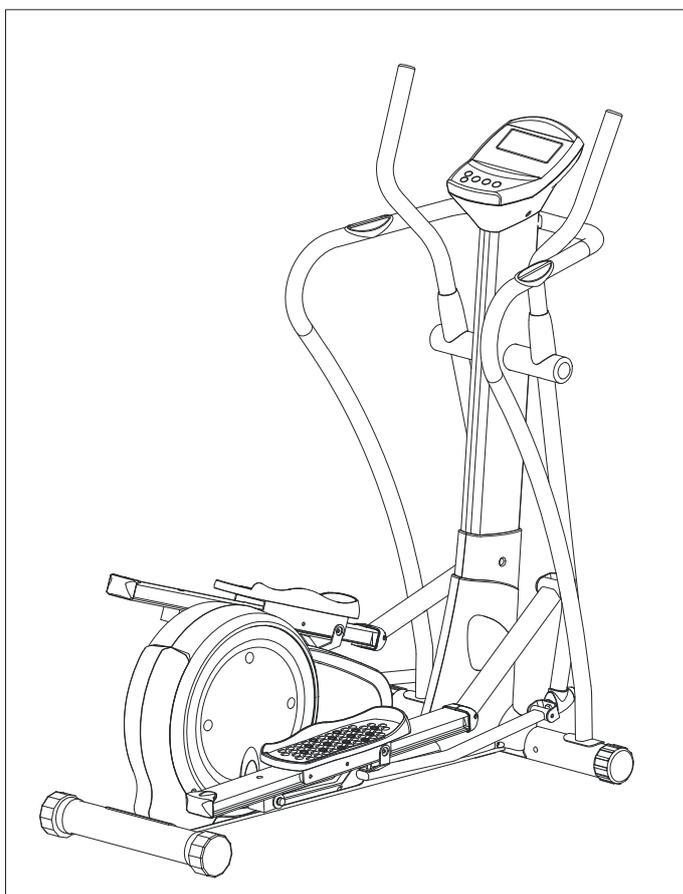


Bronze
GYM

E800_LC

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР/СТЕППЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

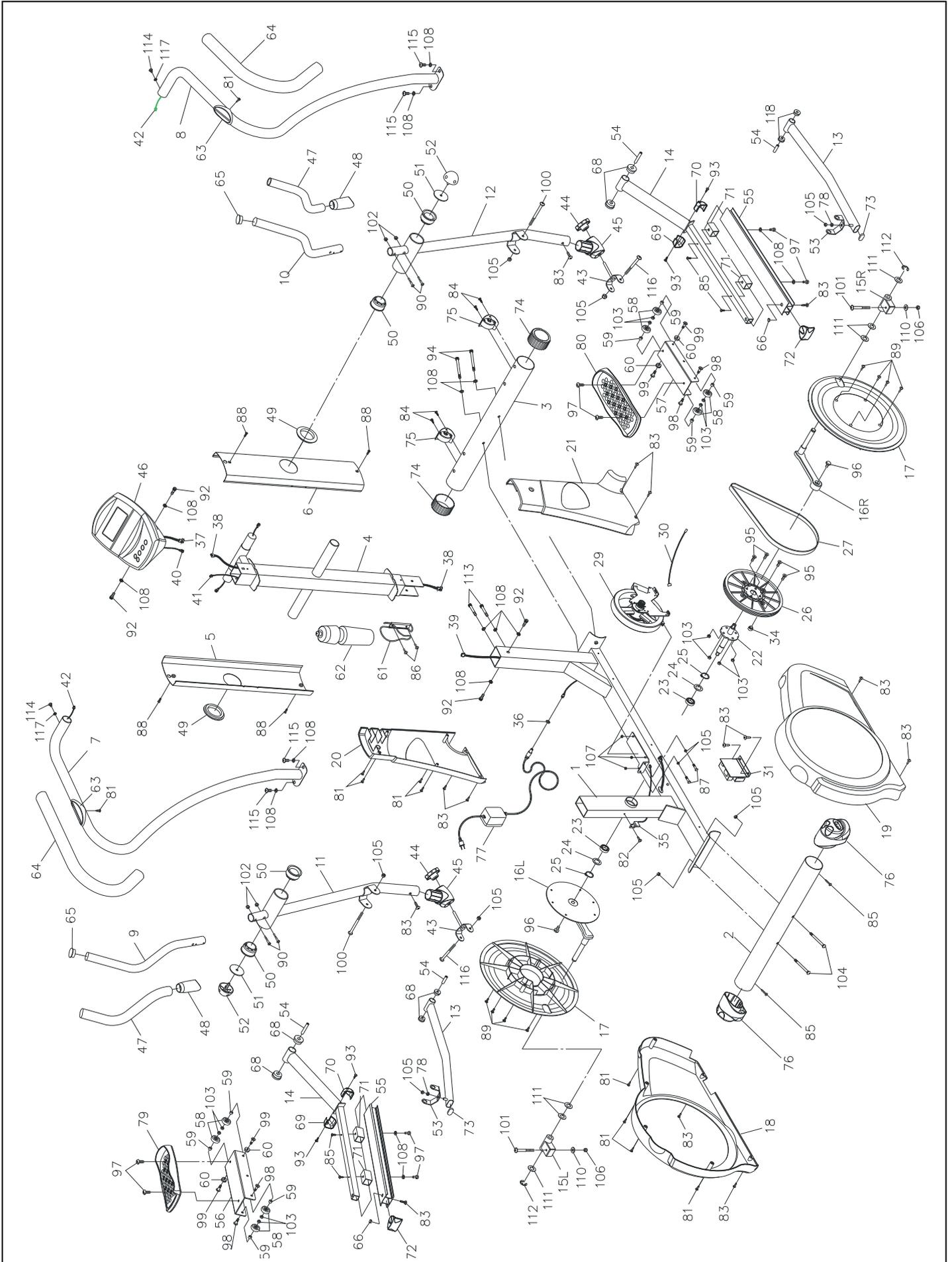
Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Меры предосторожности

В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения оборудования.
3. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
4. Не используйте тренажер, если какие-либо части сломаны или неисправны.
5. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под тренажером.
Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
6. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
7. Обратите внимание на ограничения по весу.
8. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
9. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
10. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
11. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
12. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
13. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
14. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
15. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
16. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
17. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
18. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
19. Тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.
20. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
21. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающего оборудования.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

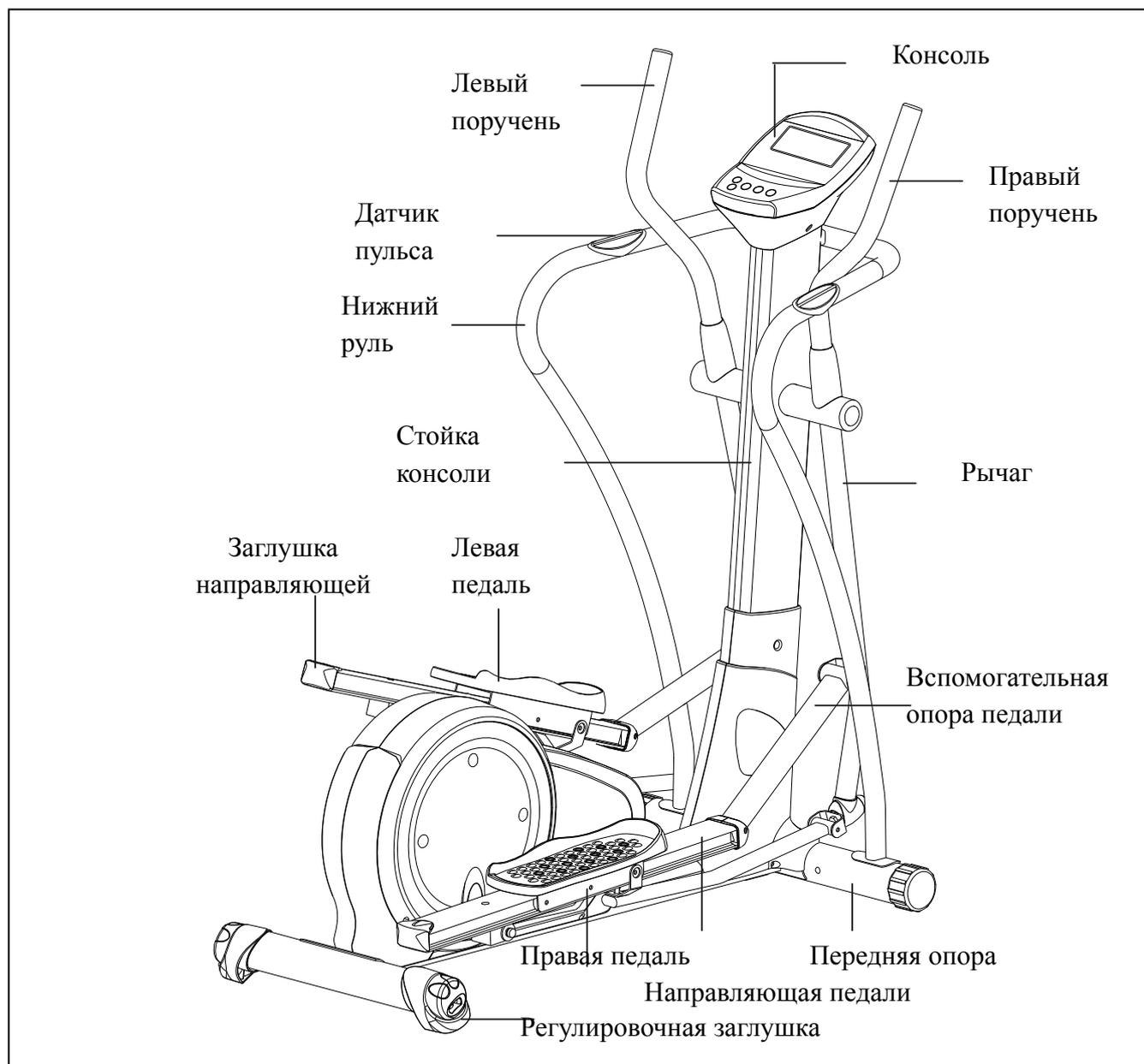


СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

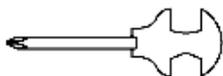
NO.	Описание	Кол-во	NO.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	60	Промежуточная пластина ф8.2хф25 мм.	4
2	Задняя опора	1	61	Скоба держателя	1
3	Передняя опора	1	62	Держатель бутылки	1
4	Стойка консоли	1	63	Пульсомер	2
5	Левая стойка	1	64	Длинная неопреновая ручка	2
6	Правая стойка	1	65	Круглая втулка 32 мм.	2
7	Левый руль	1	66	Заглушка шатуна	2
8	Правый руль	1	68	Втулка 38.1 мм.	4
9	Левый руль	1	69	Передняя заглушка направляющей (Левая)	2
10	Правый руль	1	70	Передняя заглушка направляющей (Правая)	2
11	Левы рычаг	1	72	Задняя заглушка направляющей	2
12	Правый рычаг	1	73	Овальная заглушка	2
13	Соединитель педали	2	74	Выравнивающая заглушка (76 мм.)	2
14	Опора педали	2	75	Транспортировочное колесико	2
15	Втулка крепления соединителя педали	2	76	Регулируемая заглушка	2
16	Шатун	2	77	Адаптор	1
17	Крышка шатуна	2	78	Промежуточная пластина ф8.2хф16 мм.	2
18	Левая крышка	1	79	Заглушка левой педали	1
19	Правая крышка	1	80	Заглушка правой педали	1
20	Левая крышка стойки	1	81	Винт М4х20 мм.	10
21	Правая крышка стойки	1	82	Винт М5х12 мм.	1
22	Вал	1	83	Винт М5х18 мм.	13
23	Подшипник (6004Z)	2	84	Винт М4х16 мм.	4
24	Шайба М20	2	85	Винт М4х20 мм.	6
25	С-образное кольцо 20мм	2	86	Болт М5х12 мм.	2
26	Фиксатор	1	87	Болт М8х30 мм	2
27	Ремень (1126мм J6)	1	88	Винт М5х20 мм.	4
29	Маховик в сборе с EMS	1	89	Винт М6х10 мм.	8
30	Кабель консоли	1	90	Болт М6х35 мм.	4
31	Плата управления	1	92	Болт М8х25 мм.	4
34	Магнит	1	93	Винт М4х12 мм.	4
35	Провод датчика скорости	1	94	Болт М8х90 мм.	2
36	Гайка	1	95	Болт М8х16 мм.	4
37	Верхний соединительный провод	1	96	Болт М8х25 мм.	2
38	Промежуточный соединительный провод	1	97	Болт М8х16 мм.	8
39	Нижний соединительный провод	1	98	Гайка М8х25 мм.	4
40	Верхний провод пульсомера	1	99	Гайка М8х30 мм.	4
41	Промежуточный провод пульсомера	1	100	Гайка М8х90 мм.	2

42	Нижний провод пульсомера	2	101	Гайка М10х85 мм.	2
43	Скоба соединительная	2	102	Нейлоновая гайка М6 мм	4
44	Фиксатор	2	103	Гайка М8х6 мм.	12
45	Нижний фиксатор рычага	2	104	Болт М8х85 мм	2
46	Консоль	1	105	Нейлоновая гайка М8	8
47	Неопреновая ручка	2	106	Нейлоновая гайка М10	2
48	Втулка руля	2	107	Гайка М10	3
49	Заглушка	2	108	Фиксирующая шайба М8	16
50	Втулка (60 мм.)	4	109	Винт М5х15мм	1
51	Большая шайба М8х60мм	2	110	Шайба М10х25х2.0t	2
52	Фиксатор	2	111	Шайба М17	6
53	U-образная скобы	2	112	Е-образное кольцо (17мм)	2
54	Промежуточная пластина ф12 хф8.2х74 мм	4	113	Болт М8х50мм	2
55	Правая педаль	2	114	Болт М6х12мм	2
56	Ползунок педали – левый(L)	1	115	Болт М8х20мм	4
57	Ползунок педали – правый (R)	1	116	Болт М8х75мм	2
58	Роллер	8	117	Фиксирующая шайба, М6	2
59	Промежуточная пластина ф8х7.5 мм.	8	118	Втулка 25.4 мм.	4

Внимательно ознакомьтесь с данным руководством прежде чем приступить к тренировкам.



НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ



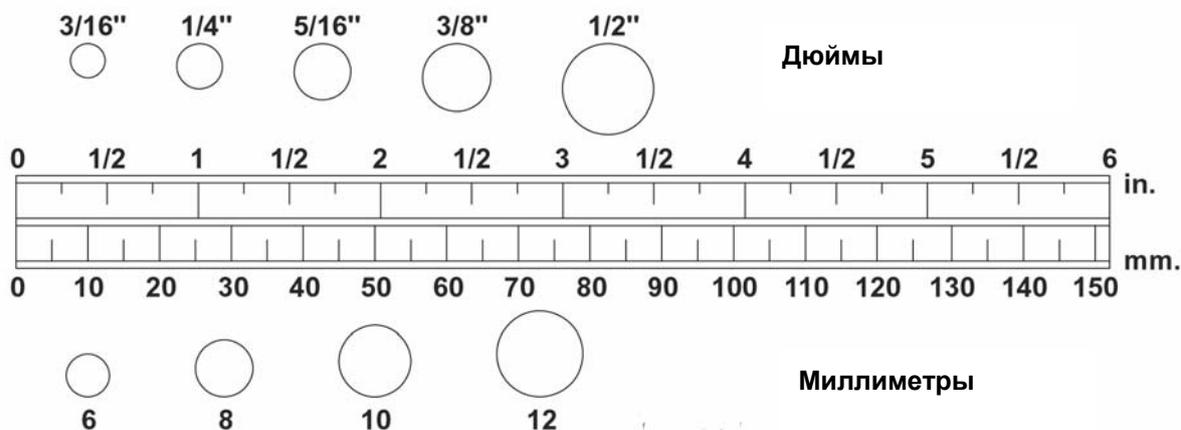
КЛЮЧ

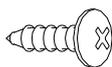
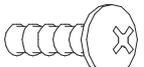
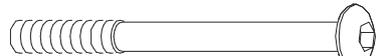


**КЛЮЧ
(5мм& 6мм)**



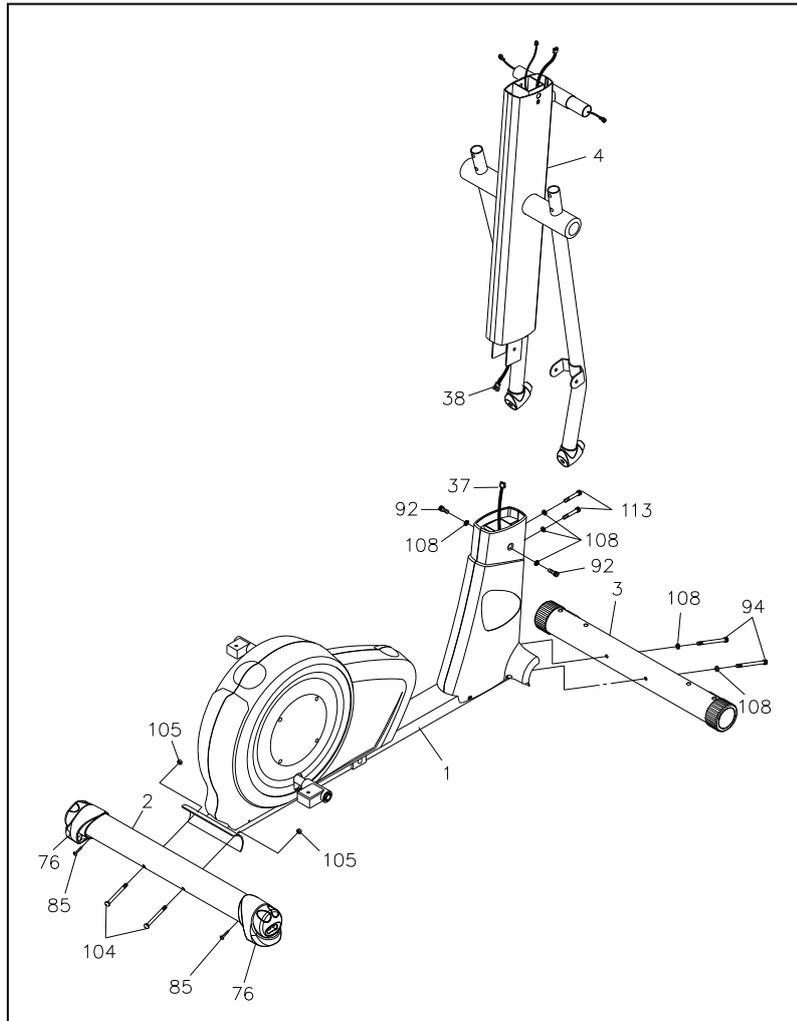
КЛЮЧ (10мм & 17мм)



	№	Описание	Кол-во
	85	Винт (М4х20мм)	2
	86	Болт (М5х12мм)	2
	90	Болт (М6х35мм)	4
	92	Болт (М8х25мм)	4
	94	Болт (М8х90мм)	2
	113	Болт (М8х50мм)	2
	97	Болт (М8х16мм)	4
	100	Болт (М8х90мм)	2
	101	Болт (М10х85мм)	2
	114	Болт (М6х12мм)	2
	115	Болт (М8х15мм)	4
	102	Нейлоновая гайка (М6)	4
	105	Нейлоновая гайка (М8)	4
	106	Нейлоновая гайка (М10)	2
	104	Болт (М8х85мм)	2
	110	Шайба (М10)	2
	108	Фиксирующая шайба (М8)	12
	117	Фиксирующая шайба (М6)	2

**** Примечание: Некоторые части уже закреплены на тренажере.**

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



Шаг 1

- 1) Зафиксируйте регулировочную заглушку (76) на задней опоре (2) винтами (M4X20 мм)(85);
- 2) Закрепите заднюю опору (2), с регулировочной заглушкой (76), на основной раме (1) с помощью болтов (M8x85 мм)(104) и нейлоновых гаек (M8)(105).

Шаг 2

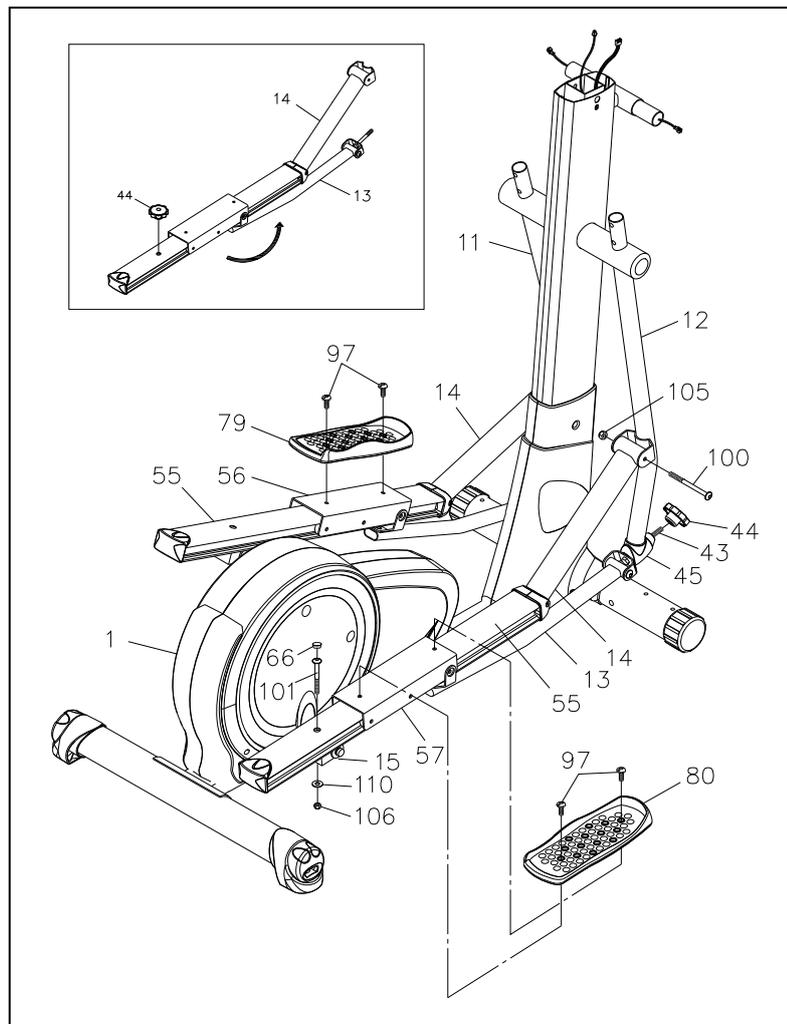
Закрепите переднюю опору (3) на основной раме (1), используя болты (M8x90мм)(94) и шайбы(M8)(108).

Примечание: Вы можете регулировать положение заглушки (76) на задней опоре (2).

Шаг 3

Примечание: Будьте аккуратны, не повредите провода во время сборки шага 3.

Соедините верхний кабель (37) с промежуточным (38). Закрепите стойку консоли (4) на основной раме (1) с помощью болтов (M8x25мм)(92), болтов (M8x50мм)(113) и шайб (M8)(108).



Шаг 4

Соедините нижний рычаг (14) с правым верхним рычагом (12) закрепите болтами (M8x90мм)(100) и нейлоновыми гайками (M8)(105).

Шаг 5

Снимите фиксатор (44) с соединителя (43). Затем продвиньте соединитель педали (13) вперед. Вставьте соединитель (43) обратно на соединитель рычага (45) закрепите фиксатором (44).

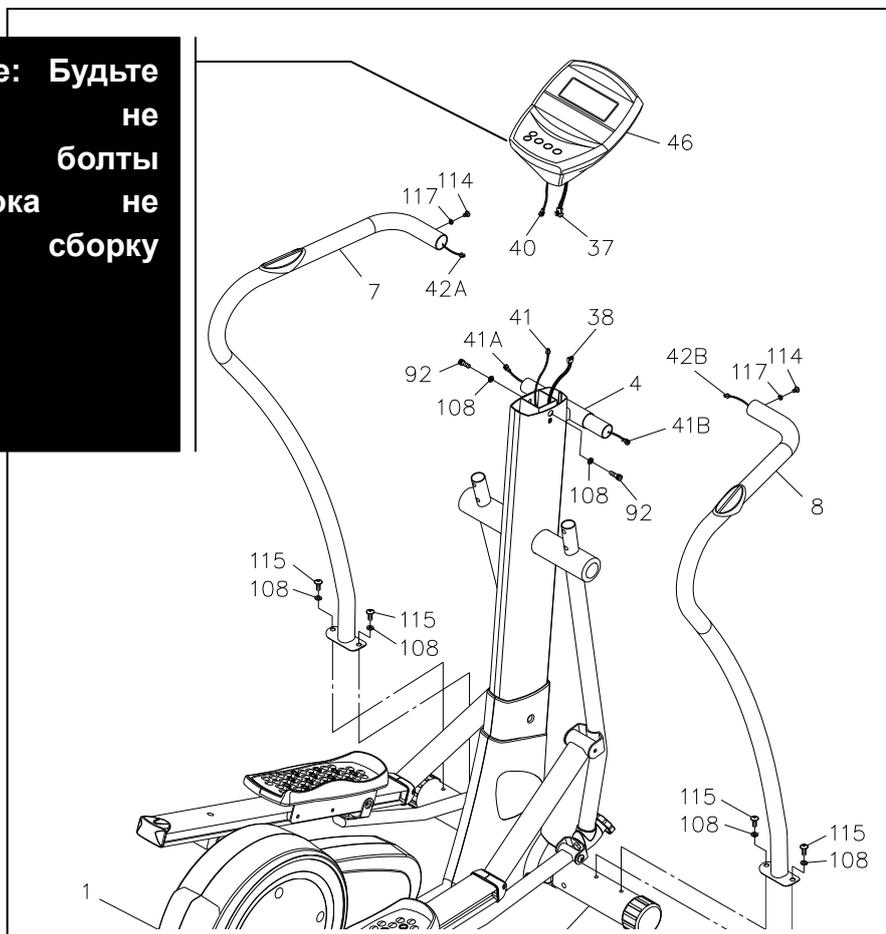
Шаг 6

- 1) Вставьте соединитель правой направляющей (15) на направляющей педали (55) болтом (M10x85мм)(101), шайбой (M10)(110) и гайкой (M10)(106);
- 2) Вставьте заглушку шатуна (66) в отверстие на направляющей (55).

Шаг 7

- 1) На левой заглушке педали (79) имеется отметка «L», на правой (80)– «R». Закрепите заглушку правой педали (80) на ползунке педали (57), используя болт (M8x16 мм)(97);
- 2) Повторите шаги 4-7 для левой стороны.

Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните болты (114) пока не закончите сборку шага 8.



Шаг 8

- 1) Соедините промежуточный провод пульсомера (41А) с нижним (42А);
- 2) Соедините промежуточный провод пульсомера (41В) с нижним (42В);
- 3) Левый и правый руль (7,8) закрепите на стойке консоли (4) болтами (М6х12мм)(114) и шайбами (М6)(117);

Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните провода.

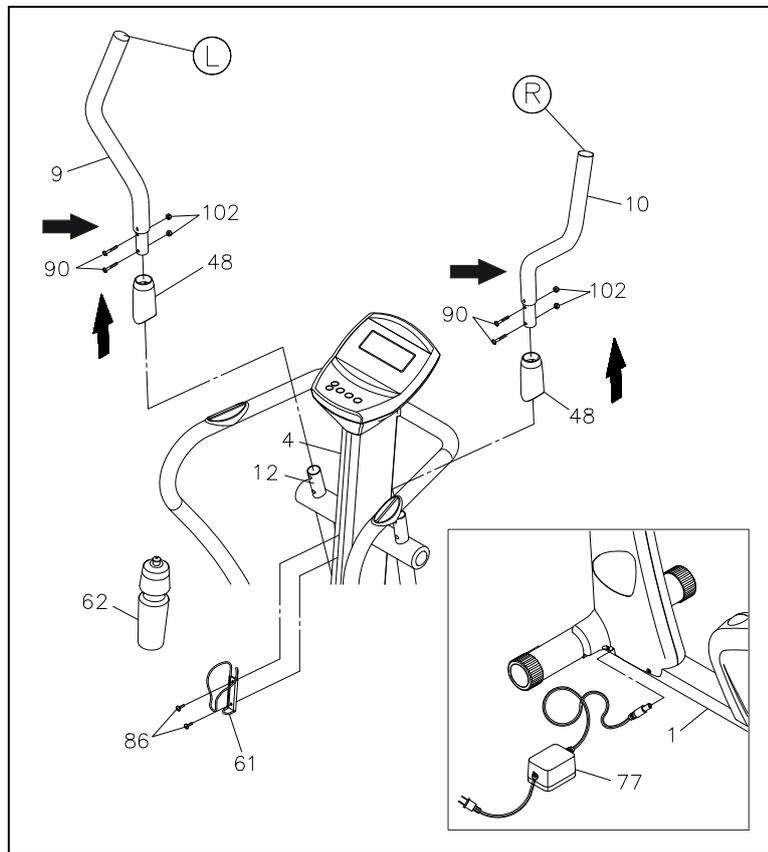
- 4) Нижние края левого и правого руля (7,8) закрепите на передней опоре (3) болтами (М8х15мм)(115) и шайбами (М8)(108);
- 5) Затяните болты (М6х12мм)(114) и шайбы (М6)(117) с обеих сторон левого и правого руля (7,8).

Шаг 9

- 1) Соедините промежуточный соединительный провод (38) с верхним (37). Соедините промежуточный провод датчика скорости (41) и верхний провод пульсомера (40).

Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните провода.

- 2) Закрепите консоль (46) на стойке (4), используя болты (М8х25мм)(92) и шайбы (М8)(108).



Шаг 10

- 1) На правом руле (10) имеется отметка «R» (10), на левом (9) – «L»;
- 2) Закрепите втулку руля (48) на руле (10). Закрепите правый руль (10) на правом рычаге (12) болтами (M6x35мм)(90) и гайками (M6)(102);
- 3) Опустите втулку руля (48);
- 4) Повторите шаги для левой стороны.

Шаг 11

Закрепите держатель (61) на стойке консоли (4) болтами (M5x12mm)(86). Закрепите бутылку (62) на держателе (61).

Шаг 12

Подключите адаптер (77) к основной раме (1), а затем к сети.

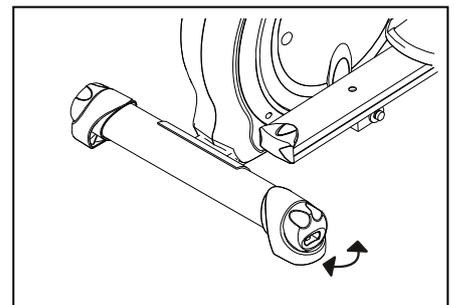
Установка тренажера

Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.

Выравнивание: Отрегулируйте положение заглушек (76), расположенных на задней опоре (2).

Перемещение: На передней опоре расположены транспортировочные колесики, приподнимите заднюю часть тренажера и переместите его на необходимое вам место.

Примечание: Тренажер можно перемещать, когда он собран для режима ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР.



РЕЖИМЫ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА И СТЕППЕРА

РЕЖИМ СТЕППЕРА

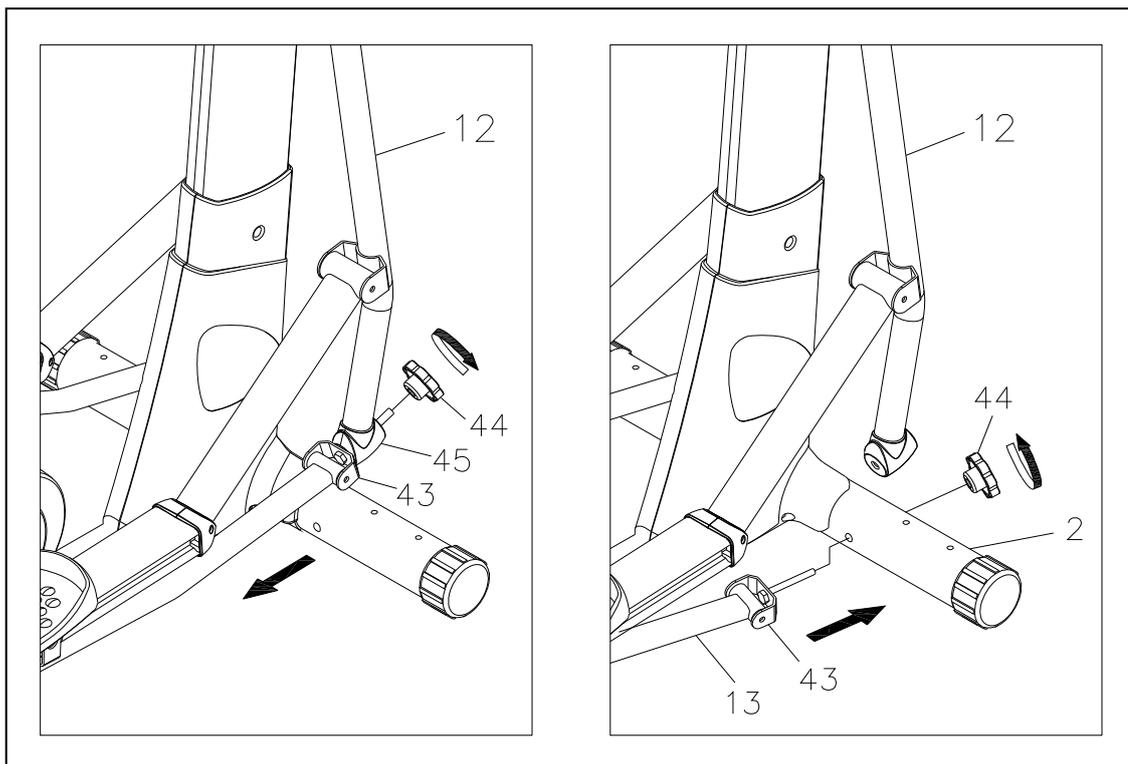
- 1) Ослабьте фиксатор (44), повернув его по часовой стрелке;
- 2) Закрепите соединитель (43) на передней опоре (2).
- 3) Затяните фиксатор (44), повернув его против часовой стрелке.

Примечание: Если вы тренируетесь в режиме степпера, держитесь за поручни (7,8).

РЕЖИМ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Закрепите соединители (43) С соединителями рычага (45), расположенными на правом и левом рычаге (11,12).

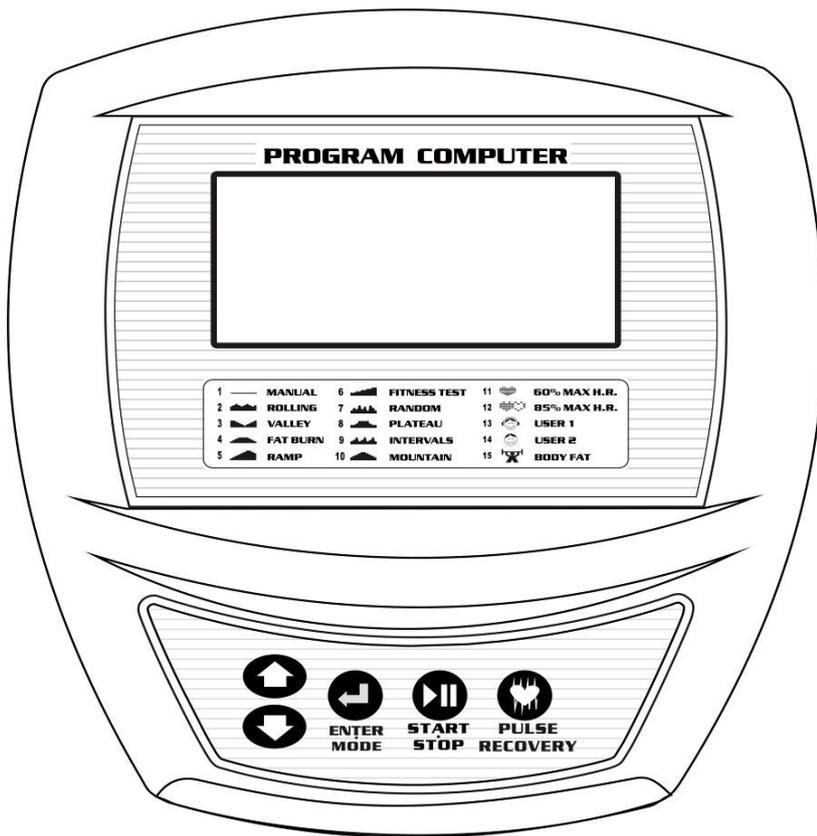
Примечание: Затяните фиксатор (44) прежде чем начать тренировку.



В режиме СТЕППЕРА педали могут двигаться в прямом и обратном направлении. Для того чтобы изменить направление дождитесь полной остановки вращения педалей, затем начните движение в обратном направлении.

В режиме СТЕППЕРА лучше вращать педали в обратном направлении.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ВНИМАНИЕ:

Если во время тренировки скорость вращения педалей ниже 20 оборотов в минуту, уровень сопротивления будет высоким. Система автоматически уменьшит уровень тормозного сопротивления. Как только количество оборотов в минуту превысит 20, уровень сопротивления стабилизируется.

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ КОНСОЛЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ КАКОГО-ЛИБО СИГНАЛА, ОНА АВТОМАТИЧЕСКИ ОТКЛЮЧИТСЯ

КНОПКИ

ENTER (Ввод)/ MODE (Скан)	<ul style="list-style-type: none"> a. Выбор программы: P1-P15; используйте кнопки ENTER (Ввод)/ SELECT(Выбор) для выбора значения устанавливаемых параметров; b. Выбор значений следующих параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), WATT (Ватты), PROGRAM (Программа), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес), AGE (Возраст), GENDER (Пол), 10 WORKLOAD LEVEL (Уровни).
START (Старт)/ PAUSE (Пауза)	<ul style="list-style-type: none"> a. Используйте кнопку для выбора программ. Нажмите кнопку START / PAUSE, чтобы временно остановить тренировку; b. Для продолжения тренировки после паузы нажмите кнопку START / PAUSE либо используйте кнопки «▲/▼» для выбора другой программы; c. Нажмите и удержите кнопку в течение 2 секунд для того, чтобы перезагрузить консоль и сбросить значения до 0. (Кроме WATT (Ватты) и TARGET HEART RATE (Целевой пульс).
▲/UP (Вверх)	<ul style="list-style-type: none"> a. Выбор программы P1 - P15. Увеличение значения параметра при настройке; b. Увеличение количества ватт (WATT) во время тренировки.
▼/DOWN (Вниз)	<ul style="list-style-type: none"> a. Выбор программы P1 - P15. Уменьшение значения параметра при настройке; b. Уменьшение количества ватт (WATT) во время тренировки.
RECOVERY (Восстановление пульса)	Начала режима PULSE RECOVERY (Восстановление пульса) перед и после тренировки. На восстановление пульса требуется около 60 секунд.

START	STOP	PROGRAM							
TIME	RPM SPEED	DISTANCE	KJOULE CAL	WATT T. H.R	HEART RATE				
HEIGHT	WEIGHT	FAT %	BMR	BMI	AGE	BODY TYPE			

ДИСПЛЕЙ

START	Указывает, что выбранная программа началась.
STOP	Указывает, что выбранная программа закончена. Для настройки программ вы должны находиться в режиме ожидания (STOP mode).
PROGRAM	<ul style="list-style-type: none"> a. Во время установки отображается программа для выбора от P1 до P15; b. Отображается выбранная программа во время тренировки.
	Указывается пол, выбранный для программы Body Fat (Жироанализатор). Male (Мужской) или Female (Женский).
 TIME HEIGHT	<ul style="list-style-type: none"> a. На дисплее мигает значение "0:00" – необходимо указать продолжительность тренировки от 1:00 до 99:00; b. Отображается время во время тренировки от 1 секунды до 99:59 минут; c. Отображается значение роста (HEIGHT) для программы Body Fat (Жироанализатор), от 110 до 199,5 см.
 RPM SPEED WEIGHT	<ul style="list-style-type: none"> a. Отображается текущая скорость от 0 до 99.9 км/ч или в RPM (обороты в минуту) от 20 до 150 об/мин; <p>Примечание: Если количество оборотов в минуту превышает 150, на консоли появится сообщение об ошибке «E».</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Если количество оборотов в минуту менее 20 на консоли появится сообщение об ошибке "E", тормозная система автоматически «поможет» вам увеличить скорость; c. Нажмите кнопку "ENTER" для выбора дисплея SPEED или RPM; d. Отображается вес пользователя WEIGHT для введения данных для программы Body Fat , значение параметра может составлять от 10 до 199 кг.
 DISTANCE FAT %	<ul style="list-style-type: none"> a. Если время программы окончено, на дисплее будет мигать значение «0.0»; b. Отображается расстояние во время тренировки от 0 до 999,9 км; c. Отображаются результаты жироанализатора в процентах для программы Body Fat.
 KJOULE CAL BMR	<ul style="list-style-type: none"> a. Отображается количество потраченных калорий (CALORIES) от 0 до 9999 кКал/кДЖ; b. Нажмите кнопку "ENTER / SELECT" , чтобы выбрать единицы измерения кКал или кДЖ; <p>Примечание: Значение кКал и кДЖ носит информационный характер.</p> <ul style="list-style-type: none"> c. Отображается BMR для программы Body Fat. BMR – Скорость основного обмена веществ.

	<p>a. На дисплее мигает значение по умолчанию «35», измените параметр AGE (Возраст) в соответствии с вашими данными, допустимый промежуток от 10 до 99;</p> <p>Примечание: Тренажер не предназначен для тренировок детей младше 10 лет.</p> <p>b. Во время тренировки на дисплее отображается значение Target Heart Rate (Целевой пульс) или уровень нагрузки WATT (Ватты) от 40 до 400 Ватт. Нажмите кнопку «ENTER / SELECT», затем «▲/▼», чтобы установить значение целевого пульса или количества ватт;</p> <p>Примечание: Значение WATT является показателем нагрузки определенной тренировки.</p> <p>Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение.</p> <p>c. Отображается значение BMI для программы Body Fat. BMI – Индекс массы тела.</p>
	<p>a. Отображается уровень пульса Heart Rate от 40 до 240 ударов в минуту;</p> <p>Примечание: Расположите ладони на поручнях с пульсомерами. Каждый сигнал пульса будет отображаться на дисплее значком «♥».</p> <p>Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.</p> <p>b. Отображается тип тела (BODY TYPE) для программы Body Fat.</p>

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

На консоли установлены 15 различных программ. Вы можете установить желаемое общее время тренировки, программа автоматически поделит данное время на 10 интервалов. Если вы не устанавливаете общее время тренировки, консоль будет использовать значения по умолчанию – 30 минут. В данном случае вы можете установить общее расстояние, значение которого будет отсчитываться в обратном порядке во время тренировки.

(P1) MANUAL



MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

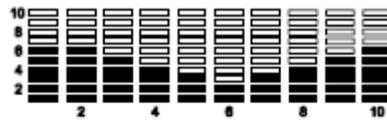
P1 – программа РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, позволяет пользователю самостоятельно устанавливать программу. Используйте кнопку «▲», чтобы увеличить количество ватт (WATT). Кнопкой «▼» вы можете уменьшить количество ватт.

Программы, не требующие предварительной установки: P2 - P10. Профиль тренировки будет отображаться на дисплее консоли. Используйте кнопку «▲», чтобы увеличить количество ватт, и кнопку «▼», чтобы их уменьшить.

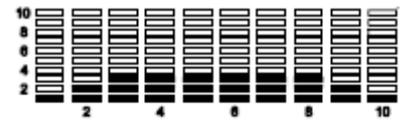
(P2) ROLLING



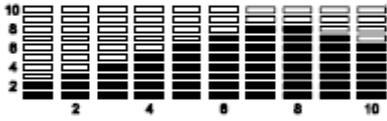
(P3) VALLEY



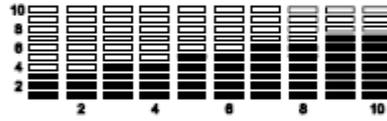
(P4) FAT BURN



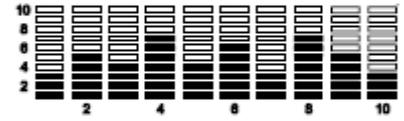
(P5) RAMP



(P6) FITNESS TEST



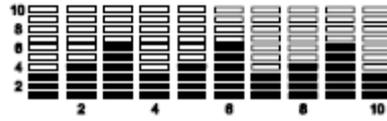
(P7) RANDOM



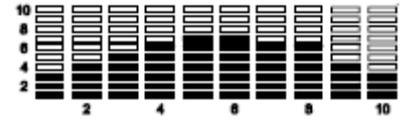
(P8) PLATEAU



(P9) INTERVALS



(P10) MOUNTAIN



P2 – КАЧЕЛИ (ROLLING)

P3 – VALLEY (ДОЛИНА)

P4 – FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

P5 – RAMP (СКЛОН)

P6 – FITNESS TEST (ФИТНЕС ТЕСТ)

P7 – RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)

P8 – PLATEAU (ПЛАТО)

P9 – INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)

P10 – MOUNTAIN (ГОРА)

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

P11 и P12 – программы, не требующие предварительной установки, созданы для автоматического контроля частоты сердечных сокращений. Максимальное значение пульса зависит от вашего возраста. Необходимо ввести значение вашего возраста, а также во время тренировки держать ладони на пульсомерах.

(P11) 60% Максимальный пульс



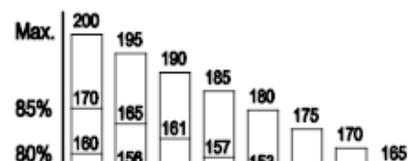
(P12) 85% Максимальный пульс



P11 – 60% от максимального пульса

P12 – 85% от максимального пульса

Программа будет отслеживать изменения вашего пульса и в соответствии с этим автоматически менять нагрузку в пределах вашей целевой зоны.



Уд/мин

Возраст

Пример,

Ваш возраст – 30 лет. Максимальная частота пульса – 190. Если вы выберете программу P11: 60% от максимального пульса=114. Целевая зона: +/- 5 от 114 = от 109 до 119. Программа будет отображать значение пульса, поддерживая его уровень в целевой зоне (от 109 до 119) во время тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

P13 и P14 – программы, которые позволяют пользователю вручную устанавливать интервалы (Всего 10). В режиме



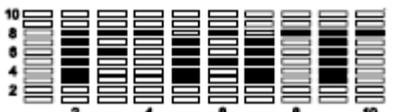
Программа 13(P13): U1
Программа 14(P14): U2

Примечание:
Дисплей U1 для программы 13 ; Дисплей U2 для программы 14.

выключения используйте кнопки «▲/▼» и «ENTER/SELECT», чтобы редактировать значения. Профиль программы будет сохранен в памяти после окончания настроек. Вы можете редактировать данные профиля программы в режиме выключения.

Примечание: Данные сохраняются только в режиме выключения.

Во время тренировки вы также можете использовать кнопку «▲» для увеличения количества ватт, а также кнопку «▼» для уменьшения. Данные изменения не будут сохраняться в памяти.

<p>(P15) BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)</p> 	<p>BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)</p> <p>P15 – это специальная программа, предназначенная для вычисления соотношения уровня жира в вашем организме. Пользователь может выбрать определенный профиль программы, уровень сопротивления и частоты пульса, которые являются подходящими для вас. Используйте кнопку «▲» для увеличения нагрузки и кнопку «▼» для ее уменьшения.</p>
---	---

ФУНКЦИИ

Консоль имеет следующие функции:

- **Workout Time (Время тренировки)** (Кроме программы 15)
- **Distance (Расстояние)** (Кроме программы 15)
- **Heart Rate Control (Контроль уровня пульса)** (Программы 11 и 12)
- **Body Fat (Жироанализатор)** (Программа 15)

Выберете интересующую вас программу и произведите необходимые настройки. Некоторые программы требуют разные параметры для настройки.

Программа	Обозначение	Настраиваемые параметры
Manual (Ручное управление)	P1	Time (Время), Distance (Расстояние)
Preset Program (Стандартные)	P2 ~ P10	Time (Время), Distance (Расстояние)
Heart Rate Control (Контроль уровня пульса)	P11 ~ P12	Time (Время), Distance (Расстояние), Age (Возраст)
Пользовательские	P13 ~ P14	Time (Время), Distance (Расстояние), Age (Возраст), 10 Intervals (10 интервалов)
Body Fat (Жироанализатор)	P15	Gender (Пол), Height (Рост), Weight (Вес), Age (Возраст)

Примечание: Настройки позволяют устанавливать только один из параметров: TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние). Если вы установили определенное время (продолжительность тренировки), вы не сможете установить параметр DISTANCE (Расстояние). Если значение времени будет «0:00», на дисплее будет мигать значение «0.0», что позволит вам установить определенную дистанцию для тренировки (DISTANCE). Продолжительность программы составит 30 минут, время будет исчисляться в прямом порядке.

A. MANUAL PROGRAM (P1) – РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

При включении компьютера программа Ручное управление (P1) идет первой, при необходимости с помощью кнопок «▲/▼» выберете данную программу.

Шаг 3: Установка TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние), а также регулирование WATT (Ватты)

- a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
- b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
- c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
- d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, чтобы изменить значение WATT (Нагрузка тренировки). Кнопками «▲/▼» установите необходимое значение от 40 до 400, инкремент - 10 Ватт.

Примечание: Во время тренировки пользователь может изменять значение ватт кнопками «▲/▼».

Шаг 4: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

B. PRESET PROGRAMS (P2 - P10) – СТАНДАРТНЫЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3: Установка TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние), а также регулирование WATT (Ватты)

- a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
- b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
- c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
- d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, чтобы изменить значение WATT (Нагрузка тренировки). Кнопками «▲/▼» установите необходимое значение от 40 до 400, инкремент - 10 Ватт.

Примечание: Во время тренировки пользователь может изменять значение ватт кнопками «▲/▼».

Шаг 4: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

C. HEART RATE CONTROL PROGRAMS (P11 и P12) – ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3: Установка TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) и AGE (Возраст)

- Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
- С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберите DISTANCE (Расстояние);
- Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
- Нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберите AGE. Кнопками «▲/▼» установите значение AGE, допустимый промежуток от 10 до 99 лет.

Примечание: Оборудование не предназначено для тренировок детей младше 10 лет.

D. USER SETTING PROGRAMS (P13 и P14) – ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3: Установка TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) и AGE (Возраст)

- Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
- С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберите DISTANCE (Расстояние);
- Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
- Нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберите AGE. Кнопками «▲/▼» установите значение AGE, допустимый промежуток от 10 до 99 лет.

Примечание: После того как вы установили значение вашего возраста, на дисплее появится сообщение с значением целевой частоты пульса. Программа 85% от целевого или 60% от целевого = (220 минут ваш возраст). Если уровень вашего пульса равен или больше целевого во время тренировки, окно HEART RATE будет мигать на дисплее.

Шаг 4: Редактирование профиля программы

Нажмите кнопку ENTER / SELECT, на дисплее будет мигать интервал 1. Кнопками «▲/▼» вы можете изменить значение интервала. Нажмите кнопку ENTER / SELECT снова, чтобы перейти к следующему интервалу.

Шаг 5: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

E. BODY FAT PROGRAM (P15) – ПРОГРАММА ЖИРОАНАЛИЗАТОР

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3: Установка GENDER (Пол), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес) и AGE (Возраст)

Нажмите кнопку ENTER / SELECT, окно GENDER будет отображено на дисплее – иконка . Кнопками «▲/▼» выберете соответствующий пол. Нажмите кнопку ENTER / SELECT для подтверждения и перехода к следующему параметру. Кнопками «▲/▼» вы можете изменить их. После того как вы ввели предложенные вам параметры, нажмите кнопку ENTER / SELECT, на дисплее будет мигать сообщение PROGRAM 15.

Шаг 4: Расчет уровня жира

- Нажмите кнопку START / PAUSE. Обе ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами. Через несколько

секунд на дисплее появится сообщение с информацией о BODY FAT% (Уровень жира в организме в %), BMR (Скорость обмена веществ в организме), BMI (Индекс массы тела), BODY TYPE (Тип тела), а также будет предложена программа в соответствии с вашими показаниями.

- b. Нажмите кнопку START / PAUSE, чтобы начать тренировку. Кнопкой ENTER / SELECT вы сможете посмотреть TARGET HEART RATE (Целевой пульс). Во время тренировки уровень вашего пульса должен быть в пределах его целевой зоны.

Примечание: Если ваши ладони не находятся на пульсомерах на дисплее появится сообщение «Р».

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

BODY FAT% (Уровень жира в организме в %)

Например, если вы весите 68 кг и результаты теста показали 10%, значит, в вашем организме 6,8 кг жира.

Ниже приведена таблица с указанием процентного соотношения уровня жира в организме.

	Женщины (fat%)	Мужчины (fat%)
Допустимое значение	10 - 12%	2 - 4%
Атлеты	14 - 20%	6 - 13%
Фитнес	21 - 24%	14 - 17%
Удовлетворительный	25 - 31%	18 - 25%
Ожирение	32% и более	25% и более

BMI (Индекс массы тела)

BMI - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол.

Недовес	До 20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение 1 стадии	30-34,99
Ожирение 2 стадии	35-39,99
Ожирение	40 и более

BMR (Скорость обмена веществ в организме)

BMR показывает количество калорий, необходимое для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

BODY TYPE (Тип тела)

Существует 9 типов тела в соответствии с процентным содержанием жира в организме.

Тип 1: 5% - 9%	Тип 6: 30% - 34%
Тип 2: 10% - 14%	Тип 7: 35% - 39%
Тип 3: 15% - 19%	Тип 8: 40% - 44%
Тип 4: 20% - 24%	Тип 9: 45% - 50%
Тип 5: 25% - 29%	

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	усиленная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагн. бесконтактная EMS
Кол-во уровней нагрузки	37 (40-400 Ватт)
Маховик	11 кг.
Педали	антискользящие
Длина шага	533 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки
Показания консоли	профиль, время, дистанция, калории, обороты в мин., пульс, уровни, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиранализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI)
Кол-во программ	15 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, долина, плато, склон, гора, "качели", сжигание жира, случайная, фитнес-тест, жиранализатор, 2 пользовательские, 2 пульсозависимые
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	175*75*159 см.
Вес нетто	63 кг.
Вес брутто	68 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ