



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
SPIRIT FITNESS XG200 i-series**



SPIRIT Fitness

SPIRIT Fitness

SPIRIT Fitness

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности	3
Важные инструкции по электробезопасности	4
Важные инструкции по использованию	5
Особенности	5
Инструкции по сборке	6
Использование консоли	13
Общее техническое обслуживание	15
Расширенная диаграмма сборки	16
Перечень деталей	17

ВНИМАНИЕ

Этот эллиптический тренажёр предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажёра не предполагает гарантийного обслуживания.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажёра.

ОПАСНОСТЬ - Для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажёр от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажёр на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 220 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ

Не устанавливайте тренажёр на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажёр.

Не допускайте детей к играм возле тренажёра. Детали тренажёра могут причинить вред.

Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажёра.

Никогда не используйте тренажёр, если он имеет повреждённый электрический шнур или вилку. Если тренажёр работает не должным образом, обратитесь к поставщику.

Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.

Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.

Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажёра.

Не используйте тренажёр на открытом воздухе.

Для отключения тренажёра переведите все функции тренажёра в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.

Не пытайтесь использовать эллиптический тренажёр 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 нагрудного кардиодатчика сердечного ритма 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 тренажёре. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажёре. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

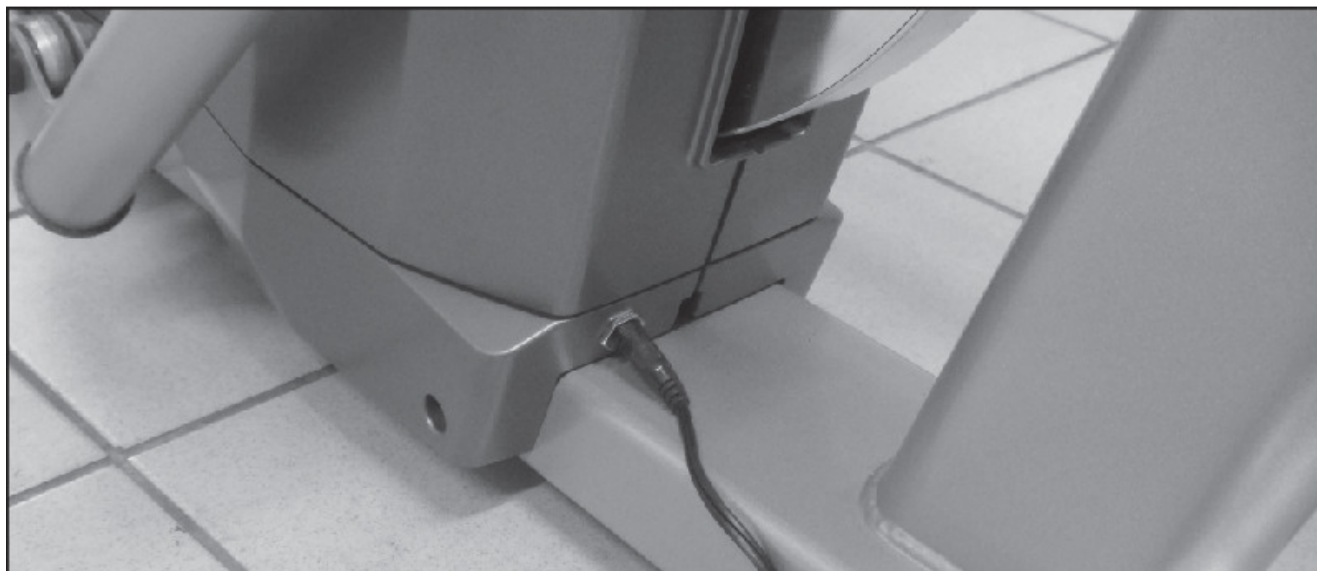
**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения 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 подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95%



без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

РАЗЪЕМ ПИТАНИЯ – Расположен в центре корпуса

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

НИКОГДА не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.

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

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

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. Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Основные причины, почему данный эллиптический тренажер считается одним из лучших: Искусство исполнения запатентованное, лучшее в отрасли, супер-плавное, супер-быстрое эллиптическое движение, открывающее новые возможности для спортсменов, позволяющее варьировать интенсивность тренировок по длительности, интенсивности, частоте и другим показателям для достижения поставленных целей, будь то здоровье, физическая форма, выносливость, сила, или профессиональный спорт. Безопасность функция экстренной остановки и ручная блокировка маховика тренажера на те периоды, когда он не используется.

Тридцатифунтовый стальной маховик, вместе с запатентованной системой передачи обеспечивает идеальную инерцию и помогает поддерживать плавный ритм занятия.

Мощное магнитное сопротивление обеспечивает сверх плавное, сильное сопротивление для высокоинтенсивных тренировок и варьирования нагрузки.

Продуманные педали позволяют точно размещать ногу, выравнивая ступню вперед-назад и внутрь-наружу, и позиционируя её таким образом, что ступня всегда остаётся в горизонтальной плоскости на протяжении всего эллиптического шага, устраняя нежелательное опрокидывание.

Отцентрированные зафиксированные рукоятки облегчают монтаж и демонтаж тренажера, снимают усталость при занятиях и позволяют контролировать спиртовые и интервальные тренировки.

Основные данные на экране Обороты, Калории, Время (пройдённое или оставшееся), Дистанция, Пульс, Уровень, Скорость, Нагрузка, Отсчёт сегментов времени, и пройдённые круги, отображаются на ЖК экране консоли.

Увеличенная подвижность благодаря установленным сзади рукояткам, передним усиленным роликам, и более узкому профилю.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

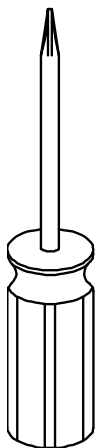
ПЕРЕД СБОРКОЙ

Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки, освободите тренажер от упаковки.

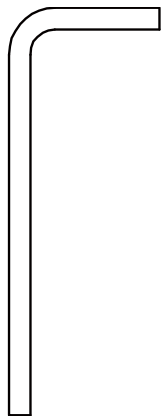
Аккуратно извлеките все элементы тренажера из упаковки и проверьте на отсутствие повреждений или отсутствующих деталей. В случае обнаружения немедленно обратитесь к продавцу тренажера.

Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки.

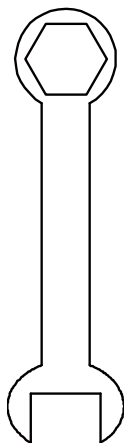
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



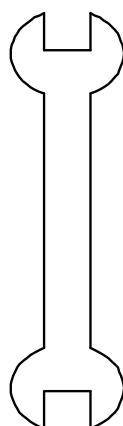
#107. Крестовая
отвертка



#110. 5мм
шестигранный
ключ

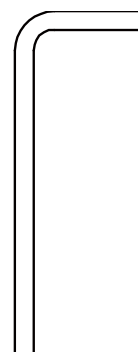


#108. 8мм
шестигранный
ключ

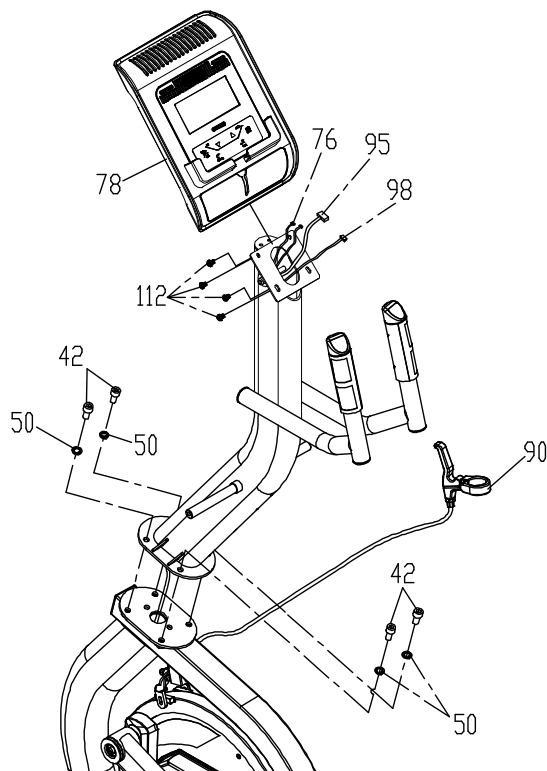


#111. 13мм
Гаечный
ключ

#109. 17мм
Гаечный
ключ



#116. 6мм
Шестигранный
ключ



1 КОНСОЛЬНАЯ СТОЙКА

1. Кабель компьютера и датчика скорости уже продеты через консольную стойку (95). Соблюдайте осторожность при монтаже консольной стойки, чтобы не передавить эти кабели. Установите на кронштейн консоль на основной стойке. Будьте осторожны чтобы не повредить провод при сборке.

2. Поместите консольную стойку на монтажную площадку на основной раме. Соблюдайте осторожность, чтобы не защемить провод датчика скорости между консольной стойкой и основной рамой во время сборки.

3. Закрепите консольную стойку четырьмя болтами из нержавеющей стали (42) и разомкнутыми шайбами (50). Надёжно затяните соединения, используя 8мм шестигранный ключ (108).

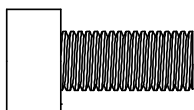
4. Подключите оба кабеля сенсорных датчиков (76), кабель регулировки сопротивления (98) и кабель от компьютера (95) к консоли (78). Закрепите консоль к основе используя винты (112) и отвёртку (107).

5. Установите рычаг ручного тормоза (90) описанным ниже способом:

- С помощью крестовой отвёртки извлеките винт, ввинченный в гайку на задней стороне ручного тормоза (107)

- Поместите кронштейн ручного тормоза спереди правой вертикальной трубки рукоятки, затем вставьте болт с задней стороны кронштейна и вверните его обратно в гайку. Надёжно затяните соединение с помощью крестовой отвёртки (107)

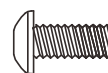
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



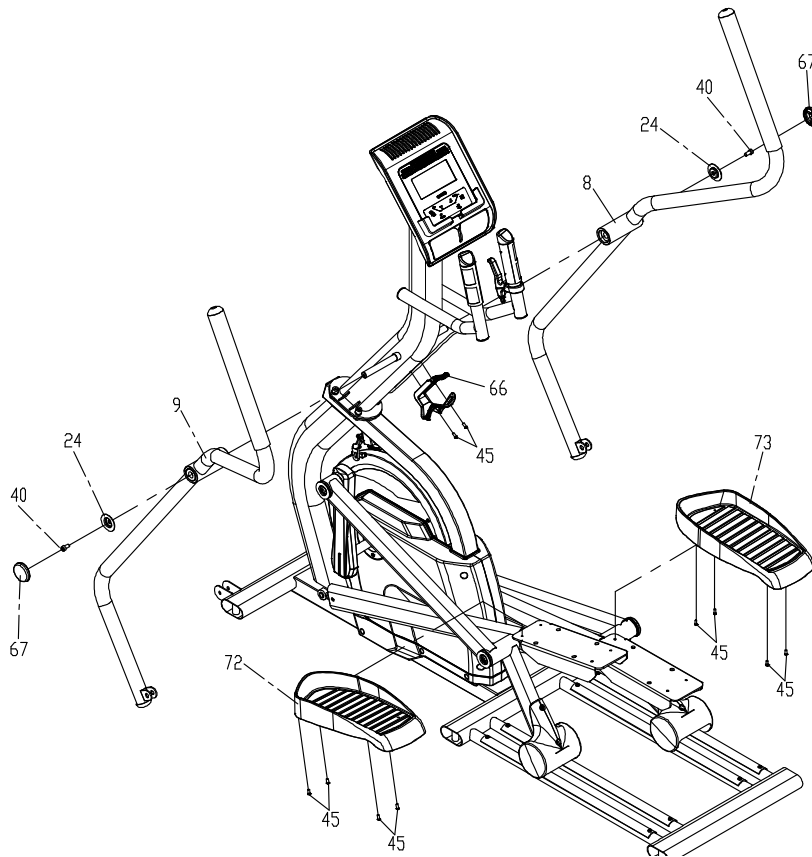
#42. M10 x 20mm Болт (4 шт.)



#50. M10 Разомкнутая шайба
(4 шт.)



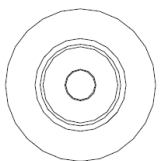
#112. M5 x 12mm Винт(4 шт.)



2 ПОДВИЖНЫЕ РУКОЯТКИ И ПЕДАЛИ

1. Проденьте две подвижные рукоятки (8 и 9) через ось консольной стойки. Соблюдайте аккуратность, чтобы не перепутать левую и правую рукоятки. Не прилагайте усилий, чтобы продеть рукоятки через ось и не используйте молоток, чтобы не повредить подшипники. Подвижные рукоятки прошли предварительную проверку на заводе и должны соответствовать отверстиям в оси, хотя и входят достаточно плотно.
2. Закрепите подвижные рукоятки болтами М8 х 15мм (40) и колпачковыми гайками (24) и затяните с помощью ключа (#116). Наденьте на колпачковые гайки декоративные колпачки (67).
3. Установите ножные педали (72 левая, 73 правая) и закрепите с помощью восьми винтов М5 х 10мм и закрепите их с помощью крестовой отвёртки (#107).
4. Поместите держатель бутылки (66) на основную стойку и закрепите с помощью 2 винтов (46). Поместите тормозной кабель (90) за держателем. Затяните болты с помощью отвёртки (107).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



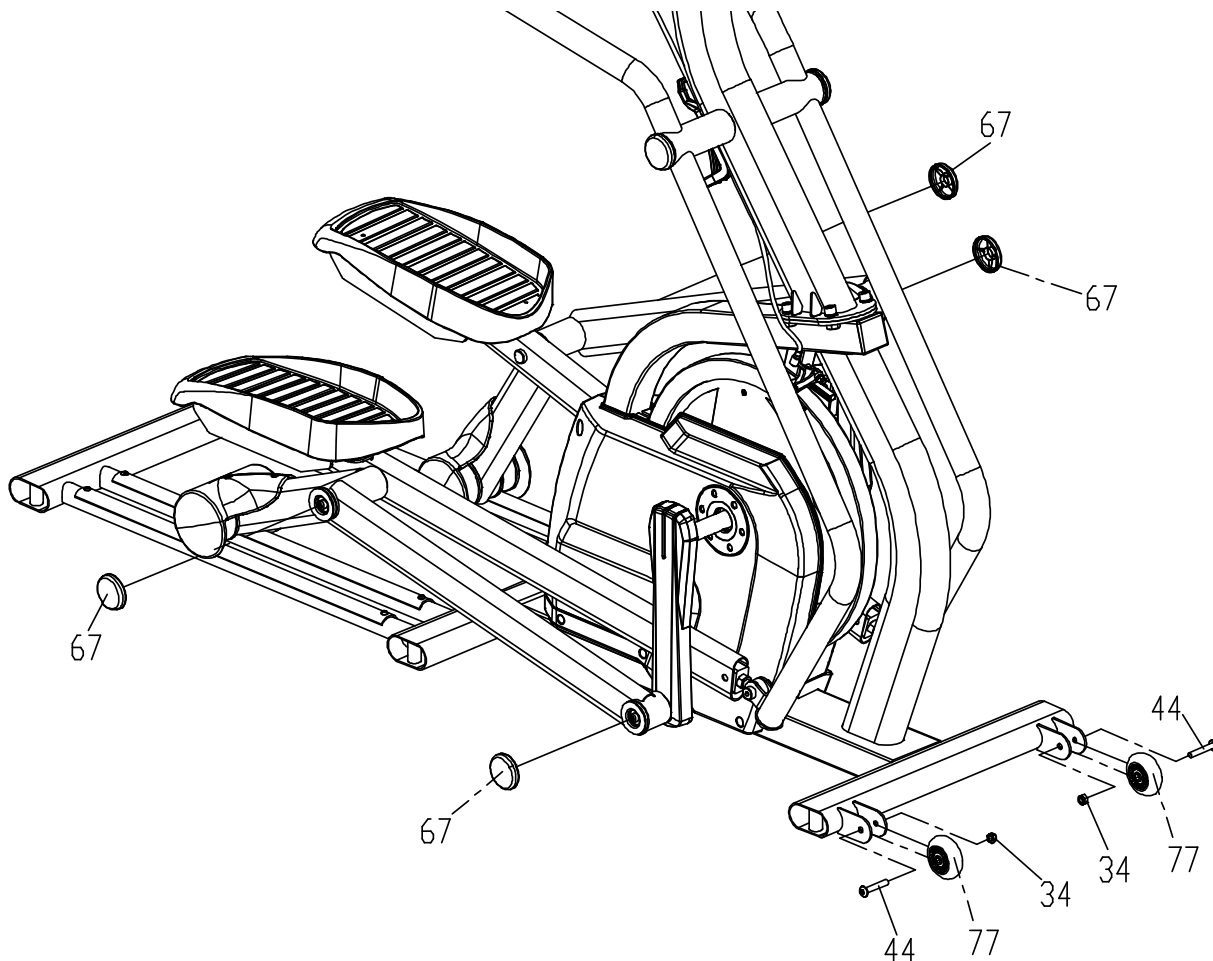
#24. Колпачковая
гайка



#40. М8 х 15мм
Болт (2 шт)



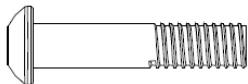
#45. М5 х 10 мм
Винт (8 шт)



3 КОНСОЛЬ

1. Установите транспортировочные колеса (77) на соответствующие кронштейны и закрепите двумя болтами (44) и гайками 5/16" (34). Затяните соединения с помощью шестигранного ключа (110) и 13мм гаечного ключа (111).
2. Извлеките крышку на задней части консоли и установите 4 батарейки.
3. Прикрепите 4 заглушки (67) на колпачковые шайбы на левую и правую педали.

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



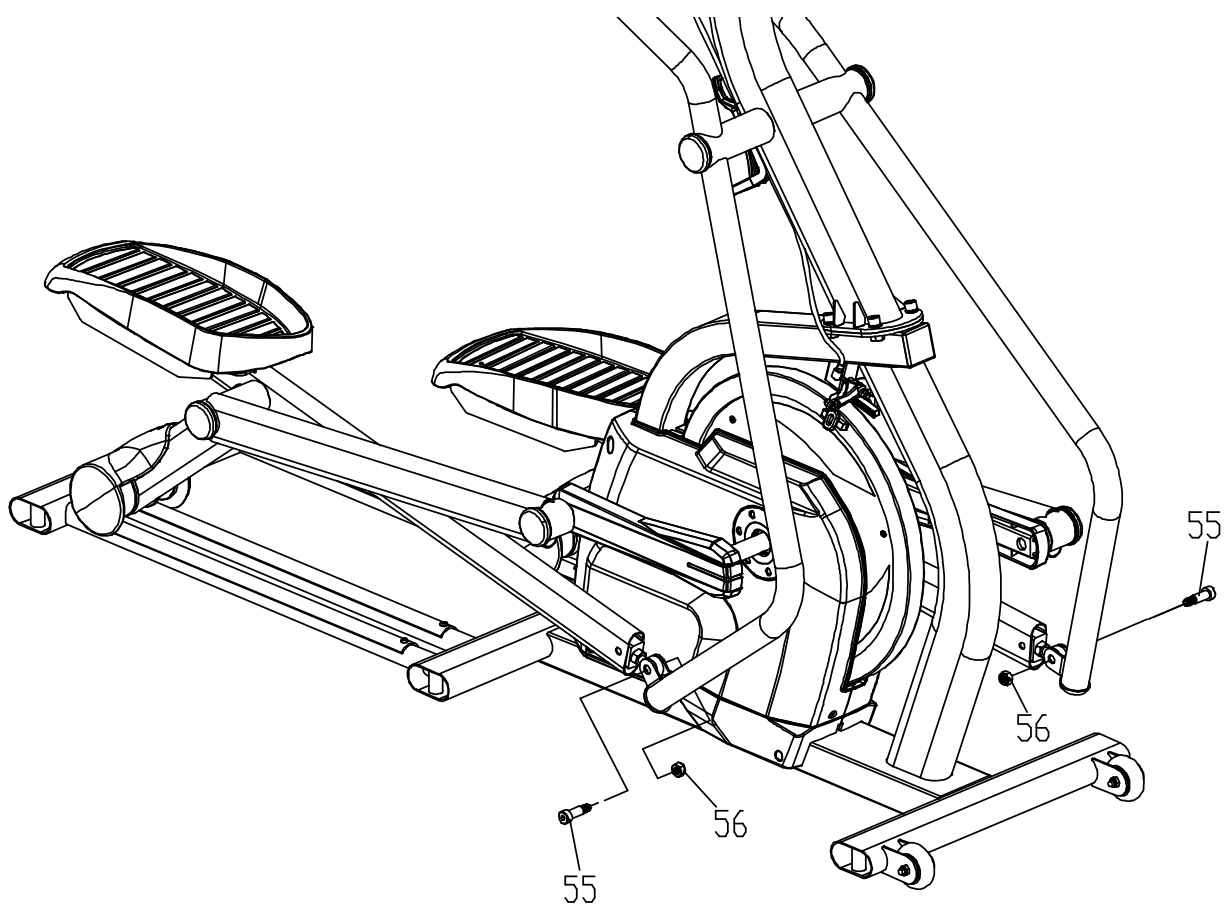
#44. 5/16" x 1-3/4"

Болт (2 шт)



#34. 5/16"

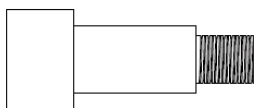
Гайка (2 шт)



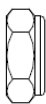
4 СОЕДИНЕНИЕ РЫЧАГОВ

1. Соедините кронштейны в нижней части подвижных рукояток с педальными рычагами, используя плечевой болт (55) и гайку (56) с каждой стороны. Надёжно затяните соединения с помощью гаечных ключей (109 и 116).

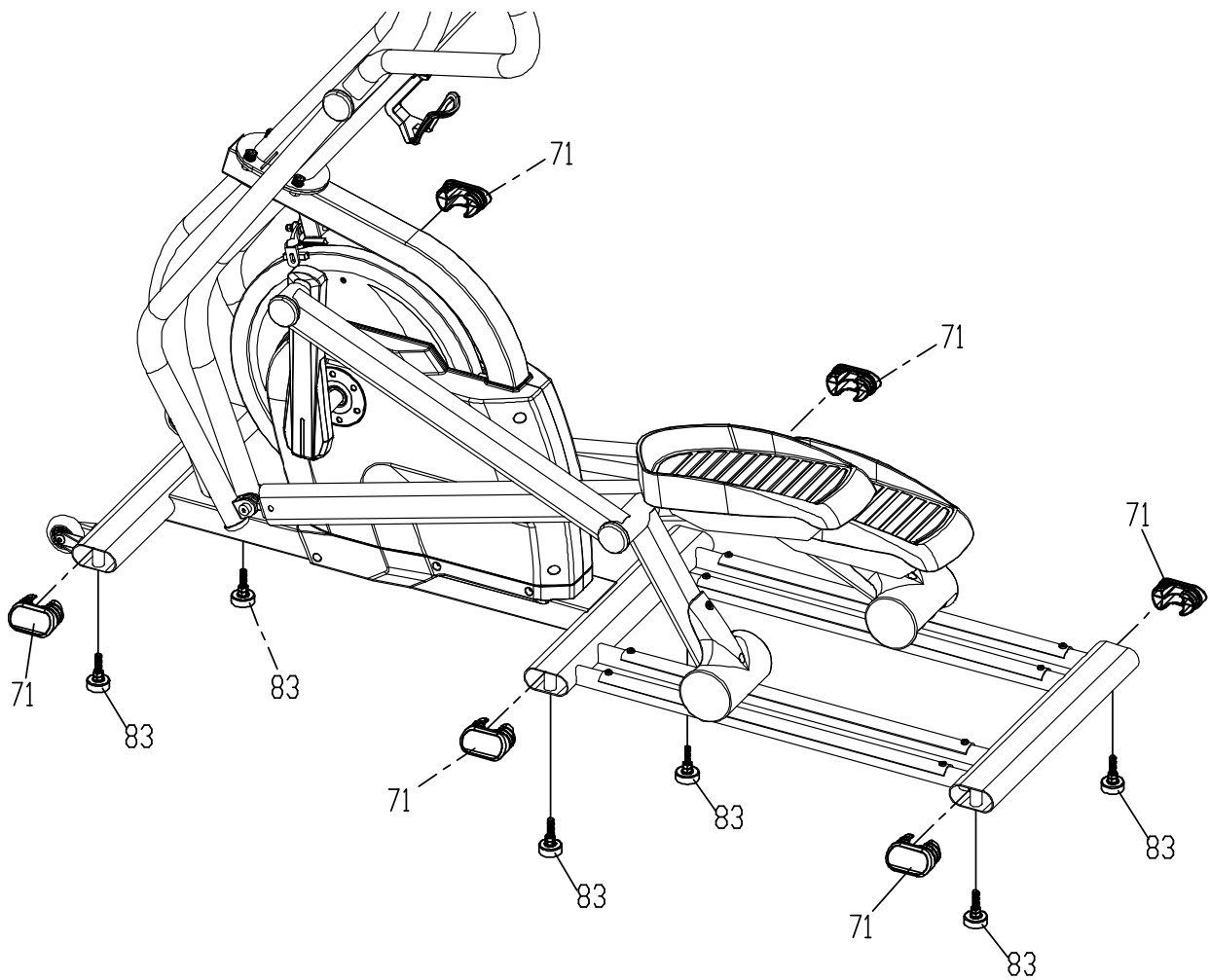
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#55. M10 x 20 мм
Плечевой болт(2 шт)



#56. M10
Гайка
(2 шт)



5 ВЫРАВНИВАНИЕ И ЗАГЛУШКИ

1. Наклоните тренажёр на одну сторону и подложите что-нибудь под бок для поддержки тренажёра. Установите три компенсатора неровности пола (83) с одной стороны. Переверните тренажёр на другую сторону и установите оставшиеся три компенсатора (83). Выравнивать тренажёр следует на том месте, где он будет установлен и будет использоваться. Полностью выверните 2 средних выравнивателя, затем два передних и два задних выравнивателя, затем верните их обратно на 2-3 оборота.

Выровняйте тренажёр, используя только передние и задние выравниватели, затем настройте средние выравниватели, чтобы они касались пола. Заблокируйте компенсаторы неровности после окончания выравнивания.

2. Установите 6 пластиковых заглушек (71) на овальные трубки стабилизаторов.

3. Разблокируйте чёрный рычаг, расположенный около маховика на конце кабеля тормоза (90). Блокировка была установлена в целях доставки тренажёра. Так же она служит для предотвращения несанкционированного использования тренажёра.

Процедура установки устройств компании Apple на консоль:

Подготовьте устройство компании Apple - iPod, iPhone или iPad.



Откройте выдвижной отсек консоли и найдите соединительный кабель, как изображено на рисунке выше.



Это кабель стандарта Apple Dock 30 контактов, который совместим с вашими Apple устройствами.



После подключения устройства вы увидите изображения с подсказками. Подробнее об этом читайте ниже, в главе о поддержке iOS устройств.



Функции клавиш

START/STOP: 1. Старт и пауза тренировки.

2. Старт программы ж. /Анализ.

3. Зажатие клавиши на 3 сек. перезагрузит компьютер и обнулит все значения.

DOWN: Понизит значение выбранного параметра тренировки: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), и другие. В ходе тренировки можно понизить текущее значение сопротивления.

UP: Понизит значение выбранного параметра тренировки. . В ходе тренировки можно повысить текущее значение сопротивления.

ENTER: Введёт желаемое значение режима тренировки.

RECOVERY: Нажмите на клавишу чтобы войти в режим Восстановления сердечного ритма. Работает только в том случае, если на компьютер поступают данные о пульсе. Восстановление является показателем Вашего физического состояния. Это измерение проводится незамедлительно после тренировки в течение одной минуты и отражает значение от 1 до 6.

Значение 1- это высокий уровень физической подготовленности, 6- низкий уровень.

MODE: Нажимайте на клавишу, чтобы переключаться между значениями от Об/Мин. к Скорости, от Одометра к Дистанции, от Ватт к Калориям.

Выбор тренировки: После подключения питания, с помощью клавиш UP или DOWN выберите тренировку и нажмите ENTER. В консоли вы найдёте 7 базовых программ тренировок: Ручная, Предустановленные программы, Ватт, Ж/Анализ, Пульсозависимая программа, Программ целевого пульса и пользовательская.

Функции:

ОБОРОТЫ и СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость вращения педалей в количестве оборотов в минуту и скорость миль/час.

ВРЕМЯ: Показывает время тренировки. Может работать в двух режимах: пройденное время (прямой отсчёт) или оставшееся время (обратный отсчёт) в зависимости от ваших предпочтений.

УРОВЕНЬ и ДИСТАНЦИЯ: Отображает уровень нагрузки (24) и виртуальное пройденное расстояние в милях или километрах (единицы измерения выбираются в режиме управления).

ОДОМЕТР: Показывает суммарное значение пройденной дистанции за всё время использования тренажёра от 0.0 до 999.9KM или Миль.

КАЛОРИИ и ПУЛЬС: Отображает количество калорий, сожжённых в течение тренировки и значение сердечного ритма в ударах в минуту, которое начинает отображаться, если расположить ладони на датчиках пульса.

ВАТТ: Отражает текущее значение ватт.

ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: Пользователь может пред задат значение пульса.

ПРОГРАММА: На тренаже предустановлено 24 различные программы тренировок.

МУЗЫКА: В верхней части консоли есть аудио-выход куда вы можете подключить плеер, телефон или другой аудио носитель.

Параметры тренировки:

ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ/ ВОЗРАСТ/ ВАТТ/ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА

Настройка параметров тренировки:

После выбора желаемой программы из 7 базовых, Вы можете пред задат ряд параметров тренировки для достижения желаемого результата.

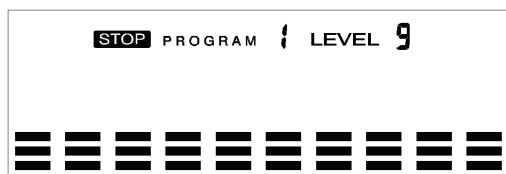
Примечание: Есть параметры, не доступны для настраивания в некоторых программах Так же Время и Дистанция не могут быть одновременно заданы в одной тренировке.

После того, как программа была выбрана, на дисплее начнёт мерцать параметр ВРЕМЯ. Для настройки используйте клавиши UP или DOWN. Затем нажмите ENTER для подтверждения. Для дальнейшего настраивания тренировки используйте эти же клавиши. В конце нажмите клавишу старт для начала.

Параметры	Диапазон значений	Значение по умолчанию	Уменьшение/увеличение	Описание
Время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Когда на дисплее отображается 0:00, Время будет отображаться на возрастание. 2. Когда на дисплее отображается 1:00-99:00, время будет отображаться на уменьшение.
Дистанция	0.00~ 999.0	0.00	±1.0	1. Когда на дисплее отображается 0.0, расстояние будет отображаться на возрастание. 2. Когда на дисплее отображается 1.0~999.0, расстояние будет отображаться на уменьшение.
Калории	0~9995	0.0	±5	1. Когда на дисплее отображается 0, калории будут отображаться на возрастание. 2. Когда на дисплее отображается 5~9995, калории будут отображаться на уменьшение.
Ватт	40~250	100	±5	Пользователь может задавать параметр Ватт только в программе Ватт-контроль.
Возраст	10~99	30	±1	Программа TARGET HR будет основываться на возрасте. Когда частота пульса превышает TARGET HR, число пульса будет мигать.
Пульс	60~220	90	±1	Настройка параметров для программы контроля сердечного ритма.

Программирование

Ручная программа (P1)

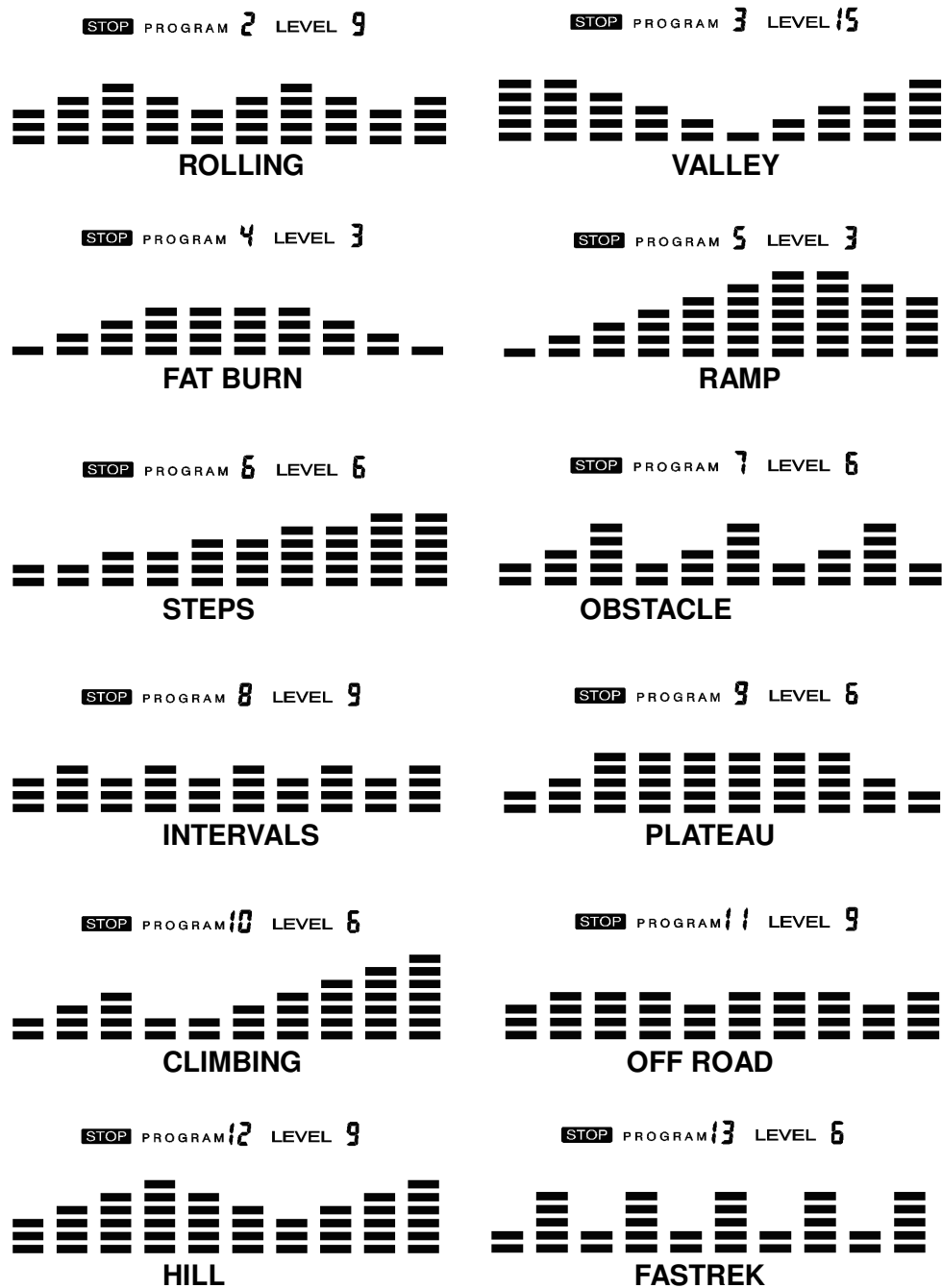


Выберите программу **“Manual”** используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите кнопку ENTER. 1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменён).** Продолжите изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Внимание: Когда один из параметров тренировки достигнет, нуля консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку **START** для продолжения тренировки.

Предустановленные программы (P2~P13)



Тренажёр имеет 12 заранее предустановленных программ: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. Все программные профили имеют 24 уровня сопротивления.

Установка параметров для предустановленных программ

Выберите одну из предустановленных программ, используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите кнопку ENTER.

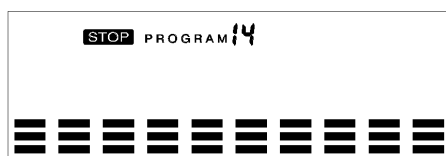
1-й параметр "Time" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который вы хотите задать. Продолжите изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Тренировка в любой из предустановленных программ

Пользователь во время тренировки по предустановленной программе может регулировать уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN во время тренировки.

Внимание: Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменён. Когда один из параметров тренировки достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Watt control program (P14)



Установка параметров для Watt control program

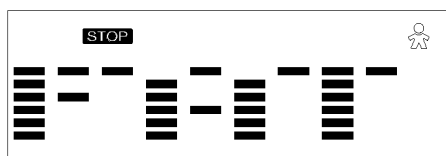
Выберите "**Watt control program**" используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите кнопку ENTER. 1-й параметр "Time" будет мигать и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменён).** Продолжите изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Внимание: Когда один из параметров тренировки достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку **START** для продолжения тренировки.

Компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение ватт. Пользователь может использовать клавишу UP/DOWN, чтобы отрегулировать значение ватт во время тренировки.

Программа измерения BODY FAT (жиро анализатор)



Выбор ДАТЫ в программе Body Fat

Выберите "**BODY FAT**" используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите кнопку ENTER.

"Male (Пол)" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

Параметр роста "175" начнёт мигать и пользователь может задать желаемое значение роста, используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

Параметр веса "75" начнёт мигать и пользователь может задать желаемое значение веса, используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

Параметр возраст "30" начнёт мигать и пользователь может задать рост, используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать измерение. Пожалуйста, поместите во время измерения свои руки на датчики пульса.

После 15 секунд на дисплее появиться значение Body Fat %, BMR, BMI и BODY TYPE.

Внимание: Типы телосложения:

Есть 9 возможных типов тела в соответствии с рассчитанным Body Fat %:

Тип 1-й в диапазоне от 5% до 9%.

Тип 2-й от 10% до 14%.

Тип 3-й от 15% до 19%.

Тип 4-й от 20% до 24%.

Тип 5-й от 25% до 29%.

Тип 6-й от 30% до 34%.

Тип 7-й от 35% до 39%.

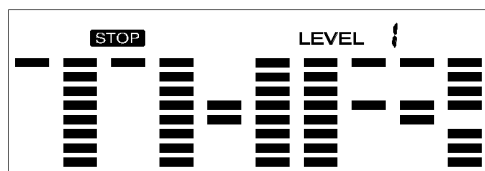
Тип 8-й от 40% до 44%.

Тип 9-й от 45% до 50%.

BMR: Основная Скорость метаболизма это количество энергии, расходуемой ежедневно в состоянии покоя.

ИМТ (BMI): Индекс массы тела является степенью соответствия роста человека и его веса. Нажмите кнопку START/STOP для возвращения в главное меню.

Пульсозависимая программа (TARGET HEART RATE)



Задание параметров для TARGET H.R

Выберите "**TARGET H.R.**" используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр, "Время" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

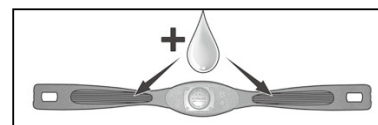
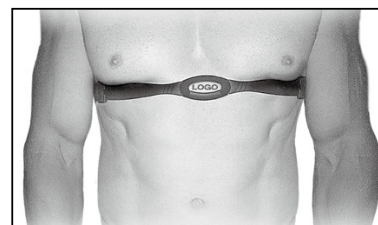
**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменён).** Продолжите изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Важно: Если ваш пульс выше или ниже (± 5) установленных целевых показателей HR, компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически, он будет проверять примерно каждые 10 секунд. Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезает, то компьютер будет поддерживать постоянное сопротивление нагрузки в течение 60 секунд, после чего он будет уменьшать сопротивление нагрузки на уровень каждые 10 секунд.

Когда один из параметров тренировки достигнет нуля консоль, издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановиться. Нажмите кнопку START для продолжения.

Использование передатчика пульса (Поставляется отдельно)

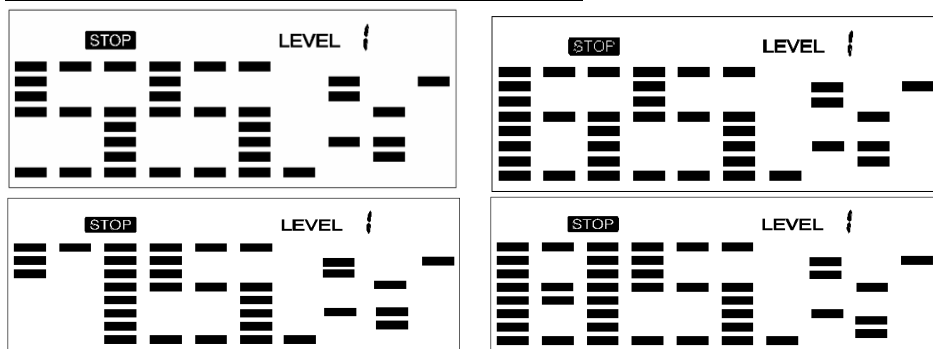
1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле.
4. Расположите передатчик 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 передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнём 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 передатчика не влияет на производительность.

6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приёмником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надёжного приёма сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если хотите, вы можете носить передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Программа контроля сердечного ритма



Существует 4 вида целевого пульса:

- HRC - 55% TARGET H.R= 55% of (220 - возраст)
- HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220 - возраст)
- HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220 - возраст)
- HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220- возраст)

Выбор параметров для программы контроля сердечного ритма

Выберите **“Heart Rate Control Program”** используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменен)** Продолжите изменять желаемые параметры, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Внимание: Если ваш пульс выше или ниже (± 5) установленных целевых показателей HR, компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически, он будет проверять примерно каждые 10 секунд. Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезает, то компьютер будет поддерживать постоянное сопротивление нагрузки в течение 60 секунд, после чего он будет уменьшать сопротивление нагрузки на уровень каждые 10 секунд.

Когда один из параметров тренировки достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановиться. Нажмите кнопку START KEY для продолжения.

Пользовательские программы



Тренажёр может хранить в памяти 4 программы тренировки, заданные пользователем.

Выбор параметров для пользовательской программы

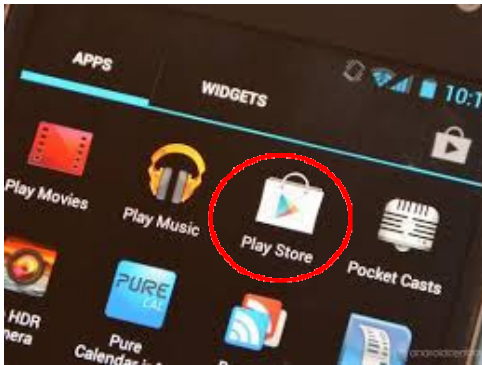
Выберите “User” используя кнопки UP или DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP или DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Расстояние не может быть изменен).** Продолжите изменять желаемые параметры.

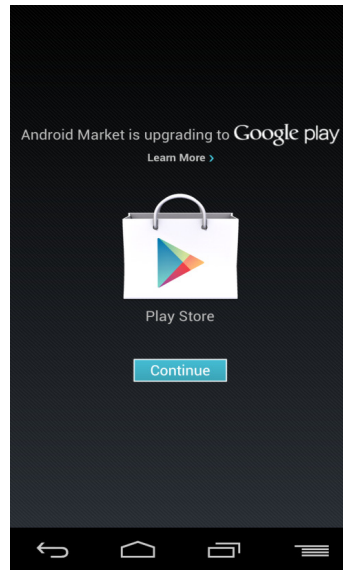
После завершения настройки параметров, 1 строка профиля будет мигать. Используйте кнопку UP или DOWN для регулировки уровня, затем нажмите ENTER, пока не достигнете нужного параметра. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Внимание: Когда один из параметров тренировки достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановиться. Нажмите кнопку START для продолжения.

Android система загрузки приложений



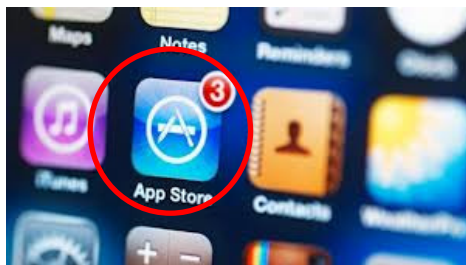
Откройте “Google Play Маркет”



Требуется ANDROID:3.0 и выше

Категория : [Health & Fitness](#)

iOS система загрузки приложений



App Store

Выберите App Store

Введите “Run on Earth” или “Pafers”



iPhone 3GS*, iPhone 4, iPhone 4S, iPhone 5, iPod touch 3rd gen*, iPod touch 4th gen, iPod touch 5th gen, iPad 1*, iPad 2, iPad 3rd gen, iPad 4th gen, iPad mini

**Обратите внимание, что Run on Earth поддерживается iPhone 3GS, iPod touch 3rd gen и iPad 1. Однако из-за аппаратных ограничений мы не можем гарантировать стабильность работы приложения.*

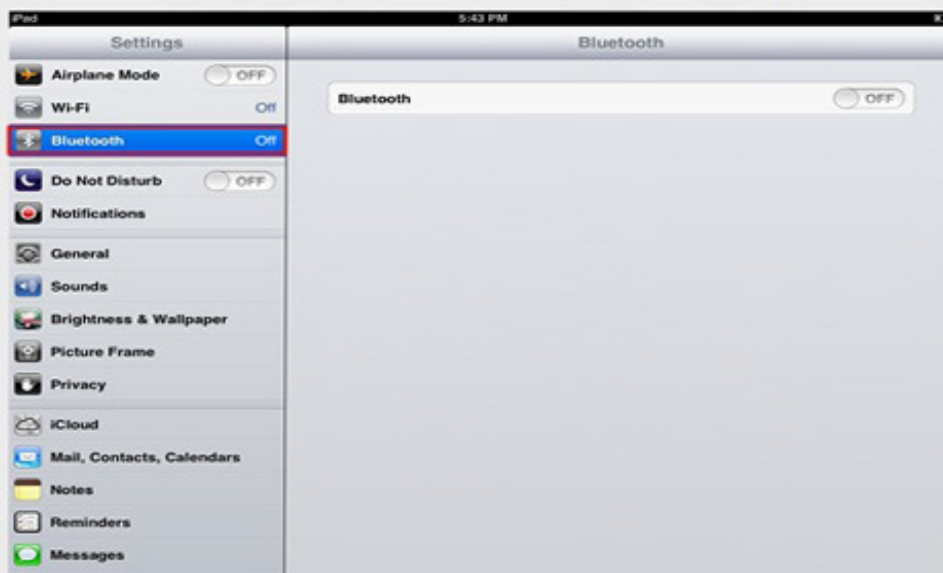
ШАГ 1

Перейдите в меню настроек



ШАГ 2

В меню нажмите на Bluetooth



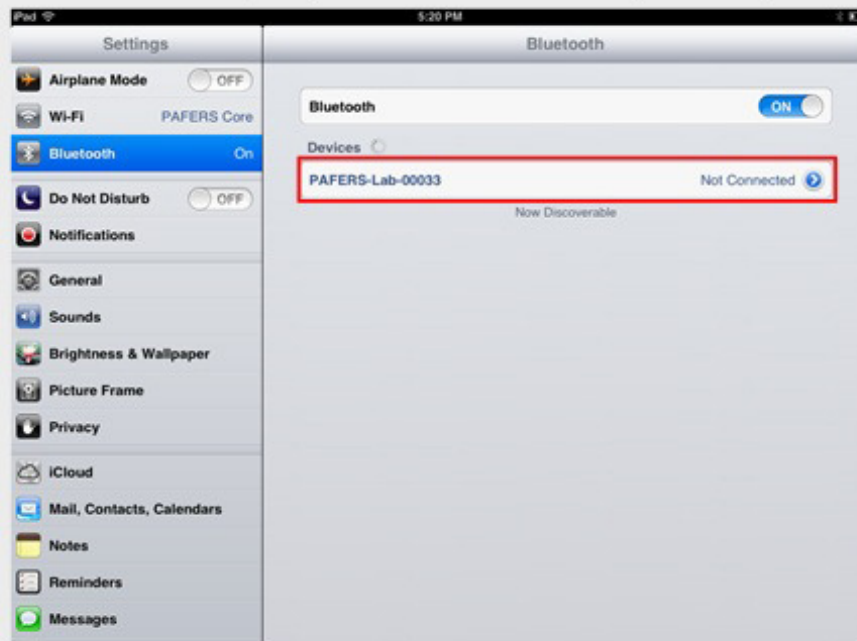
Шаг 3 Включите Bluetooth



Иконка bluetooth
появится в верхней строке
после включения

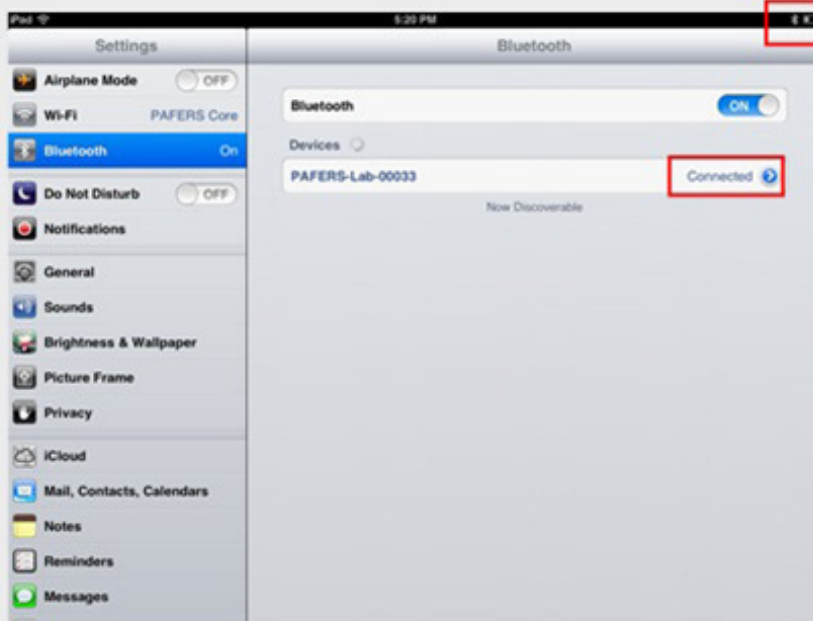
Шаг 4

В списке подключенных устройств найдите тренажер и подключитесь



Шаг 5

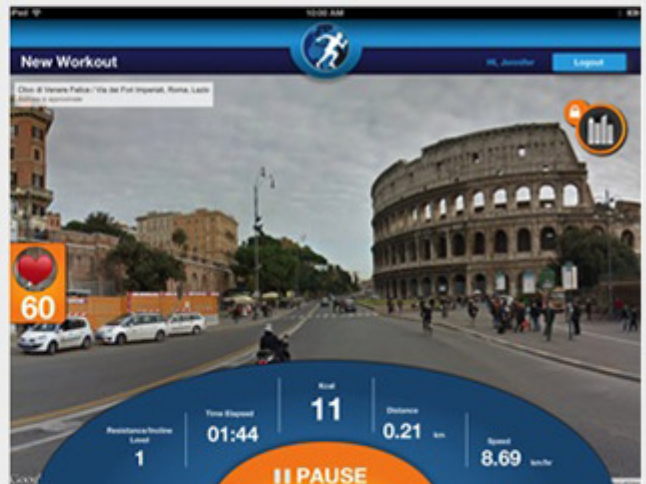
Дождитесь пока ваше IOS устройство подключится к тренажеру



Иконка Bluetooth изменит свой цвет на белый, как только произойдет соединение между устройством и тренажером.

Шаг 6

Откройте приложение Run on Earth



Шаг 7 Выберите стартовую точку начала тренировки

После включения приложения Вы перейдете на стартовый экран

-Иконка «S» обозначает стартовую точку

-Стартовая точка выбирается при первом включении приложения и есть три доступных варианта: Ваше место положение в данный момент, точка начала предыдущего маршрута или Тайбей (Тайвань)

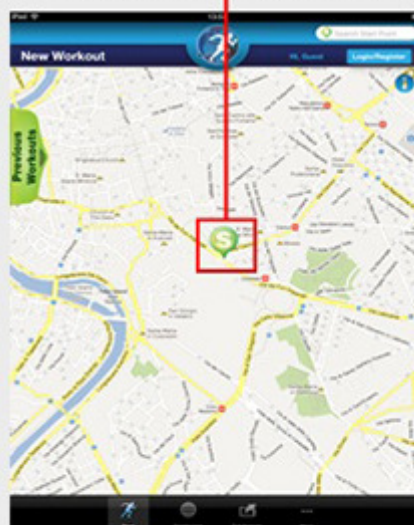
-Чтобы задать начальную точку как Ваше место положение в данный момент, сначала перейдите в приватные настройки на Вашем устройстве и включите сервис геолокации.

-Если при следующем включении программы, данная функция будет отключена, то начальной точкой будет отмечено предыдущее положение .

-Если же у приложения не получится определить точное Ваше местоположение, то тренировка по умолчанию будет начинаться в Тайбее.

Чтобы включить определение месторождения
Настройки -> Приватность -> Включить геолокацию

Включите Location Services и разрешите приложению определить Ваше местоположение



Шаг 8 Поиск стартовой точки

Вернитесь к исходному местоположению

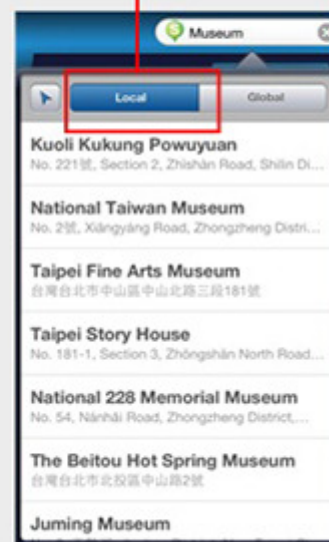
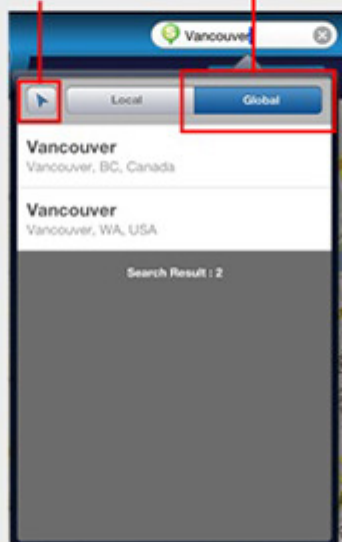
Глобальный поиск

Локальный поиск

Проводите поиск по всему миру и выбирайте себе место для старта тренировки

- Global: используйте для поиска по всему миру

-Local: Используйте для выбора места недалеко от настоящего местоположения



Шаг 9 Задание маршрута

Во первых передвиньте иконку «S» к месту с которого хотите начать.

- Затем нажмите на то место, где Вы хотите завершить тренировку(Должна появиться иконка «E»)

-Если Вы отметили конечную точку не там где хотели, нажмите на клавишу Reset и измените настройку маршрута.

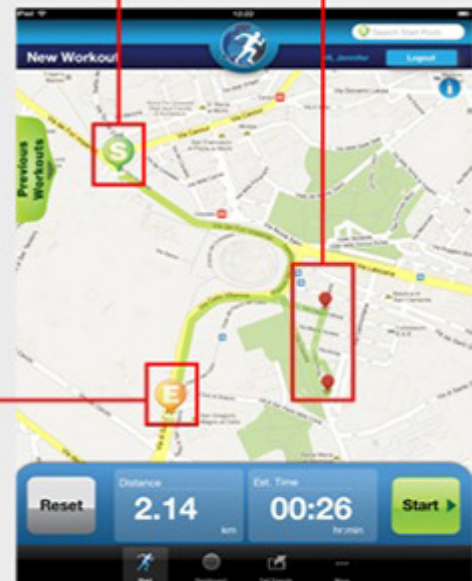
-После того как Вы выбрали начальную и конечную точку, можете изменять маршрут нажимая на места к которым хотели бы сходить.

-Можно добавить до 8 точек изменения маршрута.

Перетяните иконку «S» на старт маршрута

Меняйте свой маршрут

Нажмите чтобы выбрать конечную точку

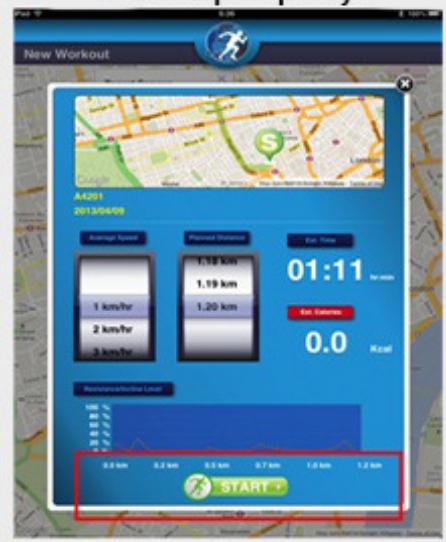
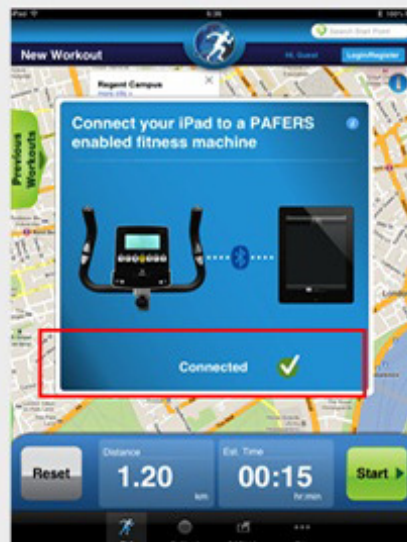
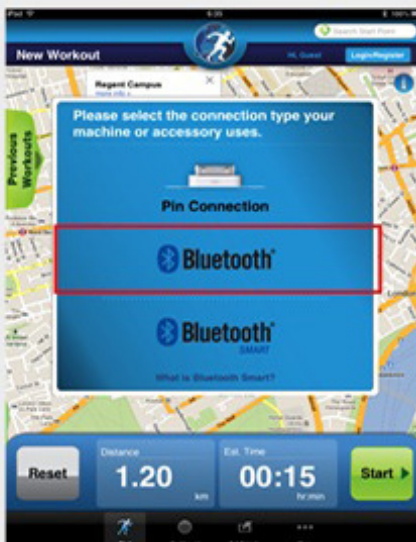


Шаг 10 Выбор Bluetooth соединения в приложении

После выбора маршрута выберите соединение из списка(2-ое сверху)

Подождите подтверждения соединения

При подключении Вы увидите предпросмотр тренировки. Подтвердите и можете начать тренировку.



Выбор языка

Run on Earth поддерживает 9 языков

- Английский, Испанский, Французский, Немецкий, Итальянский, Португальский, Китайский, Японский.

-Вы можете увидеть список поддерживаемых языков в дополнительном окне в меню выбора языка.

-Чтобы изменить язык в программе, Вам необходимо изменить язык Вашего устройства.



Отслеживания результатов тренировки

Чтобы просмотреть результаты тренировок необходимо, в первую очередь, зарегистрироваться чтобы получить персональный ID следуйте приведенным ниже инструкциям:

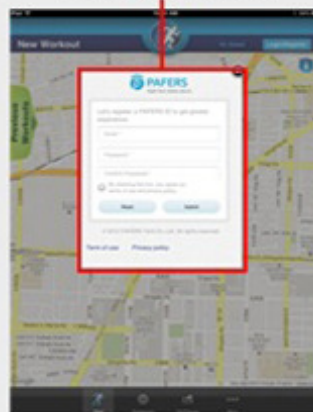
- Нажмите на «login/register» -> «Register» -> Заполните свои данные -> Подтвердите
- Вам будет доступна история ваших тренировок и важных параметров тренировки
- С одного устройства можно заходить не по одному ID, поэтому каждый пользователь может зарегистрироваться персонально

Вход/Регистрация



Регистрируй
персональный
ID

Заполните данные



Посмотрите историю



Настройка Bluetooth кардио датчика

Чтобы настроить кардио датчик следуйте указанным ниже рекомендациям

- Во-первых, нажмите на вкладку «More» в боковом меню
- Нажмите на «Bluetooth Smart HR Sensor»
- Нажмите для поиска сенсора
- Дождитесь когда датчик появится в списке и тогда проведите сопряжение с приложением
- Теперь вы можете использовать датчик

Кнопка поиска сенсора



Сенсор



Сопряженный сенсор



Вид по умолчанию

У данного приложения, есть 3 отличных режима просмотра:

- Уличный режим: позволит Вам почувствовать будто тренировка проходит на улице, в любой точке мира.
- Режим карты: будет отражать актуальные данные о том, как проходит тренировка и какую часть запланированного маршрута Вы уже преодолели.
- Спутниковый режим: Покажет Вам с высоты птичьего полета все местка, через которые Вы проложили маршрут.

Задать стандартный режим, перейдите в раздел «More»

- После задания стандартного режима просмотра, каждая последующая тренировка будет начинаться с ним.

Изменить режим

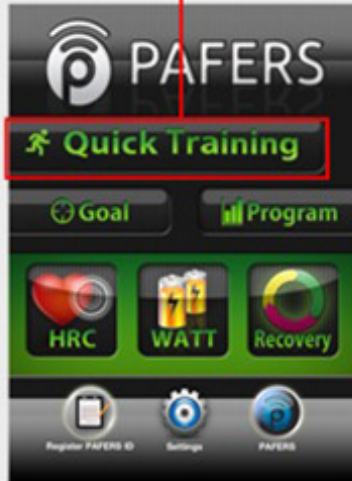
Варианты просмотра



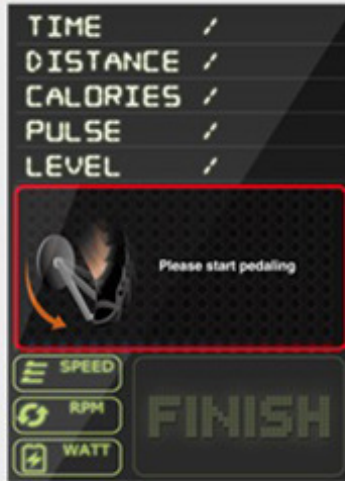
Режим быстрой тренировки - Старт/Стоп

Прежде чем начать, Вам необходимо установить приложение Pafer

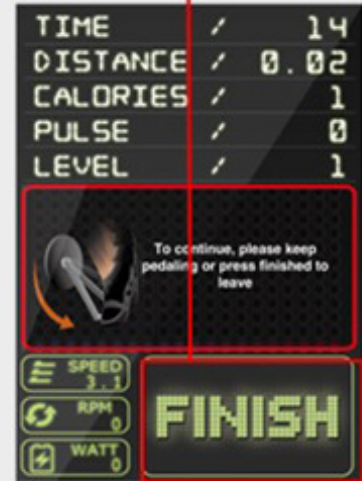
Нажмите Quick training,
для начала
быстрой тренировки



Начните движение для
старта тренировки



Для остановки программы
нажмите Finish

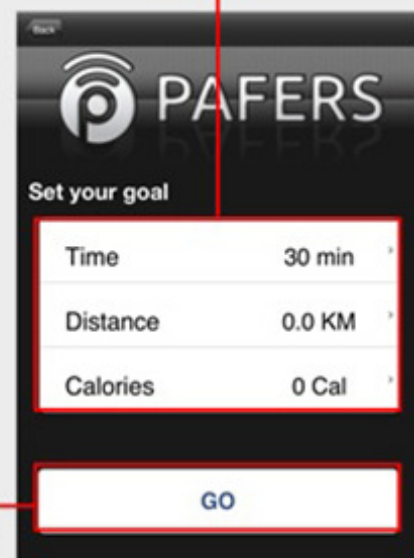


Целевая тренировка

Нажмите на вкладку Goal



Нажмите на тот параметр
который хотите изменить

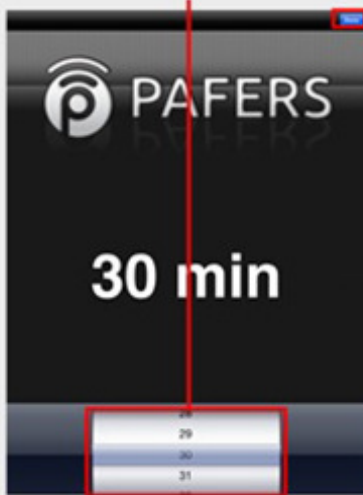


Для начала
тренировки
нажмите на Go

Целевая тренировка- изменение значений

После внесения изменений нажмите Done

Изменяйте время



Дистанцию



Калории



Целевая тренировка- Старт/ Стоп

Начните вращать педали, для начала тренировки

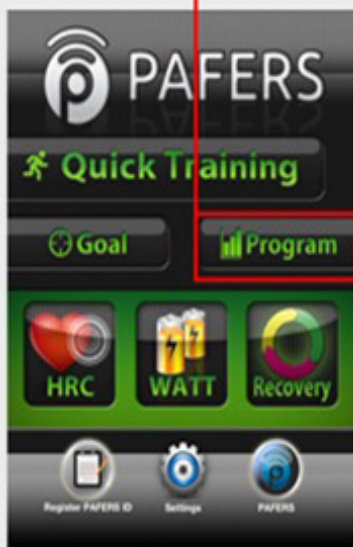


Остановитесь и нажмите Finish для прекращения тренировки

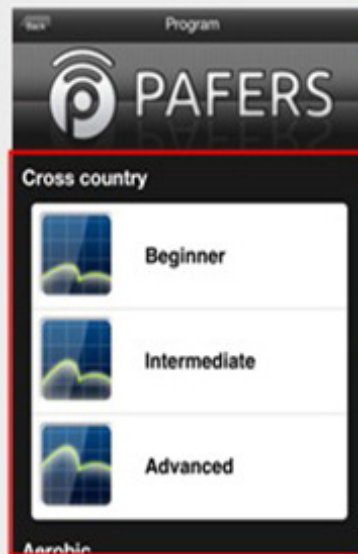


Программа тренировок

Нажмите на вкладку Program



Выберите программу и уровень сопротивления



После выбора, если вы нажмете на вкладку Yes во всплывшем окне, то вы сможете перейти в настройку выбранной программы.



Ппульсозависимая программа

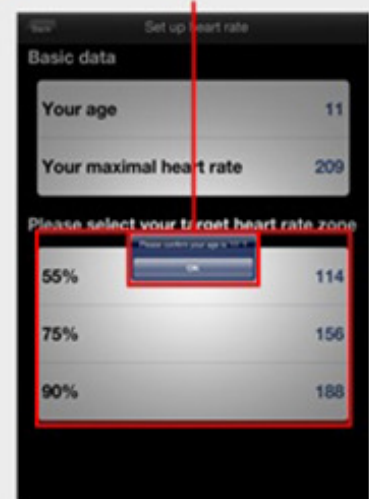
нажмите на HRC, для начала тренировки



Нажмите Done после прочтения инструкций

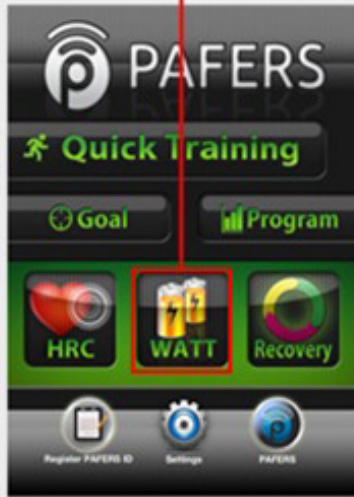


Подтвердите Ваш возраст и выберите макс. значение пульса



Ватт программа

Нажмите на соответствующую вкладку для начала



Задайте желаемое значение



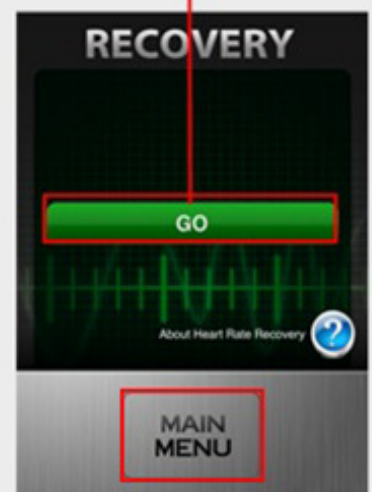
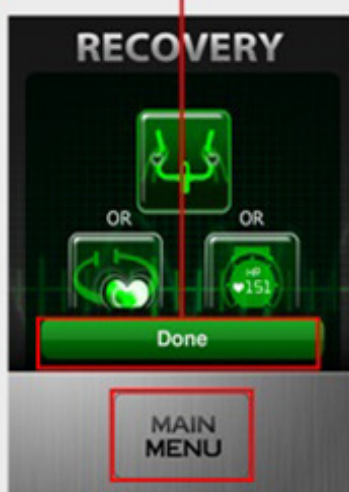
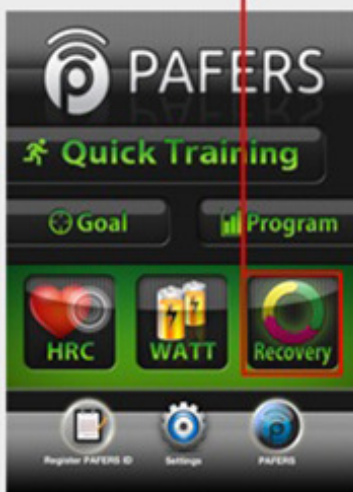
Начинайте тренировку



Режим восстановления

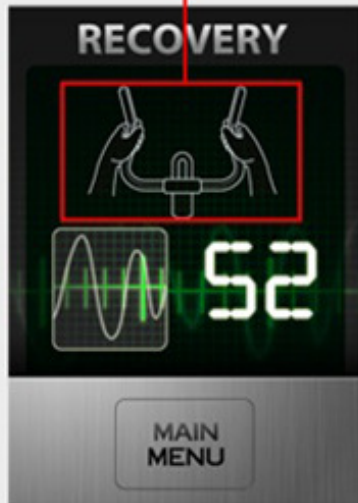
Нажмите на вкладку Done для продолжения или для выхода в главное меню нажмите на Main Menu внизу страницы

Нажмите на клавишу для начала программы

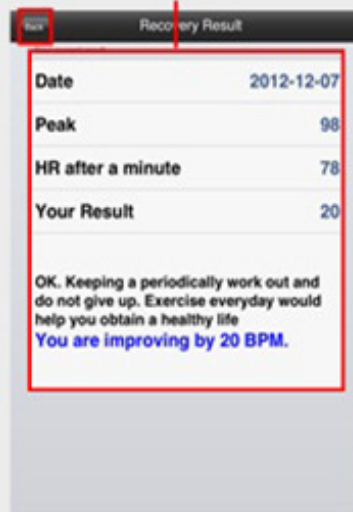


Режим восстановления Старт/Стоп

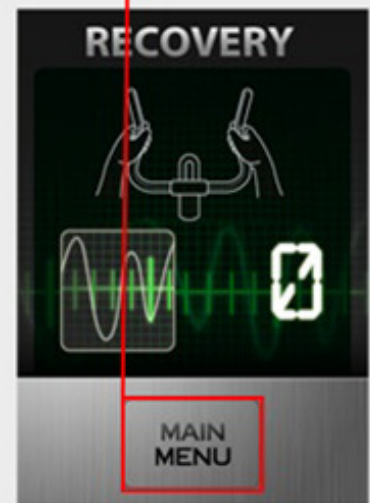
Ухватитесь за сенсорный датчик на поручне и удерживайте руки на месте в течение 60 секунд.



По истечении времени на экран будут выведены результаты теста



Нажмите на вкладку Main menu для выхода



Перечень элементов

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Подвижный педальный рычаг (прав.)	1
4	Подвижный педальный рычаг (лев.)	1
5	Соединительный педальный рычаг (прав.)	1
6	Соединительный педальный рычаг (лев.)	1
7	Главная ось кривошипа	1
8	Подвижный рычаг (прав.)	1
9	Подвижный рычаг (лев.)	1
10	Ось кривошипа	2
11	Маховое колесо	1
11-1	Пластиковый круглый диск	2
12	Ø174 Главный шкив	1
13	Ø174 Шкив привода	1
14	Ось привода	1
15	Шкив	1
16	Ось промежуточного колеса (лев.)	1
17	Ось промежуточного колеса (прав.)	1
18	Втулка подшипника, ось кривошипа	2
19	Боковой кронштейн	2
20	Воротник	1
21	Монтажный рычаг магнита торможения	1
23	Монтажный кронштейн тормоза	1
24	Колпачок для болта М8	6
25	Подшипник (6005)	6
26-1	Подшипник (6003)(CN TMT)	4
26-2	Подшипник (6003)(СЗ TMT)	20
27	Концевой Подшипник	2
28	Алюминиевая направляющая	4
29	С-образное кольцо 17мм	6
30	С-образное кольцо 25мм	5
31	Волнообразная шайба 17мм	12
32	Гайка М6 - 6t	1
33	Гайка М8 - 6t	2
34	Гайка 5/16" - 7t	2
35	Болт М5 × 0.8 – 12 мм	4
36	Болт М5 × 0.8 – 20 мм	1
37	Болт М6 × 1.0 – 15 мм	8
38	Болт М6 × 1.0 – 50 мм	1
39	Болт М8 × 1.25 - 12 мм	6
40	Болт М8 × 1.25 - 15 мм	7
41	Болт М8 × 1.25 - 35 мм	2

42	Болт М10 × 1.5 - 20 мм	4
43	Болт М10 × 1.5-80 мм	1
44	Болт 5/16" × 1-3/4"	2
45	Винт М5 × 0.8 - 10 мм	27
46	Винт М6 × 1.0 - 10 мм	8
47	Разомкнутая шайба М5	4
48	Разомкнутая шайба М6	8
49	Разомкнутая шайба М8	1
50	Разомкнутая шайба М10	4
51	Гайка М5 - 4t	1
52	Винты М5 - 5 мм	2
53	Болт М10 × 1.5 × 220L	1
54	Шпонка (7 × 7 × 23L)	2
55	Плечевой болт М10 × 1.5 × Ø12- 20 мм	2
56	Гайка М10 - 10t	2
57	Скругленный ключ 6 × 6 × 20L	1
58	Ø5 × 10 × 1.0Т Плоская шайба	4
59	Ø8 × 35 × 3.0Т Плоская шайба	1
60	Шуруп М4 × 12 мм, черный	6
61	Круглая боковая вставка	2
62	Боковина (лев)	1
63	Боковина (прав)	1
64	Квадратная концевая заглушка	1
65	Крышка кривошипа	2
66	Держатель для напитков	1
67	Разъем вала подшипника	6
68	Боковая крышка колеса, черная	2
69	Кнопочный коннектор	4
70	Круглая заглушка	4
71	Концевая заглушка датчика пульса	6
72	Педаль (лев.)	1
73	Педаль (прав.)	1
74	Колесо скольжения	4
75	Внешняя крышка датчика пульса	2
76	Плата датчика пульса	2
77	Транспортировочное колесо	2
78	Консоль	1
78-1	Панель	1
78-2	Кронштейн консоли (лев.)	1
78-3	Кронштейн консоли (прав.)	1
78-4	Верхняя крышка консоли	1
78-5	Стойка	1
78-6	Нижняя крышка консоли	1
78-7	Рамка консоли	1
78-9	Нескользящее покрытие	2
79	Магнит	1
80	Монтажный кронштейн датчика скорости	1

81	Возвращающая пружина тормоза	1
82	Накладка из пеноматериала на рукоятку	2
83	Резиновая накладка	6
84	Гайка 3/8" × 7Т	12
85	Плоская шайба Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т	6
86	Болт 3/8"×16UNC-2	6
87	Магнит системы торможения	1
88	Ремень, 6РК	1
89	Ремень, тип PJ	1
90	Рычаг экстренного тормоза	1
91	Экстренный тормоз	1
92	Кабель экстренного тормоза	1
93	255 мм кабель датчика нагрузки	1
94	Двигатель	1
95	1900 мм Компьютерный кабель	1
96	550 мм Кабель питания	1
97	550 мм датчик скорости с кабелем	1
98	950 мм Кабель регулировки сопротивления (белый)	1
98-1	950 мм Кабель регулировки сопротивления (черный)	1
99	Стикер на поручень	2
100	Наклейка регулировки сопротивления на поручень (нижний)	1
101	Наклейка регулировки сопротивления на поручень (верхний)	1
102	Винт М8 × 1.25 -70 мм	1
103	Нейлоновая шайба	2
104	Сетевой адаптер	1
107	Отвертка	1
108	М10 L-образный шестигранный ключ	1
109	17 мм комбинированный ключ	1
110	М6 L-образный шестигранный ключ	1
111	13.14 мм гаечный ключ	1
112	Винт М5 × 0.8 - 12 мм	7
114	Шкив кабеля натяжения	1
115	Удерживающее кольцо E-5	1
116	М8 L-образный шестигранный ключ	1
118	Ø6 × Ø16 × 1.0Т Плоская шайба	8
119	Держатель консоли	1
120	Контргайка М8	1
121	Винт	4
122	С-образное кольцо	2
123	Втулка подшипника	2
124	М8-10 мм Винт	1