

Инструкция по эксплуатации



Эллиптический тренажер FS4.0

Содержание

Инструкция по безопасности.....	3
Руководство по сборке.....	4
Управление консолью.....	12
Программируемые функции.....	14
Общее техническое обслуживание.....	19
Вид в разобранном состоянии.....	20
Список деталей.....	21

ВНИМАНИЕ

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

Инструкция по безопасности

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе следующие: Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОАСНОСТЬ - Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

1. Всегда вынимайте устройство из розетки сразу после использования и перед очисткой.

ВНИМАНИЕ - Чтобы снизить риск ожогов, поражения электрическим током и получения травм:

1. Устройство никогда не должно оставляться подключенным без присмотра. Выключайте устройство из розетки, когда не используете его и перед тем, как снимать какие-либо его части.
2. Не используйте тренажер, когда он накрыт простыней или одеялом. Повышенный нагрев может вызвать пожар, поражение электрическим током и человеческие травмы.
3. Необходим внимательный надзор, когда тренажер используется или рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограничениями.
4. Используйте тренажер только так, как описано в инструкции. Не используйте детали, не рекомендованные изготовителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если кабель питания поврежден, если он работает неисправно, если он поврежден или на него попала вода. Отправьте тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
6. Не перемещайте тренажер, держа его за кабель питания.
7. Держите кабель питания вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если воздухозаборные отверстия заблокированы. Всегда держите их чистыми от пыли, волос и прочего.
9. Никогда не кидайте и не просовывайте никакие объекты в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подсоединяйте тренажер только к хорошо заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки может повредиться и ковёр, и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний.
- Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

Несоблюдение данных правил может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) угрозе получения травм, а также сократить срок службы оборудования.

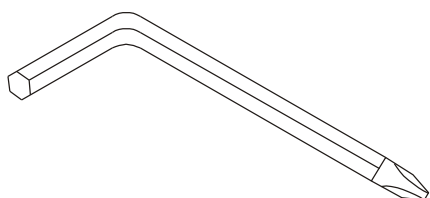
СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Руководство по сборке

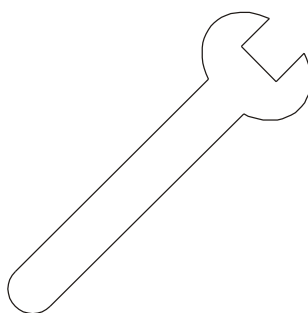
ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Используя канцелярский нож, разрежьте ленточные ремни, обернутые вокруг коробки. Подденьте нижний край коробки и вытащите его, разделив соединительные скобы. Поднимите коробку над устройством и снимите ее.
2. Осторожно выньте все детали из коробки и осмотрите их на предмет каких-либо повреждений или отсутствующих частей. Если найдены поврежденные детали или какие-то из деталей отсутствуют, немедленно обратитесь к поставщику.
3. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.

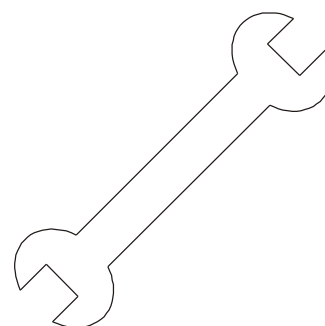
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



#108. Комбинированный шестигранный ключ М5 с крестовой отверткой (1шт.)



#110. 12мм Ключ (1шт.)

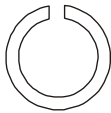


#111. 13/14мм Ключ (1шт.)

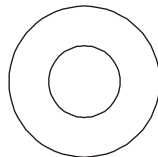
Шаг 1: Сборка стойки

1. Проденьте Компьютерный кабель (32) через Стойку консоли (10), затем вставьте Стойку в принимающее U-образное основание и вытащите Компьютерный кабель из Стойки. Используйте 1 Болт с шестигранной головкой (119), Разрезную шайбу (120), Болт с шестигранной головкой (121) и Изогнутую шайбу (114), чтобы закрепить Стойку с помощью Ключа (11) вместе с предустановленным Болтом с шестигранной головкой.
2. Вставьте Компьютерный кабель вместе с Датчиками пульса с кабелем в сборе (37) в Консоль (31), затем установите Консоль на пластину стойки и закрепите 4 Винтами с крестовой головкой (78), используя Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108).
3. Установите 2 Трубки (16) в принимающий кронштейн Основной рамы (1) с помощью 2 Болтов с полукруглой головкой (76), 2 Плоских шайб (94), 2 Нейлоновых гаек (89), используя Ключ (111) и Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108).
4. Положите Рейку в сборе (15) между двумя Трубками (16) и закрепите 4 Болтами с полукруглой головкой (76) и 4 Изогнутыми шайбами, закрепив Комбинированным шестигранным ключом М5 с Крестовой отверткой (108).

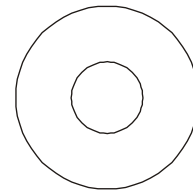
ДЕТАЛИ



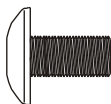
#120. 3/8" × 2T
Разрезная шайба
(1шт.)



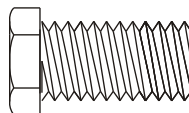
#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Плоская шайба (2шт.)



#114. 3/8" × 23 × 2T
Изогнутая шайба (5шт.)



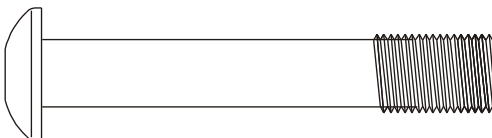
#78. M5 × 10m/m
Винт с крестовой головкой
(4шт.)



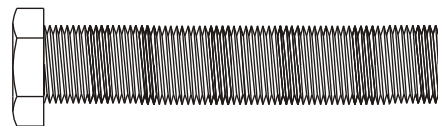
#121. 3/8" × 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (1шт.)



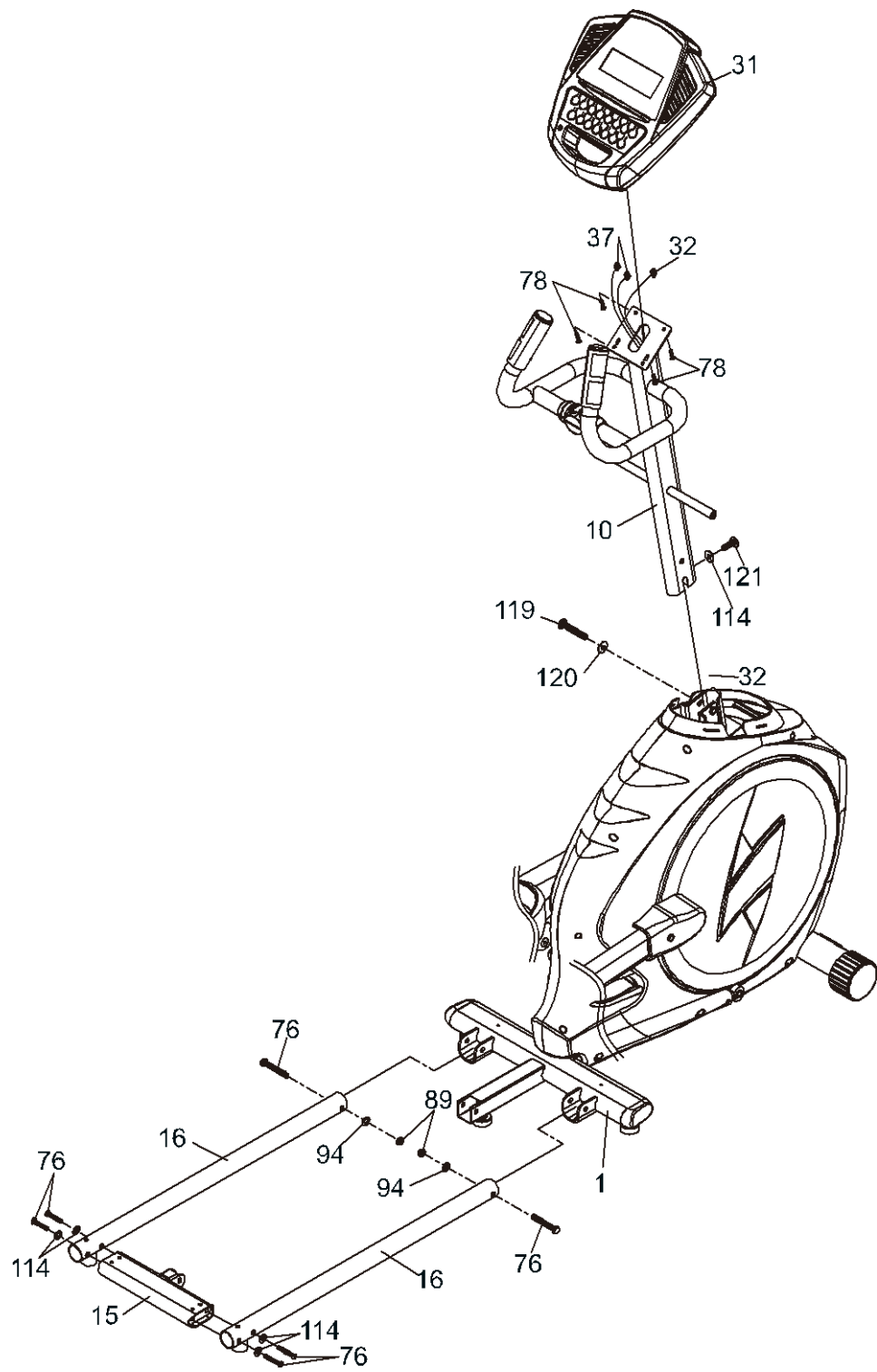
#89. 3/8" × 7T
Нейлоновая гайка
(2шт.)

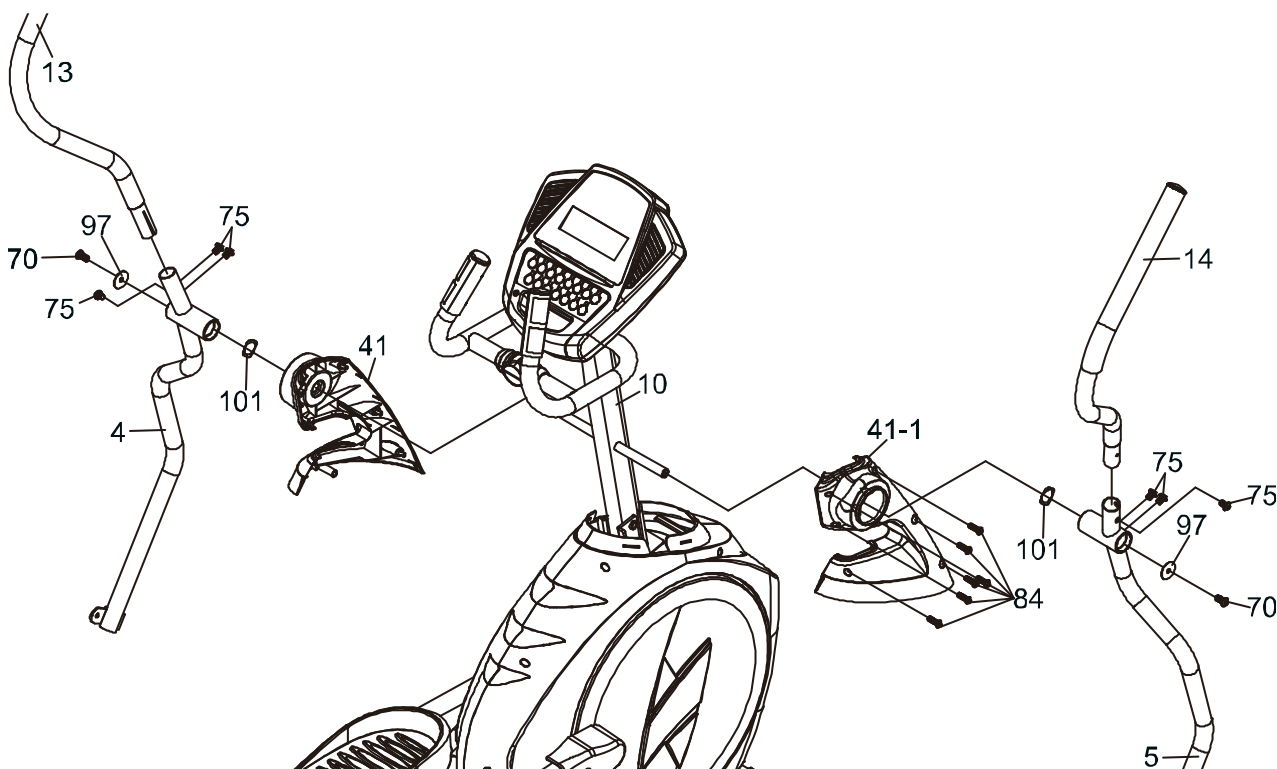


#76. 3/8" × 2-1/4"
Болт с полукруглой головкой
(6шт.)



#119. 3/8" × 2"
Болт с шестигранной
головкой (1шт.)

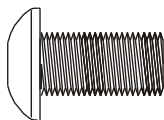




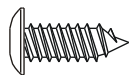
ШАГ 2: Сбор рукоятей

1. Установите Кожух стойки консоли (Л) (41) на ось с левой стороны Стойки Консоли, Кожух стойки консоли (П) (41~1) на правую ось Стойки, соедините Боковым кожухом (Л) и (П) соответственно. Закрепите 6 Саморезами по металлу (84), используя Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108).
2. Вставьте 2 Волновые шайбы (101), Нижнюю рукоять (Л) (4) и Нижнюю рукоять (П) (5) по очереди на ось Стойки (10) и закрепите 2 Болтами с шестигранной головкой (70) и 2 Плоскими шайбами (97), используя Ключ (110).
3. Присоедините Качающуюся рукоять (Л) (13) с Нижней рукоятью (Л) (4) и закрепите 3 Болтами с полукруглой головкой (75), используя Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108). Повторите действия для правой стороны.

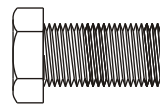
ДЕТАЛИ



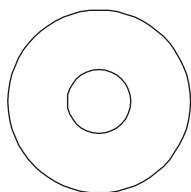
#75. 5/16" × 15m/m
Болт с полукруглой головкой
(6шт.)



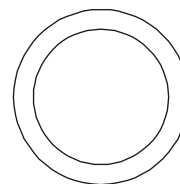
#84. Ø3.5 × 12m/m
Саморез по металлу
(6шт.)



#70. 5/16" × 15m/m
Болт с шестигранной
головкой (2шт.)



#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Плоская шайба (2шт.)

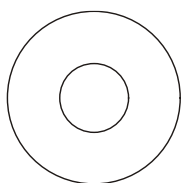


#101. Ø 17
Волновая шайба
(2шт.)

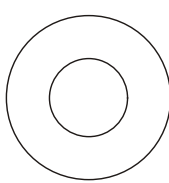
ШАГ 3: Сбор соединительных рукоятей

1. Используйте Болт с шестигранной головкой (71), Плоскую шайбу (98) и Нейлоновую гайку (105), чтобы закрепить Стержень (19), находящийся на конце Нижней рукояти (Л) (4), используя Ключ (111) и Ключ (110). Повторите действия для правой стороны.
2. Используйте Болт с полукруглой головкой (156), Плоскую шайбу (94) и Нейлоновую гайку (89), чтобы закрепить Внешнюю скользящую планку (144) на основной раме, используя Ключ (111) и Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108). Затем используйте Болт с полукруглой головкой (155), Плоскую шайбу (94) и Нейлоновую гайку (89) для закрепления Внутренней скользящей планки (143) к Рейке в сборе (15) с помощью Ключа (111) и Комбинированного шестигранный ключа М5 с Крестовой отверткой (108).
3. Используйте Ручку блокировки (145) для складывания Рейки в сборе.

ДЕТАЛИ



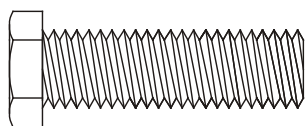
#98. 5/16" × 20 × 1.5T
Плоская шайба (2шт.)



#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Плоская шайба (2шт.)



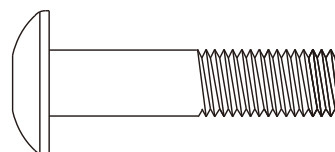
#89. 3/8" × 7T
Нейлоновая гайка (2шт.)



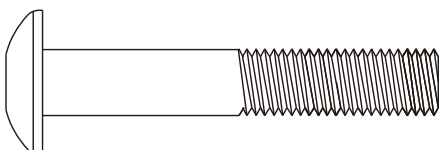
#71. 5/16" × 32m/m
Болт с шестигранной
головкой (2шт.)



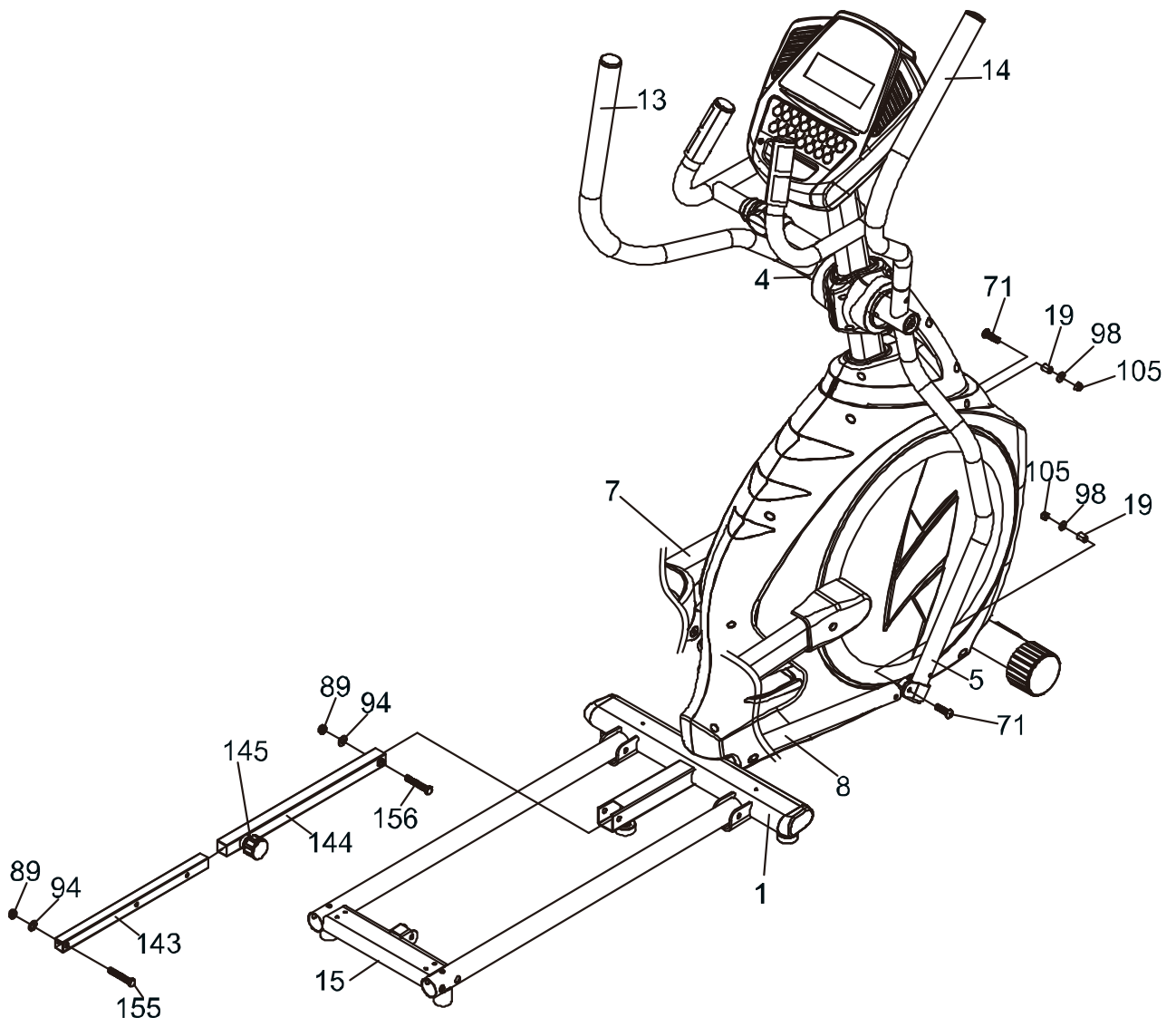
#105. 5/16" × 7T
Нейлоновая
гайка (2шт.)



#155. 3/8" × 1-1/2"
Болт с полукруглой головкой
(1шт.)



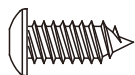
#156. 3/8" × 2"
Болт с полукруглой головкой
(1шт.)



ШАГ 4: Сборка пластиковых частей

1. Для сборки Кожухов соединительных рукоятей (Л) (59) и (П) (60) на Нижних рукоятках (4,5) с каждой стороны, используйте 4 Винта с крестовой головкой (79) и Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108).
2. Для сборки Кожухов колес (52) на левом и правом Рычагах педалей (2, 3), используйте 4 Винта с крестовой головкой (79) и Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой отверткой (108).
3. Используйте 3 Самореза по металлу (84) для закрепления Переднего кожуха рукояти (Л) (54) и Заднего кожуха рукояти (Л) (55) вместе с Комбинированным шестигранным ключом М5 с Крестовой отверткой (108) на корпусе подшипника Нижней рукояти (Л) (4). Повторите действия для Переднего и Заднего кожуха рукояти (П) (56, 57) на правой стороне.
4. Используйте 2 Винта с крестовой головкой (79), чтобы закрепить Кожух среднего стабилизатора на задний стабилизатор с каждой стороны Основной рамы (1) с помощью Комбинированного шестигранного ключа М5 с Крестовой отверткой (108).
5. Используйте Винт с крестовой головкой (79), чтобы закрепить Кожух заднего стабилизатора (Л) (62) на Трубе (16) с помощью Комбинированного шестигранного ключа М5 с Крестовой отверткой (108). Повторите действия для Кожуха заднего стабилизатора (П) (63) с другой стороны.

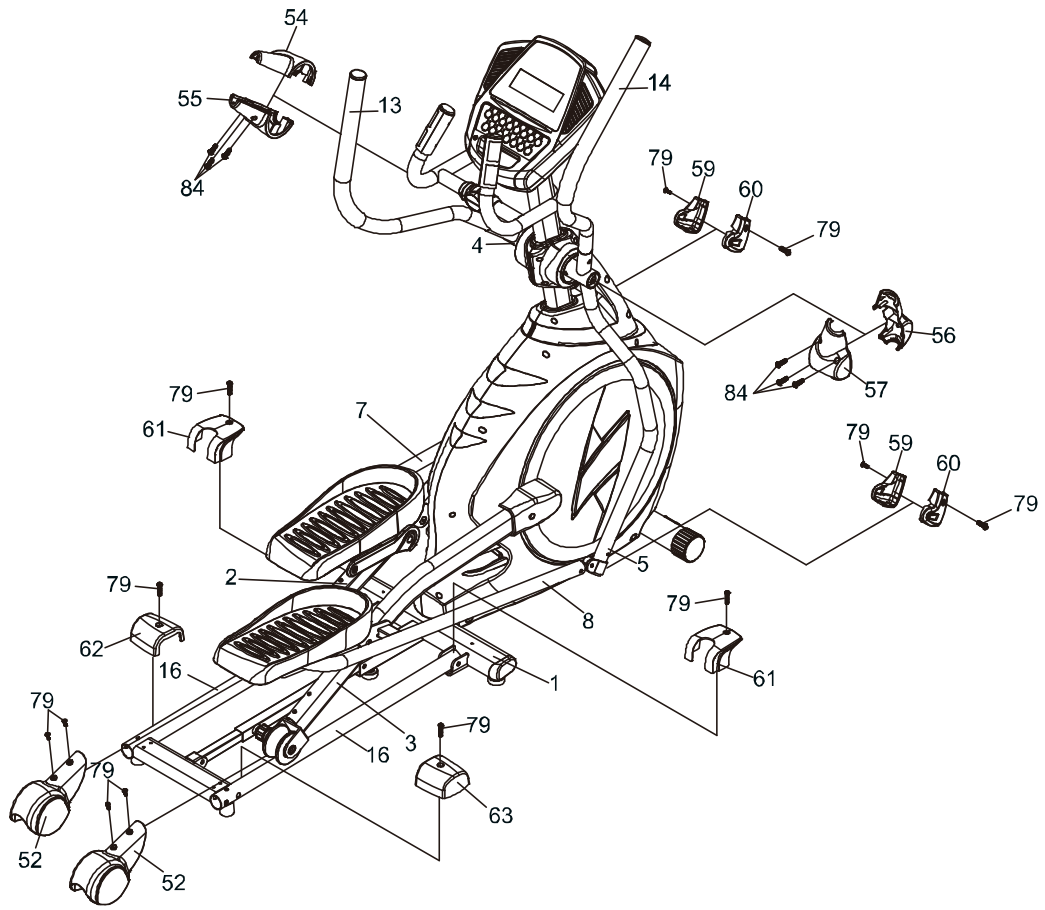
ДЕТАЛИ



#84. $\varnothing 3.5 \times 12\text{m/m}$
Саморез по металлу
(6шт.)



#79. $M5 \times 15\text{m/m}$
Винт с крестовой головкой
(12шт.)



УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ КОНСОЛИ



ПИТАНИЕ

Подключите эллиптический тренажер в розетку.

При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все огни загорятся. После того, как огни погаснут, Информационный Дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0)., В окошке отображается общее пройденное расстояние. Одометр покажет, сколько виртуальных километров прошел эллиптический тренажер. Окно времени покажет, сколько всего времени в часах проработал эллиптический тренажер.

На несколько секунд на экране отобразится Одометр и Консоль перейдет к экрану-заставке. На дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а Информационный Дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к использованию.

Управление консолью

Режим Quick Start («Быстрый старт»)

Это самый быстрый способ начать тренировку. После включения консоли просто нажмите клавишу **Start («Старт»)** для запуска. В режиме быстрого старта время будет отсчитываться от нуля, Нагрузка и Наклон могут быть настроены вручную, нажатием клавиш **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**.

Основная информация и функции:

Отображаемая информация:

После каждого нажатия клавиши Enter будет появляться новая информация для отображения. В режиме Сканирование Информации, дисплей будет меняться каждые 4 секунды по кругу, отображая в Окне сообщений Время сегмента, Общее время кругов, Уровень и Сканирование информации.

Клавиша **Stop («Стоп»)** имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут. Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу **Start («Старт»)**. Если нажать на клавишу **Stop («Стоп»)** дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит результаты Вашей тренировки.

Если удерживать клавишу **Stop («Стоп»)** нажатой в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных в программу, клавиша **Stop («Стоп»)** выполняет функцию перехода к предыдущему экрану. Это позволяет Вам перейти на один шаг назад во время настройки программы, нажав **Stop («Стоп»)**.

В передней части консоли расположен входной аудио разъем и встроенные динамики. Вы можете подключить любое музыкальное устройство через этот разъем. Такие, как: MP3 плеер, iPod, портативное радио, CD-плеер и даже телевизор или компьютер.

Сообщение относительно калорий: Подсчет калорий на любом тренажере – дома или в тренажерном зале не предоставляет достоверного значения и может отличаться достаточно сильно. Он используется для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ достоверно измерить количество потраченных калорий – с помощью медицинского оборудования, так как каждый человек индивидуален и сжигает разное количество калорий.

Вход в программу/Изменение настроек

Нажмите клавишу программы для выбора программы. Профиль каждой из программ отобразится на точечном дисплее. Нажмите клавишу **Enter («Ввод»)** для выбора программы и перехода к настройкам. Если Вы хотите начать тренировку без ввода новых настроек, просто нажмите клавишу **Start («Старт»)**. Это поможет пропустить ввод данных и позволит сразу начать тренировку. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте инструкциям в окне сообщений. Если Вы начали программу без изменения настроек, будут применены стандартные настройки.

Примечание: Стандартные настройки Возраста и Веса будут изменены, когда Вы введете новое значение. После того, как Вы однажды ввели значения, нет необходимости вводить их каждый раз заново, если только Ваш вес и возраст не изменились или кто-то другой не использовал тренажер.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Ручное управление

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу **Manual** («Ручное управление»), затем клавишу **Enter** («Ввод»).
2. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter** («Ввод»).
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start** («Старт»). Так же Вы можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter** («Ввод»).
6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Level Up** («Вверх»); используйте клавишу **Level Down** («Вниз»), чтобы снизить уровень нагрузки.
7. Во время выполнения программы, Вы можете просматривать данные, нажав на клавишу **Enter** («Ввод»).
8. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

Настройка предустановленных программ

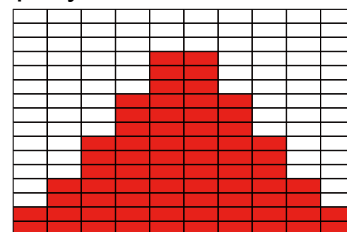
1. В окне сообщений появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
2. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения
3. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter** («Ввод»).
4. Теперь нужно ввести Максимальный Уровень. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter** («Ввод») для подтверждения.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start** («Старт»). В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Enter** («Ввод») и вернуться к предыдущему экрану.
6. Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, используйте клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»). Это изменит уровень нагрузки только данного сегмента.
7. Во время выполнения программы, Вы можете просматривать данные, нажав на клавишу **Enter** («Ввод»).
8. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Эллиптический тренажер имеет пять предустановленных программ, разработанных для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

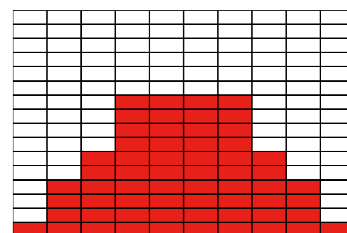
Hill («Возвышенность»)

Программа симулирует подъем и спуск с горы. Сопротивление педалей постепенно возрастает и затем снижается во время выполнения программы.



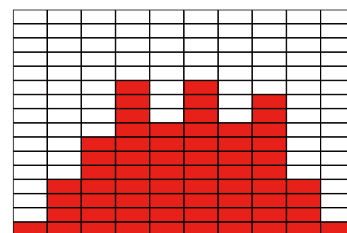
Fat Burn («Жирожигание»)

Программа разработана, как понятно из названия, для максимального жирожигания. Существует множество подходов к жирожиганию, но лучший способ, к которому сходится большинство профессионалов, заключается в том, чтобы работать на низких нагрузках в течение длительного времени. Лучший способ – поддерживать ЧСС на уровне 60-70% от потенциально максимального значения. Эта программа симулирует низкую, длительную нагрузку.



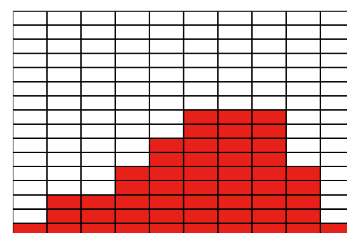
Cardio («Кардио»)

Эта программа разработана для улучшения Вашей сердечно-сосудистой системы и выносливости. Это упражнения для Вашего сердца и легких. Она поможет в развитии сердечной мышцы, повысит кровоток и объем легких. Это достигается работой на высоких нагрузках в купе с небольшим отдыхом.



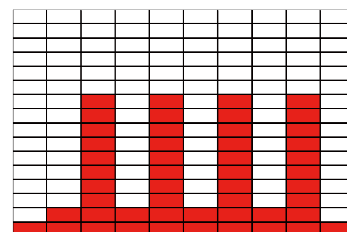
Strength («Сила»)

Эта программа разработана для улучшения силы мышц Вашего тела. В ней постепенно возрастает нагрузка до максимального уровня, затем она держится какое-то время. Это сделано для улучшения силы и тонуса Ваших мышц и ягодиц.



Interval («Интервал»)

Программа проведет Вас через периоды высокой интенсивности, чередуя их с низкоинтенсивными. Она поможет укрепить Вашу выносливость, истощая и восполняя Ваши запасы кислорода. Ваша сердечно-сосудистая система научится использовать кислород более эффективно. Эта программа также помогает Вашему телу работать более эффективно из-за редких пиковых нагрузок. Это поможет сердечному ритму восстанавливаться быстрее после интенсивных нагрузок.



Пользовательские программы

Пользовательская программа позволяет создать и сохранить собственную программу тренировки. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже.

1. Выберите пользовательскую программу (U1 или U2) нажав USER1 или USER2 и нажав Enter. Если Вы уже сохраняли программу U1 или U2, это отобразится и готово для запуска. Если нет, вы можете ввести имя программы. В Окне сообщений мигает буква "A". Используйте Level UP/DOWN (Уровень Вверх/Вниз) для ввода желаемого имени (нажатие на клавишу Level UP изменит букву на "B"; нажмите Level DOWN для замены на букву "Z"). Нажмите Enter, когда отобразится нужная буква. Повторяйте процесс, пока не напишите все буквы Вашего имени (максимум 7 букв). По завершении нажмите Stop.
2. Если программа уже сохранена, вы сможете запустить программу, как она есть или удалить, чтобы создать новую. На приветственном окне после нажатия Start или Enter появится вопрос: Run Program? (Запустить программу?). Используйте клавиши Level UP/DOWN для выбора Yes (Да) или No (Нет). Если Вы выбрали Нет, нужно подтвердить удаление текущей сохраненной программы. Необходимо удалить существующую программу, если Вы хотите создать новую.
3. Окно сообщений запросит Ваш Возраст (Age). Введите Возраст (Age), используя клавиши Level Up/ Down, затем нажмите Enter для подтверждения и перехода к следующему экрану.
4. Окно сообщений запросит Ваш Вес (weight). Введите Вес (weight), используя клавиши Level Up/Down, затем нажмите Enter для продолжения.
5. Следующая настройка - Время (Time). Настройте Время, используя клавиши Level Up/Down, затем нажмите Enter для продолжения.
6. Теперь окно сообщений запросит задать Нагрузку для первого сегмента. Используйте клавиши Level Up/ Down для настройки. После завершения настройки Нагрузки для первого сегмента, или если Вы не хотите ее менять, нажмите Enter для продолжения и перехода к следующему сегменту. На следующем сегменте отобразится такая же Нагрузка, как и на предыдущем. Повторите процесс настройки для следующего сегмента и нажмите Enter. Продолжайте настройку, пока все 10 сегментов не будут заданы.
7. Окно сообщений предложит начать программу (и сохранить ее), нажав Start или Enter, для изменения программы. Нажатие клавиши Stop вернет Вас на один шаг назад.
8. Если Вы хотите изменить нагрузку во время выполнения программы, используйте клавиши Level UP/ DOWN.
9. Во время выполнения программы User 1 или User 2, Вы можете переключаться между отображаемой информацией в Окне сообщений, нажимая Enter.
10. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

Программа сердечного ритма

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

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

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

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм

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

Weight Loss – Снижение массы тела

Cardiovascular – Сердечнососудистый

Age of User – Возраст пользователя

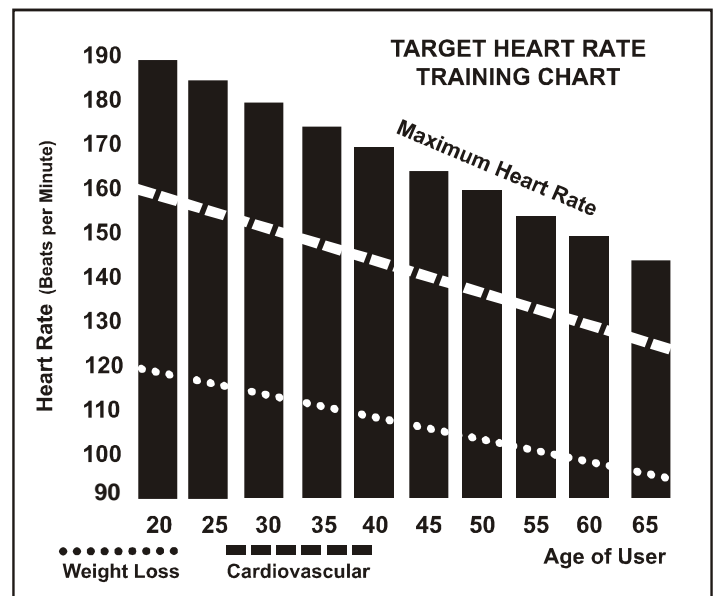
Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается

следующим образом:

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

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

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



Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь. Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам. Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

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

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

Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:
 - i. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.
 - ii. Грязь, скопившаяся на задних полозьях или полиуретановых колесах, тоже может являться источником шума. Грязь может вызывать постукивания, которые, как может казаться, исходят из основного корпуса тренажера, так как звук усиливается в трубе основной рамы. Очистите полозья и колеса тряпочкой со спиртом. Грязь может быть удалена с помощью щетки или неметаллического скребка. После очистки, нанесите небольшое количество смазки на полозья пальцами или тряпочкой. Нужен лишь тонкий слой, удалите остатки смазки.
3. Если скрипы или другие звуки все еще присутствуют, убедитесь, что тренажер стоит ровно на поверхности, перед тем как обращаться в сервисный центр.

Шумы эллиптического тренажера

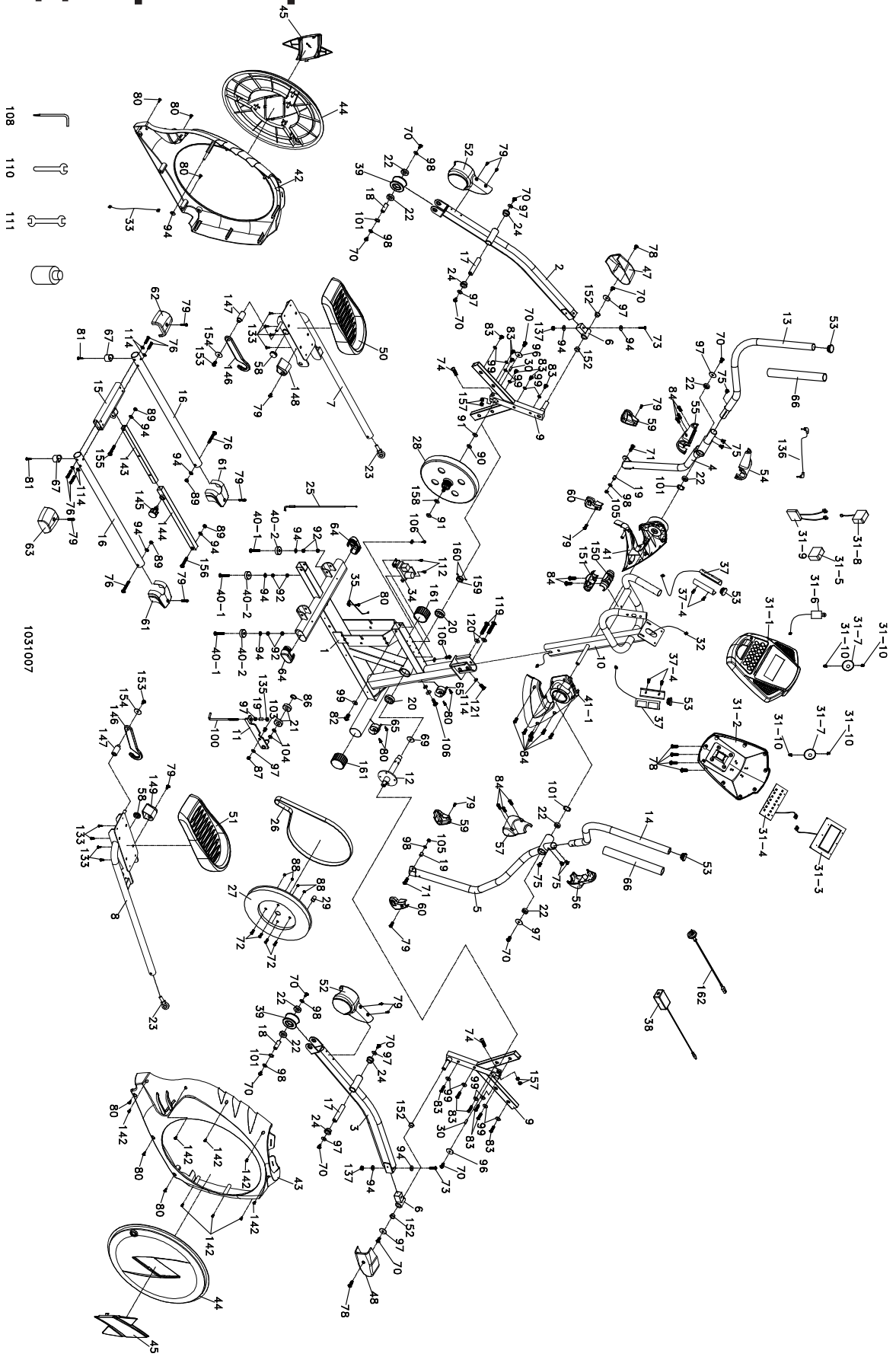
Ваш новый эллиптический тренажер разработан и произведен по строгим технологиям и стандартам. Все эллиптические тренажеры, в независимости от производителя, имеют множество подвижных связей и частей. Будьте уверены, что даже после сильнейшего закрепления они могут немного двигаться относительно друг друга. Это движение может вызывать звуки во время использования. Пожалуйста, не ожидайте, что эллиптический тренажер будет работать полностью беззвучно.

Инженерный режим

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши **Start**, **Stop** и **Enter**, пока в окне сообщений не появится надпись "Engineering Mode" («Инженерный режим»). Нажмите **Enter** для входа в меню ниже. Используйте клавиши **Level Up/ Down** для навигации по меню.

- A. Key Test (Тест клавиш) - Позволяет проверить, что все клавиши работают корректно
- B. Display Test (Тест дисплея) – Автоматически проверяет ЖК дисплей
- C. Functions (Функции) - Нажмите Enter (Ввод) для доступа к настройкам, используйте клавиши Level UP/DOWN (Уровень Вверх/Вниз) для прокрутки
 - i. ODO Reset (Перезагрузка одометра) – Переагрузка одометра
 - ii. Units (Единицы измерения) – Выбрать английскую или метрическую систему измерения
 - iii. Display Mode (Режим отображения) – Выключите, чтобы консоль автоматически выключалась через 30 минут неиспользования
 - iv. Motor Test (Тест мотора) – Работает двигатель натяжного редуктора
 - v. Manual (Ручной) – Позволяет перемещать шестеренки мотора
 - vi. Pause Mode (Режим паузы) – Включите, чтобы включить 5 минутную паузу, выключите, чтобы выключать консоль
 - vii. Key Tone (Звук клавиш) – Включите или выключите звук нажимаемых клавиш
- D. Security (Безопасность) – Позволяет заблокировать клавиатуру для предотвращения несанкционированного использования. Когда включен замок от детей, консоль не будет отвечать на нажатия, пока Вы не зажмете клавиши Start и Enter на 3 секунды для разблокировки консоли
- E. Factory Set (Заводские настройки)
- F. Exit – Выход

Вид в разобранном состоянии



Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рычаг педали (Л)	1
3	Рычаг педали (П)	1
4	Нижняя рукоять (Л)	1
5	Нижняя рукоять (П)	1
6	Рычаг педали	2
7	Соединительная рукоять (Л)	1
8	Соединительная рукоять (П)	1
9	Распорка	2
10	Стойка консоли	1
11	Колесо в сборе	1
12	Ось кривошипа	1
13	Подвижная рукоять (Л)	1
14	Подвижная рукоять (П)	1
15	Направляющая в сборе	1
16	Трубка	2
17	Ось педали	2
18	Ось колеса	2
19	Стержень	3
20	6005_Подшипник	2
21	6203_Подшипник	2
22	6003_Подшипник	8
23	Пружинный подшипник	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3Т_Втулка	4
25	Стальной кабель	1
26	Приводной ремень	1
27	Шкив привода	1
28	Маховик	1
29	Магнит	1
30	25 × 7 × 7m/m_Ключ Вудраффа	2
31	Консоль в сборе	1
31~1	Верхний кожух консоли	1
31~2	Нижний кожух консоли	1
31~3	Плата дисплея консоли	1
31~4	Основная плата	1
31~5	Контроллер усилителя	1
31~6	Звуковая плата с кабелем	1
31~7	250m/m_Динамик с кабелем	2
31~8	300m/m_Кабель усилителя (красный)	1
31~9	Плата интерфейса	1
31~10	Крепление решетки динамика	4
32	1100m/m_Компьютерный кабель	1

№.	Описание	Кол-во
33	600m/m_Кабель питания постоянного тока	1
34	Мотор	1
35	300m/m_Датчик с кабелем	1
37	850m/m_Датчик пульса с кабелем	2
37~4	Ø3 × 20m/m_Саморез	4
38	Адаптер питания	1
39	Уретановое колесо	2
40~1	3/8" × 2" _Болт с плоской головкой	3
40~2	Резиновый коврик	3
41	Кожух стойки консоли (Л)	1
41~1	Кожух стойки консоли (П)	1
42	Боковой кожух (Л)	1
43	Боковой кожух (П)	1
44	Диск	2
45	Кожух диска	2
47	Кожух рычага педали (Л)	1
48	Кожух рычага педали (П)	1
50	Педаля (Л)	1
51	Педаля (П)	1
52	Кожух колеса	2
53	Заглушка	4
54	Кожух передней рукояти (Л)	1
55	Кожух задней рукоять (Л)	1
56	Кожух передней рукояти (П)	1
57	Кожух задней рукоять (П)	1
58	Круглая заглушка	2
59	Кожух соединительной рукояти (Л)	2
60	Кожух соединительной рукояти (П)	2
61	Кожух среднего стабилизатора	2
62	Кожух заднего стабилизатора (Л)	1
63	Кожух заднего стабилизатора (П)	1
64	Овальная заглушка	2
65	Транспортировочное колесо	2
66	Пенная рукоять	2
67	Резиновая ножка	2
69	Распорная втулка	1
70	5/16" × 15m/m_Болт с шестигранной головкой	14
71	5/16" × 32m/m_ Болт с шестигранной головкой	2
72	1/4" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
73	3/8" × 2-1/4" _Болт с головкой под шестигранник	2
74	M8 × 30m/m_ Болт с головкой под шестигранник	2
75	5/16" × 15m/m_Болт с полукруглой головкой	6
76	3/8" × 2-1/4" _Болт с полукруглой головкой	6

№.	Описание	Кол-во
78	M5 × 10m/m_Винт с крестовой головкой	6
79	M5 × 15m/m_Винт с крестовой головкой	14
80	5 × 16m/m_Саморез	11
81	5 × 25m/m_ Саморез	2
82	4.8 × 38m/m_Саморез по металлу	1
83	5 × 16m/m_ Саморез	12
84	Ø3.5 × 12m/m_Саморез по металлу	14
86	Ø17_С Кольцо	1
87	M8 × 7T_Нейлоновая гайка	1
88	1/4"_Нейлоновая гайка	4
89	3/8" × 7T_Нейлоновая гайка	4
90	3/8" -UNF26 × 4T_Гайка	1
91	3/8" -UNF26 × 11T_Гайка	2
92	3/8" × 7T_Гайка	6
94	3/8" × 19 × 1.5T_Плоская шайба	12
96	5/16" × 35 × 1.5T_Плоская шайба	2
97	5/16" × 23 × 1.5T_Плоская шайба	10
98	5/16" × 20 × 1.5T_Плоская шайба	6
99	1/4" × 19m/m_Плоская шайба	13
100	M8 × 170m/m_J-Болт	1
101	Ø17_Волновая шайба	4
103	M8 × 20m/m_Транспортировочный болт	1
104	Ø17 × Ø23.5 × 2T_Плоская шайба	2
105	5/16" × 7T_Нейлоновая гайка	2
106	3.5 × 16m/m_Саморез	3
108	Комбинированный шестигранный ключ M5 с крестовой отверткой	1
110	12мм Ключ	1
111	13/14мм Ключ	1
112	5 × 19m/m_Саморез	2
114	3/8" × 23 × 2T_Изогнутая шайба	5
119	3/8" × 2"_Болт с шестигранной головкой	2
120	3/8" × 2T_Разрезная шайба	2
121	3/8" × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	1
133	M5 × 10m/m_Винт с крестовой головкой	8
135	M8 × 9T_Нейлоновая гайка	1
136	400m/m_Аудио кабель	1
137	3/8" × 11T_Нейлоновая гайка	2
142	3.5 × 16m/m_Саморез по металлу	8
143	Внутренняя скользящая планка	1
144	Внешняя скользящая планка	1
145	Ручка блокировки	1
146	Крючок	2
147	Рукав с крючком	2

№.	Описание	Кол-во
148	Фиксирующий блок (Л)	1
149	Фиксирующий блок (П)	1
150	Крышка крючка (Верхняя)	1
151	Крышка крючка (Нижняя)	1
152	WFM-1719-12_Втулка	4
153	M6 × 15m/m_Болт с шестигранной головкой	2
154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Плоская шайба	2
155	3/8" × 1-1/2"_Болт с полукруглой головкой	1
156	3/8" × 2"_Болт с полукруглой головкой	1
157	M8 × 6.3T_Гайка	4
158	3/8" × UNF26 × 6T_Гайка	1
159	Ограничитель оси	1
160	M5 × 5m/m_Шлицевой винт	2
161	Овальная заглушка	2