

FS150 ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности	3
Руководство по сборке	5
Работа с консолью	17
Программы: введение и эксплуатация	20
Список деталей	29

ВНИМАНИЕ

ЭТОТ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ** И ОБЛАДАЕТ ГАРАНТИЕЙ. ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ **ЛИШАЕТ ЕГО ГАРАНТИИ**.

ВНИМАНИЕ

Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Важно помнить, что спортивное оборудование находится на гарантийном обслуживании до того момента, пока соблюдаются правила эксплуатации тренажёра. Несоблюдение правил использования тренажёра может привести к освобождению от гарантийных обязательств.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажёра внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети до начала работ по очистке или сервисных работ.

Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровную поверхность и подключайте только в заземлённую розетку электрической цепи, имеющей напряжение до 230 вольт и силу тока до 5 ампер.

Основная инструкция по безопасности

Большое внимание было уделено безопасности при проектировании и изготовлении данного тренажёра.

Для обеспечения Вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, прочитайте данную инструкцию по эксплуатации, прежде чем использовать тренажер.

Не используйте тренажер, если Вы не прочитали описание и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.

Проконсультируйтесь с врачом, если Вы хотите регулярно и интенсивно тренироваться. Это особенно важно для пользователей с ограничениями по здоровью. Рекомендуем людям с ограниченными возможностями использовать данный тренажер только при наличии квалифицированного специалиста.

Сразу же прекращайте тренировку, если Вы почувствовали дискомфорт или у Вас возникли болезненные ощущения в мышцах или суставах. Строго следите за тем, как Ваш организм реагирует на программы тренировок. Например, головокружение является признаком того, что Вы тренируетесь слишком интенсивно.

После того, как тренажёр будет собран в соответствии с инструкцией, убедитесь, что все винты, болты и гайки надёжно затянуты, а соединительные кабели правильно подсоединены.

При занятиях носите удобную одежду и соответствующую спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.

Не касайтесь движущихся частей тренажера.

Тренажер должен быть размещен в недоступном для детей и домашних животных месте.

Только один человек может использовать тренажёр во время тренировки.

Установите тренажер на гладкой, чистой, ровной и твердой поверхности. Никогда не используйте тренажер рядом с водой и убедитесь в том, что нет никаких острых предметов в непосредственной близости от тренажера. При необходимости постелите защитный коврик (не входит в комплект поставки), чтобы защитить поверхность под тренажёром и сохраняйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера для обеспечения безопасности.

Не устанавливайте тренажер на мягкую поверхность, это может привести к повреждению как ковра, так и тренажера.

Не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.

Отключите тренажёр из розетки перед чисткой или работами по техническому обслуживанию. Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.

Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

Не занимайтесь на тренажёре, если он был повреждён или вышел из строя.

Не пытайтесь использовать тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.

Используйте устройство только в целях, указанных в данной инструкции по эксплуатации.

Датчики пульса на рукоятках тренажера не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить Вам приблизительные данные о Вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на нагрудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, например 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.

Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.

- Техническое обслуживание должно осуществляться только уполномоченным сервисным специалистом.
- Регулярно осматривайте тренажер перед использованием, на наличие изношенных частей.
- Не подвергайте тренажер воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
- Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Не используйте тренажер вне помещения, рядом с бассейном или в любой другой среде с высокой влажностью. Температура рабочей среды для тренажера составляет от 5 до 48 градусов Цельсия и относительной влажностью от 65% до 95% без конденсации (образование капель воды на поверхности или внутри тренажера).

Тренажер должен эксплуатироваться в сухих и теплых закрытых помещениях, имеющих отопление и вентиляцию, с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов. Не занимайтесь на тренажере в помещениях с повышенным содержанием кислорода или там, где используются аэрозоли, это может привести к возгоранию. Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера. Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам. Всегда держитесь за ручки тренажера при внесении изменений управления. Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

- Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра.

Основная инструкция по электробезопасности

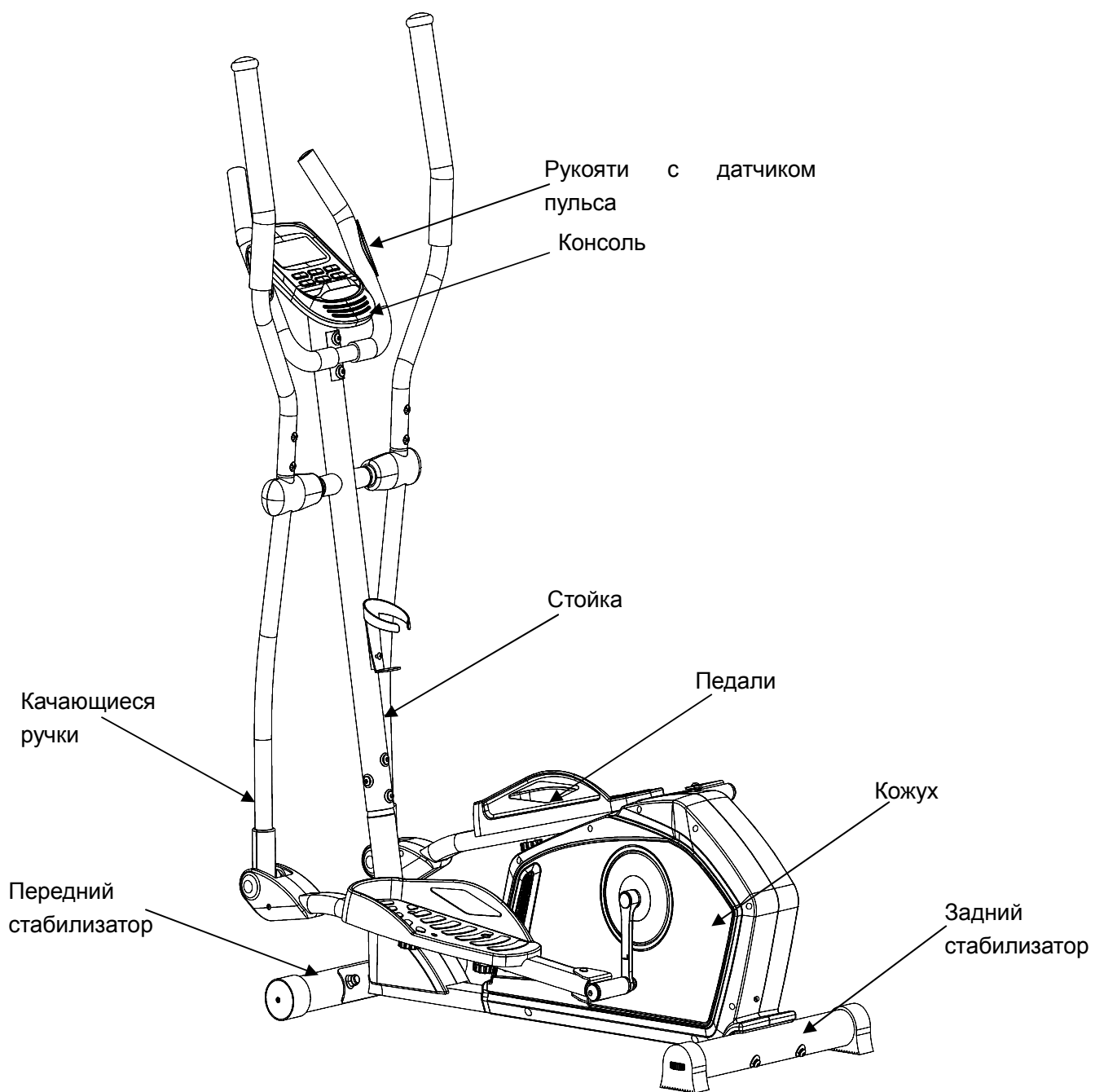
- Выберите место вблизи от розетки для установки тренажера. Розетка должна быть расположена в месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно вставлять и вытаскивать вилку.
- Тренажер должен быть подключен к отдельной розетке. Сначала подключите кабель питания к тренажеру и только затем вставьте его вилку в розетку.
- Всегда подключайте тренажер к розетке с заземлением и без других приборов, подключённых к ней. Не рекомендуется использовать электрические удлинители.
- Неисправное заземление может вызвать риск поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку в случае, если Вы не знаете, выполнено ли заземление надлежащим образом. Не модифицируйте вилку, поставляемую с тренажером, если она не совместима с вашей розеткой. Обратитесь к специалисту для установки подходящей розетки.
- Погодные условия или включения и выключения других устройств могут вызвать скачки напряжения, которые могут привести к выходу из строя тренажера, он должен быть оснащен фильтром сетевого напряжения (не входит в комплект).
- Держите шнур питания вдали от транспортировочного ролика. Не оставляйте шнур питания под тренажером. Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей. Не используйте тренажер с повреждённым или изношенным шнуром питания. Если шнур питания повреждён, он должен быть немедленно заменён производителем или его представителем. Никогда не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения тренажера от сети питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети. Никогда не снимайте никакие крышки без предварительного отключения питания тренажера.

СОХРАНИТЕ И ПЕРИОДИЧЕСКИ ЧИТАЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ – ЭТО ГАРАНТИЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

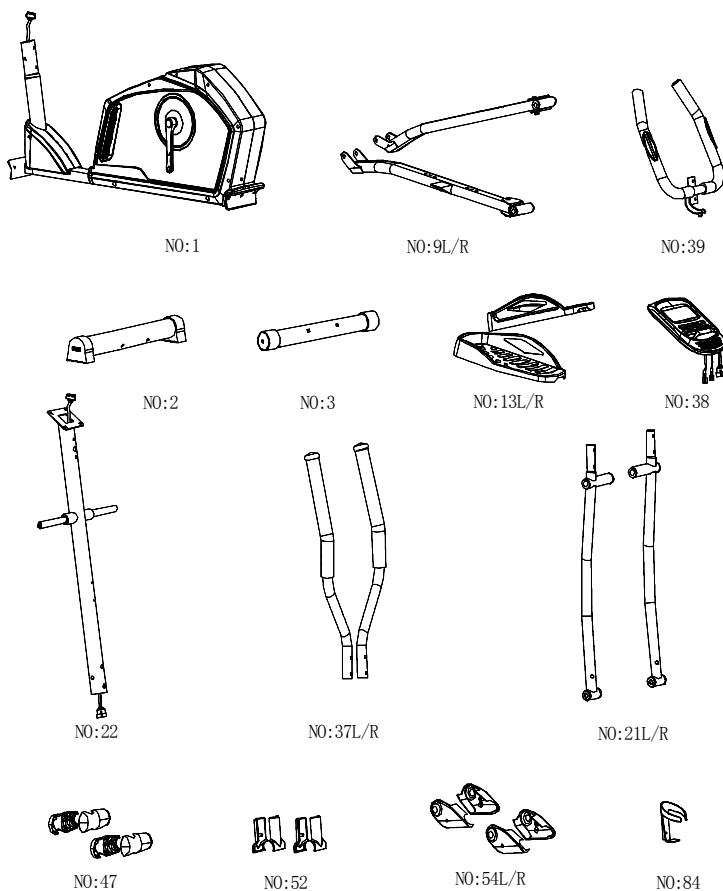
Игнорирование этих инструкций будет автоматически аннулировать гарантию.

Благодарим Вас за выбор нашего революционного эллиптического тренажера Xterra FS150 Elliptical. Ходьба – эффективное упражнение для улучшения Вашей сердечнососудистой системы, тренировки выносливости и тонизирования тела. Наш эллиптический тренажер предоставляет впечатляющий набор функций, разработанных специально для того, чтобы сделать Ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Для Вашего удобства, внимательно прочитайте это руководство, прежде чем использовать тренажер. Чтобы мы могли помочь Вам, запишите номер модели и серийный номер изделия, прежде чем связаться с нами. Перед тем, как продолжить чтение, ознакомьтесь с отмеченными деталями на рисунке ниже.



Список деталей для сборки



№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
9L/R	Рычаг педали (Л/П)	1/1
39	Неподвижная рукоять	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
13L/R	Педаля (Л/П)	1/1
38	Консоль	1
22	Передняя стойка	1
37L/R	Поручень верх (Л/П)	1/1
21L/R	Поручень низ (Л/П)	1/1
47	Кожух стойки	2
52	Кожух поручня	2
54L/R	Кожух рычага педали (Л/П)	2/2
84	Держатель бутылки	1
	Сумка с оборудованием	1
	Руководство	1

Список деталей для сборки

№	Описание	К-во
6	Болт М8*75	2
7	Изогнутая шайба Ф8*Ф20	8
8	Колпачковая гайка М10	2
10	Шарнирный болт (Л/П)	1/1
11	Волновая шайба	2
12	Плоская шайба	2
14	Болт с шестигр. головкой М8 х 45	4
15	Фиксирующаяся кнопка	4
16	Гайка М10	2
17	Шайба Ф22*Ф10	2
18	Муфта	2
20	Болт с шестигр. головкой М10 х 78	2
23	Винт М8*16	6
29	Болт с шестигр. головкой М10*20	2
30	Разрезная шайба ф10	2
31	Шайба Ф32*Ф10	2
32	D - Шайба	2
35	Винт М6*12	4
36	Болт М6*20	4
51	Контргайка Л/П	1/1
25	Разрезная шайба ф8	2
27	Винт М8*75	2
49	Изогнутая шайба Ф10*Ф22	2
87	Гаечный ключ	2
88	Шестигранный ключ 4mm	1
89	Шестигранный ключ 6mm	1
90	Шестигранный ключ 8mm	1

Примечание: Выше перечислены детали, необходимые для сборки данного тренажера. Перед тем, как начать сборку, убедитесь, что все детали в наличии.

Руководство по сборке

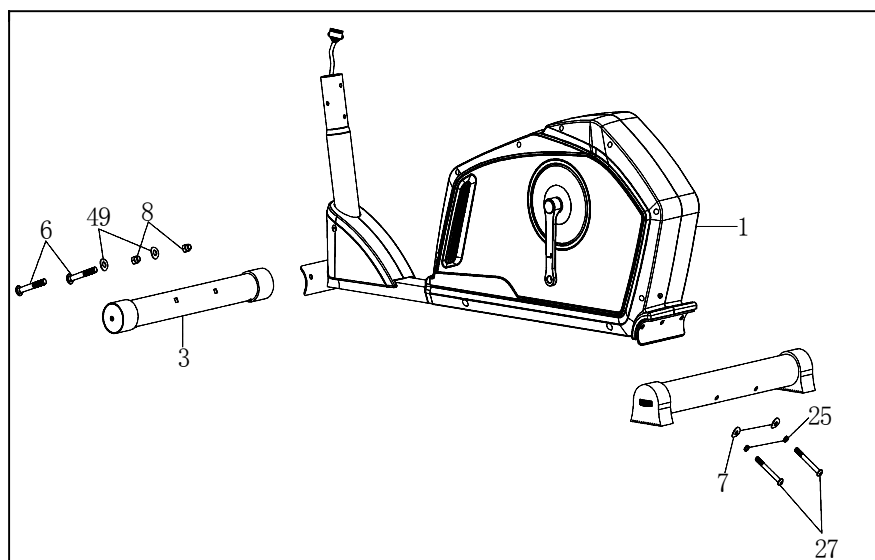
- Если доставка тренажера осуществлялась в холодное время года, приступайте к его сборке и эксплуатации спустя 2-3 часа после того, как он нагреется до температуры в помещении;
- Перед началом сборки тренажера, внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов сборки.
- После распаковки разместите комплектующие части на свободной поверхности. Это даст Вам обзор и упростит сборку.
- Проверьте все комплектующие части тренажера и если какой-либо из частей нет, обратитесь к продавцу.
- Пожалуйста, обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведение технических работ. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при сборке.
- Убедитесь, что условия работы безопасны. Уберите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности.

ВНИМАНИЕ

Пенопласт и пластиковые пакеты представляют собой потенциальную опасность для детей!

- При возникновении сложностей в сборке, обратитесь в службу технической поддержки, по телефону указанному в гарантийном талоне.

1 Передний и задний стабилизаторы



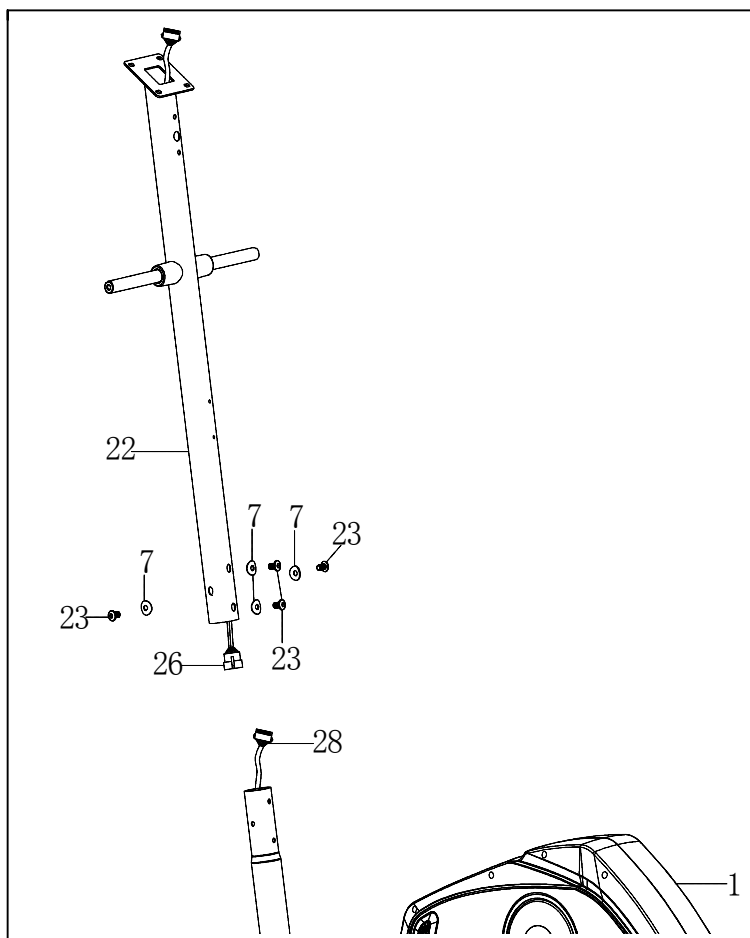
Оборудование Шаг 1

- 2 Болта (#6)
- 2 Изогнутые шайбы (#49)
- 2 Купольные гайки (#8)
- 2 Болта (#27)
- 2 Разрезные шайбы (#25)
- 2 Изогнутые шайбы

1. Присоедините передний стабилизатор (3) к передней части основной рамы (1), закрепите двумя болтами (6), двумя волновыми шайбами (49) и двумя колпачковыми гайками (8).
2. Присоедините задний стабилизатор (2) к задней части основной рамы (1), закрепите двумя болтами (27), двумя разрезными шайбами и двумя волновыми шайбами (7).

2 Поддерживающая трубка

Оборудование Шаг 2

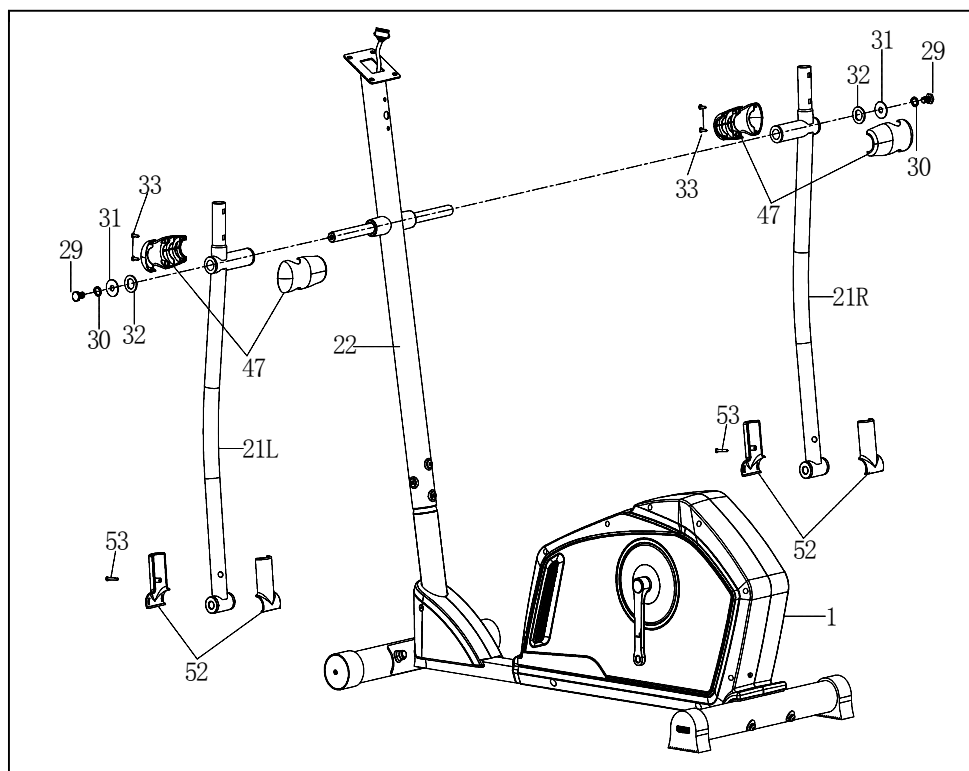


4 Винта (#23)

4 Волновые шайбы (#7)

1. Соедините консольный кабель (26), выходящий из передней стойки (22) к нижнему консольному кабелю (28). Вставьте переднюю стойку (22) в основную раму (1). Закрепите четырьмя винтами (23) и четырьмя изогнутыми шайбами (7).

3 Верхние рукояти



Оборудование Шаг

2 D-Шайба(#32)
2 Плоская шайба (#31)
2 Пружинная шайба (#30)
2 Болт с шестигранной головкой (#29)

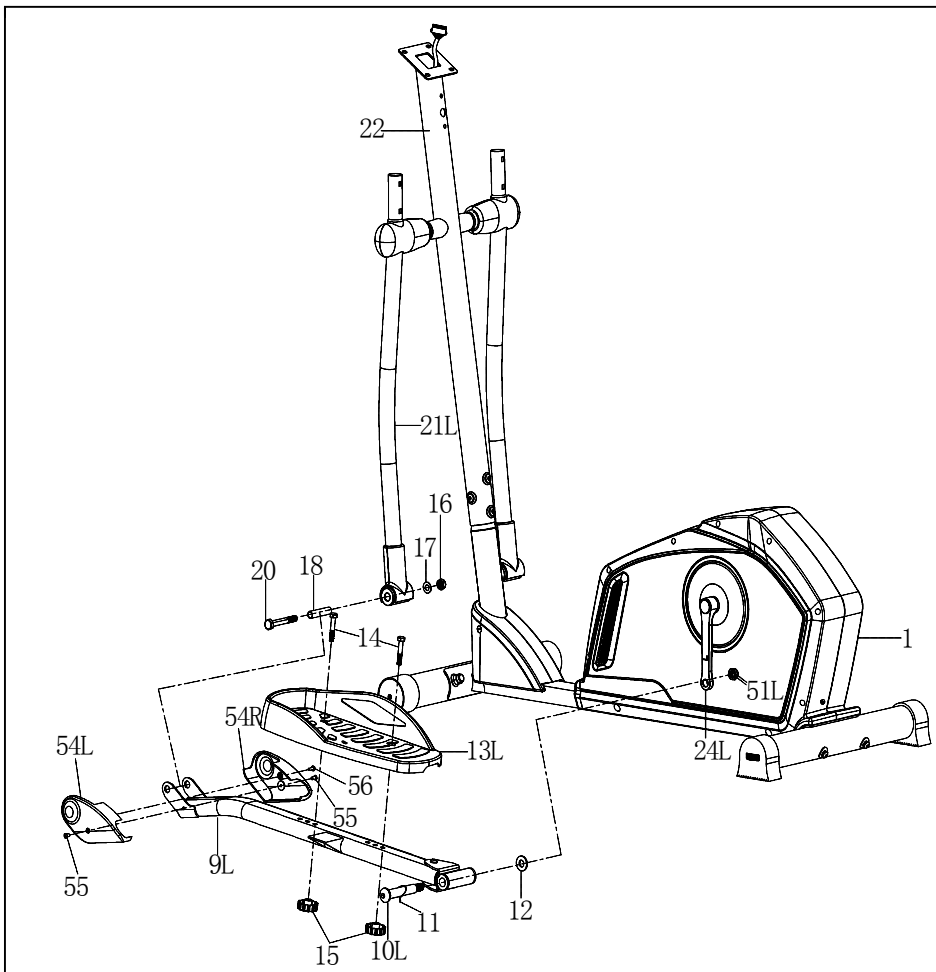
Предустановлены на крышке:

2 Самореза (#33)
1 Саморез (#53)

1. Присоедините левую нижнюю часть поручня (21L) к левой стороне оси передней стойки. Закрепите D-образной шайбой (32), одной плоской шайбой (31), одной разрезной шайбой (30) и одним болтом с шестигранной головкой (29). Присоедините кожух поси (47) к левой рукояти (21L), затяните, используя два самореза (33). Присоедините кожух к нижней части левой рукояти (21L), затяните одним саморезом (53).
2. Повторите действия с правой нижней частью поручня (21R) на правой стороне оси консольной стойки (22).

4 Трубки педалей

Оборудование Шаг 4



- 1/1 Шарнирный болт (#10L/R)
- 2 Волновые шайбы (#11)
- 2 Плоские шайбы (#12)
- 1/1 Контргайка (#54L/R)
- 2 Болт с шестигранной головкой (#20)
- 2 Шайбы (#17)
- 2 Гайки (#16)
- 2 Самофиксирующиеся кнопки (#15)
- 2 Муфты (#18)

Предустановлены на крышках:

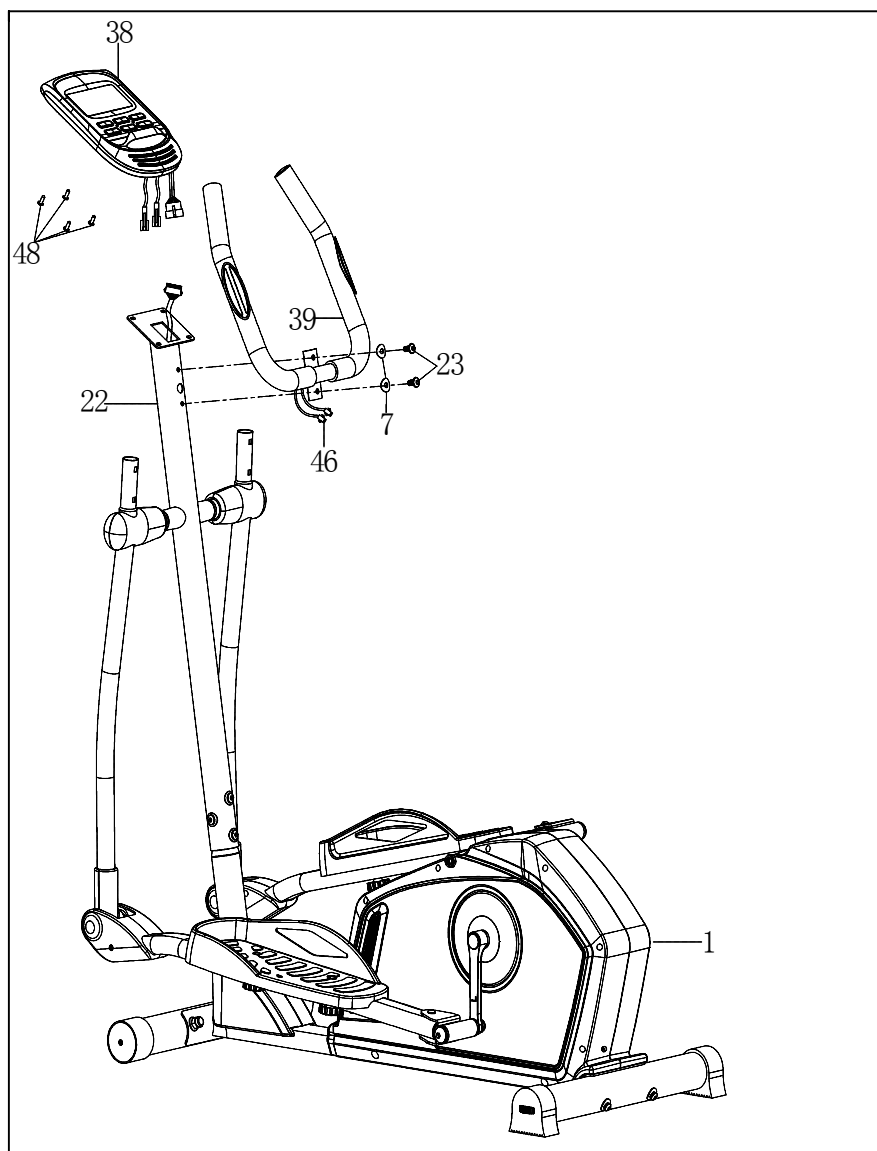
- 2 Винта (#55)

Предустановлен на трубе:

- 1 Саморез (#56)

1. Присоедините левый рычаг педали (9L) к левому шатуну (24L). Закрепите, используя один шарнирный болт (10L), одну волновую шайбу (11), одну плоскую шайбу (12) и одну контргайку (51L).
2. Повторите действия с правым рычагом педали (9R) и правым шатуном.
3. Присоедините левый рычаг педали (9L) к левой нижней части поручня (21L). Проденьте муфту (18) в левый рычаг педали (9L) и левую нижнюю часть поручня (21L). Закрепите, используя один болт с крестовой головкой (20), одну шайбу (17), одну гайку (16). Присоедините кожух рычага педалей (54L/R) на рычаги педалей, закрепите двумя винтами (55) и одним саморезом (56). Присоедините левую педаль (13L) к левому рычагу педали (9L), затяните болтом с шестигранной головкой (14) и двумя фигурными гайками (15).
4. Повторите действия с правым рычагом педали (9R) и правым поручнем (21R).

5 РУКОЯТИ И КОНСОЛЬ



Оборудование Шаг 5

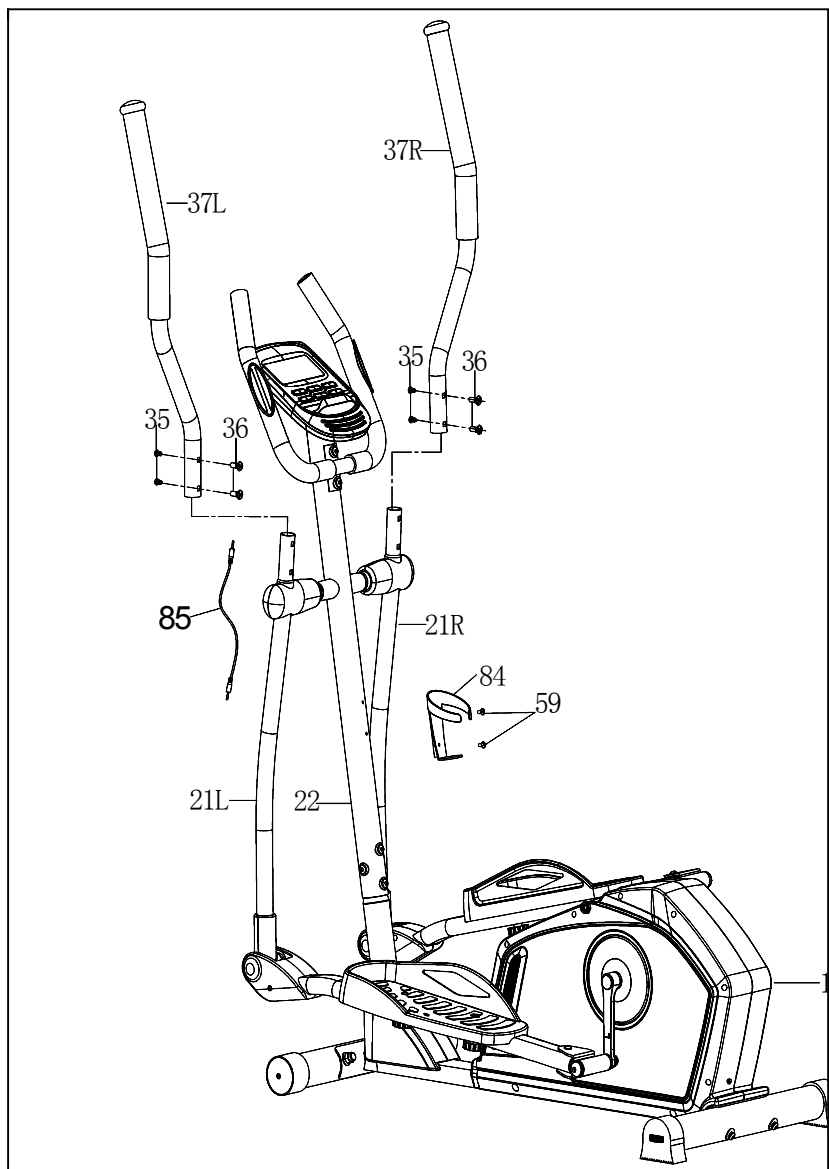
2 Болта (#23)
2 Изогнутые шайбы (#7)

Предустановлены на консоли:

4 Винта (#48)

1. Присоедините неподвижную рукоять (39) к передней стойке (22). Закрепите двумя болтами (23) и двумя изогнутыми шайбами (7).
2. Проденьте кабель датчика пульса (46) через отверстие в передней стойке (22), затем выньте их через верх передней стойки (22). Соедините консольный кабель и кабель датчика пульса с консолью (38).
3. Присоедините консоль (38) к передней стойке (22) и затяните четырьмя винтами (48).

6 РУКОЯТИ



Оборудование Шаг 6

2 Болта (#35)

2 Болта (#36)

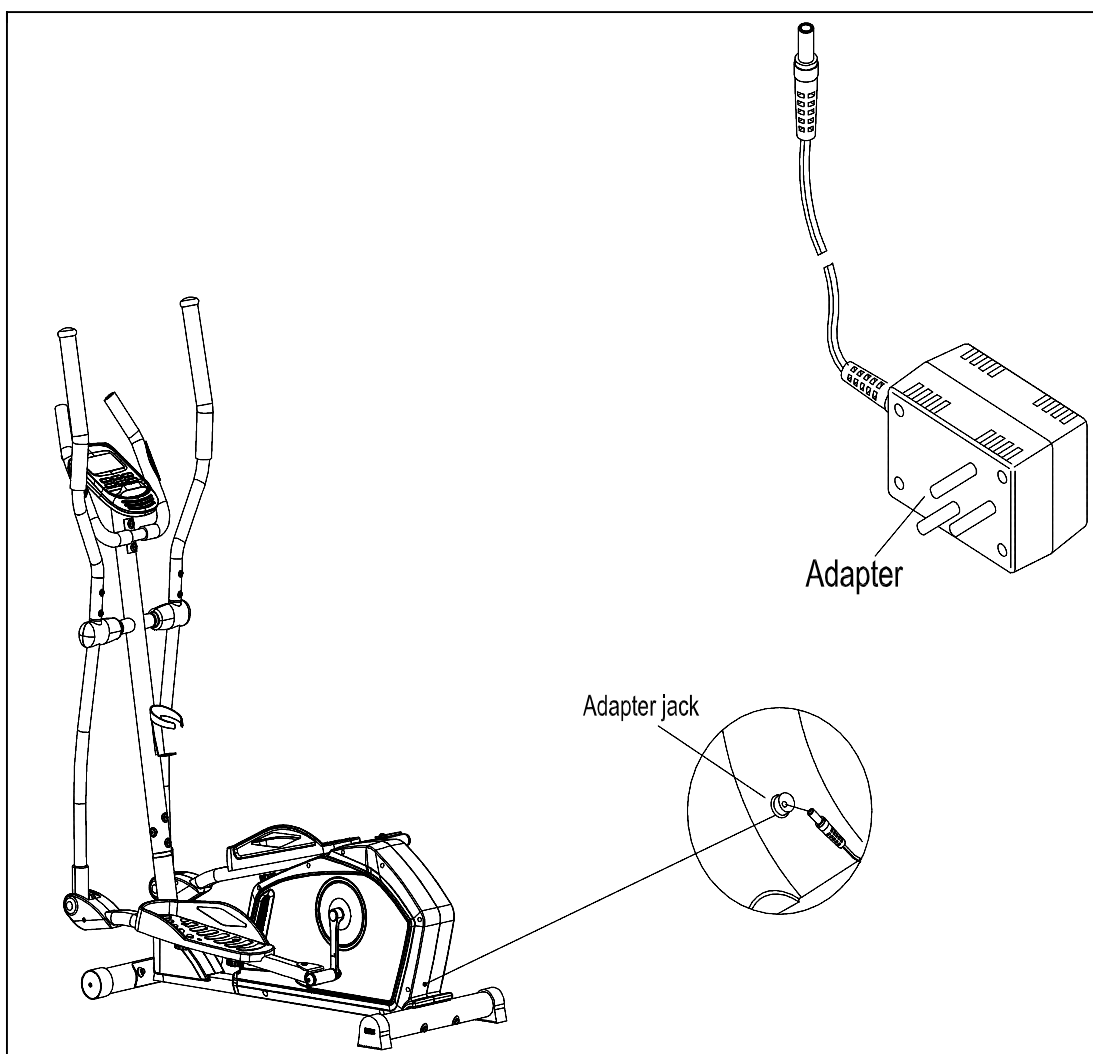
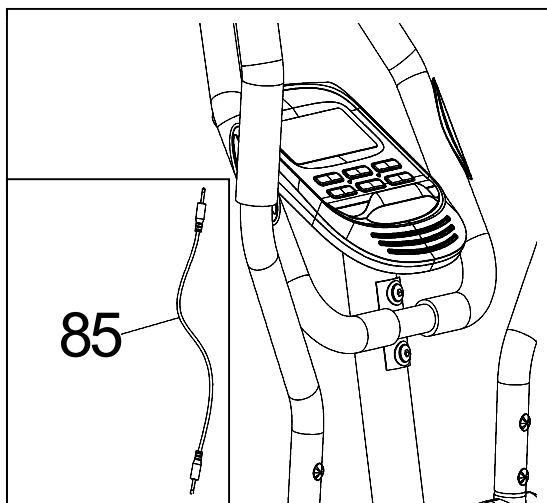
**Предустановлены на
переднюю стойку:**

2 Самореза

(#59)

1. Соедините левую верхнюю часть поручня (37L) с левой нижней (21L). Закрепите, используя две гайки (35) и два болта (36).
2. Повторите действия с правой верхней частью поручня (37R) и нижней (21R).
3. Присоедините держатель емкости (84) к передней стойке, используя 2 самореза (59).
4. Чтобы наслаждаться MP3 музыкой во время тренировки, присоедините MP3-плеер к компьютеру, используя аудио кабель (85).

7 Адаптер питания и MP3



1. Чтобы наслаждаться MP3 музыкой во время тренировки, присоедините MP3-плеер к компьютеру, используя аудио кабель (85)
2. Вставьте адаптер питания в розетку.

Работа с консолью



Функции клавиш

START/STOP

(«Старт/Стоп»): Нажмите, чтобы начать или завершить тренировку.
Нажмите, чтобы начать измерение относительного % жира тела.

UP («Вверх»):

Нажмите, чтобы увеличить выбранную величину.
Нажмите, чтобы увеличить уровень нагрузки во время тренировки.
Нажмите, чтобы выбрать нужную программу.

DOWN («Вниз»):

Нажмите, чтобы уменьшить выбранную величину.
Нажмите, чтобы уменьшить уровень нагрузки во время тренировки.
Нажмите, чтобы выбрать нужную программу.

ENTER («Ввод»):

Нажмите, чтобы подтвердить выбор нужной программы.
Нажмите, чтобы подтвердить настраиваемую величину.
Нажмите и держите в течение 4 секунд, чтобы сбросить все значения на нулевые, если тренажер остановлен.

Body Fat («% жира»):

Нажмите, чтобы запустить измерение относительного % жира тела.

Pulse RECOVERY («Восстановление пульса»):

Нажмите, чтобы получить оценку восстановления пульса от F1 до F6.

ФУНКЦИИ

Time («Время»):

Отображает время Вашей тренировки до 99:00.

Производит обратный отсчет от установленного времени до 0:00 в течение тренировки.

Speed («Скорость»):

Отображает текущую скорость до 99.9 **Км/ч** или **Миль/ч**.

Distance («Расстояние»):

Отображает суммарно пройденное расстояние за тренировки до 99.99 **Км** или **Миль**.

Производит обратный отсчет от установленного значения до 0 **Км** или **Миль** в течение тренировки.

RPM («Об/мин»):

Отображает текущее значение оборотов в минуту.

Calories («Калории»):

Отображает суммарное количество калорий, потраченных за любое выбранное время тренировки до 9990.

Производит обратный отсчет потраченных калорий от установленного значения до 0.

Примечание: Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения результатов различных упражнений и не могут быть использованы в качестве медицинских показаний.

Body fat (% жира):

Возьмитесь за кардиодатчик на рукояти, нажмите клавишу body fat (% жира), на дисплее появится информация об относительном % жира тела.

Gripped pulse («Пульс»)

Отображает значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) пользователя в ударах в минуту во время тренировки.

Обе руки должны находиться на датчиках пульса во время тренировки для получения данных. Вы можете установить целевой пульс. Компьютер оповестит Вас, когда Ваша ЧСС достигнет установленного значения.

Примечание: Это грубый подсчет, используемый для сравнения результатов в разных упражнениях, который не может быть использован в медицинских целях.

Pulse Recovery («Восстановление пульса»):

Ваш компьютер оснащен программой восстановления пульса, чтобы отследить, как пульс восстанавливается у Вас. После тренировки нажмите клавишу восстановления, держите обе руки на датчиках пульса. Компьютер перестанет контролировать все функции, кроме времени, которое будет идти от 00:60 до 00:00. После достижения нуля, программа выдаст оценку от F1 до F6. F1 является лучшим, а F6 худшим результатом, который Вы можете получить.

Нажмите клавишу восстановления, чтобы вернуться на первоначальный экран.

Примечание: Если компьютер не получает сигнал с датчиков пульса, в окне пульса отобразится "P". Если компьютер отображает надпись "ERR" в окне сообщений, перезапустите программу восстановления пульса и убедитесь, что обе Ваши руки находятся на рукоятках, а кардиодатчик на груди хорошо закреплен.

DISTANCE BAR («График расстояния»):

Увеличивается на одно деление каждые 0.1 [Км](#) или [Мили](#).

SPEAKER («Динамик»):

Для прослушивания MP3 музыки во время тренировки, подключите Ваш MP3-проигрыватель к компьютеру (6) с помощью аудио кабеля (85). Регулируйте звук на проигрывателе.

PROGRAM («Программа»):

Отображает уровень программы от P1 до P23.

P1 – ручной режим, Вы можете контролировать уровень нагрузки.

P2 - P13 предустановленные заводские программы.

P14 - P17 пользовательские программы.

P18 - P22 программы контроля ЧСС.

P23 программа расчета % жира тела.

Примечание:

Дисплей включается автоматически нажатием любой клавиши или движением педалей.

Дисплей выключается автоматически, если в течение 4 минут не подается никаких сигналов, сохраняя при этом все значения. Нажмите клавишу Start («Старт») или начните крутить педали для продолжения.

Программы: Введение и Эксплуатация

Ручная программа: Руководство

P1 – программа ручного управления. Пользователь может начать тренироваться, нажав клавишу START/STOP («Старт/Стоп»). Стандартный уровень нагрузки – 3. Пользователь может тренироваться при любом желаемом уровне нагрузки (Настройте клавишами UP/DOWN («Вверх/Вниз»)) любое количество времени, тратя нужное количество калорий или проходя определенное расстояние.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать режим MANUAL («Ручной») (P1).
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
4. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
5. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
6. Замигает PULSE («Пульс»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Предустановленные программы:

Steps («Шаги»), Hill («Возвышенность»), Rolling («Катание»), Valley («Равнина»), Fat Burn («Жирожигание»), Ramp («Скат»), Mountain («Гора»), Intervals («Интервалы»), Random («Случайный»), Plateau («Плато»), Fartlek («Фартлек»), Precipice («Обрыв»).

PROGRAM 2 - PROGRAM 13 – предустановленные программы. Вы можете тренироваться при разном уровне нагрузки в разные интервалы времени, как показано в профиле программы.

Пользователь может тренироваться при любом желаемом уровне нагрузки (Настройте клавишами UP/DOWN («Вверх/Вниз»)) любое количество времени, тратя нужное количество калорий или проходя определенное расстояние.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P2 по P13.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
4. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
5. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN

(«Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.

6. Замигает PULSE («Пuls»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: User 1, User 2, User 3, User 4

Программы с 14 по 17 – пользовательские программы. Пользователь может свободно задавать время, расстояние, калории и уровень нагрузки в 10 колонках. Значения и профили будут сохранены в памяти консоли после настройки. Вы также можете изменять уровень нагрузки уже запущенной программы, используя клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), не меняя при этом сохраненные значения.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P14 по P17.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Колонка 1 замигает, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы создать Ваш персональный профиль тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить первую колонку профиля. Значение нагрузки по умолчанию 1.
4. Колонка 2 замигает, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы создать Ваш персональный профиль тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить вторую колонку профиля.
5. Продолжайте до 6 колонки, чтобы закончить профиль Вашей тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить профиль тренировки.
6. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки.
7. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
8. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
9. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
10. Замигает PULSE («Пuls»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
11. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Программы контроля ЧСС:

55% H.R.C.(« 55% ЧСС»), 65% H.R.C.(«65% ЧСС»), 75% H.R.C.(«75% ЧСС»), 85% H.R.C.(«85% ЧСС»), Target H.R.C.(«Желаемая ЧСС»)

Программы с 18 по 22 – программы контроля ЧСС, программа 22 – Желаемая ЧСС.

Программа 18 - 55% от максимальной ЧСС: $ЧСС = (220 - \text{Возраст}) \times 55\%$

Программа 19 - 65% от максимальной ЧСС: ЧСС = (220 – Возраст) x 65%

Программа 20 - 75% от максимальной ЧСС: ЧСС = (220 – Возраст) x 75%

Программа 21 - 85% от максимальной ЧСС: ЧСС = (220 – Возраст) x 85%

Программа 22 - Желаемая ЧСС: Работа при желаемой частоте сердечных.

Пользователь может тренироваться в соответствии с контролем ЧСС, устанавливая возраст, время, расстояние, калории и желаемую ЧСС. В этих программах компьютер будет подстраивать уровень нагрузки в соответствии с Вашим пульсом. Например, уровень нагрузки может возрастать каждые 20 секунд, пока Ваша ЧСС меньше нужной. Также, уровень нагрузки будет снижаться каждые 20 секунд, пока Ваша ЧСС выше нужной.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P18 по P22.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. В программах с P18 по P21 замигает AGE («Возраст»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш возраст. Значение по умолчанию 35 лет.
4. В программе 22 замигает TARGET PULSE («Желаемая ЧСС») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить ЧСС от 80 до 180. Значение по умолчанию 120 ударов в минуту.
5. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
6. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
8. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Программа расчета % жира тела

Программа 23 – специальная программа, разработанная для подсчета процентного значения жира тела по отношению к массе тела пользователя. Программа предлагает несколько специальных профилей тренировок. Пользователи делятся на 3 типа, в зависимости от % жира тела:

Тип 1: % жира тела > 27

Тип 2: $27 \geq$ % жира тела \geq 20

Тип 3: % жира тела < 20

Компьютер покажет результат теста % жира Вашего тела.

Управление:

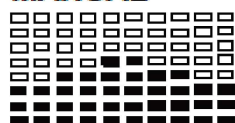
1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу BODY FAT (P23).
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Замигает HEIGHT («Рост») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить значение Вашего роста, затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить. Рост по умолчанию 170 см.

4. Замигает WEIGHT («Вес») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить значение Вашего веса, затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить. Вес по умолчанию 70 кг.
5. Замигает GENDER («Пол») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш пол. 1 – мужской, 0 – женский. Затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить. По умолчанию задан мужской пол (1).
6. Замигает AGE («Возраст»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш возраст. Значение по умолчанию 35 лет.
7. Нажмите клавишу START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать измерение % жира тела. Если на экране появится “E”, убедитесь, что обе руки обхватывают датчики пульса на рукоятках, или (если Вы используете нагрудный кардиодатчик) грудной ремень с кардиодатчиком касается Вашего тела.
8. После измерения компьютер отобразит значение % жира тела на ЖК-дисплее.
9. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Профили предустановленных программ:

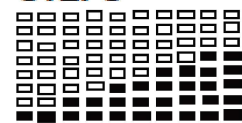
PROGRAM 1

MANUAL



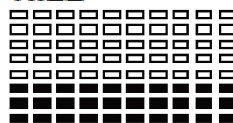
PROGRAM 2

STEPS



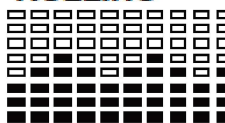
PROGRAM 3

HILL



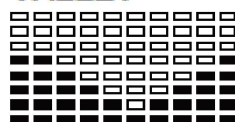
PROGRAM 4

ROLLING



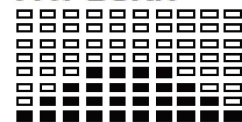
PROGRAM 5

VALLEY



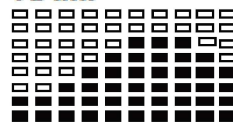
PROGRAM 6

FAT BURN



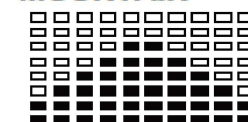
PROGRAM 7

RAMP



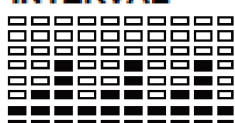
PROGRAM 8

MOUNTAIN



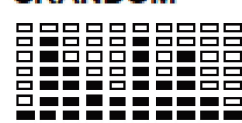
PROGRAM 9

INTERVAL



PROGRAM 10

SRANDOM



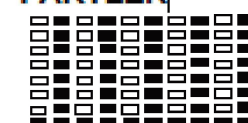
PROGRAM 11

PLATEAU



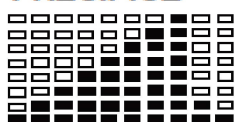
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

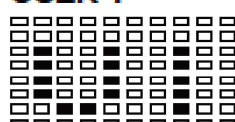
PRECIPICE



Пользовательские программы:

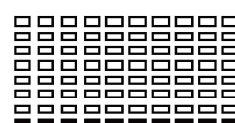
PROGRAM 14

USER 1



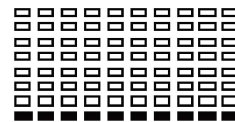
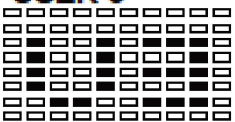
PROGRAM 15

USER 2



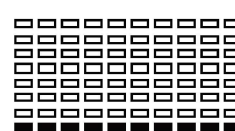
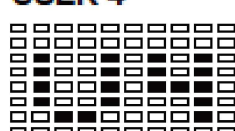
PROGRAM 16

USER 3



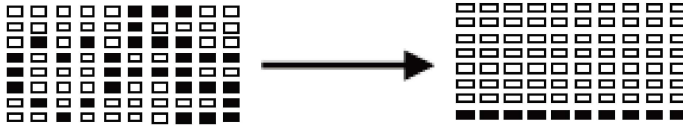
PROGRAM 17

USER 4

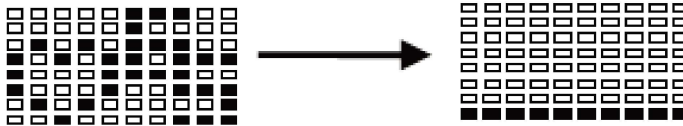


Профили программ контроля ЧСС:

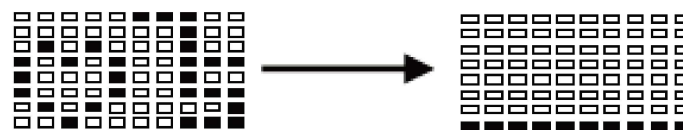
PROGRAM 18
55% H.R.C.



PROGRAM 19
65% H.R.C.



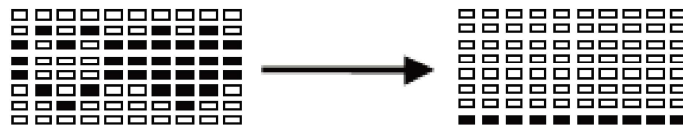
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.



PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



Профиль программы тестирования % жира тела:

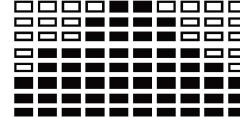
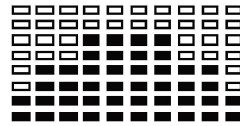
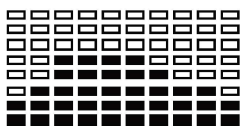
PROGRAM 23

BODY FAT (STOP MODE)

BODY FAT (START MODE)



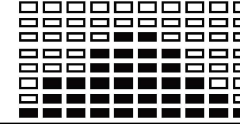
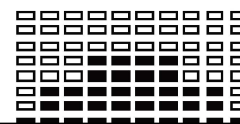
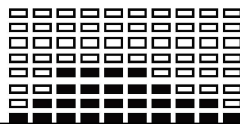
Один из следующих 6 профилей отобразится автоматически после измерения % жира Вашего тела:



Время тренировки: 40 минут

Время тренировки: 40 минут

Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут

Время тренировки: 40 минут

Время тренировки: 20 минут

Для пользователя

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Чтобы переместить эллиптический тренажер, возьмитесь за неподвижную ручку, потяните на себя, пока тренажер не сможет передвигаться на передних колесах.

Осторожно переместите тренажер в нужное место, затем опустите.

Перед перемещением тренажера убедитесь, что верхние рукоятки находятся в том же положении.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Эллиптический тренажер оснащен регулируемыми торцевыми заглушками. Если тренажер стоит неровно, пожалуйста, подкрутите торцевые заглушки на заднем стабилизаторе, чтобы выровнять его.

КАК ЗАМЕНИТЬ МИЛИ НА КМ

Для этого понадобится 2 человека. Отсоедините адаптер питания от тренажера. Нажмите клавишу start/stop («старт/стоп»), клавишу enter («ввод») и клавишу up («вверх») одновременно. Подсоедините адаптер питания в этот момент.

Экран издаст звуковой сигнал и включится.

Нажмите клавишу enter («ввод»), пока не замигают мили или км.

Нажмите клавишу up («вверх»), чтобы изменить на км.

Нажмите enter («ввод»), пока монитор не перезагрузится.

Теперь Ваш эллиптический тренажер использует км.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Решение
Экран не работает	Не установлена батарейка	Установите батарейку
	Не подключен компьютерный кабель	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
На экране не отображается скорость или пройденное расстояние	Не подключен кабель датчика	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
	Кабель датчика неисправен	Замените кабель датчика
	Не работает экран	Замените экран
Нет сопротивления	Магнитное колесо неисправно	Замените магнитное колесо
	Кабель компьютера неисправен	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
Не отображается ЧСС	Не подключен кабель датчика пульса	Проверьте соединение проводов
	Датчик пульса неисправен	Замените датчик пульса
	Консоль не работает	Замените консоль
Раздается скрежет	Подшипник неисправен	Замените подшипник
	Натяжной шкив неисправен	Замените натяжной шкив
	Маховик неисправен	Замените маховик
Раздается писк	Клиновой ремень проскальзывает	Настройте клиновой ремень
E1 Компьютер не может считать сигнал изменения от приводного мотора	Неисправность консоли	Замените консоль
	Соединительный кабель консоли и мотора поврежден. Контакты разъема загнуты или плохо закреплены	Проверьте все подключения кабеля компьютера
	Поврежден мотор или цепь мотора	Замените мотор
	Кабель от мотора к магнитной системе слишком короткий, чтобы запустить магнитную систему или находится в неправильном положении	Подстройте длину кабеля мотора, чтобы убедиться, что места для запуска мотора достаточно
E2 Компьютер не взаимодействует с микросхемой	ЭСППЗУ неисправно (установлено неверно)	Замените консоль
E3	Двигатель не может считать изменение сигнала от уровня 1 в течение 4 секунд после нажатия клавиши старт	Замените приводной мотор

Обслуживание

Безопасность оборудования может поддерживаться при проведении регулярных проверок. Большинство проверок могут проводиться еженедельно. Однако некоторые нужно делать каждый раз перед началом тренировки, они описаны ниже:

Проверки

- Убедитесь, что гайки закручены перед тем, как начать тренировку.
- Убедитесь, что педали затянуты, они могут ослабнуть в течение долгого времени.
- Убедитесь, что болты стабилизаторов затянуты. Проверяйте перед каждой тренировкой
- Убедитесь, что рукояти затянуты. Если нет, затяните. Проверяйте перед каждой тренировкой.
- Если какая-то часть тренажера вышла из строя, замените ее немедленно. Не допускайте использование тренажера, пока он не будет отремонтирован.

Чистка

Достаточно влажной ткани, чтобы очистить большинство поверхностей данного тренажера. Будьте осторожны, чтобы не капать водой на компьютер. Можете использовать мягкое жидкое мыло при необходимости.

Список деталей

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Регулируемая заглушка	2
5	Транспортировочное колесико	2
6	Болт М8*75	2
7	Изогнутая шайба Ф8*Ф20	8
8	Колпачковая гайка М10	2
9 L	Левый рычаг педали	1
9 R	Правый рычаг педали	1
10 L	Левый шарнирный болт	1
10 R	Правый шарнирный болт	1
11	Волновая шайба	2
12	Плоская шайба	2
13 L	Левая педаль	1
13 R	Правая педаль	1
14	Болт М8 х 45	4
15	Фигурная гайка	4
16	Гайка М10	2
17	Шайба Ф22*Ф10	2
18	Муфта	2
19	Заглушка поручня	2
20	Болт М10 х 78	2
21 L	Верхняя левая часть поручня	1
21 R	Верхняя правая часть поручня	1
22	Стойка консоли	1
23	Винт М8*16	6
24 L	Шатун левый	1
24 R	Шатун правый	1
25	Разрезная шайба ф8	2
26	Консольный кабель	1
27	Винт М8*75	2
28	Нижний консольный кабель	1
29	Болт с шестигр. головкой М10*20	2
30	Разрезная шайба ф10	2
31	Шайба Ф32*Ф10	2
32	D - Шайба	2
33	Саморез ST4*15	4
34	Накладка	2

№	Описание	К-во
35	Винт М6*12	4
36	Болт М6*20	4
37 L	Верхняя левая часть поручня	1
37 R	Верхняя правая часть поручня	1
38	Консоль	1
39	Неподвижная рукоять	1
40	Заглушка рукояти	2
41	Датчик пульса	2
42	Саморез	2
43	Шайба Ф6*Ф12	2
44	Накладка на рукояти	2
45	Накладка на поручень	2
46	Кабель датчика пульса	2
47	Накладка поручня	2
48	Винт М5 х12	4
49	Изогнутая шайба Ф10*Ф22	2
50	Сервопривод	1
51 L	Левая контргайка	1
51 R	Правая контргайка	1
52	Накладка поручня	2
53	Саморез ST4*30	2
54 L	Накладка рычага педали (Л)	2
54 R	Накладка рычага педали (П)	2
55	Винт М5*10	4
56	Саморез ST4*15	2
57 L	Кожух стойки левый	1
57 R	Кожух стойки правый	1
58	Саморез ST5*15	14
59	Саморез ST5*16	8
60	Контргайка М6	2
61	Кольцо стопорное	2
62	Ось маховика	1
63	Болт М8*105	1
64	Втулка	2
65	Колодка магнитная	1
66	Подшипник в сборе	1
67	Ремень	1
68	Кронштейн датчика	1
69	Пружина	1

70	Болт с шестигр. головкой	1
----	--------------------------	---

	М6*25	
71	Гайка М6	2
72	Контргайка М8	1
73 L	Левый кожух	1
73 R	Правый кожух	1
74	Заглушка	2
75	Маховик	1
76	Гайка	4
77	Рым болт	2
78	Регулятор	2
79	Заглушка кривошипа	2
80	Шкив с валом	1
81	Датчик скорости с кабелем	1
82	Тросик нагрузки	1
83	Разъем питания с кабелем	1
84	Держатель бутылки	1
85	Аудио кабель	1
86	Блок питания	1
87	Ключ торцевой	2
88	Шестигранный ключ 4mm	1
89	Шестигранный ключ 6mm	1
90	Шестигранный ключ 8mm	1

