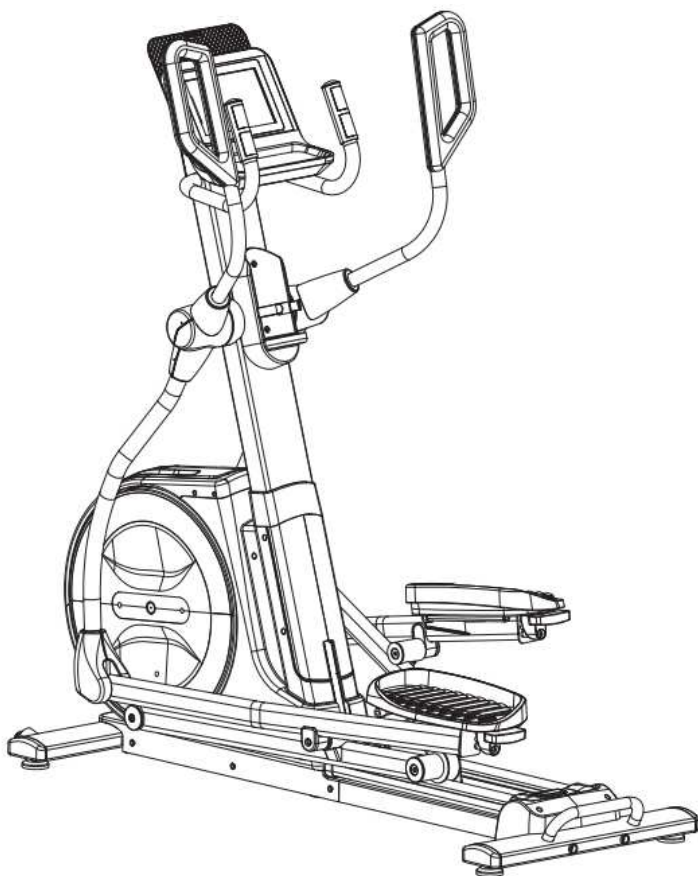


Керівництво користувача



Збережіть це Керівництво користувача для подальшого використання.

Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій, що зазначені у цьому Керівництві користувача.

Серія А

Вступ

Дякуємо за придбання цього тренажера, який допоможе Вам правильно тренувати м'язи та покращити свою фізичну форму - і все це у звичній домашній атмосфері.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Цей еліптичний тренажер був розроблений і сконструйований таким чином, щоб забезпечити Вашу максимальну безпеку. Однак, у процесі експлуатації тренажера необхідно дотримуватися певних заходів безпеки. Перед складанням і використанням еліптичного тренажера повністю ознайомтесь із Керівництвом користувача.

Необхідно дотримуватися наступних правил:

- ◆ Це є відповідальністю власника - щоб усі, хто тренується на тренажері, були повністю проінформовані про правила безпеки. Використання еліптичного тренажера має здійснюватись так, як описано у цьому Керівництві користувача.
- ◆ Тримати подалі від дітей і домашніх тварин. НІКОЛИ не залишайте їх без нагляду у кімнаті, де встановлено тренажер.
- ◆ Регулярно перевіряйте тренажер на предмет несправності. Відразу замінійте несправні деталі.
- ◆ Встановіть еліптичний тренажер на рівній поверхні таким чином, щоб із кожної сторони від нього залишилось як мінімум 1 метр вільного простору. Щоб захистити підлогу або підлогові покриття від пошкоджень, покладіть під еліптичний тренажер захисний килимок.
- ◆ Використовуйте тренажер у приміщеннях, в яких відсутні волога та пил. Прослідкуйте за тим, щоб у приміщенні була хороша вентиляція. Не використовуйте тренажер у герметичних приміщеннях без доступу повітря.
- ◆ Не залишайте будь-яких гострих предметів біля еліптичного тренажера.
- ◆ Одягайте спеціальний спортивний одяг для тренувань ; не вдягайте широкий одяг, оскільки це може стати причиною Вашого травмування. Завжди одягайте відповідне спортивне взуття для захисту ніг у процесі тренування.
- ◆ Не торкайтесь руками рухомих частин тренажера, щоб уникнути травмування. .
- ◆ Тримайте швидкість педалювання під контролем.
- ◆ Якщо Ви помітили несправності у роботі тренажера, припиніть негайно його експлуатацію .
- ◆ Одночасно на еліптичному тренажері може тренуватись тільки ОДНА особа.
- ◆ Якщо Ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування, припиніть заняття і зверніться до лікаря.

Важливі застереження

У випадку наявності симптом або захворювань згідно далі наданого списку, необхідно проконсультуватись із Вашим лікарем перед початком тренувань на цьому еліптичному тренажері.

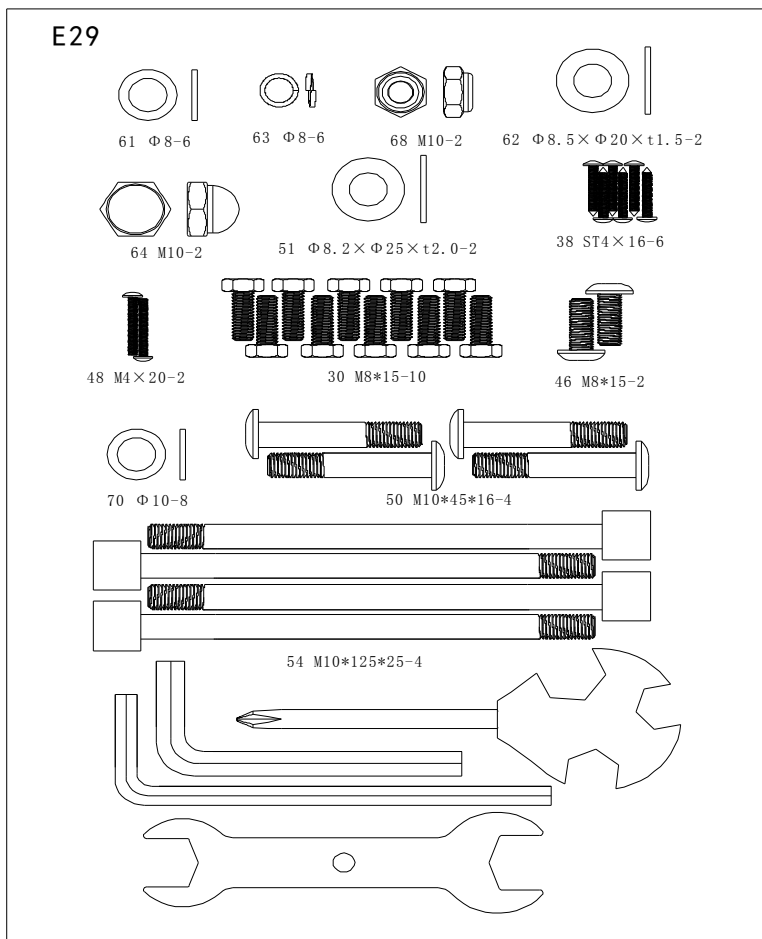
1. Біль у попереку та ногах, шії, оніміння рук, ніг, попереку та шії. У разі відчуття цих симптомів, будь ласка, припиніть тренування.
 2. Ревматоїдний та ревматичний артрити, подагра.
 3. Остеопороз та інші патології.
 4. Хвороби системи кровообігу (захворювання серця, ішемія, гіпертонія).
 5. Утруднення дихання (задишка).
 6. Використання ручних датчиків пульсу або тих, що встановлені в тренажер.
 7. Саркома.
 8. Наявність тромбів та інших симптомів.
 9. Діабет або хвороби, що спричинені ним.
 10. Наявність травмування шкіри.
 11. Лихоманка, спричинена хворобою (38 °C або вище 38 °C).
 12. Аномалії хребта або викривлення хребта.
 13. Вагітність.
 14. Інші фізичні хвороби, що потребують одужання.
 15. Погане самопочуття.
 16. Період одужання після хвороби.
 17. Інші фізичні нездужання, що не зазначені у цьому списку.
- Може стати причиною нещасного випадку або поганого самопочуття.

Перед початком тренувань, будь ласка, проконсультуйтеся із Вашим лікарем. Особливо це стосується осіб, страше 35 років, вагітних або тих користувачів, у яких відсутній досвід тренувань або ті, які мають будь-які проблеми зі здоров'ям. Щоб зменшити ризик важкого травмування, перед експлуатацією тренажера необхідно ознайомитись із усіма важливими застереженнями та інструкціями, зазначеними у цьому Керівництві користувача.

Список гвинтів, що входять до комплекту

Відкрийте коробки:

Переконайтеся, що у коробці наявні усі деталі. Перевірте комплектацію згідно зі списком деталей, що постачаються, для коректного збирання тренажера. У разі відсутності будь-якої деталі, зв'яжіться із продавцем.



Включно із:

Номер.	Найменування	Специфікація	К-ть
30	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M8×15	12
38	Гвинт із повною різьбою	ST4×16	6
46	Гвинт із повною різьбою	M8×15	2
48	Гвинт із повною різьбою	M4x20	2
50	Гвинт з неповною різьбою	M10x45x16	4
51	Плоска шайба	Ф8. 2*Ф25*t2. 0	2
54	Шестигранний порожнистий гвинт	M10×125×25	4
61	Плоска шайба	Ф8	6
62	Плоска шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	6
63	Пружинна шайба	Ф8	4
64	Гайка висока	M10	2
68	Контргайка шестигранна	M10	2
70	Плоска шайба	Ф10	8
	L-подібний ключ	6 x 40 x 120	1
	Ключ розвідний	14 x 17 x 75	1
	L-подібний ключ	8 x 35 x 85	1
	Ключ розвідний	T4.0 x 28 x 130	1

Підготуйте необхідні інструменти:

Перед тим як розпочати збирання тренажера, підготуйте необхідні інструменти.

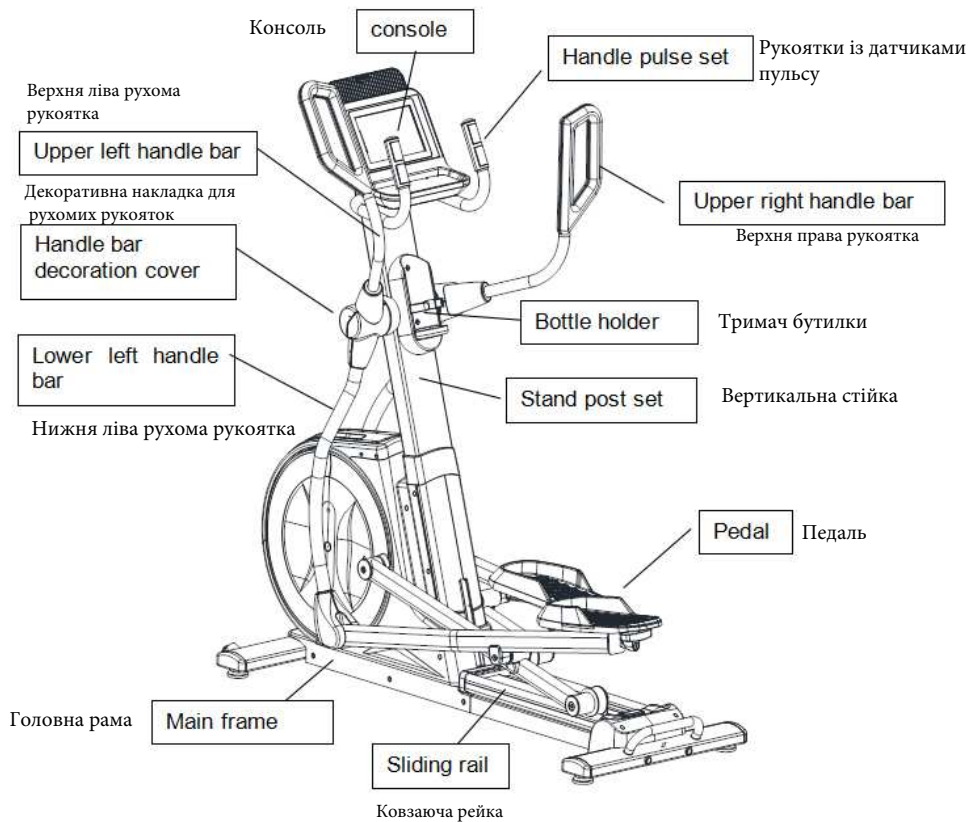
Наявність усіх необхідних інструментів поруч із місцем збирання, заощадить час і сприятиме швидкому та безпроблемному збиранню.

Приберіть робочу зону

Переконайтеся, що Ви звільнили достатньо місця для збирання тренажера. Переконайтеся, що простір вільний від предметів, які можуть спричинити травмування під час збирання.

Після повного збирання тренажера переконайтесь, що навколо нього є достатньо вільного простору для безперебійної та безпечної експлуатації.

Опис тренажера



Технічна інформація

ГАБАРИТИ	Складений: 1580*630*1700мм
ОПІР	1-32
МАХОВИК	Подвійний, 9КГ

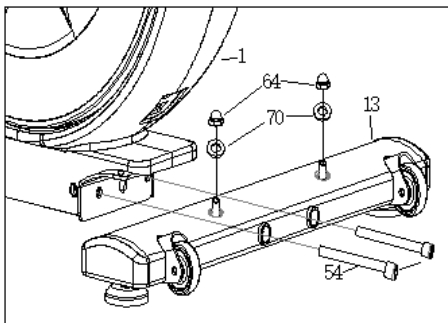
* МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Крок 1:

Під'єднайте передній стабілізатор (у зборі) (13) до основної рами (1), за допомогою плоскої шайби (70), високої гайки (64), гвинта з повною різьбою (54).

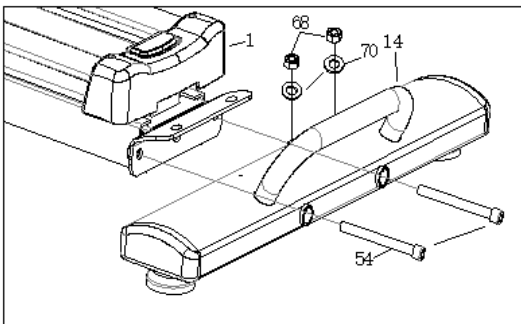
Примітка: Перед тим, як зафіксувати гвинти, вони усі мають бути встановлені.



Крок 2:

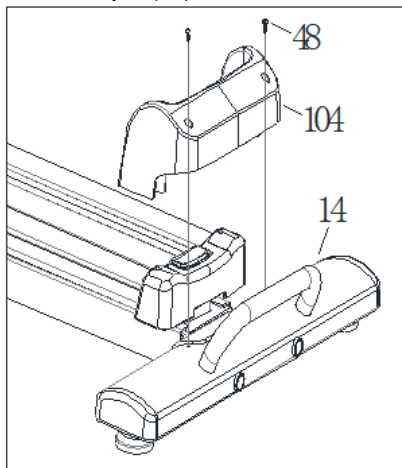
Під'єднайте задній стабілізатор у зборі (14) до основної рами (1), за допомогою плоскої шайби (40), високої гайки (68) та гвинта з повною різьбою (54).

Примітка: Перед тим, як зафіксувати гвинти, вони усі мають бути встановлені.



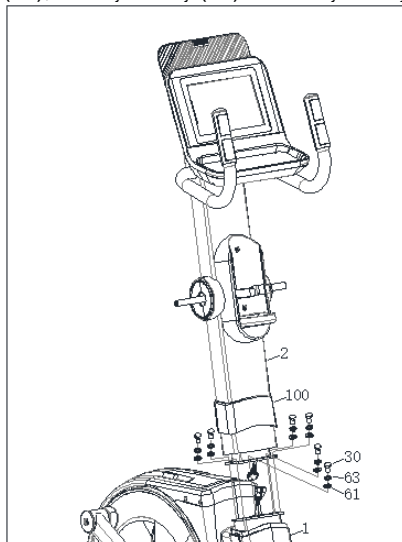
Крок 3:

З'єднайте декоративну накладку для заднього стабілізатора (104) із заднім стабілізатором (14), за допомогою 2 шт. саморізів (48).



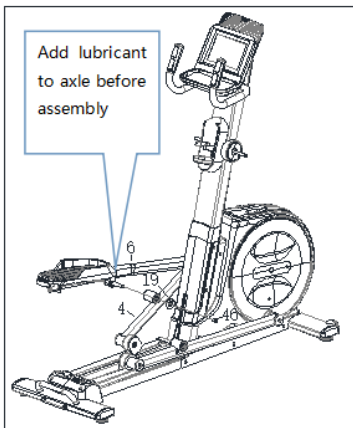
Крок 4:

1. Надіньте декоративну накладку (100) на вертикальну стійку (2).
2. З'єднайте провода.
3. Прикріпіть стійку (2) до основної рами (1), потім закрутіть гвинт із повною різьбою (30), плоску шайбу (63) та плоску шайбу (61).



Крок 5:

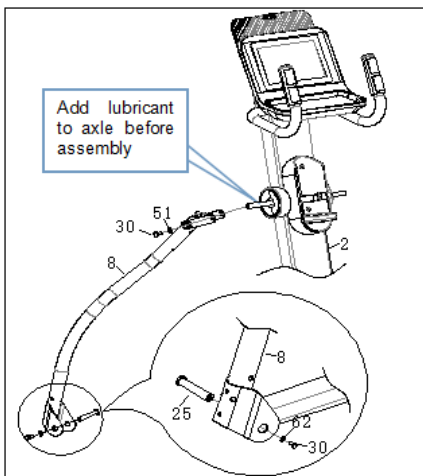
1. З'єднайте ліву педаль (у зборі) (6) до лівої осі (4), зафіксуйте плоскою шайбою (19) та гвинтом із повною різьбою (46).
2. Повторіть ті самі дії для правої педалі (7) на правій осі (5).



Перед збиранням змастіть кінці осі

Крок 6:

1. Змастіть кінці осі, прикріпіть ліву нижню рухому рукоятку (8) до вертикальної стійки (2), зафіксуйте шестигранним гвинтом (30) та плоскою шайбою (51).
2. Приєднайте ліву нижню рухому рукоятку (8) до лівої педалі (6), зафіксуйте вісь (25), шестигранним гвинтом із повною різьбою (30), плоскою шайбою (62).
3. Повторіть п.1-3 для приєднання правої рухомої рукоятки (9).

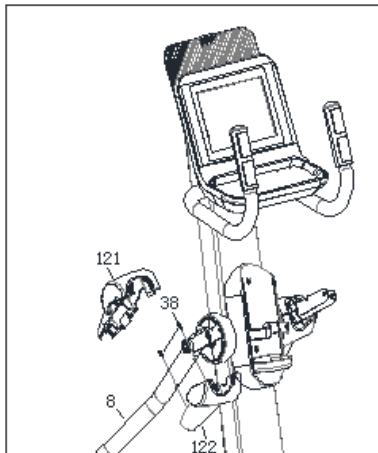


Перед збиранням змастіть кінці осі

Крок 7:

1. Прикріпіть верхні ліві декоративні накладки (121), (122): Спочатку зафіксуйте передню накладку (122) за допомогою саморізів (38), потім задню (121).

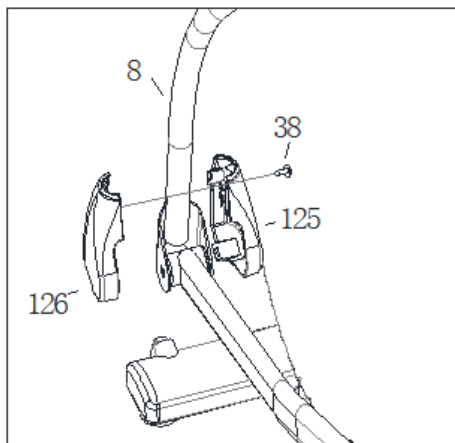
2. Те ж саме повторіть і для верхніх правих накладок (123), (124).



Крок 8:

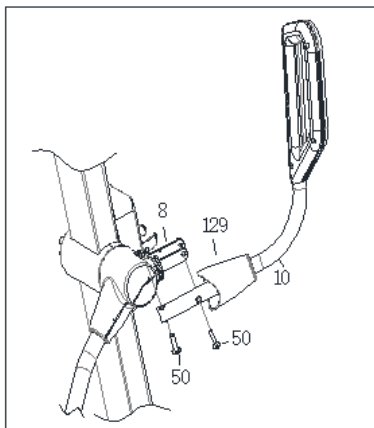
1. Прикріпіть ліві нижні декоративні накладки (125), (126): Спершу зафіксуйте накладку з внутрішньої сторони (125) і зовнішньої сторони (126) на нижній лівій рухомій рукоятці (8), за допомогою саморізів (38).

2. Те ж саме повторіть і для нижніх правих декоративних накладок (127), (128).



Крок 9:

1. Під'єднайте ліву верхню рукоятку (у зборі) (10): Спершу надіньте декоративну накладку (129) на верхню ліву рукоятку (10), як показано на малюнку, потім зафіксуйте ліву рукоятку (8), за допомогою 2 шт саморізів (50).
2. Повторіть тіж самі дії для верхньої правої рукоятки (11), (9).

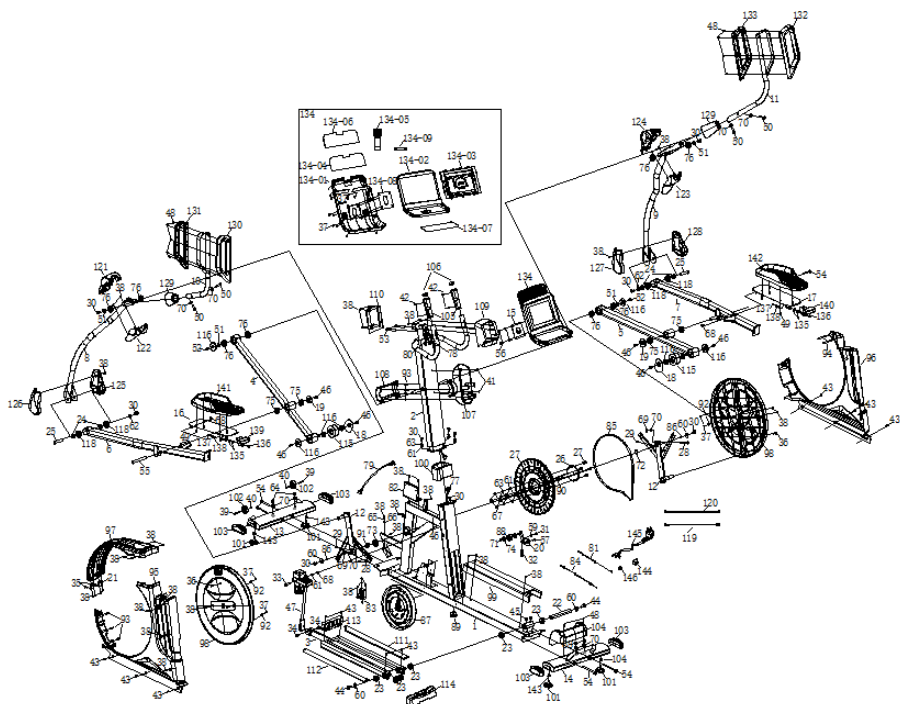


Крок 10:

По завершенню збирання, вставте шнур живлення в розетку, увімкніть тренажер.



Схема збирання тренажера



Список деталей та комплектуючих

П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть
1	Основна рама		1
2	Вертикальна стійка		1
3	Ковзаюча рейка		1
4	Лівий стабілізатор (у зборі)		1
5	Правий стабілізатор (у зборі)		1
6	Ліва педаль (у зборі)		1
7	Права педаль (у зборі)		1
8	Нижня ліва рухома рукоятка (у зборі)		1
9	Нижня права рухома рукоятка (у зборі)		1
10	Верхня ліва рухома рукоятка (у зборі)		1
11	Верхня права рухома рукоятка (у зборі)		1
12	Кривошип		1
13	Передня трубна група		1

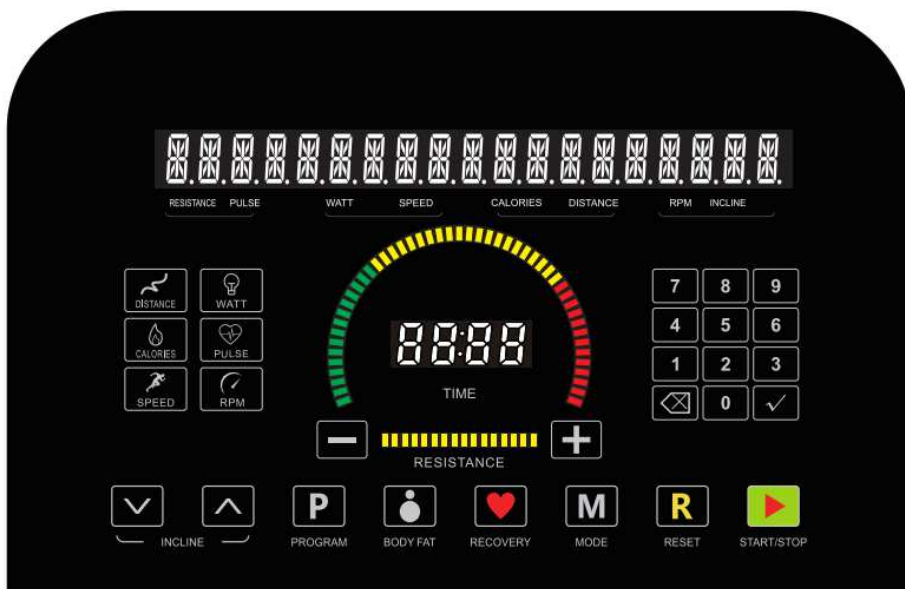
14	Задня трубна група		1
15	Комплект фіксаторів консолі		1
16	Комплект фіксаторів лівої педалі		1
17	Комплект фіксаторів правої педалі		1
18	Антиковзаюча пластина		2
19	Шайба		2
20	Комплект колес із притискним ременем		1
21	З'єднувальний штифт верхньої кришки ланцюга		2
22	Обертова вісь	Φ25×206	1
23	Втулка порошкова	Φ38×Φ33.4×Φ25×14	6
24	Втулка порошкова	Φ15.9×22.6×15.08	4
25	З'єднувальний вал нижнього поворотного важеля	Φ15.85×71.81	2
26	Шків ремінного валу	Φ108×145	1
27	Шків ременя	Φ381×22.2	1
28	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×55×25	2
29	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M4×20	2
30	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M8×15	12
31	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M6×20	1
32	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×40	1
33	Гвинт з неповною різьбою	M10×35×20	1
34	Саморіз	M10×Φ13×14×5.7	2
35	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M5×10	2
36	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M4×16	2
37	Саморіз	ST4×10	14
38	Шестигранний гвинт з повною різьбою	ST4×16	70
39	Гвинт порожнистий	Φ8×33×M6×15	2
40	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M6×15	2
41	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M4×16	2
42	Саморіз	ST3×30	4
43	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M5×15	4
44	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M8×15	2
45	Шестигранний гвинт з повною різьбою та замком	M8×10	2
46	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M8×15	4
47	Двигун нахилу	1/15HP/240mm	1
48	Саморіз	M4×20	2
49	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M6×12	8
50	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×45×16	4
51	Плоска шайба	Φ25*Φ8.5* t2.0	4
52	Гвинт з потайною головкою	M8×Φ10.4×17×4.3	2

53	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M8×60	2
54	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×125×25	4
55	Гвинт з неповною різьбою	M10×140×20	2
56	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M5×20	4
57	Гайка з неповною різьбою	M6×20	1
58	Саморіз	M6×4.5×16.5	1
59	Плоска шайба	Ф6×Ф20×t2.0	1
60	Плоска шайба	Ф8×Ф30×t3.0	4
61	Плоска шайба	Ф8	11
62	Плоска шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
63	Пружинна шайба	Ф8	8
64	Висока гайка	M10	2
65	Пружинна гайка	Ф5	2
66	Зубчаста стопорна шайба	Ф5	2
67	Висока самоконтруюча гайка	M8	5
68	Висока самоконтруюча гайка	M10	4
69	Висока самоконтруюча гайка	M10	3
70	Плоска шайба	Ф10	8
71	Стопорне кільце вала	Ф10	1
72	Стопорне кільце	Ф20	1
73	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	R14	2
74	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6000-ZZ	2
75	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6203-ZZ	4
76	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6004ZZ	8
77	Комунікаційний провід (основна рама)	L-600mm/4PIN	1
78	Комунікаційний провід (вертикальна стійка)	L-950mm/4PIN	1
79	Комунікаційний провід (магнітний двигун)	L-550mm/5PIN	1
80	Провід датчика пульсу	L-800mm	2
81	Провід магнітних сенсорів	L-400mm	1
82	Контролер		1
83	Магнітний двигун	E28-V3 (6V)	1
84	Гальмівний трос	L-270×Ф5×Ф1.2×M6	1
85	Ремінь двигуна	520PJ6	1
86	Плоский ключ	5×5×15	2
87	Маховик (у зборі)	Ф302×40×Ф32.5×31	1
88	Колеса	Ф38×22	1
89	Ножка	Ф47×10.5×M10×22	1
90	Зазор клапан- втулка	E28/Ф28.6×3.2	1
91	Зазор клапан- втулка	E28/Ф29.1×16.2	1

92	Гумова накладка	Φ12.4×13	4
93	Пластикова заглушка	Φ9×Φ6.1×27	7
94	Довга пластикова заглушка	Φ9×Φ5.9×100	2
95	Ліва декоративна накладка	895.4×676.2×94.5	1
96	Права декоративна накладка	895.4×676.2×94.5	1
97	Верхня декоративна накладка	581×361.4×185.1	1
98	Диск	Φ568×49.5×t3.2	2
99	Декоративна накладка нижньої труби основної рами	655.6×136×51.7	1
100	Декоративна накладка верхньої стійки	155.6×93×101	1
101	Ножка	Φ60×15×M10×25	4
102	Комплект рухомих трубок	Φ55×25.8	2
103	Заглушка нижньої труби	116×46×39.6	4
104	Декоративна накладка на нижню трубу	296.7×131.7×110	1
105	Набір ручних датчиків пульсу		2
106	Заглушка	Φ39×Φ30×27.5	2
107	Тримач бутилки	278.3×202×155	1
108	Бокова накладка тримача бутилки	202×108.5×56.5	1
109	Передня декоративна накладка консолі	170.7×149.5×93.4	1
110	Задня декоративна накладка консолі	107.7×149.1×7.0	1
111	Декоративна ліва пластина для ковзаючої рейки	30×23×610	1
112	Декоративна права пластина для ковзаючої рейки	30×23×610	1
113	Передня декоративна накладка ковзаючої рейки	107.7×149.1×7.0	1
114	Задня декоративна накладка ковзаючої рейки	101×65.9×59.2	1
115	Шків	Φ75×37.8	2
116	Декоративна накладка на колеса	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	R10ZZ	4
118	Втулка	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4
119	Силовий провід	L-800mm/1.5m2/червоний	1
120	Силовий провід	L-800mm/1.5m2/чорний	1
121	Задня декоративна кришка верхнього лівого поворотного важеля	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	Передня декоративна кришка верхнього лівого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	Передня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	Задня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	Внутрішня декоративна накладка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	Зовнішня декоративна накладка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	Внутрішня декоративна накладка нижнього правого важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1
128	Зовнішня декоративна накладка нижнього правого важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	Декоративна накладка на ручки	E28/85.4×127.3	2
130	Верхня декоративна накладка на ліву рухому рукоятку	353.4×148.3×22.7	1

131	Нижня декоративна накладка на ліву рухому рукоятку	353.4×148.3×19.9	1
132	Верхня декоративна накладка на праву рухому рукоятку	353.4×148.3×22.7	1
133	Нижня декоративна накладка на праву рухому рукоятку	353.4×148.3×19.9	1
134	Консоль		1
135	Плоска шайба	Φ6	4
136	Високий гвинт	M6	2
137	Замок	Φ12×74.4	2
138	Пружина	Φ10.6×37.2, Φ0.98mm	2
139	Лівий регульований стержень педалі	E28/98.8×88.8×57.2	1
140	Правий регульований стержень педалі	E28/98.8×88.8×57.2	1
141	Ліва педаль	450.5×185.2×70.2	1
142	Права педаль	450.5×185.2×70.2	1
143	Висока гайка	M10	4
144	Перемикач	KCD4	1
145	Шнур живлення	3×0.75mm ² ×2000	1
146	Кріплення силового кабеля	SR-5R1	1
Консоль			
134-1	Нижній корпус	330×418.8×123.7	1
134-2	Панель	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Пластина для кріплення	303×188×10.8	1
134-4	Лоток	290×87.6×8.7	1
134-5	Кріплення для лотка	19.15×49.98×49	1
134-6	Антиковзаючий коврик для планшета	296×91.6×t1.0	1
134-7	Антиковзаючий коврик для блоку з'єднання	296×100×t1.5	1
134-8	Фіксуєча внутрішня пластина консолі		1
134-9	Лист з'єднання ременя		1

ОПИС ФУНКЦІЙ ЕКРАНА



1. Кнопки та вікнаця

 RECOVERY	Перевірка функції відновлення серцевого ритму
 MODE	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим або підтвердити дані налаштування.
 PROGRAM	Вибір програми тренування
 BODY FAT	Проведення Body fat тесту та визначення індексу маси тіла
 +	Збільшення рівня навантаження, вибір програм або збільшення значення
 -	Зменшення рівня навантаження, вибір програми або зменшення значення
 RESET	А. У режимі паузи або у режимі налаштувань, натисніть цю кнопку, щоб повернутись до головної сторінки меню. В. Утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, щоб перезавантажити консоль та перейти до режиму налаштувань профілю користувача.
 START/STOP	СТАРТ або СТОП. А. Натисніть цю кнопку один раз, щоб зупинити тренажер, на консолі будуть збережені усі дані. В. Утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, усі дані з консолі будуть видалені.
	Збільшення кута нахилу, вибір програми або збільшення додаткових параметрів
	Зменшення кута нахилу, вибір програми або зменшення додаткових параметрів
	Цифрова клавіатура, введення від одного до трьохзначних чисел у процесі налаштувань.

		Натисніть цю кнопку для видалення даних під час налаштувань, одне натискання видаляє один символ
		Натисніть цю кнопку, щоб підтвердити введені дані під час налаштувань, або використовуйте під час вибору функцій
	Distance	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб отримати дані про пройдений відстань
	Watt	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб отримати WATT дані.
	Calories	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб побачити дані про калорії.
	Pulse	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб отримати дані про стан серцебиття
	Speed	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб отримати дані про швидкість
	RPM	Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб отримати дані про кількість обертів на хвилину.

2. ФУНКЦІЇ ЕКРАНУ

Time Час	Підрахунок: За умови відсутності встановленого цільового значення, відлік часу розпочинається з 0:00. Зворотній відлік часу: Якщо встановлено цільове значення, то відлік часу розпочнеться із встановленого до 0, потім зупиниться тренажер. Звукове сповіщення системою відбувається 4 рази в секунду, тривалість сигналу 4 секунди. Діапазон звичайний 0:00~99:59; Діапазон для налаштування 0:00~99:00
Speed Швидкість	У режимі Старт, кожні 5 секунд буде відображатись інформація про швидкість, якщо відбувається тренування; якщо на тренажері ніхто не тренується, то поточне значення швидкості буде дорівнювати 0 . Діапазон 0.0~99.9 км/год. Значення швидкості та Ватт відображаються кожні 10 секунд по черзі.
RPM ОБ/ХВ	У режимі Старт, кожні 5 секунд буде відображатись інформація про кількість обертів на хвилину. Якщо на тренажері ніхто не тренується, то поточне значення буде дорівнювати 0. Діапазон 0 ~ 999. Показники рівня навантаження та кількість об/хв відображаються кожні 10 секунд по черзі.
Calories Калорії	Підрахунок: підрахунок калорій розпочинається з 0, якщо користувач не встановив інше цільове значення. Зворотній підрахунок: Якщо користувач встановив цільове значення, то підрахунок розпочнеться із заданого значення до 0, потім зупиниться тренажер; Звукове сповіщення системою відбувається 4 рази в секунду, тривалість сигналу 4 секунди. Діапазон 0~999 Кал; діапазон для налаштування 0~990 Кал

Distance Відстань	Підрахунок: Підрахунок відстані розпочинається з 0.00, якщо не встановлене інше цільове значення. Зворотній підрахунок: Якщо встановлене цільове значення відстані, то підрахунок відстані розпочнеться із встановленого значення до 0, потім зупиниться тренажер. Звукове сповіщення системою відбувається 4 рази в секунду, тривалість сигналу 4 секунди. Діапазон звичайний 0.0~99.9 км; діапазон для налаштувань 0.0~99.0 км
Pulse Пульс	Коли поступає сигнал пульсу, то частота серцевих скорочень користувача відображається кожні 8 секунд; якщо такий сигнал відсутній, то у вікні показника пульсу буде відображатись 0. Діапазон P-30~230; діапазон для налаштування 0-30~230
Watt BATT	Показує об'єм енергії, що було витрачено під час тренування. Показник відображається кожні 5 секунд; якщо на тренажері ніхто не займається, то на екрані цей показник буде дорівнювати 0. Діапазон 0~999.
Manual Selection	Режим ручного управління (ручне керування рівнем опору сегментів бігу)
Ручний вибір Program Програми	Режим програми тренування; доступно 12 передумовлених програм на вибір користувача (P1~P12).
User Користувач	Режим користувача (користувач самостійно налаштовує власну програму тренування).
Heart Rate Controller Кардіо	Режим для цільового значення пульсу (кнопка запуску із цільовим значенням пульсу). Встановлено 4 режими: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt Constant Постійне навантаження	Кнопка запуску постійного навантаження (за замовчуванням - 120)
Incline Рівень нахилу	У режимі Старт, на дисплеї кожні 5 секунд відображається рівень кута нахилу. Діапазон 0~20 рівнів. Показники рівня навантаження та об/хв відображаються на екрані кожні 10 секунд по черзі.

3. Правила експлуатації

3.1 Вмикання тренажера

Коли тренажер включено, буде подано звуковий сигнал, на LED консолі протягом двох секунд будуть відображені дані про діаметр колеса та буква "E" у віконцях із параметрами навантаження та швидкості; номер версії буде відображено у віконці RPM, після цього відбудеться перехід до режиму налаштувань користувача.

3.2 Налаштування профілю користувача

A. За замовчуванням система запропонує програму користувача U1, натисніть "+" або "-", оберіть U1-U4, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити вхід. Натисніть "+" або "-", щоб ввести дані про стать, натисніть "MODE" або натисніть символ "✓", щоб підтвердити; натисніть "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури введіть свій вік, натисніть "MODE" або символ "✓", щоб підтвердити; натисніть "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури введіть дані про зріст, натисніть "MODE" або на символ "✓" щоб підтвердити; натисніть "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури введіть дані про вагу, потім натисніть "MODE" або на символ "✓", щоб підтвердити. По завершенню налаштувань відбудеться перехід до сторінки вибору функцій.

B. Стать- Жін/Чол; Вік- 10~99 (за замовчування відображаються останні введенні дані); зріст - 100~220см (за замовчування відображаються останні введенні дані); Вага- 20~150кг (за замовчування відображаються останні введенні дані).

3.3 Вимикання тренажера

Якщо протягом 4 хвилин та 30 секунд відсутній вхідний сигнал RPM, тренажер перейде у режим сну. Якщо шнур живлення не відключено від розетки, то користувачу необхідно натиснути будь-яку кнопку, щоб розпочати тренування.

3.4 Програми тренування

Після введення даних користувача, поверніться до головного меню.

Користувач натискає кнопку "P" (PROGRAM) або кнопку "+/-", щоб обрати потрібну: MANUAL (ручне керування)

-> PROGRAM (програми) -> USER (користувач) -> H.R.C (кардіо) -> WATT (ватт контроль), середнє віконце засвітиться, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити вхід. На сторінці головного меню користувач може натиснути кнопку "START/STOP", щоб відразу перейти до ручного управління програмою тренування.

А. Кнопки ручного відбору

На сторінці головного меню натисніть "P" (ПРОГРАМИ) або кнопку "+", або кнопку "-", щоб обрати MANUAL, потім натисніть "MODE", щоб підтвердити свій вибір.

Перед початком тренування, користувачу необхідно налаштувати такі параметри:

Час: Цифри блимають, натисніть кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть час тренування (діапазон: від 0.00 до 99.00). Натисніть кнопку MODE або $\sqrt{}$, щоб підтвердити введені дані.

Відстань: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення відстані (діапазон: 0.0~99.0). Натисніть "MODE" або $\sqrt{}$, щоб підтвердити введені дані.

Калорії: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення для калорій (діапазон: 0~990), збільшення або зменшення значення - 10. Натисніть "MODE" або $\sqrt{}$, щоб підтвердити введені дані.

Пульс: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення пульсу (діаметр: 0-30~230). Натисніть "MODE" або $\sqrt{}$, щоб підтвердити введені дані.

Перед початком тренування, користувачу необхідно крепко тримати руки на датчику або прикріпити нагрудний датчик, щоб комп'ютер міг точно вимірювати частоту серцевих скорочень.

Під час установок налаштувань індикатори часу/відстані/калорій підсвічуються, а показники часу/відстані/калорій блимають із частотою 1Гц, очікуючи коригування налаштувань. Натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть необхідні параметри. Тривале натискання на "+" або "-" допомагає збільшити або зменшити параметри.

Перед початком тренування, LED індикатор пульсу підсвічується, на екрані відображається поточне значення пульсу; Якщо сигнал пульсу відсутній, то у вікні даних про пульс буде відображатись літера "P"; Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування, користувач може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання навантаження, або кнопки "∧" "∨", щоб регулювати додаткові параметри сегментів. Щоб зупинити тренування натисніть "START/STOP". Натисніть "RESET", щоб перейти до головного меню.

В. Предустановлені програми

Натисніть "RESET", щоб перейти до головного меню. Натисніть "+" або "-", щоб обрати режим "P", натисніть "MODE", щоб перейти до вибору програм. На вибір користувача доступні 12 файлів програм (P1~P12). Натисніть "+" або "-" для вибору необхідної програми, потім натисніть "MODE" або "√" для підтвердження.

Перед початком тренування, користувачу необхідно налаштувати такі параметри:

Час : Цифри блимають, натисніть кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть час тренування (діапазон: від 0.00 до 99.00). Натисніть кнопку "MODE" або "√", щоб підтвердити введені дані.

Відстань: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення відстані (діапазон: 0.0~99.0). Натисніть "MODE" або "√", щоб підтвердити введені дані.

Калорії: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення для калорій (діапазон: 0~990), збільшення або зменшення значення - 10. Натисніть "MODE" або "√", щоб підтвердити введені дані.

Пульс: Цифри блимають, натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільове значення пульсу (діаметр: 0-30~230). Натисніть "MODE" або "√", щоб підтвердити введені дані.

Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування, користувач може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання навантаження. Як тільки цільове значення досягне 0, консоль автоматично зупиниться.

Щоб зупинити тренування натисніть "START/STOP". Натисніть "RESET", щоб перейти до головного меню.

С. Програми предумовленого профілю

Всього доступно 12 програм предумовленого профілю. Кожна програма поділена на 20 сегментів із усередненим часом.

Time		20 сегментів із усередненим часом																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Resistance	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
	Incline	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Resistance	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
	Incline	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Resistance	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
	Incline	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Resistance	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
	Incline	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Resistance	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
	Incline	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Resistance	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
	Incline	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Resistance	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
	Incline	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Resistance	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
	Incline	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Resistance	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
	Incline	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Resistance	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
	Incline	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Resistance	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Resistance	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6
	Incline	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

D. Режим користувача

Натисніть "RESET", щоб повернутись до головного меню. Натисніть "+" або "-", а потім кнопку "MODE", щоб увійти у програму USER. У цьому режимі користувач може створити свій особистий файл. Почнуть блимати віконця навантаження та додаткових параметрів, вказуючи на можливість коригування цих параметрів. Потім натисніть "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть бажаний рівень навантаження. Після того, як віконця перестануть блимати, натисніть "MODE" або "√" для підтвердження. Потім відбудеться перехід до налаштувань додаткових параметрів, натисніть "∧" або "∨", або за допомогою цифрової клавіатури введіть дані, вікно із параметрами блимає, а віконце із рівнем навантаження перестане блимати. Вікно калорій відображає поточний сегмент, загальна кількість - 20 сегментів. (за замовчуванням рівень навантаження - 1). Натисніть та утримуйте кнопку "MODE" протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування. Після цього налаштуйте такі параметри:

Час: Цифри блимають, натисніть кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільовий час тренування (діапазон: від 0.00 до 99.00). Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування, користувач може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання навантаження, або кнопки "∧" "∨", щоб регулювати додаткові параметри сегментів. Натискання на кнопку "START/STOP" дозволяє перезапустити тренування. Інші передумановлені дані вираховуються від попередніх даних. Натисніть кнопку "RESET", щоб повернутись до головного меню.

E. Режим контролю частоти серцевих скорочень

Натисніть кнопку "RESET", щоб повернутись до головного меню. Натисніть "+" або "-" та "MODE", щоб увійти до режиму контролю за частотою серцевих скорочень. Натисніть "+" або "-", щоб обрати: 5%, 75%, 90% або TAG. Світлодіод загориться. Користувач може вибрати різну цільову частоту серцевих скорочень, і вікно пульсу відобразить попередньо встановлене

значення, яке автоматично оцінюється відповідно до віку, введенного користувачем. Натисніть кнопку «MODE», щоб підтвердити введення. Якщо користувач вибирає H.R.C TAG, на екрані відображатиметься попередньо встановлене значення 100. Натисніть кнопку «+» або «-», або використовуйте цифрову клавіатуру для коригування цільової частоти серцевих скорочень (діапазон: 30~230). Натисніть кнопку «MODE» або кнопку «√», щоб підтвердити введення, потім налаштуйте такі параметри:

Час: Цифри блимають, натисніть кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільовий час тренування (діапазон: від 0.00 до 99.00).

Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування навантаження буде автоматично регулюватися, залежно від поточної частоти серцевих скорочень користувача.

Щоб зупинити тренування натисніть "START/STOP". Натисніть "RESET", щоб перейти до головного меню.

※H.R.C 55% - Режим дієти; H.R.C 75% - Режим здоров'я; H.R.C 90% -Режим тренування

Під час роботи, коли частота серцевих скорочень користувача нижча за цільову частоту серцевих скорочень, система автоматично збільшує рівень навантаження кожні 30 секунд до максимального рівня опору 32; коли частота серцевих скорочень користувача вища за цільову, система автоматично зменшує рівень навантаження кожні 15 секунд.

F. BATT контроль

Не залежно від режиму тренування, натисніть кнопку «START/STOP», потім кнопку «RESET», щоб повернутися в головне меню.

Натисніть "+" або "-" та "MODE", щоб перейти до режиму тренування із незмінним рівнем навантаження.

Після входження в режим WATT, встановлений показник 120буде підсвічено. Користувач натисканням на кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури може регулювати цей показник (діапазон: 10~350), крок збільшення або зменшення цього параметру - 5W. Потім натисніть "MODE" або "√", щоб підтвердити. Після цього налаштуйте такі параметри::

Час: Цифри блимають, натисніть кнопку "+" або "-", або за допомогою цифрової клавіатури введіть цільовий час тренування (діапазон: від 0.00 до 99.00).Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Система автоматично регулює рівень навантаження відповідно до попередньо встановлених даних ват і поточних обертів за хвилину та швидкості тренування. Якщо швидкість тренування висока, опір зменшиться. В іншому разі опір збільшиться. При зупинці тренування користувач може натиснути кнопку «RESET», щоб повернутися в головне меню.

У режимі роботи, якщо фактичне навантаження менше за цільовий, опір збільшуватиметься на 1 передачу кожні 30 секунд. Якщо фактичне навантаження більше за цільове, опір зменшуватиметься на 1 передачу кожні 30 секунд. Коли досягнуто цільового часу, тренування завершиться.

У режимі навантаження опір автоматично регулюється, його не можливо регулювати вручну. Кнопки +/- для зміни навантаження використовуються для регулювання цільового показника рівня навантаження.

G. Режим відновлення серцевого ритму

У процесі тренування, паузи та у режимі очікування тренажера, Ви можете натиснути кнопку «RECOVERY».

Натисніть кнопку «RECOVERY», щоб розпочати тест. Якщо відсутній цільовий показник пульсу, у вікні часу відобразиться 10-секундний зворотний відлік, індикатор серцевого ритму блиматиме, а у вікні серцевого ритму з'являться три горизонтальні смуги, інакше він повернеться в попередній стан.

Тримайте датчики пульсу обома руками (або надіньте нагрудний ремінь). За винятком зворотного відліку часу з 60 секунд, усі інші функції відображаються, і загоряється сигнальний індикатор серцевого ритму. Коли зворотний відлік часу досягне 00:00, на екрані відобразиться статус відновлення серцевого ритму.

Якщо сигнал пульсу виявляється протягом 10 секунд, у вікні TIME відображається зворотний відлік часу з 60 секунд; коли 60-секундний зворотний відлік завершено, у вікні буде відображено результат тесту RECOVERY Fx.

Результат тесту RECOVERY $P = P_0 - P_1$; P_0 - це виявлений сигнал пульсу після натискання кнопки RECOVERY протягом 10 секунд, а P_1 - виявлений сигнал серця після 60 секунд. Відповідно таблиця результатів така:

$P \geq 50$	F1	ВІДМІННО
$P \geq 40$	F2	ДУЖЕ ДОБРЕ
$P \geq 30$	F3	ДОБРЕ
$P \geq 20$	F4	ЗАДОВІЛЬНО
$P \geq 10$	F5	ПОГАНО
$P < 10$	F6	ДУЖЕ ПОГАНО

Натисніть кнопку «RECOVERY» ще раз, щоб повернутися до попереднього режиму роботи.

Якщо користувач натискає кнопку «RECOVERY», коли зворотний відлік часу досягає 00:00, режим відновлення серцевого ритму буде відключено, а на консолі буде відображено головне меню.

H. Body Fat режим (Режим вимірювання відсотка жиру в організмі)

У режимі зупинки натисніть кнопку «BODY FAT», щоб розпочати тест. Під час тесту користувач має триматися руками за датчики пульсу, на екрані відображатиметься горизонтальна смуга до завершення тесту. Після завершення тесту на екрані відобразиться відсоток жиру в організмі - F та індекс маси тіла - B, потім натисніть кнопку «BODY FAT», щоб повернутися до попереднього режиму тренування.

※ Під час цього тесту, код помилки у віконці RPM відображається наступним чином:

E-1--- Це вказує на те, що користувач неправильно тримає руки на датчиках пульсу.

Застереження:

Натискання кнопки «RESET» протягом 2 секунд дозволяє скинути усі налаштування, на консолі буде відображено початковий режим для налаштування, буде подано один звуковий сигнал, усі індикатори будуть повністю відображені протягом 2 секунд, щоб перейти у режим налаштувань. Рівень навантаження - 1.

I. Код помилки (відображається у віконці часу)

E1—Порушено зв'язок із нижнім елементом управління;

E4—Коригування кута нахилу

E5—Несправності сенсорів кута нахилу

Примітка:

A. Тренування: Візьміться за рукоятки тренажера, наступіть на педаль та розпочинайте тренування.

B. Регулювання ножок: Якщо тренажер настійкий (хитається), відрегулюйте нижні ножки.

Загальні рекомендації перед тренуванням

Починайте програму тренування повільно, наприклад, по одній вправі кожні 2 дні. З кожним тижнем збільшуйте кількість вправ. Починайте з коротких періодів на одну вправу, а потім постійно збільшуйте їх. Починайте повільно і не ставте перед собою недосяжних цілей. Додатково, займайтесь іншими видами фізичних навантажень, такі як біг, плавання, танці та/або катання на велосипеді.

Завжди ретельно розігрівайте м'язи перед тренуванням. Для цього зробіть принаймні п'ятихвилинні вправи на розтяжки груп м'язів або гімнастичні вправи, щоб уникнути розтягнення м'язів і травмування.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у Вас немає приладу для вимірювання пульсу, запитайте свого лікаря, як можна ефективно вимірювати пульс. Визначте свій особистий діапазон частоти вправ, щоб досягти оптимального успіху в тренуваннях. Враховуйте свій вік і рівень фізичної підготовки. Таблиця на сторінці 16 допоможе визначити оптимальний для Вас пульс під час тренувань.

Переконайтеся, що Ваше дихання рівне та спокійне під час тренування.

Слідкуйте за тим, щоб вживати достатньо води під час тренувань. Це гарантує, що потреба Вашого організму в рідині буде задоволена. Враховуйте, що рекомендована норма вживання води у 2-3 літри на день значно збільшується під час фізичних навантажень. Вода, яку Ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди одягайте легкий і зручний одяг, а також спортивне взуття. Не носіть вільний одяг, який може порватися або зачепитися за тренажер під час тренування.

Вправи перед тренуванням

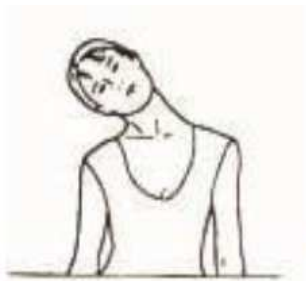
Розминка/вправи на розтяжку

Успішне тренування починається з розігрівальних вправ і закінчується вправами на охолодження та розслаблення. Ці розігрівальні вправи готують ваше тіло до подальших вимог, що висувуються до нього. Період охолодження / релаксації після тренування гарантує, що у вас не виникне проблем із м'язами.

Далі надано інструкції з розтяжки для розминки, охолодження і розслаблення.

Вправи для м'язів шиї

Нахиліть голову праворуч та відчуйте легкий натяг м'язів у шиї. Повільно опустіть голову до грудей, зробивши півколо, а потім поверніть голову ліворуч. Ви знову відчуєте комфортне напруження у м'язах шиї. Повторіть цю вправу кілька разів для кожної сторони.



Вправи для м'язів плечей

Піднімайте ліве і праве плече по черзі, або піднімайте обидва плеча одночасно



Вправи на розтяжку

По черзі витягніть ліву і праву руки до стелі. Відчуйте напругу в лівому і правому боці. Повторіть цю вправу кілька разів.



ВПРАВА ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Опираючись рукою на стіну, простягніть руку ззаду і підніміть праву або ліву ногу якомога ближче до сидниці. Відчуйте комфортне напруження в передній верхній частині стегна. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30 секунд і повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



4

ВПРАВА ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

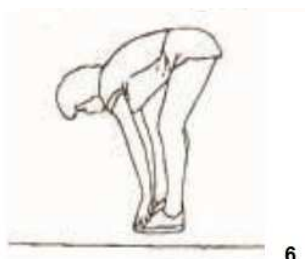
Сядьте на підлогу і поставте ноги так, щоб коліна були спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Тепер обережно притисніть коліна донизу. За можливості утримуйте цю позицію протягом 30-40 секунд.



5

Низхідна розтяжка

Повільно нахиліть тулуб вперед і спробуйте торкнутися руками пальців ніг. Тягніться вниз якомога нижче до пальців ніг. За можливості затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд



6

ВПРАВИ ДЛЯ ГОЛЕНІ

Сядьте на підлогу і витягніть праву ногу. Зігніть ліву ногу і покладіть стопу на праве верхнє стегно. Тепер спробуйте дотягнутися правою рукою до правої ноги. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30-40 секунд.



ВПРАВИ ДЛЯ ЛИТОК / АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Покладіть обидві руки на стіну і перенесіть вагу всього тіла. Потім відведіть ліву ногу назад і чергуйте її з правою. Це розтягує м'язи задньої частини ноги. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30-40 секунд.

