирования, и на экране отобразятся данные в течение четырех секунд, а затем произойдет переключение на следующий набор данных в непрерывном цикле. Повторное нажатие кнопки сканирования Up/Down - вверх / вниз вернет вас к началу.

Кнопка Stop / Reset выполняет несколько функций. Однократное нажатие кнопки «Стоп» во время выполнения программы приостанавливает выполнение программы на 5 минут. Если вам нужно сделать глоток воды, ответить на звонок или что-то из того, что может прервать тренировку - это отличная функция. Чтобы возобновить тренировку во время паузы, просто нажмите кнопку «Старт». Если во время тренировки дважды нажать кнопку «Стоп», программа завершится, и консоль вернется к стартовому экрану. Если кнопку Stop удерживать в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных для программы тренировки Stop выполняет функцию предыдущего экрана. Это позволяет вам возвращаться на один шаг назад в программировании каждый раз, когда вы нажимаете кнопку Stop.

Кнопка Program /Программа используется для предварительного просмотра каждой программы тренировки. Когда вы впервые включаете консоль, вы можете нажать кнопку Program /Программа, чтобы просмотреть, как выглядит профиль программы. Если вы решили, что хотите попробовать программу, нажмите клавишу Enter, чтобы выбрать программу и войти в режим настройки данных.

ТРЕК В 0,4 КМ - 1/4 МИЛИ:

Трек в 0,4 км (1/4 мили) будет отображаться на точечном дисплее. Мигающая точка отображает Ваш прогресс. В центре трека отображается счетчик кругов

ФУНКЦИЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСА:

Окно пульса (частоты сердечных сокращений (ЧСС)) отображает количество сердечных сокращений в минуту во время выполнения тренировки. Для этого необходимо касаться обоими руками датчиков пульса в рукоятках. Пульс отображается всегда, если компьютер поучает значения с датчиков пульса поручней. Используйте поручни в режиме Контроля ЧСС. Эллиптический тренажер SE850 также может получать данные о пульсе с совместимых кардиодатчиков Polar, включая кодированные данные.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на правой стороне консоли.

Программирование консоли

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес (Age / Weight). Ввод правильного возраста обеспечивает корректное отображение информации на шкале сердечного ритма. Так же это значение используется при работе программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот – низким. Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: Показания калорий на каждом тренажере, будь то в тренажерном зале или дома, неточны и, как правило, сильно различаются. Они предназначены только в качестве руководства для отслеживания вашего прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ точно измерить количество сжигаемых калорий - это в клинических условиях, с использованием различного оборудования. Это потому, что все люди разные и сжигают калории с разной скоростью. Хорошая новость заключается в том, что вы продолжите сжигать калории ускоренными темпами в течение как минимум часа после того, как закончите тренировку!

Ввод/Изменение настроек

При входе в программу у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу Start /Старт. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

Ручной режим

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу ВВОД и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу MANUAL (Ручной) и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ или клавишами цифр. Затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ или клавишами цифр. Затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить.
4. Следующий параметр — это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП.
ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу СТОП и вернуться на предыдущий уровень или экран.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу ВВЕРХ на консоли. Нажатие клавиши ВНИЗ уменьшит прикладываемую нагрузку.
7. Когда программа завершится, Вы можете нажать Start /Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или Stop /СТОП, чтобы выйти из программы

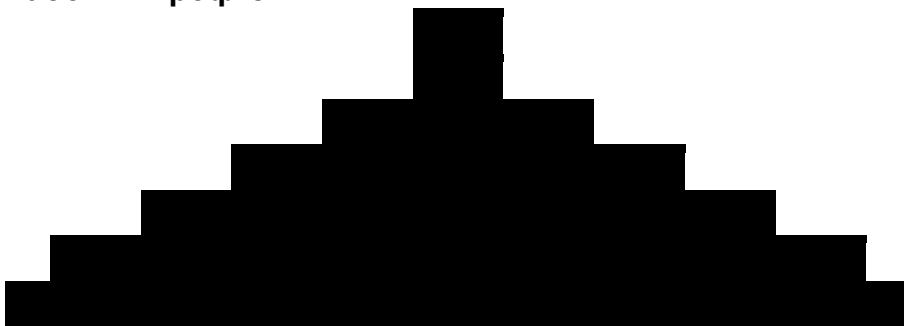
Предустановленные программы

Эллиптический тренажер имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей. Начальный уровень сложности для каждой программы установлен в относительно легкое значение. Вы можете отрегулировать уровень сложности (максимальный уровень) для каждой программы перед началом занятий, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

Холмы

Программа «Холмы» имитирует подъемы и спуски по холмам. Нагрузка на педали сначала будет неуклонно возрастать, а затем снижаться в течение всей программы.

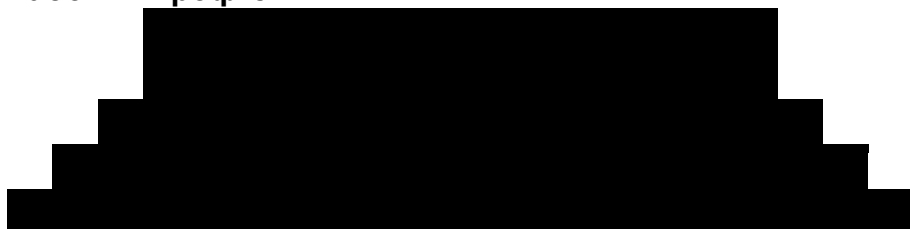
Рабочий профиль



Сжигание жира

Программа «Сжигание жира», как следует из названия, направлена на максимальный эффект сжигания жира. Есть много различных упражнения для сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наилучший эффект достигается при выполнении небольших нагрузок на протяжении длительного времени. Наиболее эффективно будет поддерживать ваш пульс в районе 60-70% от максимального уровня. Эта программа не использует датчик пульса, но имитирует длительную, устойчивую нагрузку.

Рабочий профиль



Кардиопрограмма разработана для тренировки сердечно-сосудистой системы. Проще говоря, это упражнение для сердца и лёгких. Программа тренирует сердечную мышцу и увеличивает приток крови к легким. Это достигается за счет чередования высоких уровней нагрузки с незначительными уровнями.

Рабочий профиль



Интервал

Программа «**Интервал**» чередует периоды высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Программа тренирует вашу выносливость, сначала расходуя кислород, а затем восстанавливая его в организме. Сердечно-сосудистая система программируется для расходования кислорода более рационально и эффективно.

Рабочий профиль

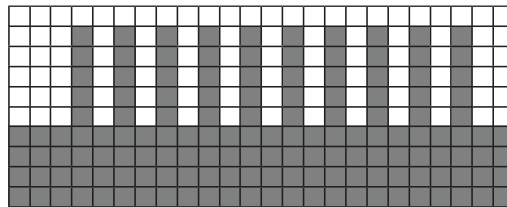


Использование предустановленных программ:

1. Нажмите клавишу с желаемой программой и затем нажмите **ВВОД**.
2. Введите ваш **возраст**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для подтверждения и перехода к следующему экрану.
3. На следующем экране введите ваш **вес**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для продолжения.
4. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Далее задайте **максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, которого вы можете достичь во время тренировки (вершина холма). После регулировки уровня нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. На этом ввод параметров закончен, и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **СТОП**.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть весь профиль за всё время тренировки. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, окно сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей» рядом с окном сообщений.
9. Когда программа закончится, Окно Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА /HIIT PROGRAM

Высокоинтенсивная Интервальная Тренировка (HIIT) использует новейшую тенденцию в фитнесе. Во время тренировки Вы будете выполнять короткие всплески высокоинтенсивных спринтерских бросков, после которых следуют короткие периоды отдыха.



HIIT представляет собой полностью настраиваемую программу интервальных тренировок. Вы можете изменить количество интервалов, время каждого интервала тренировки и отдыха, а также их интенсивность.

1. Нажмите клавишу HIIT, затем **Enter («Ввод»)**. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
2. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
3. Теперь нужно ввести количество интервалов, которое вы собираетесь выполнить. По умолчанию – 10 интервалов, доступно от 3 до 15 интервалов. Один интервал соответствует 1 периоду Спринта и 1 периоду отдыха.
4. Теперь нужно настроить уровень Спринта. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Спринта данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно настроить уровень Отдыха. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Отдыха данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Теперь введите время этих периодов. На Информационном дисплее появится надпись: Sprint :30 | Rest :30 (Спринт :30 | Отдых :30). Замигает надпись Спринт. Используйте клавиши +/-, чтобы настроить время Спринта от 20 до 60 секунд, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Замигает время периода Отдыха. Настройте время клавишами +/-, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.
7. На Информационном дисплее отобразится общее время тренировки, нажмите **Start («Старт»)**, чтобы начать. Начнется 3-минутный период разминки перед первым Спринтом. Уровень нагрузки во время разминки равен 5, но его тоже можно настроить.
8. На точечном дисплее в этой программе будет отображаться скорость, а не мощность или нагрузка. Во время Спринта, точечный дисплей будет мигать диодом на первом сегменте Спринта. По мере того, как быстро Вы начинаете крутить педали, диод начинает мигать быстрее. После того, как Ваша скорость достигла целевой скорости в 90 оборотов в минуту, загорится другой диод выше, показывая, что Вы превысили целевую скорость. Нужно поддерживать скорость минимум в 90 оборотов в минуту весь период Спринта. Остаток программы установится уровень нагрузки 5 и Вы можете крутить педали с любой удобной для Вас скоростью, по мере восстановления сердечного ритма. Вы можете настроить уровень нагрузки во время периода Спринта и Отдыха.
9. По завершении последнего отрезка Спринта следует 2-минутная заминка. Вы можете пропустить ее, нажав клавишу **Stop («Стоп»)**, на экране отобразится информация о тренировке.

ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ

Программа Watts (Ваты) - это управляемая постоянная мощность, уровень которой регулируется при изменении скорости. Чтобы запустить программу постоянной мощности, следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. С помощью кнопки «Программа» выберите программу «Постоянная мощность», затем нажмите кнопку «Ввод».
2. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш возраст. Введите свой возраст, используя кнопки «Вверх» / «Вниз», затем нажмите кнопку «Ввод», чтобы принять новый возраст и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Отрегулируйте вес с помощью кнопок «Вверх» / «Вниз», затем нажмите «Ввод» для продолжения.
4. Далее время. Отрегулируйте время, затем нажмите Enter, чтобы продолжить.
5. Теперь вас попросят отрегулировать целевой уровень мощности. Это постоянная сила, которую вы испытаете во время программы. Отрегулируйте с помощью кнопок вверх / вниз, затем нажмите Enter.
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав кнопку «Старт». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав кнопку Enter. ПРИМЕЧАНИЕ. В любой момент во время редактирования данных вы можете нажать кнопку «Стоп», чтобы вернуться на один уровень или экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку в любой момент во время программы, нажмите кнопку «Вверх» / «Вниз». Это позволит вам изменить целевой уровень ватт в любое время в течение программы.
8. Во время программы постоянной мощности вы сможете прокручивать данные в окне светодиодного дисплея данных, нажимая соседние кнопки сканирования вверх / вниз.
9. Когда программа закончится, вы можете нажать Start, чтобы снова начать ту же программу, или Stop, чтобы выйти из программы.

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

График нагрузки для мужчин и женщин в очень хорошей форме:

1st Stage				300 kgm/min					
Heart Rate		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			- 600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

График нагрузки для женщин или мужчин с ограниченными возможностями

1st Stage			150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

НАСТРОЙКА ФИТНЕС-ТЕСТА

1. Нажмите клавишу **Fit Test** («Фитнес-тест»), затем **Enter** («Ввод»).
2. На Информационном дисплее отобразится надпись **Gender Male** («Пол - мужской»). Надпись **Male** («Мужской») будет мигать. Используйте стрелки **Up** («Вверх») и **Down** («Вниз»), чтобы изменить на **Female** («Женский»), затем нажмите **Enter** («Ввод»). Выбор пола определяет, какой набор нагрузок будет использоваться во время теста.
3. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down** («Вверх/Вниз») или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
4. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down** («Вверх/Вниз») или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
5. Нажмите **Start** («Старт»), чтобы начать тест или **Enter** («Ввод»), чтобы изменить настройки.

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.
- Совершите разминку и растяжку перед выполнением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь руками за рукоятки мягко, не сжимайте их.

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 **Display** («Дисплей»), расположенной под ним.
- Информационный дисплей будет всегда отображать скорость вращения педалей справа, чтобы вы могли поддерживать нужную скорость в 50 об/мин.
- Информация, отображаемая во время теста:
 1. Работу в KGM, что является аббревиатурой – кг-м/мин. (килограмм на метр за минуту).
 2. Работу в Ваттах (1 Ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
 3. HR («ЧСС») – частота сердечных сокращений в данный момент; TGT («Целевая ЧСС») – целевое значение ЧСС, после достижения которого тест будет завершен.
 4. Общее время выполнения теста.

ПО ОКОНЧАНИИ ТЕСТА

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

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАША ОЦЕНКА

Таблица оценок для мужчин и спортивно-подготовленных женщин

VO2max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ Возраст
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 оценок для женщин и спортивно неподготовленных мужчин.

VO2max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ Возраст
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

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Вы можете создать свою собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Используя кнопку Program, выберите Custom, а затем нажмите кнопку Enter/Ввод, чтобы начать программирование.
2. Введите свое имя в Центре сообщений точечной матрицы, буква «А» будет мигать. Используйте кнопки Up/Down - Вверх / Вниз, чтобы выбрать соответствующую первую букву своего имени (нажатие кнопки «Вверх» переключает на букву «В»; нажатие кнопки «вниз» переключает на букву «Z»). Когда появится нужная буква, нажмите Enter. Повторяйте этот процесс, пока все символы вашего имени не будут запрограммированы (максимум 7 символов). По окончании нажмите Стоп.
3. Если в Custom уже сохранена программа, у вас будет возможность запустить ее как есть или удалить программу и построить новую. Центр сообщений точечной матрицы спросит: Run Program / Запустить программу? Используйте стрелки Up/Down - Вверх / Вниз, чтобы выбрать «Да» или «Нет». Если вы выберете Нет, вас спросят, хотите ли вы удалить текущую сохраненную программу. Если вы хотите создать новую, необходимо удалить текущую программу.
4. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш Age /возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя кнопки Up/Down - Вверх / Вниз, затем нажмите кнопку Enter /Ввод, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
5. Теперь вас попросят ввести свой Weight /вес. Вы можете настроить значение веса с помощью кнопок Up/Down -Вверх / Вниз, а затем нажмите Enter / Ввод для продолжения.
6. Следующее значение Time /Время тренировки. Вы можете настроить время и нажать Enter/ Ввод, чтобы продолжить.
7. Теперь вас попросят отрегулировать максимальный уровень сопротивления программы, нажмите Enter/Ввод, когда сопротивление будет выбрано.
8. Теперь первый столбец будет мигать, и вам будет предложено отрегулировать уровень сопротивления для первого сегмента (СЕГМЕНТ> 1) тренировки с помощью кнопки Up /Вверх. Когда вы закончите настройку первого сегмента или если вы не хотите его менять, нажмите Enter, чтобы перейти к следующему сегменту.
9. Следующий сегмент покажет тот же уровень сопротивления нагрузке, что и ранее настроенный сегмент. Повторите тот же процесс, что и последний сегмент, затем нажмите Enter. Продолжайте этот процесс, пока не будут установлены все двадцать четыре сегмента.
10. После сохранения программы в центре сообщений точечной матрицы появится сообщение "New Program Saved" / «Новая программа сохранена», после чего вы сможете запустить или изменить программу. Нажатие кнопки Stop приведет к выходу на стартовый экран.

Программа контроля сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать по следующей формуле: **220 минус ваш возраст**. Это даст вам максимальный пульс (MCP) для вашего возраста. Для определения эффективного сердечного ритма для достижения необходимых результатов вы можете рассчитать процент от вашего максимального сердечного ритма. Зона тренировки сердца от 50 до 90% от MCP.

60% от MCP – зона сжигания жира

80% - зона тренировки сердечно-сосудистой системы.

Зона от 60 до 80% является зоной наибольшей эффективности.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$ (максимальный ритм)

$180 \times 0.6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального ритма)

$180 \times 0.8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального ритма)

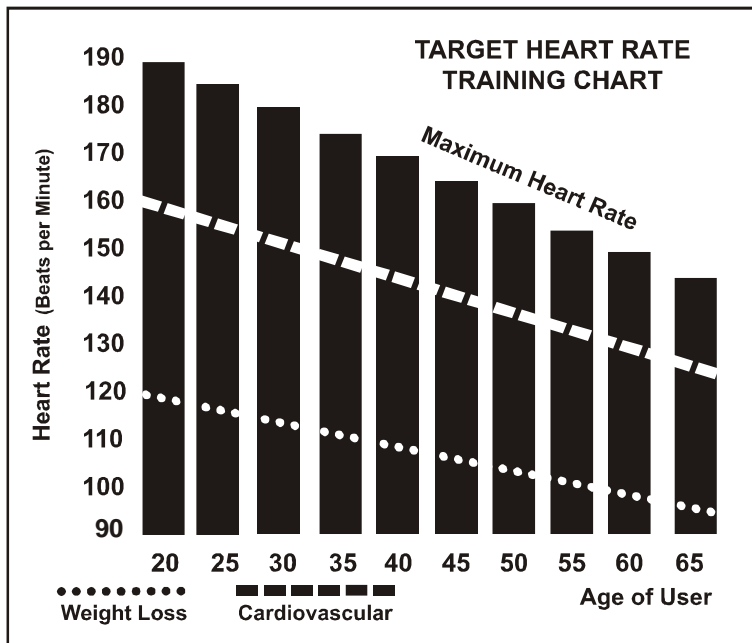
Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчета максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия.

Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечно-сосудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечно-сосудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

На любом эллиптическом тренаже, оснащенном функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление вращения педалей.

ВНИМАНИЕ! Показания датчиков пульса могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут стать причиной травм и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите занятие на тренажере.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ С КОНТРОЛЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Чтобы запустить программу HRC, следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. С помощью программных кнопок, выберите программу HR /ЧСС (65% или 80%), затем нажмите клавишу Enter /Ввод.
2. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш Age /возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши Up/Down - «Вверх» / «Вниз», затем нажмите клавишу «Ввод», чтобы принять новый номер и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой Weight /вес. Вы можете изменить значение веса с помощью клавиш Up/Down - «Вверх» / «Вниз», а затем нажмите Enter, чтобы продолжить.
4. Далее значение Time /время тренировки. Вы можете настроить время и нажать Enter, чтобы продолжить.
5. Теперь вас попросят отрегулировать целевую частоту пульса. Это уровень пульса, который вы будете стараться поддерживать во время программы. Отрегулируйте значение и нажмите Enter.
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав кнопку Start /Старт. Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу Enter. Примечание. В любой момент во время редактирования данных вы можете нажать кнопку «Стоп», чтобы вернуться на один уровень или экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить сопротивление в любой момент во время программы, нажмите кнопку повышения / понижения уровня. Это позволит вам изменить целевую частоту пульса в любой момент во время программы.
8. Программа будет автоматически увеличивать или уменьшать величину сопротивления в зависимости от того, выше или ниже ваша частота пульса.

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но также необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий:

- 6 - минимальный
- 7 - очень, очень низкий
- 8 - очень, очень низкий +
- 9 - очень низкий
- 10 - очень низкий +
- 11 - довольно низкий
- 12 - комфортный
- 13 - немного тяжеловатый
- 14 - немного тяжеловатый +
- 15 - тяжелый
- 16 - тяжелый +
- 17 - очень тяжелый
- 18 - очень тяжелый +
- 19 - очень, очень тяжелый
- 20 - максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

Использование кардиодатчика пульса

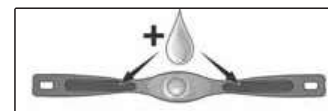
Как носить беспроводной нагрудный кардиодатчик:

1. Прикрепите кардиодатчик эластичным ремешком с помощью застежек.

2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.

3. Расположите кардиодатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить кардиодатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение кардиодатчика и окончательно закрепите его на теле.

4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудной мышцей.



5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны кардиодатчика). Также рекомендуется одевать кардиодатчик за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может потребоваться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх кардиодатчика не влияет на точность измерения.

6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между кардиодатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема сигнала. Ношение кардиодатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. По Вашему желанию, Вы можете носить кардиодатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Примечание: кардиодатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя кардиодатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать кардиодатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи кардиодатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажер для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажером располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить кардиодатчик обратной стороной. Обычно кардиодатчик будет располагаться логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
7. Если вы продолжаете испытывать проблемы, обратитесь к Вашему поставщику.

Обслуживание:

1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
 - i. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путем освобождения тренажера от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
 - ii. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колесах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажера, поскольку шум передается и усиливается трубчатыми деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтем большого пальца или неметаллическим скребком, например, задней частью пластикового ножа.
 - iii. Смазка рельсов: Смазывайте рельсы, только если имеется постоянный скрип в области колес. Если скрипа нет, то желательно не использовать смазку, т.к. она накапливает пыль и грязь на колесах и рельсах. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет повреждений и износа.

1. Немедленно замените неисправные компоненты и / или не используйте оборудование до тех пор, пока не произведен ремонт.
2. Компоненты, наиболее подверженные износу: ремень, вал, подшипник, натяжной ролик, педаль.

Меню обслуживания в программе консоли:

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск, Стоп и Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится Engineering Mode Menu (Инженерный режим). Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

1. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться, что они функционируют).
2. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея).
3. Функции:
 - Единицы - настройка дисплея на отображение в британских (мили, фунты, футы и т. Д.) или метрических (километры, килограммы, метры и т. Д.) единицах измерения
 - Режим паузы (есть пять минут)
 - Сброс одометра (сбрасывает одометр)
 - Звуковой сигнал (Control Veer)
 - Протокол CAB или протокол CSAFE
4. Сервис:
 - Тест PWM (проверка тормозного сопротивления)
 - Тест датчика (проверка функции датчика скорости)
 - Csafe тест
5. Выход.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения - это любые упражнения, которые расходуют кислород при помощи мышц через сердце и легкие. Сердце начинает биться быстрее, дыхание улучшается, вы потребляете больше кислорода, а кислород способствует процессу сжигания жира. Аэробные упражнения улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела.

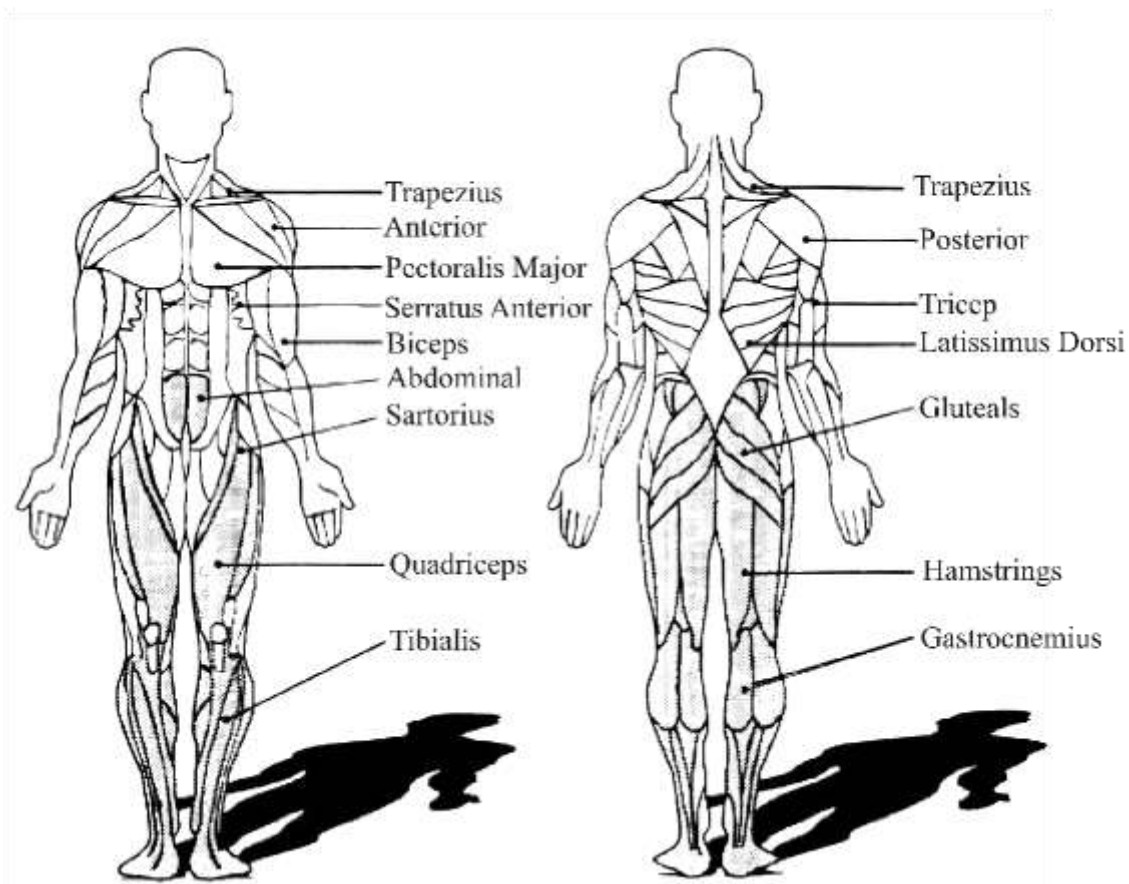
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой, которая помогает избавиться от лишнего жира, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса тренировок. Такая тренировка помогает повысить тонус, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете сделать меньшее количество повторений.

ВНИМАНИЕ! Проконсультируйтесь с врачом перед выполнением упражнений.

Мышечная Диаграмма

Упражнения, выполняемые в цикле, также разовьют группу мышц нижней части тела, улучшат системы кровообращение и обеспечат хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже:



Растяжка передней поверхности бедра

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь за себя и вытяните правую ногу вверх. Подведите пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 отсчетов и повторите с левой ногой вверх.



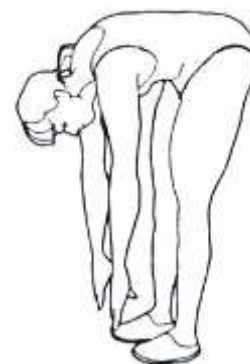
Внутренняя растяжка бедра

Сядьте со ступнями ног вместе с коленями указывая наружу. Вытяните ноги как можно ближе к паху. Аккуратно подтолкните колени к полу. Держите до 10 счетов



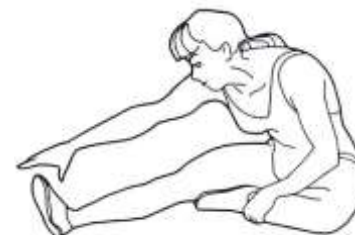
Касания пальцем ноги

Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Дотянитесь как можно дальше вниз и держи 15 отчетов.

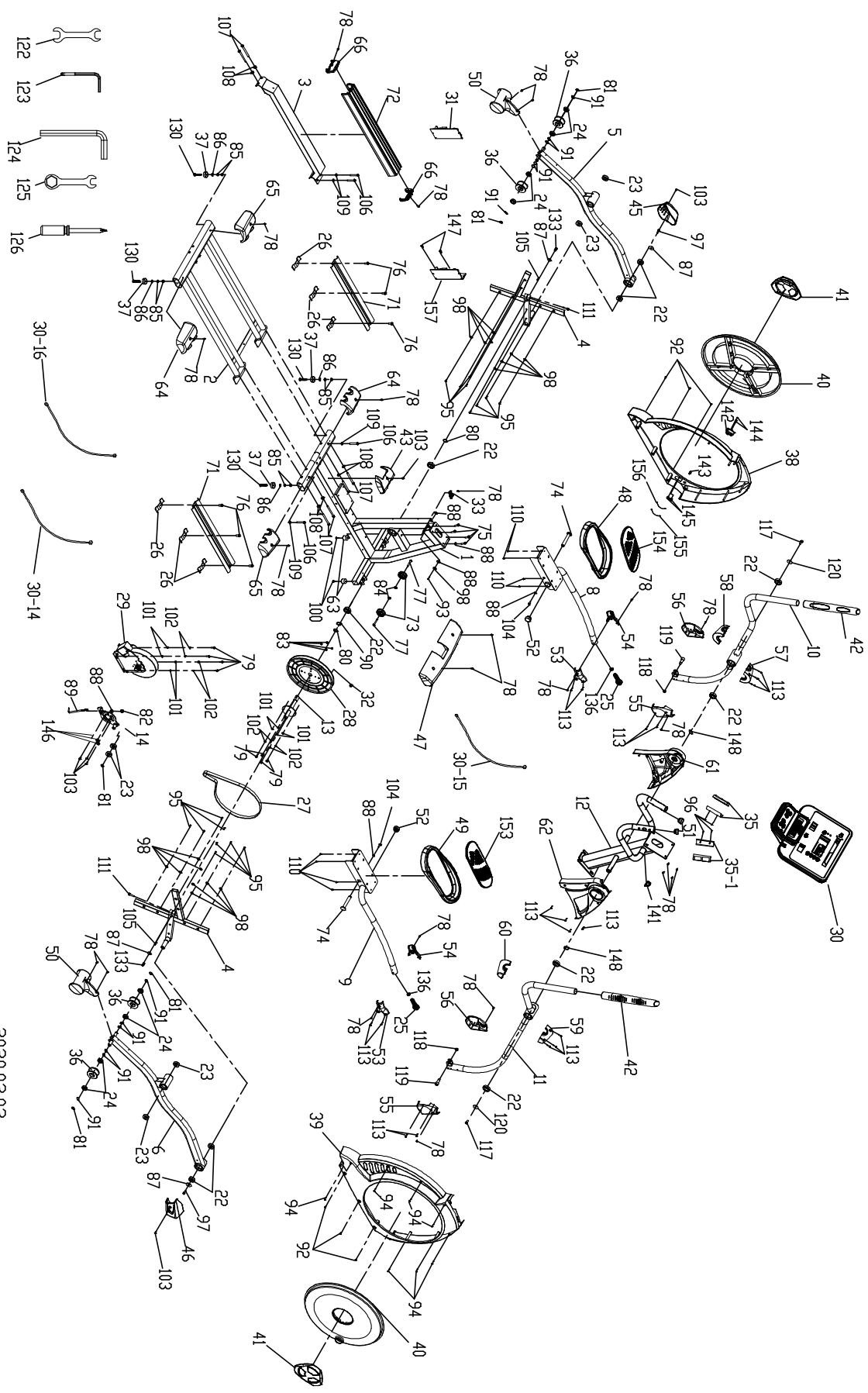


Растяжки подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Приложите подошву левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку как можно дальше. Задержитесь на 15 отсчетов. Расслабьтесь, а затем повторите с левой ногой.



РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



2020.03.03

СПИСОК КОМПОНЕНТОВ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рельсы	2
3	Поддержка рельсовой площадки	1
4	Переключатель, Ось кривошипа	2
5	Рычаг педали (лев.)	1
6	Рычаг педали (прав.)	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Движущаяся рукоятка (лев.)	1
9	Движущаяся рукоятка (прав.)	1
10	Рукоятка (лев.)	1
11	Рукоятка (прав.)	1
12	Консольная стойка	1
13	Ось кривошипа	1
14	Кронштейн маятникового колеса	1
15	Правый чехол, сталь.	1
16	Левый чехол, сталь.	1
17	Передний монтажный кронштейн (А)	2
18	Передний монтажный кронштейн (В)	2
19	Передняя крышка, Верх (лев.), сталь	2
20	Передняя крышка, Верх (прав), сталь	2
21	Кронштейн заднего чехла (лев)	4
22	Подшипник 6005 (NTN)	6
23	Подшипник 6203	6
24	подшипник 6003	8
25	Подшипник штоковой полости	2
26	Поддерживающий кронштейн, Аллюм. направляющая	6
27	Ремень, (8J500)	1
28	Приводной шкив, (Ø330)	1
29	Маховик	1
30	Консоль	1
30~14	Жгут проводов генератора	1
30~15	1600 мм кабель компьютера	1
30~16	1000мм_ Жгут проводов тормозной катушки	1
31	Контроллер	1
32	Магнит (Ø15x7Т)	1
33	450 мм Датчик с кабелем	1
35	850мм Датчик пульса с кабелем (ХНР-3)	2
35~1	850мм Датчик пульса (ХНР-4)	2
36	Колесо скольжения (уретановое) (Ø72)	4
37	Ø35 x 10 резиновая ножка	4
38	Боковая крышка (лев) (L)	1
39	Боковая крышка (прав) (R)	1
40	Круглый диск	2
41	Кожух круглого диска	2
42	Кожух оси рукоятей внутр (Ø38x380mm)	2
№	Описание	Кол-во

43	Кожух нижний	1
45	Крышка педального рычага (лев.)	1
46	Крышка педального рычага (прав.)	1
47	Крышка переднего стабилизатора	1
48	Педаль (лев.)	1
49	Педаль (прав.)	1
50	Крышка колес скольжения	2
51	Ø32(1.8T)_круглая концевая заглушка	2
52	Ø38 x 2.5T Крышка наконечника педали	2
53	Крышка соединительного рычага А (прав)	2
54	Крышка соединительного рычага А (лев)	2
55	Крышка соединительного рычага В (прав)	2
56	Крышка соединительного рычага В (лев)	2
57	Передняя крышка движущейся рукоятки (лев)	1
58	Задняя крышка движущейся рукоятки (лев)	1
59	Передняя крышка движущейся рукоятки (прав)	1
60	Задняя крышка движущейся рукоятки (прав)	1
61	Крышка консольной стойки (лев)	1
62	Крышка консольной стойки (прав)	1
63	(25x25x15T)Резиновая прокладка	2
64	Крышка среднего стабилизатора (А)	1
65	Крышка среднего стабилизатора (В)	1
66	Концевая крышка, Рельса алюминиевой площадки	2
71	Алюминиевая рельса	2
72	Алюминиевый шаговый рельс	1
73	Транспортное колесо (Ø62)	2
74	Ø17 x 117L_ Болт с квадратным подголовком	2
75	M8 x 1,25 x 25L Винт с головкой под шестигр торцевой ключ	4
76	5/16 "x UNC18 x 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	6
77	5/16 "x UNC18 x 2" _ Болт с головкой под шестигр торцевой ключ	2
78	M5 x P0.8 x 12L_Винт с крестовым шлицем	25
79	1/4 " x UNC20 x 3/4 " _ Болт с шестигранной головкой	8
80	Ø25_С-Кольцо	2
81	Ø17_С-Кольцо	5
82	M8 x P1.25 x 9T_контр гайка	1
83	1/4 " x UNC20 x 8T контр гайка	4
84	5/16 "x UNC18 x 7T контр гайка	2
85	3/8 " x UNC16 x 7T_колпачок	8
86	3/8 " x 19 x 1.5T _ Плоская шайба	4
87	5/16 "x 35 x 1.5T _ Плоская шайба	4
88	5/16 "x 23 x 1,5T _ Плоская шайба	6
89	M8 x P1.25 x 170L_J-Болт	1
90	Ø25_волновая шайба	1
91	Ø17_ Волновая шайба	12

92	Ø5 × 16L_ Самонарезающий винт	6
93	Ø4 × 15L_ Шуруп для листового металла	1
94	Ø4 × 19L_ Винт для листового металла	7
95	Ø5 × 16L_ Самонарезающий винт	16
96	Ø3 × 20L_ Самонарезающий винт	4
97	5/16 "x UNC18 × 15 м / м_ Болт с головкой под торцевой ключ	2
98	Ø1 / 4 "x 19L_ Плоская шайба	17
100	Ø5 × 19L_ Самонарезающий винт	2
101	Ø6,5 × Ø13 × 1T_ Плоская шайба	8
102	1/4 " _Разрезная шайба	8
103	M6 × P1.0 × 15L_ Винт с крестообразным шлицем	6
104	5/16 "x UNC18 × 15L_ Болт с шестигранной головкой	2
105	Ключ Вудраффа	2
106	3/8"x UNC16 × 2-1 / 4 " _Болт с головкой под торцевой	4
107	3/8 " x UNC16 × 3-3 / 4 " _Болт с головкой под торцевой ключ	6
108	Ø10 × Ø23 × 2T_ изогнутая шайба	6
109	3/8 " x 19 × 1.5T _ Плоская шайба	4
110	M5 × P0.8 × 10L_ Винт с крестообразным шлицем	8
111	M8 × P1.25 × 30L_ Болт с головкой под торцевой ключ	2
113	Ø3,5 × 12L_ Шуруп для листового металла	18
117	3/8 " x UNC16 × 3/4 " _ Болт с шестигранной головкой	2
118	M10 × P1,5 × 8T_ Колпачок	2
119	M10 × 1,5 (38L) _Болт	2
120	Ø10 × 30 × 2.0T _ Плоская шайба	2
122	13,14 м / м_ Гаечный ключ	1
123	Комбинированный шестигранный ключ М6 и отвертка	1
124	M12_L шестигранный ключ	1
125	Комбинированный ключ 17 м / м	1
126	Отвертка с крестообразным шлицем	1
130	3/8 " x UNC16 × 2 " _ Болт с плоской головкой под торцевой ключ	4
133	Винт с блокировкой 5/16 "x UNC18 × 12L	2
136	M14 × P2.0 × 7L_ колпачок	2
141	Крышка доступа к болту (37 × 36)	1
142	Электронный модуль переменного тока	1
143	ТВ адаптер (5C2V)	1
144	M4 × P0.7 × 12L_ Винт с крестообразным шлицем	2
145	M4 × P0,7 × 5T_ колпачок	2
147	5 × 19м / м_ винт саморез	2
148	Ø25 × 0,5T_ Волновая шайба	2
153	Накладка для педалей (L)	1
154	Накладка для педалей (R)	1
155	Соединительный провод 80 м / м (белый)	1
156	Соединительный провод 80 м / м (черный)	1
157	Пластина	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 **Hasttings**, 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/>)

