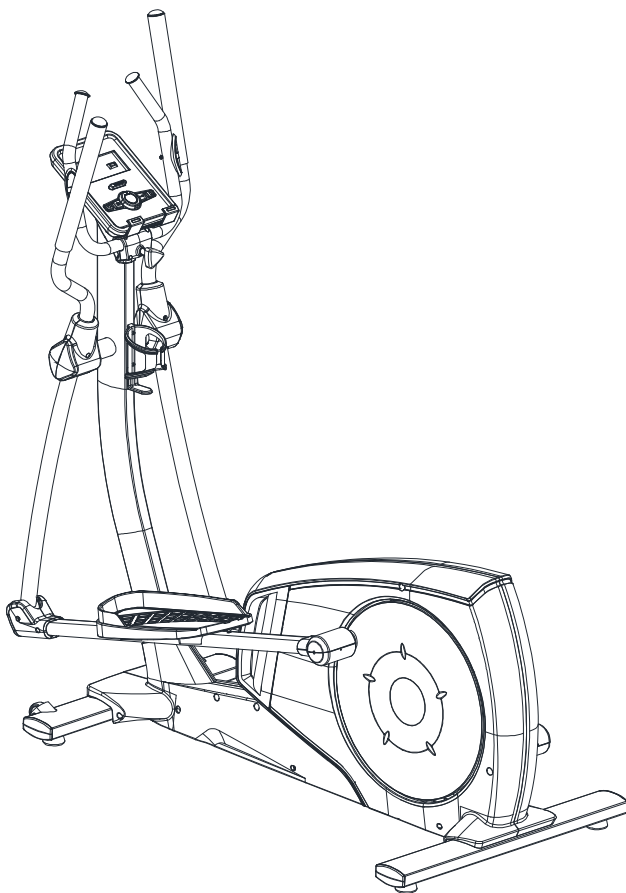


Керівництво користувача



Збережіть це Керівництво користувача для подальшого використання.

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

СЕРІЯ А

Вступ

Дякуємо за придбання цього тренажеру, 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 безпеки:

- ◆ 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.
- ◆ Переконайтесь в тому, що еліптичний тренажер було зібрано належним чином, а усі гвинти надійно зафіксовані.
- ◆ 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 використовуйте цей тренажер, якщо Ваша вага перевищує 150 кг. Оберіть, будь ласка, іншу серію серед наших еліптичних тренажерів.
- ◆ 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.

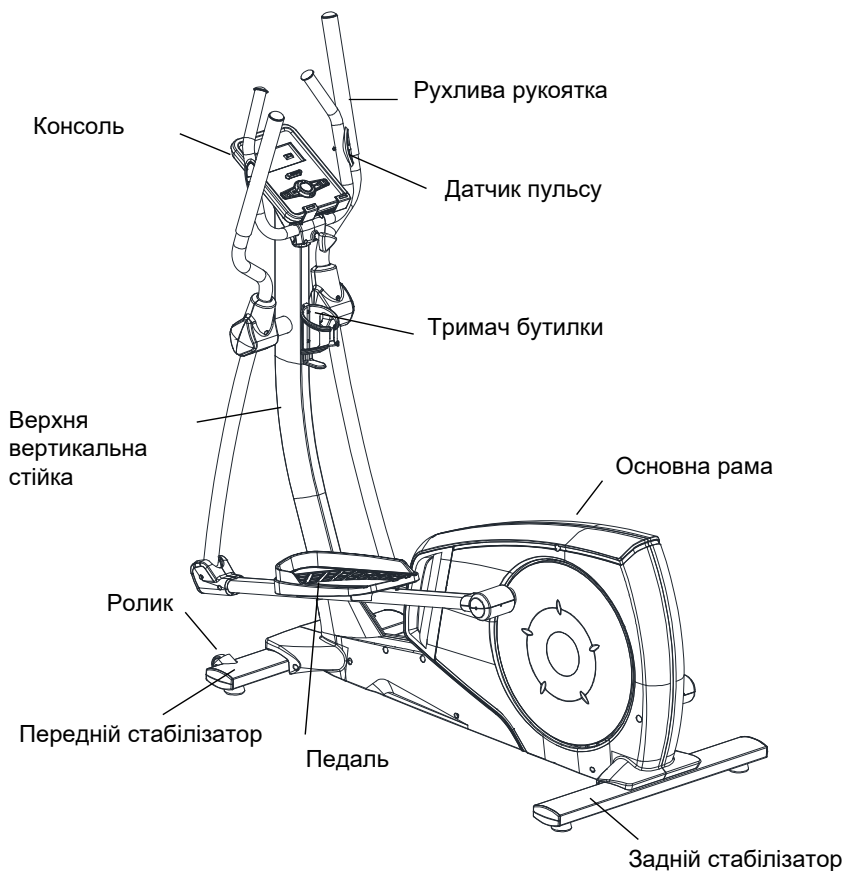
Важливі застереження

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,шиї,оніміння рук, ніг, попереку та шиї. 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. Гіперпірексія, 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.

Опис тренажера

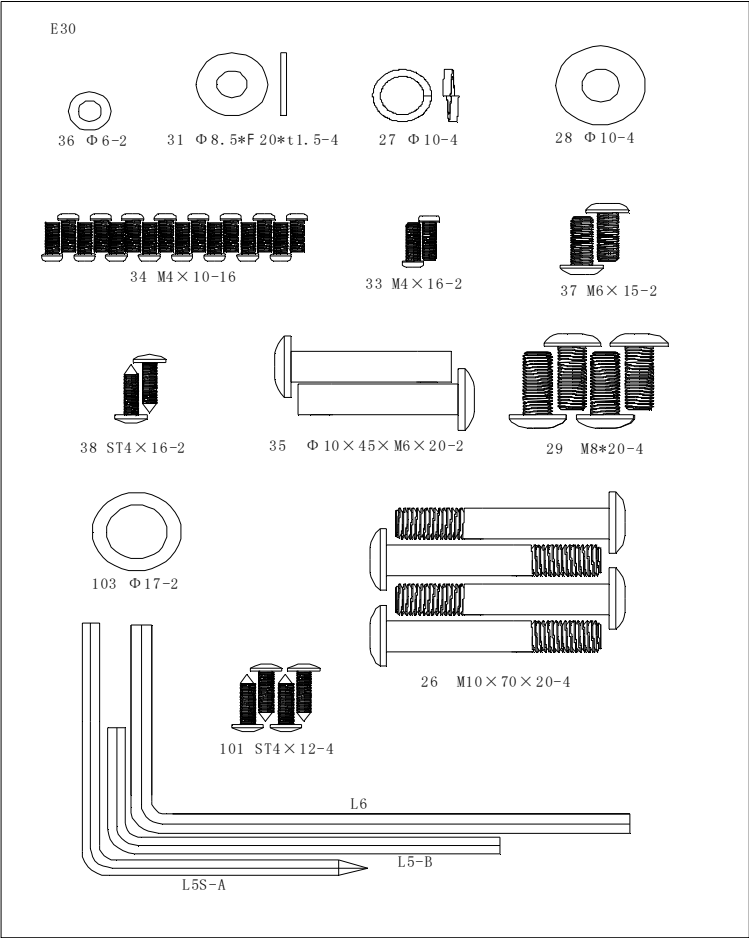


Технічна інформація:

МОДЕЛЬ.	Е30
ГАБАРИТИ	Складений стан: 1660x720x1580 мм
МАКС. НАВАНТАЖЕННЯ	150 КГ
КОЕФІЦІЄНТ ШВИДКОСТІ	10.3
МАХОВИК	Подвійний магнітний. Ф 280/9кг
ОПІР	1-32
ДОВЖИНА КРОКУ	420x200

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

Список комплектующих



Номер	НАЙМЕНУВАННЯ	СПЕЦИФІКАЦІЯ	К-ть
26	Шестигранный гвинт з неповною різьбою	M10×70×20	4
28	Плоска шайба	Φ10	4
31	Плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
34	Гвинт з потайною головкою типу Філіпс	M4×10	16
36	Плоска шайба	Φ6	2
38	Саморіз	ST4×16	2
101	Саморіз	ST4×12	4
	L подібний ключ	5×40×100	1

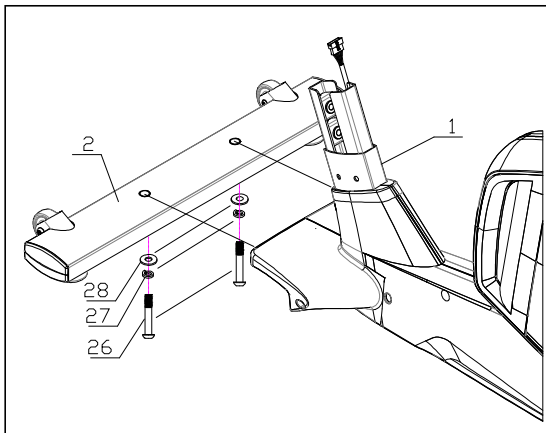
	L подібний ключ	6×66×140	1
--	-----------------	----------	---

Номер	НАЙМЕНУВАННЯ	СПЕЦИФІКАЦІЯ	К-ть
27	Плоска шайба	Φ10	4
29	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M8×20	4
33	Гвинт з потайною головкою типу Філіпс	M4×16	2
35	Шестигранний порожнистий гвинт	Φ10×45×M6×20	2
37	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M6×15	2
103	Гнучка еластична шайба	Φ17	2
	L подібний ключ	5×80×80S	

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРА

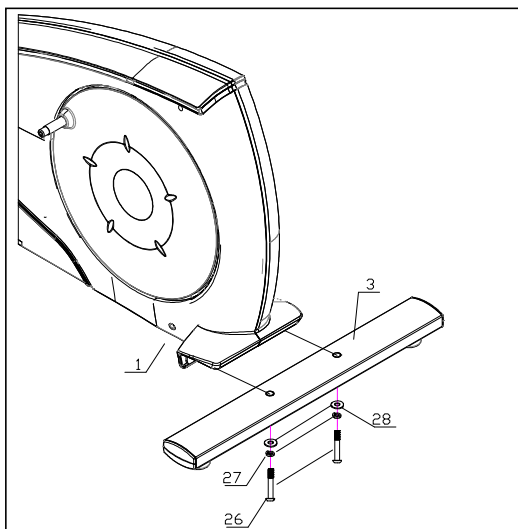
Крок 1:

1. З'єднайте передній стабілізатор (2) із головною рамою (1) за допомогою вигнутої шайби (28), плоскої шайби (27) та шестигранного гвинта із неповною різьбою (26).



Крок 2:

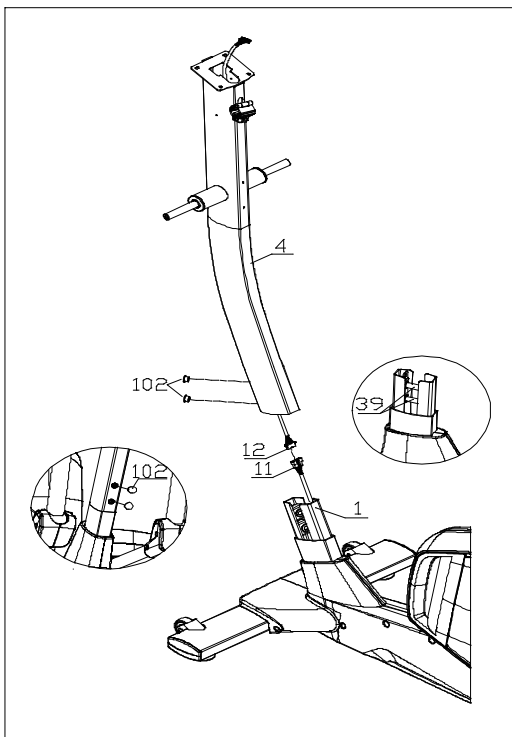
1. З'єднайте задній стабілізатор (3) із головною рамою (1) за допомогою вигнутої шайби (28), плоскої шайби (27) та шестигранного гвинта із неповною різьбою (26).



Крок 3:

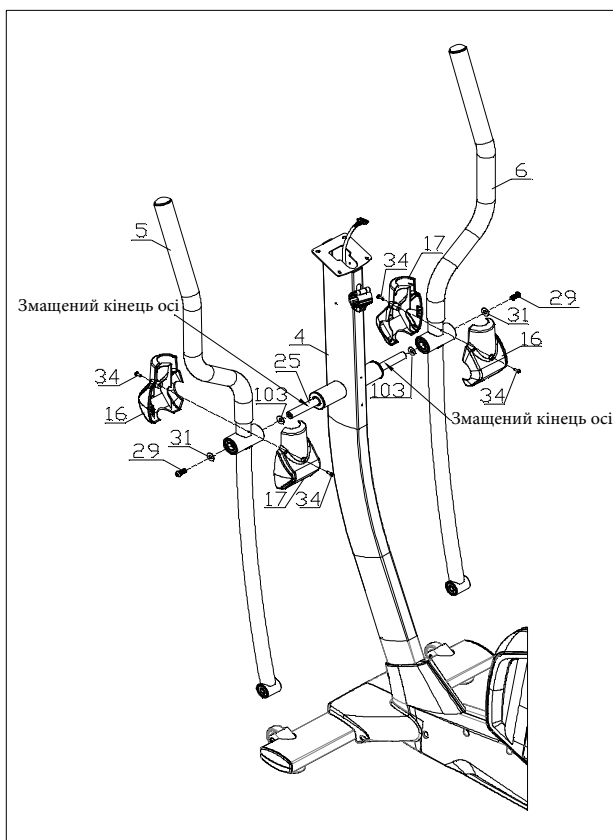
1. З'єднайте провід мотору (11) із проводом верхньої вертикальної стійки (12).
2. Встановіть верхню стійку (4) на головну раму (1). Закрутіть гвинт (39) який попередньо встановлений на основній рамі, щоб закріпити верхню стійку. Після цього встановіть заглушку (102).

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: два гвинти верхньої стійки необхідно закручувати по черзі до тих пір, поки стійка не буде надійно зафіксована. Закінчивши затягування одного гвинта, приступайте до затягування іншого гвинта по черзі, поки не зафіксуєте надійно вертикальну стійку.



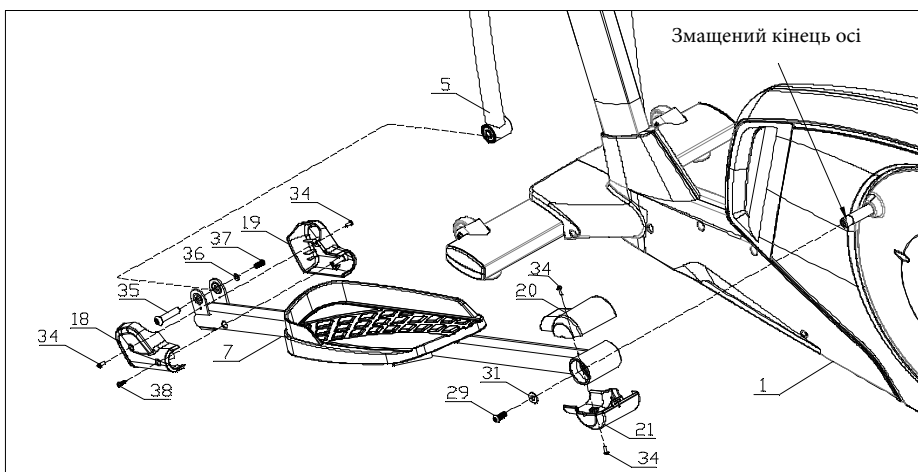
Крок 4:

1. Збирання лівої та правої рукояток (Л/П). Спершу змастіть обидва кінці осі, встановіть плоску шайбу (103) на двох кінцях осі (25). Встановіть ліву рукоятку(5) на ліву сторону осі (25), а праву рукоятку (6) - на правій стороні осі (25). Зафіксуйте рукоятки за допомогою плоскої шайби (31) та гвинта (29).
2. Приєднайте кожух рукоятки (17) та кожух рукоятки(16) до лівої рукоятки (5) за допомогою гвинта (34).
3. Повторіть теж саме і для кожуха рукоятки(17) та кожуха рукоятки (16) для правої рукоятки(6).



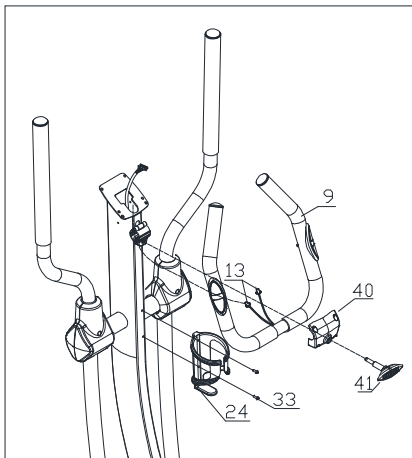
Крок 5:

1. Спершу змастіть обидва кінця осі, потім прикріпіть ліву задню опору педалі (7) до основної рами (1) за допомогою плоскої шайби (31) та гвинта (29).
2. Прикріпіть втулку осі лівої передньої опори педалі (7) на лівій рукоятці (5), закріпивши її гвинтом (35), плоскою шайбою (36) та гвинтом (37).
3. Прикріпіть нижню та верхню кришки опори педалі (20/21) на ліву задню опору педалі (7) за допомогою гвинта (34). Прикріпіть бокові кришки опори педалі (18/19) до лівої опори педалі (7) за допомогою гвинта (3) та саморізу (38).
4. Повторіть кроки 1-3 для правої опори педалі (8).



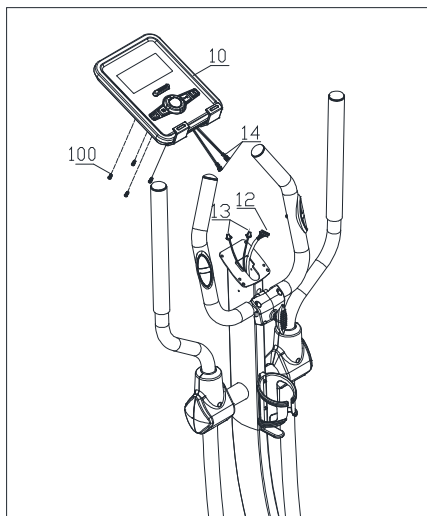
Крок 6:

1. Встановіть датчики пульсу (9). Протягніть провода сенсорів датчика пульсу (13) через вертикальну стійку (4). За допомогою накладки Т подібної форми (41) закріпіть на передній частині рукояток (40). Закрутіть всередину. Важливо : не закручуйте на цьому етапі занадто сильно накладку Т подібної форми .
2. Прикріпіть тримач бутылки (24) до вертикальної стійки (4) за допомогою гвинта (33).



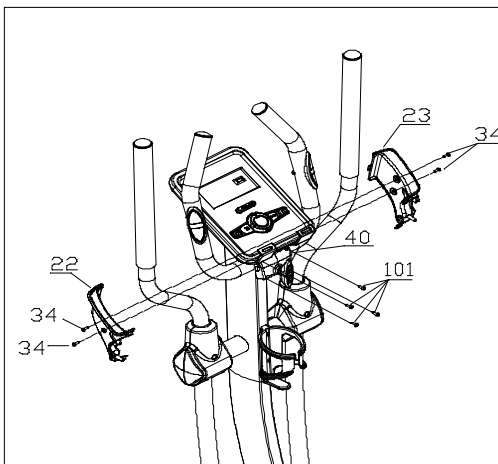
Крок 7:

1. З'єднайте комунікаційний провід консолі (12) із інтерфейсом консолі, що знаходяться на задній панелі. Приєднайте провода датчиків пульсу (13) до проводів консолі (14).
2. Зафіксуйте консоль (10) на верхній стійці (4) за допомогою гвинтів (100).



Крок 8:

1. Зафіксуйте кришки лівої (22) та правої рукояток (23) до верхньої стійки (4) за допомогою гвинта (34).
2. Закріпіть передню кришку (40) за допомогою гвинтів (101).
3. Встановіть рукоятки із датчиками пульсу в потрібне положення. Повністю закріпіть накладку Т подібної форми.



Крок 9:

1. Під'єднайте шнур живлення до тренажера як показано далі на малюнку. Збирання тренажера завершено.

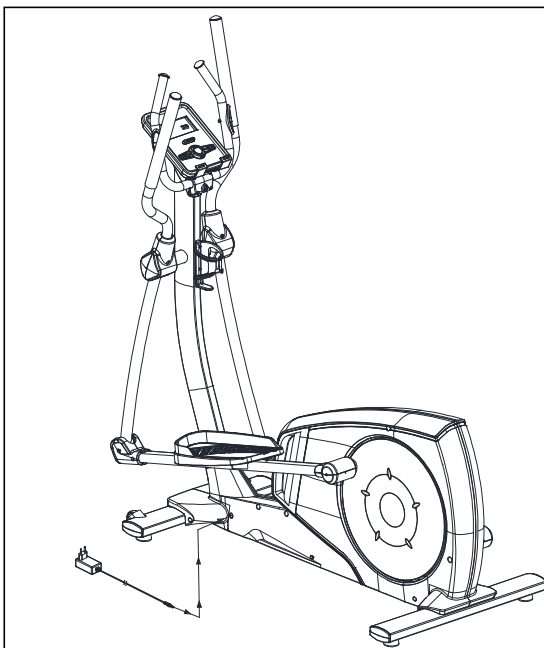
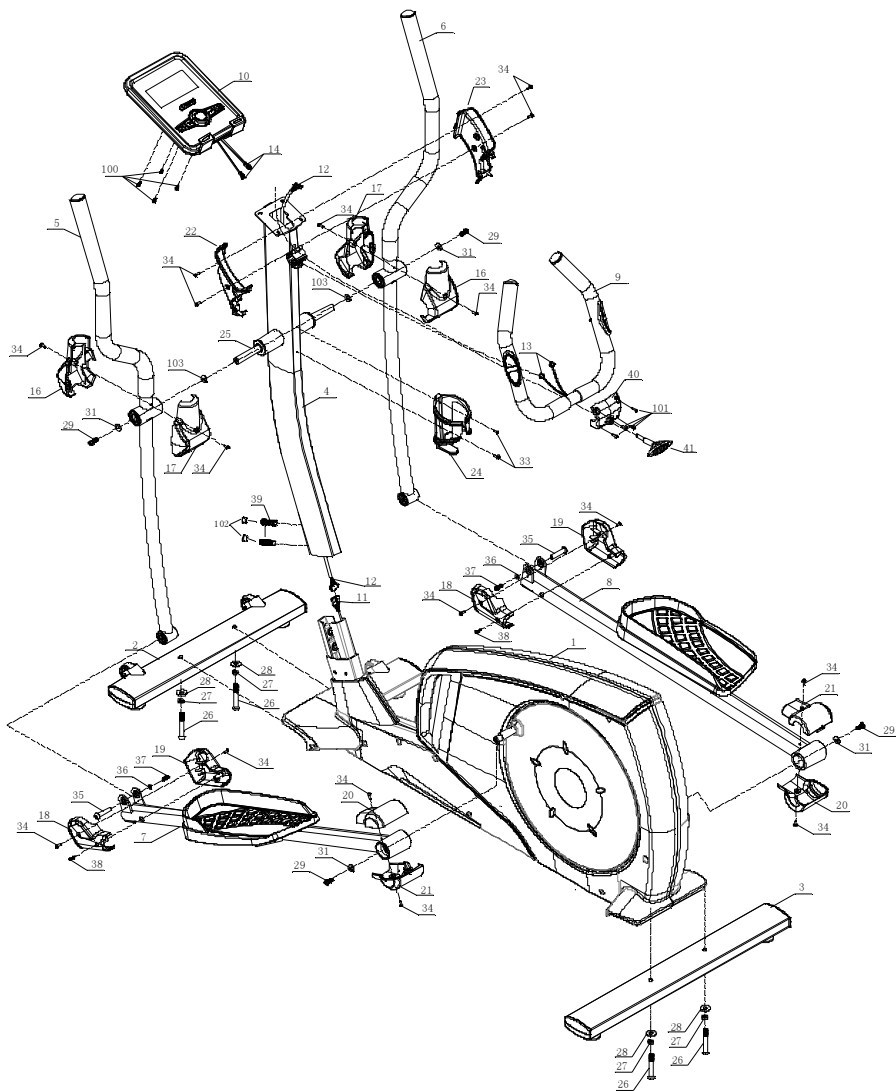


Схема збирання тренажера

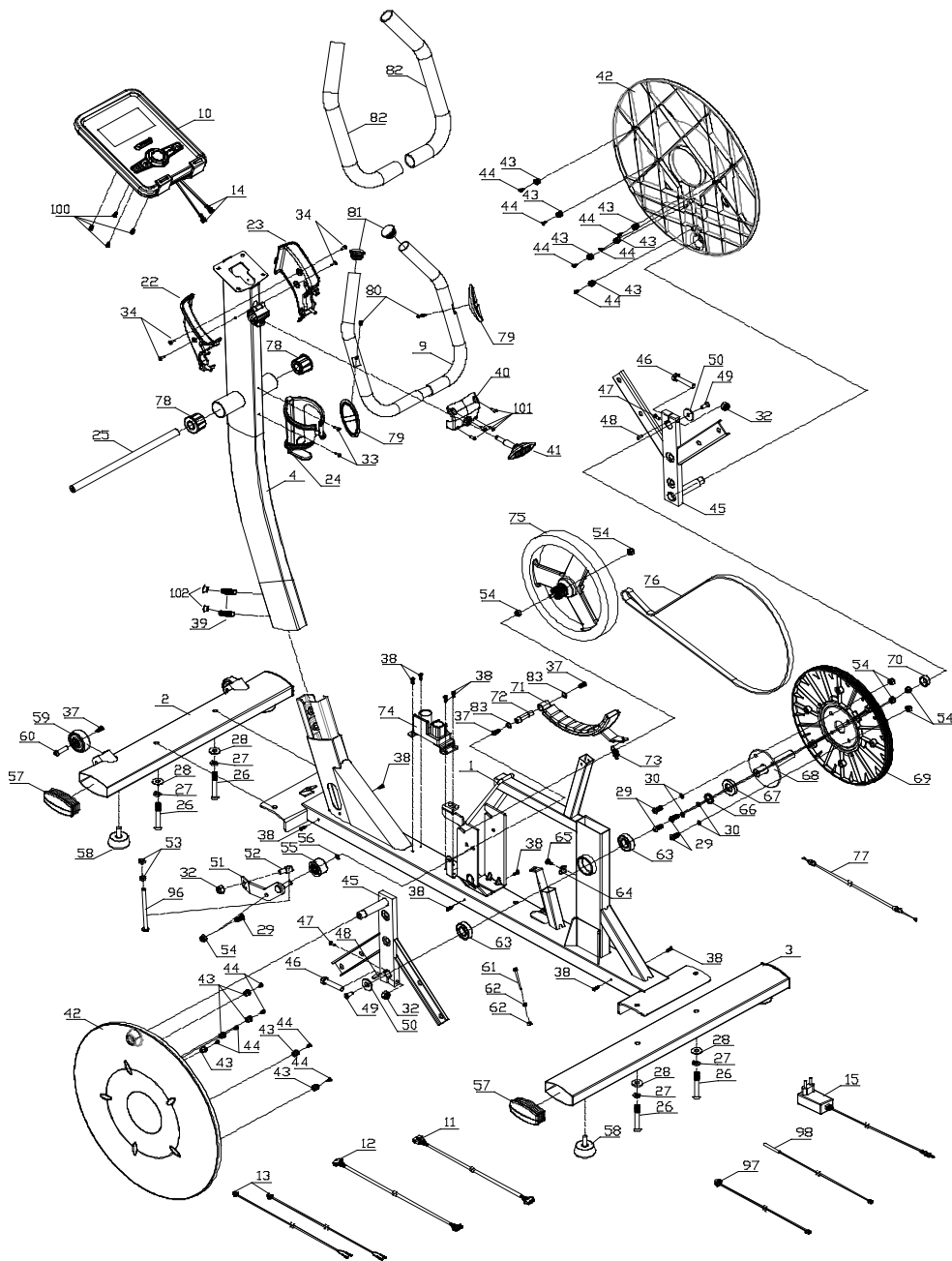


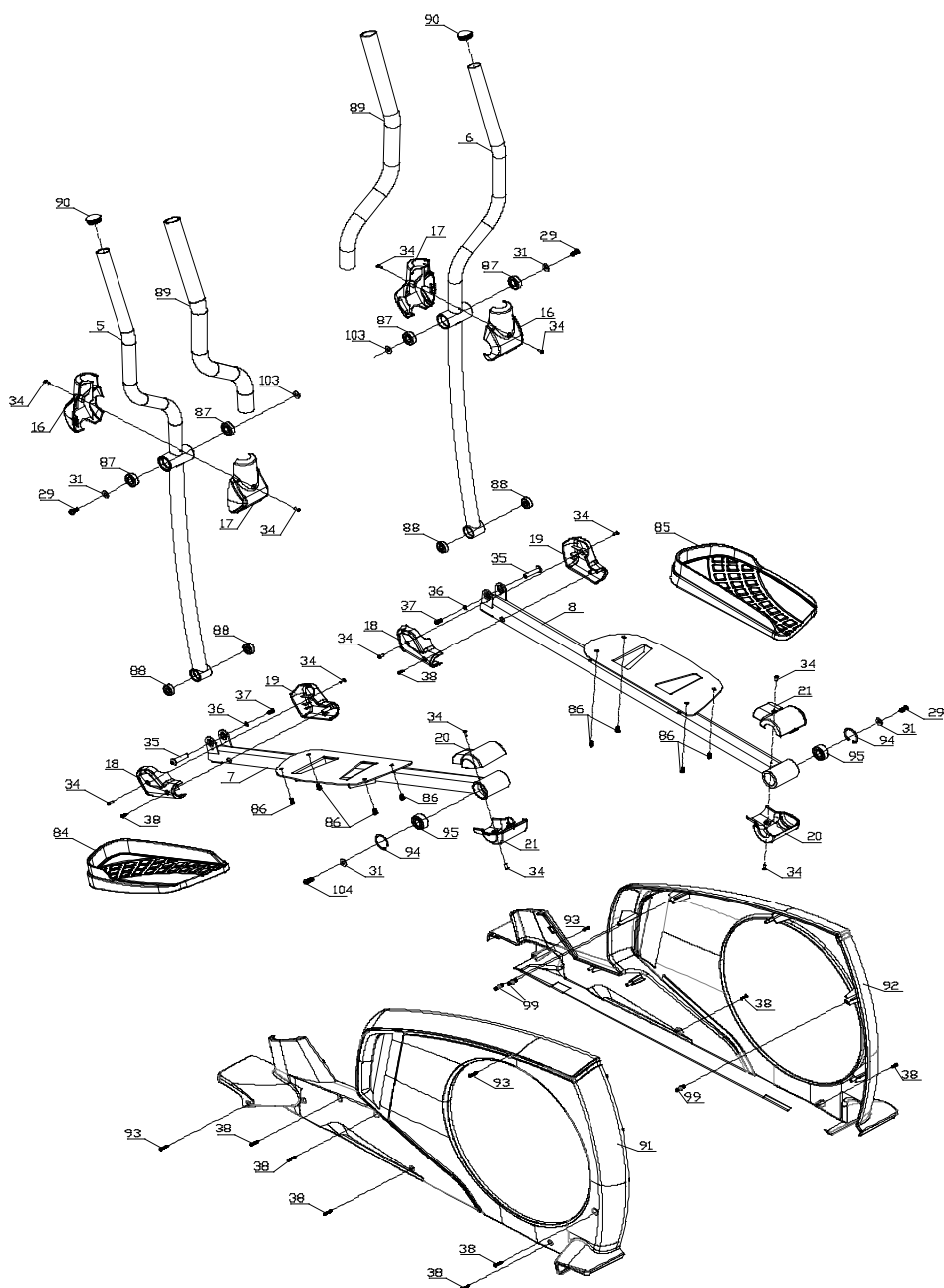
Список основних частин

П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть
1	Основна рама	0.74 м²	1
2	Передній стабілізатор	PT50×100×t1.5×600	1
3	Задній стабілізатор	PT50×100×t1.5×700	1
4	Верхня стійка	0.27 м²	1
5	Рукоятка рухлива (ліва)	0.161	1
6	Рукоятка рухлива (права)	0.161	1
7	Опора педалі (ліва)	0.2 м²	1
8	Опора педалі (права)	0.2 м²	1
9	Рукоятки	0.085 м²	1
10	Консоль	5.5 " LCD/Англійська	1
11	Комунікаційний провід мотору	L-550mm	1
12	Комунікаційний провід консолі	L-1100mm	1
13	З'єднувальний провід датчиків пульсу	L-650mm	2
14	Провід консолі		2
16	Кришка рухливої рукоятки	160.8×103×56	2
17	Кришка рухливої рукоятки	160.8×103×45	2
18	Кришка передньої педалі 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Кришка передньої педалі 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Кришка задньої педалі 1	107.7×103×34.5	2
21	Кришка задньої педалі 2	107.7×103×37.5	2
22	Кожух рухливої рукоятки (лівий)	176.5×53.2×117.5	1
23	Кожух рухливої рукоятки (правий)	176.5×53.2×117.5	1
24	Тримач бутилки	Ф93×150	1
25	Вісь	Ф17×339.5	1
26	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×70×20	4
27	Пружинна шайба	Ф10	4
28	Плоска шайба	Ф10	4
29	Шестигранний гвинт із повною різьбою	M8×20	4
31	Плоска шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
33	Гвинт із потайною головкою типу Філіпс	M4×16	2
34	Гвинт із потайною головкою типу Філіпс	M4×10	16
35	Шестигранний порожнистий гвинт	Ф10×45×M6×20	2

36	Плоска шайба	Φ6	2
37	Шестигранний гвинт	M6×15	2
38	Саморіз	ST4×16	2
39	Гвинт із плоскою головкою	M12×60	2
40	Передня кришка для рукояток	89×73.5×35	1
41	Кришка Т подібної форми	M8×30	1
100	Шестигранний гвинт із повною різьбою	M5×10	4
101	Саморіз	ST4×12	4
102	Заглушка	Φ15	2
103	Шайба пружинна вигнута	Φ17	2

Список основных частей





Список основних частин

П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть
1	Основна рама	0.74m ²	1
2	Передній стабілізатор	PT50×100×t1.5×600	1
3	Задній стабілізатор	PT50×100×t1.5×700	1
4	Верхня стійка	0.27m ²	1
5	Рухлива рукоятка (ліва)	0.161m ²	1
6	Рухлива рукоятка (права)	0.161m ²	1
7	Тримач педалі (лівий)	0.2m ²	1
8	Тримач педалі (правий)	0.2m ²	1
9	Рукоятки	0.085m ²	1
10	Консоль	5.5 " LCD/Англійська мова	1
11	Комунікаційний провід мотору	L-550mm	1
12	Комунікаційний провід консолі	L-1100mm	1
13	З'днувальний провід датчиків пульсу	L-650mm	2
14	Провід консолі		2
15	Блок живлення	240V	1
16	Кожух рухливої рукоятки	160.8×103×56	2
17	Кожух рухливої рукоятки	160.8×103×45	2
18	Кришка передньої педалі 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Кришка передньої педалі 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Кришка задньої педалі 1	107.7×103×34.5	2
21	Кришка задньої педалі 2	107.7×103×37.5	2
22	Кришка рукоятки (ліва)	176.5×53.2×117.5	1
23	Кришка рукоятки (права)	176.5×53.2×117.5	1
24	Тримач бутилки	Ф93×150	1
25	Вісь	Ф17×339.5	1
26	Шестигранний гвинт з неповною різьбою	M10×70×20	4
27	Пружинна шайба	Ф10	4
28	Плоска шайба	Ф10	4
29	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M8×20	9
30	Пружинна шайба	Ф8	4

31	Плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Гайка самоконтруюча шестигранна	M10	3
33	Шестигранний гвинт типу Філіпс	M4×16	2
34	Шестигранний гвинт типу Філіпс	M4×10	16
35	Шестигранний порожнистий гвинт	Φ10×45×M6×20	2
36	Плоска шайба	Φ6	2
37	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M6×15	6
38	Саморіз	ST4×16	17
39	Шестигранний гвинт із плоскою головкою	M12×60	2
40	Передня кришка рукояток	89×73.5×35	1
41	Кришка Т подібної форми	M8×30	1
42	Поворотна платформа	Φ466.6×24.1	2
43	Гумова накладка для поворотної платформи	Φ12.4×13	12
44	Саморіз	ST4×10	12
45	Кривошип квадратний залізний		2
46	Гвинт з напівкруглою головкою	M10×55×20	2
47	Гвинт з напівкруглою головкою	M4×20	2
48	Плоский ключ	5×5×15	2
49	Шестигранний гвинт з потайною головкою	M6×15	2
50	Плоска шайба	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Фіксоване тягове колесо		1
52	З'єднувальний вал для тягового колеса	Φ15×30	1
53	Гайка шестигранна	M8	2
54	Шестигранна стопорна гайка	M8	7
55	Тягове колесо	Φ38×22	1
56	Стопорне кільце на вал	Φ10	1
57	Заглушка торцева	45×90×t1.5	4
58	Ножки під стабілізатори	Φ49×22×M10×26	4
59	Колесо	Φ54.5×23.5	2
60	Шестигранний порожнистий гвинт	Φ8×33×M6×15	2
61	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M5×60	1
62	Гайка шестигранна	M5	2
63	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6004-2RS	2

64	Фіксатор магнітної індукції		1
65	Саморіз із шайбою	ST4×12	1
66	Корпус кривошипа 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Корпус кривошипа 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Кривошип	Φ20×115	1
69	Шків ремня	Φ308×22	1
70	Корпус кривошипа 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Набір магнітних фіксаторів		1
72	Вісь з магнітним контролем	Φ12×50	1
73	Натяжна пружина колісного гальма	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Магнітний мотор		1
75	Двомасовий маховик	Φ280/9KG	1
76	Ремінь мотору	540PJ6	1
77	Гальмівна трубка		1
78	Пластиковий ковпачок	Φ42.5×30	2
79	Датчик пульсу		2
80	Саморіз	ST4×20	2
81	Заглушка для труб	Φ28×t1.5	2
82	Пінопластова ручка	Φ32×t3.0×480	2
83	Стопорне кільце вала	Φ12	2
84	Педаль (ліва)	406×187×74	1
85	Педаль (права)	406×187×74	1
86	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M6×12	8
87	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6003-2RS	4
88	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6200-2RS	4
89	Пінопластова ручка	Φ36×t3.0×720	2
90	Заглушка для труб	Φ32×t1.5	2
91	Кришка мотору (ліва)	1291.1×72×616.2	1
92	Кришка мотору (права)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Саморіз	ST4×25	2
94	Стопорне кільце	Φ40	2
95	Підшипник кульковий самовирівнювальний	2203-2RS	2
96	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M8×120	1
97	Шнур живлення		1

98	Магнітний датчик		1
99	Пластиковий гвинт	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Шестигранний гвинт з повною різьбою	M5×10	4
101	Саморіз	ST4×12	4
102	Заглушка	Φ15	2
103	Вигнута шайба	Φ17	2
104	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6000ZZ	4
105	Вісь маховика	Φ10×109.5	1
106	Підшипник радіальний кульковий із глибоким зазором	6300ZZ	1

Опис консолі:

Основні функції кнопок

Найменування	Опис
Up (Енкодер)	Збільшення опору Налаштування параметрів
Down (Енкодер)	Зменшення опору Налаштування параметрів
Mode / Enter	Підтвердження налаштувань та вибору.
Reset	Утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, щоб перезавантажити консоль та розпочати із налаштувань користувача. Налаштування екрану. Повернення до домашньої сторінки з налаштованого режиму або режиму паузи.
Start/ Stop	Старт тренування або зупинка тренажера.
Recovery	Тест відновлення пульсу.
Body Fat	У режимі паузи, натисніть цю кнопку, щоб запустити функцію Body Fat (тест на визначення кількості жиру в організмі у відсотках)

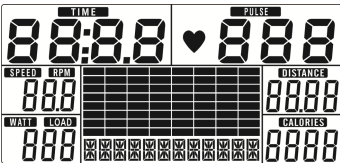
Функції дисплея:

Найменування	Опис
TIME	відлік часу – без налаштувань, початок відліку часу тренування з 00:00 до максимум 99:59, додається 1 хв щоразу. зворотній відлік часу – за умови наявності налаштування, відлік часу розпочнеться із заданого часу до 00:00. збільшення або зменшення на 1 хв щоразу, діапазон 00:00~99:00.
SPEED	Показує поточну швидкість. Максимальна швидкість 99.9 км/год або м/год.
RPM	Показує кількість обертів на хвилину, діапазон 0~15~999.
DISTANCE	Показує пройдену відстань в діапазоні від 0.00 до 99.99 км або миль. Користувач за допомогою кнопок UP/DOWN може відразу встановити цільову відстань. Збільшення або зменшення відстані на 1 км або милі щоразу, діапазон від 0.00 до 99.00
CALORIES	Підрахунок загальної кількості калорій під час тренування , діапазон від 0 до 9999 калорій.(Ці дані можна використовувати для порівняння між різними тренуваннями; ці дані не можна використовувати для діагностики стану користувача.) Збільшення або зменшення на 1 КАЛ, діапазон від 0 до 9990
PULSE	Користувач може налаштувати цільовий показник пульсу, діапазон 0-30 до 230; Якщо показник пульсу буде вищим за встановлений цільовий - буде подано звуковий сигнал.
WATTS	Відображає поточне навантаження,діапазон від 0 до 999.
MANUAL	Режим ручного управління
BEGINNER	Програми для початківці: 4 програми на вибір
ADVANCE	Програми для досвідчених користувачів: 4 програми на вибір
SPORTY	Програми для професіоналів: 4 програми на вибір
CARDIO	Програма кардіотренування
WATT PROGRAM	Програма ВАТТ-контроль: тренування у режимі незмінного навантаження.
USER PROGRAM	Програма користувача, де користувач самостійно обирає потрібні параметри

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ:

POWER ON/ ВКЛЮЧЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Підключіть до розетки тренажер, включиться консоль, відбудеться довгий звуковий сигнал, а на LCD дисплеї через дві секунди будуть відображені усі необхідні сегменти (МАЛ. 1).



МАЛ. 1

Вибір програми тренування

Натискайте на кнопки UP або DOWN (Енкодер), щоб обрати програму ручного управління (МАЛ. 2) → програму для початківців (МАЛ. 3) → програму для досвідчених користувачів (МАЛ. 4) → програму для спортсменів (МАЛ. 5) → програму кардіотренування (МАЛ. 6) → програму БАТТ-контролю (МАЛ. 7) → програму користувача (МАЛ. 8).



МАЛ. 2



МАЛ.3



МАЛ. 4



МАЛ. 5



МАЛ. 6



МАЛ.7



МАЛ. 8

Програма ручного управління

Натисніть кнопку "START" на головному екрані, щоб обрати режим ручного управління, та натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

1. Натискайте кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб обрати програму, оберіть **Manual**, а потім натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

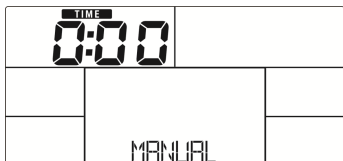
Натискайте кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час (Мал. 9), відстань (Мал. 10), калорії (Мал. 11), показник пульсу (Мал.12) та натисніть знову кнопку MODE/ENTER.

2. Підтвердіть налаштування.

3. Натисніть на кнопку **START**, щоб розпочати тренування. Користувач може також натискати кнопку **UP** або **DOWN** (Енкодер), щоб керувати рівнем навантаження під час тренування. Рівень навантаження відображається у вікні **WATT**. Якщо протягом 3 секунд не були виконані відповідні налаштування, то лічильник переключиться на показники **WATT** (Мал. 13).

4. Натисніть на кнопку **START** або **STOP**, щоб розпочати або зупинити тренування.

Натисніть на кнопку **RESET**, щоб перейти до головної сторінки меню.



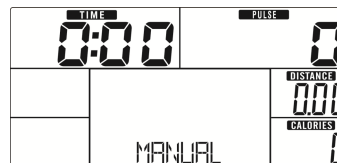
Мал. 9



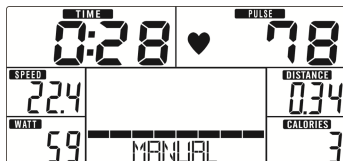
Мал.10



Мал.11



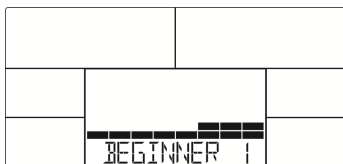
Мал.12



Мал.13

Програма для початківців

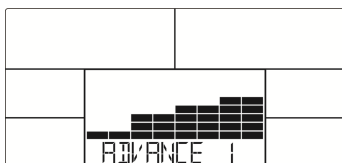
1. Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** (Енкодер), щоб обрати програму тренування, виберіть **Beginner** та натисніть кнопку **Mode/ENTER**, щоб підтвердити вибір.
2. Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** (Енкодер), щоб обрати одну серед 4 встановлених програм для початківців (Мал. 14) та знову натисніть кнопку **Mode/ENTER**, щоб підтвердити вибір.
3. Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.
4. Натисніть **START/STOP**, щоб розпочати роботу тренажера. Користувач також може змінювати під час тренування рівень навантаження, натискаючи кнопку **UP** або **DOWN** (Енкодер).
5. Натисніть **START/STOP**, щоб **РОЗПОЧАТИ** або **ЗУПИНИТИ** тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутись до головної сторінки меню.



Мал. 14

Програма для досвідчених користувачів

1. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть Advance Mode та натисніть кнопку Mode/ENTER, щоб підтвердити вибір.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб обрати одну серед 4 встановлених програм (Мал.15) та знову натисніть кнопку Mode/ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати роботу тренажера. Користувач також може змінювати під час тренування рівень навантаження, натискаючи кнопку UP або DOWN (Енкодер).
5. Натисніть START/STOP, щоб РОЗПОЧАТИ або ЗУПИНИТИ тренування. Натисніть RESET, щоб повернутись до головної сторінки меню.

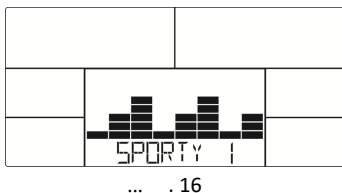


Мал. 15

Програма для спортсменів

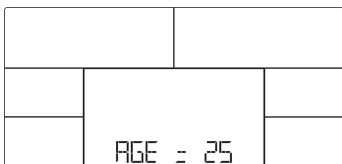
1. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть Sporty Mode та натисніть кнопку Mode/ENTER, щоб підтвердити вибір.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб обрати одну серед 4 встановлених програм (Мал.16) та знову натисніть кнопку Mode/ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.

- Натисніть START/STOP, щоб розпочати роботу тренажера. Користувач також може змінювати під час тренування рівень навантаження, натискаючи кнопку UP або DOWN (Енкодер).
- Натисніть START/STOP, щоб РОЗПОЧАТИ або ЗУПИНИТИ тренування. Натисніть RESET, щоб повернутись до головної сторінки меню.



Програма кардіотренування

- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть H.R.C та натисніть кнопку Mode/ENTER, щоб підтвердити вибір.
- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб ввести дані про вік (Мал.17).
- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть 55% (Мал. 18), 75%, 90% або TAG (цільове значення пульсу)(за замовчуванням: 100).
- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.
- Натисніть START/STOP, щоб РОЗПОЧАТИ або ЗУПИНИТИ тренування. Натисніть RESET, щоб повернутись до головної сторінки меню.



Мал. 17



Мал. 18

ВАТТ-контроль

- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть WATT та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб підтвердити вибір.
- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити цільове значення WATT (за замовчуванням: 120, Мал. 19).
- Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.

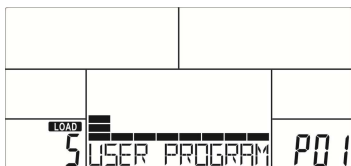
4. Натисніть START/STOP , щоб РОЗПОЧАТИ тренування. Користувач також може змінювати під час тренування рівень навантаження (WATT), натискаючи кнопку UP або DOWN (Енкодер).
5. Натисніть START/STOP, щоб РОЗПОЧАТИ або ЗУПИНИТИ тренування. Натисніть RESET, щоб повернутись до головної сторінки меню.



Мал. 19

Програма користувача

1. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть User Program та натисніть Mode/ENTER, щоб підтвердити свій вибір .
2. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть програму серед U1-U4. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб створити профіль користувача (Мал. 20). Загальна кількість програм - 20, користувач може змінити рівень навантаження у кожній із них у процесі налаштування параметрів.
3. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб налаштувати час тренування.
4. Щоб вийти із програми, користувач має натиснути та утримувати протягом 2 секунд кнопку MODE/ENTER.
5. Натисніть START/STOP , щоб РОЗПОЧАТИ тренування. Користувач також може змінювати під час тренування рівень навантаження (WATT), натискаючи кнопку UP або DOWN (Енкодер).
6. Натисніть START/STOP, щоб РОЗПОЧАТИ або ЗУПИНИТИ тренування. Натисніть RESET, щоб повернутись до головної сторінки меню.



Мал. 20

Тест відновлення пульсу

Після тренування протягом деякого часу, тримайте руки на ручках тренажера або надягніть нагрудний ремінь, потім натисніть кнопку RECOVERY. На дисплеї зникнуть відомості про усі параметри, крім параметру "TIME". Почнеться відлік часу від 00:60 до 00:00 (Мал. 21).Після цього на екрані з'явиться інформація про Ваш статус відновлення, як F1, F2...F6. F1 - це найкращий показник, F6 - найгірший (Мал. 22). Щоб покращити статус відновлення, користувачу необхідно продовжити тренування.(Натисніть RECOVERY, щоб повернутись до головної сторінки меню.)



Мал. 21



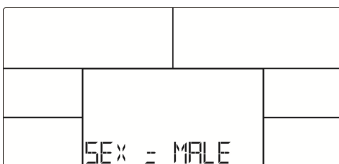
Мал. 22

Body fat Програма

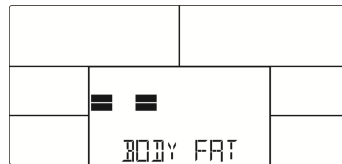
1. У режимі паузи, натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати BODY FAT тест.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), оберіть програму серед U1-U4.
3. У вікні, що відобразиться на екрані, необхідно ввести відомості про стать (Мал.23), зріст, вагу та розпочати тест.
4. У процесі тестування, користувач повинен триматись за ручки тренажера обома руками .На LCD дисплеї протягом 8 секунд буде відображатись " = " " = " (Мал. 24) до моменту закінчення проведення тесту.
5. Після цього на екрані дисплея будуть відображені протягом 30 секунд символи результатів тестування,BMI (індекс маси тіла) (Мал. 25) та FAT % (кількість жиру у відсотках) (Мал.26).
6. Сповіщення про помилки:

*E-1 -- Сигнал серцебиття не виявлено.

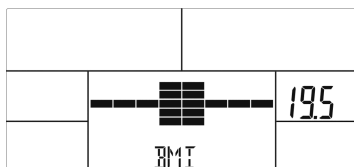
*E-4 -- Відсоток жиру та індекс маси менше 5 або більше 50 (Мал. 27).



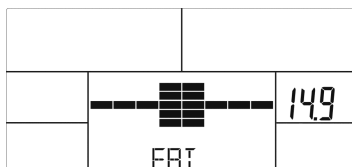
Мал. 23



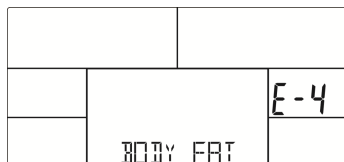
Мал. 24



Мал. 25



Мал. 26



Мал. 27

Примітка:

1. Якщо протягом 4 секунд відсутній сигнал про серцебиття або користувач знаходиться на тренажері без будь-яких рухів, комп'ютер перейде у режим енергозбереження.
2. Якщо на дисплеї відображається некоректна інформація, витягніть шнур живлення із розетки та перезавантажте тренажер.

Загальні рекомендації перед тренуванням

Розминка

Перед будь-яким тренуванням необхідно провести розминку 5-10 хвилин.

Дихання

Під час тренування не затримуйте дихання. Вдихайте носом та видихайте через ніс.

Необхідно постійно слідкувати за технікою дихання. Якщо дихання занадто прискорене, потрібно негайно припинити тренування.

Частота тренувань

Необхідно робити перерву на 48 годин після тренування конкретної групи м'язів. Іншими словами, одну й ту саму групу м'язів необхідно тренувати через два дні.

Навантаження під час тренування

Виходячи із особистого стану організму та фізичної підготовки, потрібно визначати рівень навантаження під час тренування. Необхідно поступово збільшувати навантаження. Біль у м'язах вважається нормою протягом початкового періоду тренувань. Біль з часом зменшиться, якщо продовжити процес тренування.

Вправи на розслаблення

Після тренування необхідно виконувати вправи на розслаблення м'язів протягом 5 хвилин, особливо вправи на розслаблення групи м'язів ніг. Ці вправи допоможуть зняти напруження м'язів ніг та зберегти їх еластичність.

Приймання їжі

Щоб захистити систему травлення, необхідно проводити тренування через годину після прийому їжі та щонайменше за півгодини до прийому їжі. Зменшіть кількість прийому води під час тренування, щоб не перевантажувати серце та нирки.

Вправи на розтягування м'язів

Не важливо на скільки швидко Ви ходите, спочатку потрібно виконати вправи на розтягування м'язів. Розігріті м'язи краще розтягуються, тому виконуйте такі вправи 5 ~10 хвилин. Після завершення виконайте комплекс вправ - по п'ять разів на кожную ногу протягом 10 секунд або більше. Повторіть ці вправи знову після завершення тренування.

Нахил вперед

Поставте коліна разом та повільно нахиляйте тулуб вперед, розслабивши спину та плечі. Намагайтеся торкнутися пальців ніг на ногах. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази (див. Мал.1).

Розтяжка підколінного сухожилля

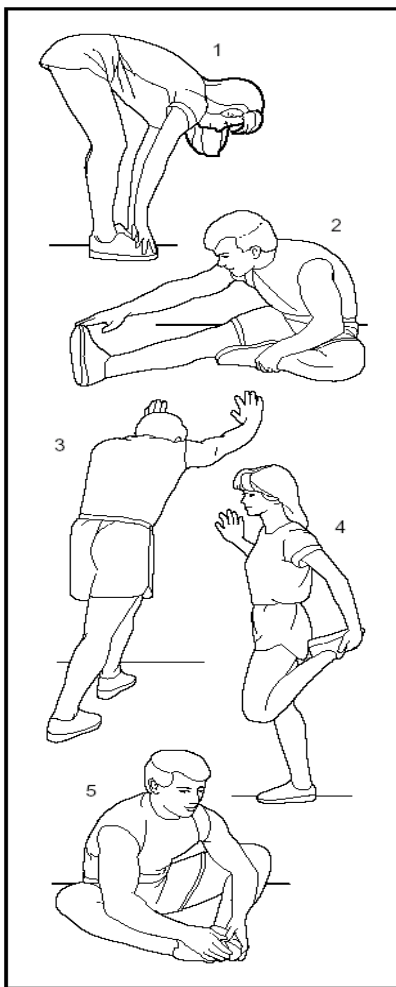
Сядьте на чисту поверхню. Витягніть одну ногу, а іншу зігніть в середину. Намагайтеся доторкнутись руками пальців ніг. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 2).

Розтяжка литкових м'яз та ахілового сухожилля

Руками впертись у стіну чи дерево. Поставте ноги рівно, почніть крутитись на п'ятах, нахилиючись вперед до стіни або дерева. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 3).

Розтяжка квадрицепса

Для балансу тримайтеся лівою рукою за стіну або дерево, а правою рукою візьміться за пальці ноги або гомілку, притягнувши п'яту якомога ближче до сидниці.



Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази для кожної ноги (див.Мал. 4).

Розтяжка внутрішніх м'язів стегна

Сядьте, зігнувши коліна та притиснувши ступні одна до одної. Обома руками обхватіть пальці ніг, намагаючись притягнути їх якомога ближче до пахової зони. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази (див.Мал.5).

Додаткові інструкції з експлуатації

1. Початок тренування-----Будь ласка, сядьте на сидіння тренажера, тримайтеся руками за рухливі рукоятки або рукоятки, наступіть на педаль та почніть рух вперед.
2. Відрегулюйте ножки стабілізатора----- Якщо еліптичний тренажер не є стійким у процесі його експлуатації, будь ласка, відрегулюйте чотири ножки стабілізаторів, як показано на малюнку.

