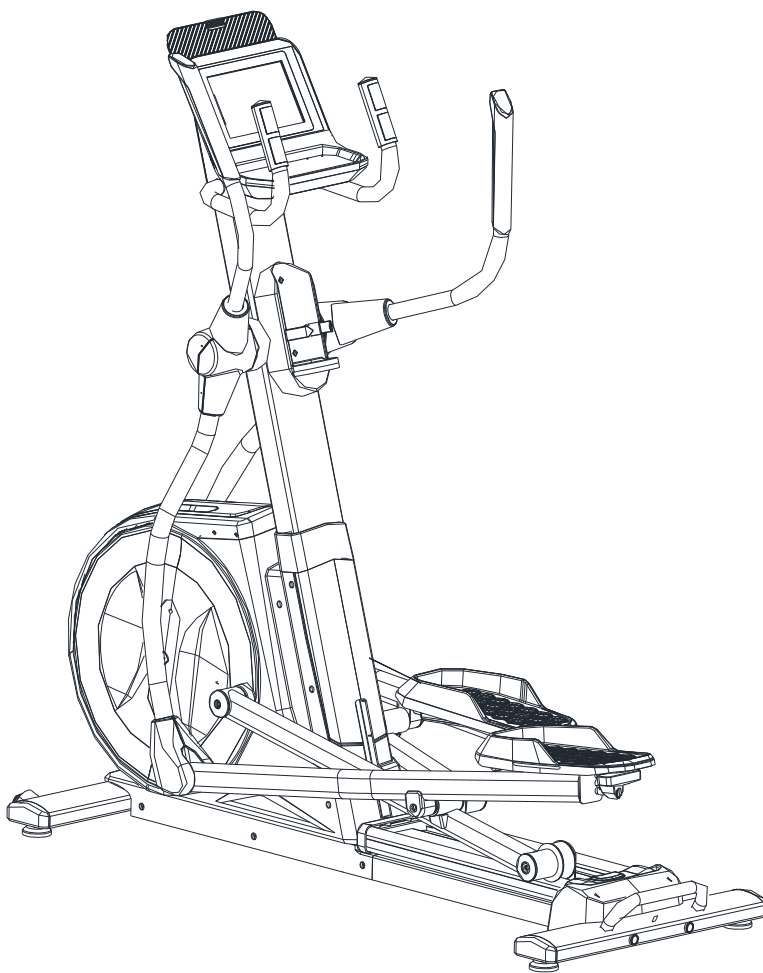


Руководство пользователя



Сохраните данное руководство пользователя для дальнейшего использования.
Прочтите и следуйте всем инструкциям в данном руководстве пользователя.

Версия А

Спасибо

Благодарим вас за покупку этого продукта. Этот продукт поможет вам правильно тренировать ваши мышцы и поддерживать оптимальное аэробное здоровье.

Предостережения

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Эллиптический тренажер разработан и построен с максимальным уровнем безопасности. Тем не менее, при использовании тренажерного оборудования необходимо соблюдать определенные предостережения. Прочитайте всю инструкцию перед сборкой и использованием этого эллиптического тренажера. Также следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- Владелец продукта несет ответственность за то, чтобы все пользователи были полностью осведомлены обо всех предупреждениях и мерах предосторожности, касающихся продукта. Используйте продукт строго в соответствии с инструкциями.
- Держите детей и домашних животных подальше от фитнес-оборудования и избегайте оставлять детей в одиночестве в комнате, где находится фитнес-оборудование.
- Перед использованием убедитесь, что фитнес-оборудование правильно собрано, и каждая деталь правильно затянута.
- Фитнес-оборудование должно быть размещено на горизонтальной поверхности, четыре стороны продукта должны быть на расстоянии более 1 метра от стены. Рекомендуется размещать фитнес-оборудование на специальном мате, чтобы предотвратить повреждение пола или ковра.
- Фитнес-оборудование должно быть размещено в помещении для предотвращения влаги и пыли. Следите за циркуляцией воздуха в месте использования, не используйте тренажерное оборудование в закрытых помещениях.
- Не размещайте острые предметы вокруг фитнес-оборудования.
- При занятиях фитнесом необходимо носить подходящую спортивную одежду, не носите халаты или другую одежду, которая может зацепиться за оборудование, обязательно носите беговую или спортивную обувь.
- Людям с весом более 170 кг не рекомендуется использовать фитнес-оборудование, пожалуйста, выберите другие модели нашей компании.
- Не приближайтесь руками к тренировочным частям фитнес-оборудования, чтобы избежать травм.
- Не двигайтесь быстро, чтобы избежать травм.
- Если вы замечаете, что фитнес-оборудование работает неправильно, не используйте его.
- Фитнес-оборудование может использоваться только одним пользователем одновременно.
- Если у вас возникает дискомфорт или аномалия во время использования, пожалуйста, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.

Предупреждение!

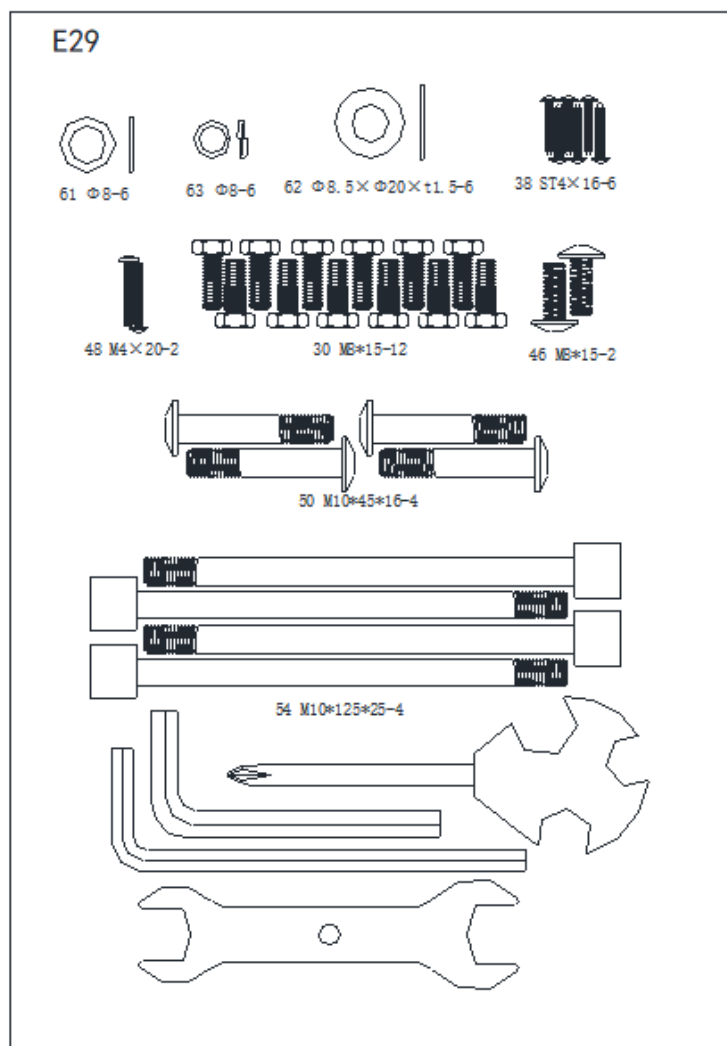
Если у вас есть проблемы со здоровьем или у вас есть нижеуказанные симптомы, прежде чем использовать этот эллиптический тренажер, обсудите это с вашим врачом.

- Если у вас болит поясница, шея или ноги, или раньше болели поясница, шея или ноги, или у вас немевают ноги, поясница, шея или руки, не используйте тренажер.
- У вас анаморфный артрит, ревматизм или подагра.
- Имеете остеопороз или другие аномалии.
- Есть нарушение перфузии (сердечные заболевания, проблемы с кровью, гипертония).
- Имеете проблемы с дыханием.
- Используйте аппарат для регулировки пульса или внутренний механизм.
- Имеете саркому.
- Имеете тромбоз или другие симптомы.
- Имеете сахарный диабет или испытываете проблемы из-за диабета.
- Имеете травму кожи.
- Гипертермия, вызванная болезнью (38 °C или более 38 °C).
- Аномалии в области спинного мозга или его искривление.
- Беременность или менструация.
- Ощущаете физическое нарушение, требующее восстановления.
- Состояние тела не очень хорошее.
- Цель - лечение.
- Кроме указанных симптомов, если есть другие физические нарушения.

Это может вызвать несчастный случай или ухудшение состояния здоровья.

Прежде чем начать любую программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, беременных женщин или тех, кто имеет предварительные проблемы со здоровьем. Чтобы уменьшить риск серьезных травм, прочтите все важные предостережения и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем эллиптическом тренажере перед его использованием.

Винты



Откройте коробки:

Убедитесь, что вы провели инвентаризацию всех деталей, включенных в коробку. Проверьте таблицу комплектации, чтобы правильно подсчитать количество входящих деталей для корректной сборки. Если какие-либо детали отсутствуют, свяжитесь с продавцом.

Включено:

№	Описание	Спецификация	К-во
30	Шестигранный болт с полурезьбой	M8×15	12
38	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	ST4×16	6
46	Allen C.K.S. болт с полной резьбой	M8×15	2
48	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	M4x20	2
50	Болт с полурезьбой Allen C.K.S.	M10x45x16	4
54	Болт с шестигранной головкой и полурезьбой	M10×125×25	4
61	плоская шайба	Φ8	4
62	плоская шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
63	Пружинная шайба	Φ8	4
	L-образный ключ	6 x 40 x 120	1
	открытый ключ Philips	14 x 17 x 75	1
	L-образный ключ	8 x 35 x 85	1
	Открытый ключ	T4.0 x 38 x 145	1

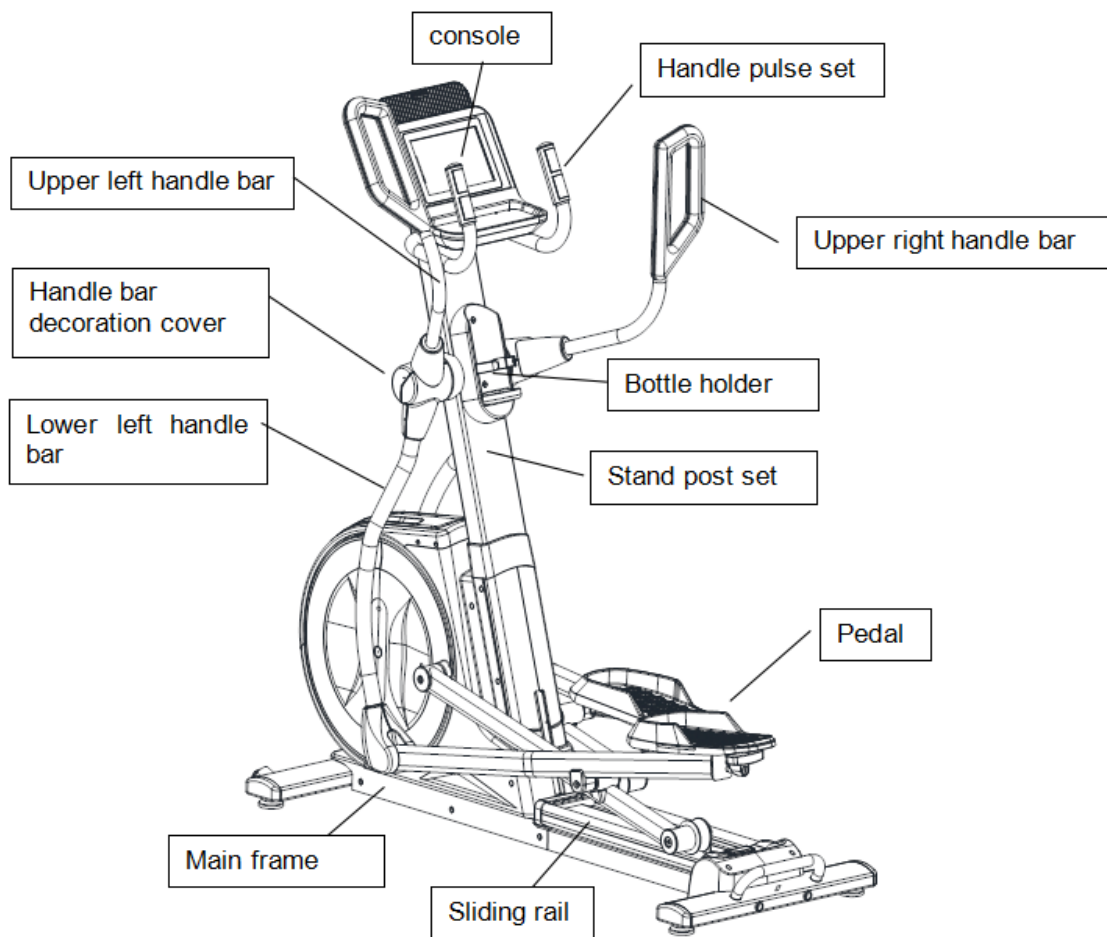
Подготовьте ваши инструменты:

Перед тем как начать сборку вашего тренажера, подготовьте необходимые инструменты. Наличие всех необходимых инструментов рядом с местом сборки сэкономит время и сделает сборку быстрой и беспроблемной.

Очистите рабочую зону:

Убедитесь, что вы освободили достаточно пространства для правильной сборки устройства. Убедитесь, что пространство свободно от предметов, которые могут вызвать травмы во время сборки. После полной сборки устройства удостоверьтесь, что вокруг него есть комфортное количество свободного пространства для беспрепятственной работы.

Инструкция



Техническая информация

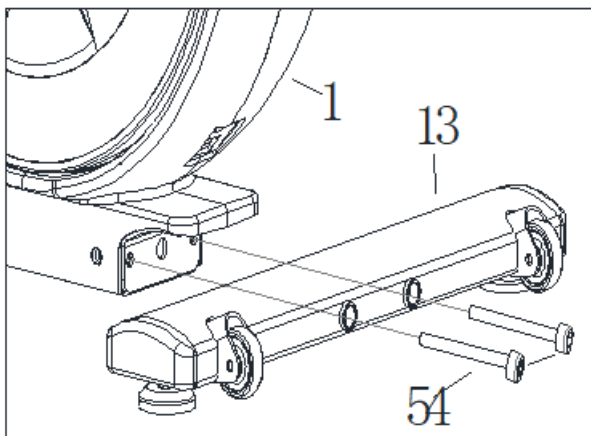
РАЗМЕРЫ	Unfold : 1580*630*1700mm
СОПРОТИВЛЕНИЕ	1-32
МАХОВИК	Two-way, 9KGS

*МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

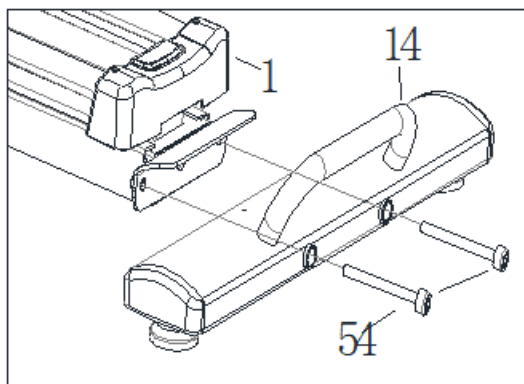
Шаг 1:

Присоедините переднюю трубную группу (13) к основной раме (1) при помощи 2-х болтов с шестигранной головкой и полурезьбой (54).



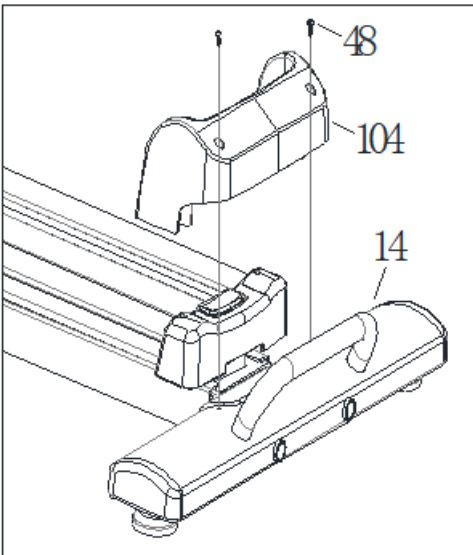
Шаг 2:

Присоедините заднюю трубную группу (14) к основной раме (1) при помощи 2-х болтов с шестигранной головкой и полурезьбой (54).

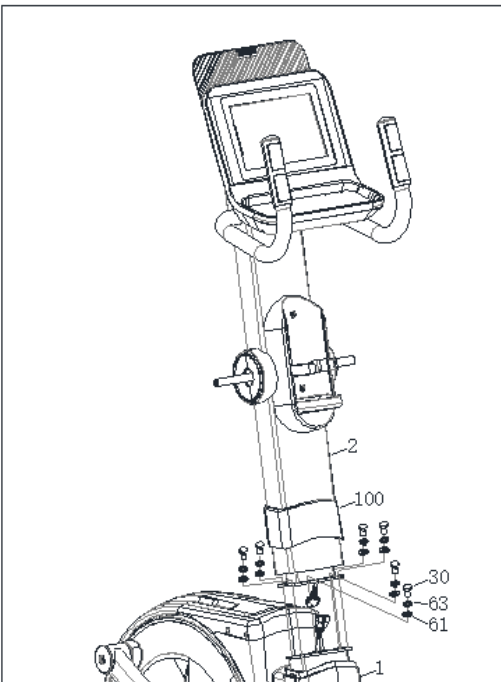


Шаг 3:

Присоедините декоративную крышку нижней трубы (104) к задней трубной группе (14) с использованием 2-х болтов Philips C.K.S. с полной резьбой (48).

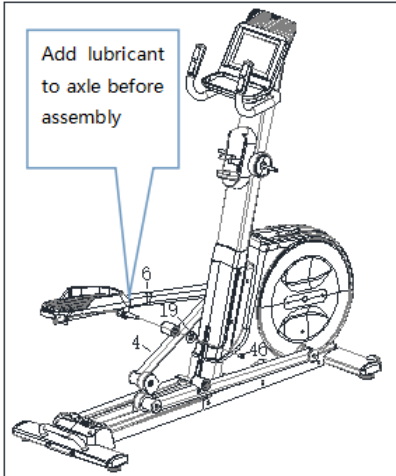
**Шаг 4:**

1. Установите декоративную крышку (100) на вертикальную стойку (2).
2. Подключите провода.
3. Присоедините вертикальную стойку (2) к основной раме (1), затем закрепите шестигранным болтом с полурезьбой (30), пружинной шайбой (63) и плоской шайбой (61).



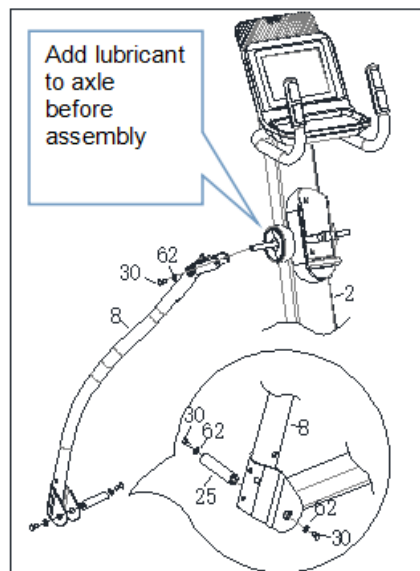
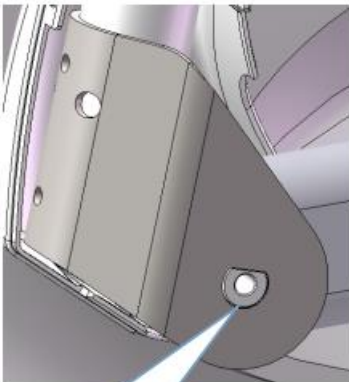
Шаг 5:

1. Присоедините левую группу педалей (6) к левой группе подвижных труб (4), зафиксируйте шайбой (19) и болтом с полной резьбой Allen C.K.S. (46).
2. Таким же образом соберите правую группу педалей (7) и правую группу подвижных труб (5).



Шаг 6:

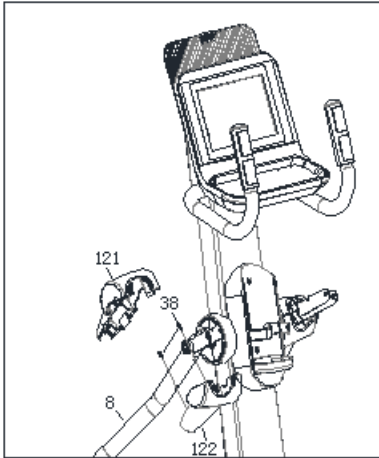
1. Добавьте немного смазки на ось, затем прикрепите нижнюю левую группу ручек (8) к вертикальной стойке (2), зафиксируйте ее шестигранным болтом с полурезьбой (30) и плоской шайбой (62).
2. Присоедините нижнюю левую группу ручек (8) к левой группе педалей (6), зафиксируйте ее осью (25), шестигранным болтом с полной резьбой (30), плоской шайбой (62). Когда вы собираете ось, пожалуйста, убедитесь, что буква D на оси и буква D на зажиме идеально совпадают, прежде чем зафиксировать болт.
3. Таким же образом соберите правую группу ручек (9) и правую группу педалей (7).



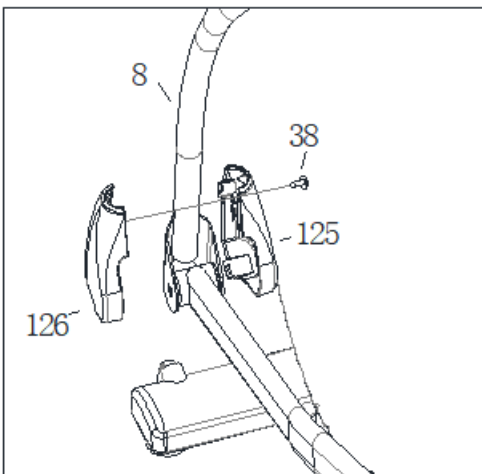
Attention to assembly of Letter D

Шаг 7:

1. Соберите верхнюю левую декоративную крышку (121) и (122): сначала соберите переднюю крышку (122) с помощью болта Philips C.K.S. с полной резьбой (38), затем зафиксируйте заднюю крышку (121).
2. Таким же образом соберите верхнюю правую декоративную крышку (123) и (124).

**Шаг 8:**

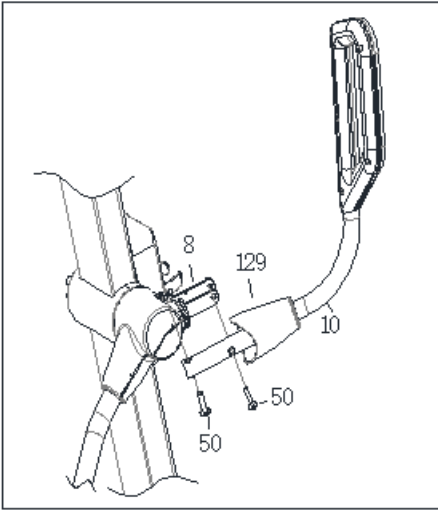
1. Соберите нижнюю левую декоративную крышку (125) и (126): Сначала установите внутреннюю крышку (125) и внешнюю крышку (126) на нижнюю левую группу ручек (8), зафиксируйте с помощью болта Philips C.K.S. с полной резьбой. (38).
2. Таким же образом соберите нижнюю правую декоративную крышку (127) и (128).



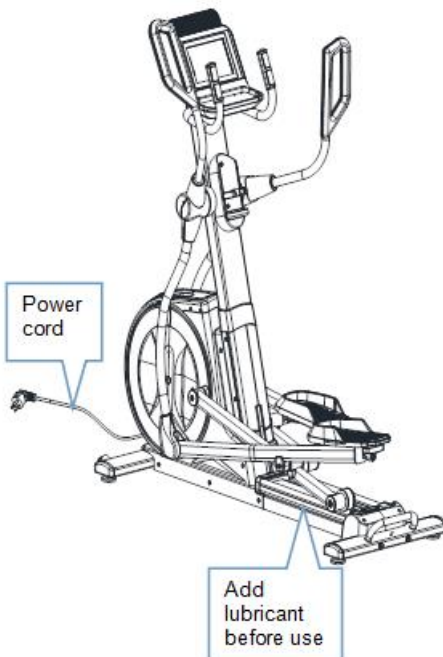
Шаг 9:

1. Соберите верхнюю левую группу ручек (10): сначала наденьте декоративную крышку ручки (129) на верхнюю левую ручку (10), см. рисунок, затем соберите ее с нижней левой группой ручек (8), зафиксируйте 2шт болтами с полурезьбой Allen C.K.S. (50).

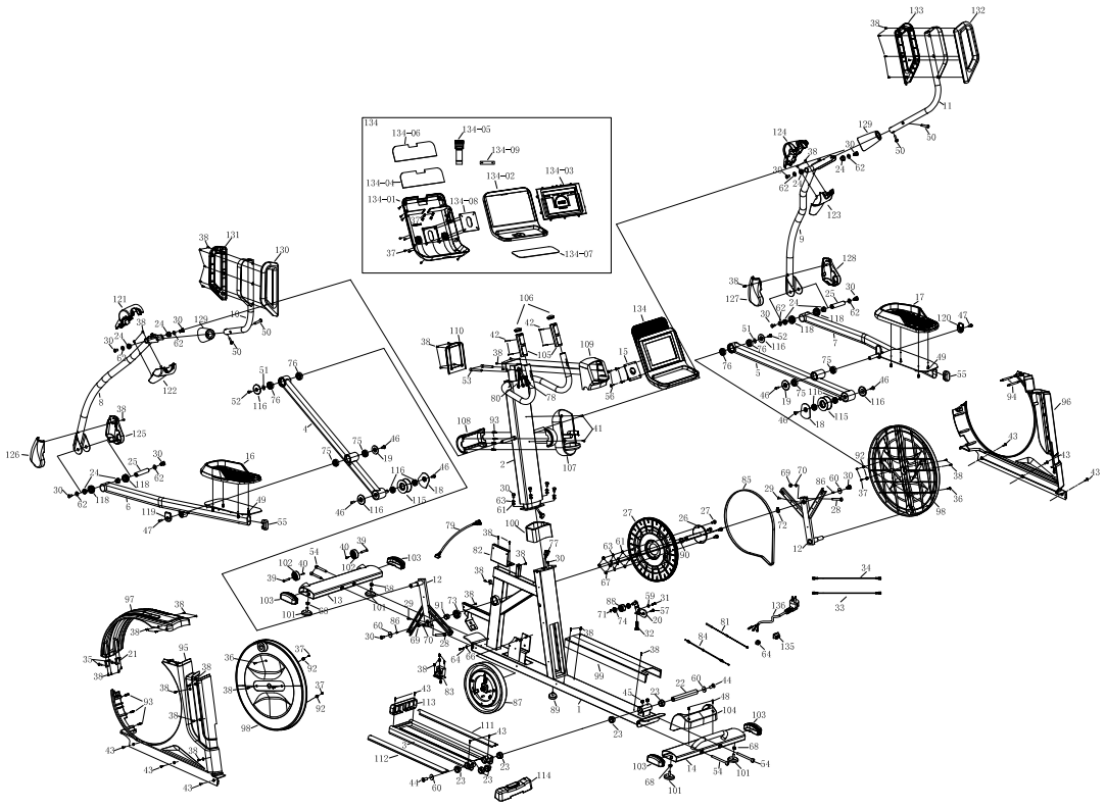
2. Таким же образом соберите верхнюю правую группу ручек (11) и нижнюю правую группу ручек (9).

**Шаг 10:**

Когда машина собрана, вставьте шнур питания в розетку, затем включите машину, чтобы запустить ее.



Чертеж для сборки



Перечень деталей

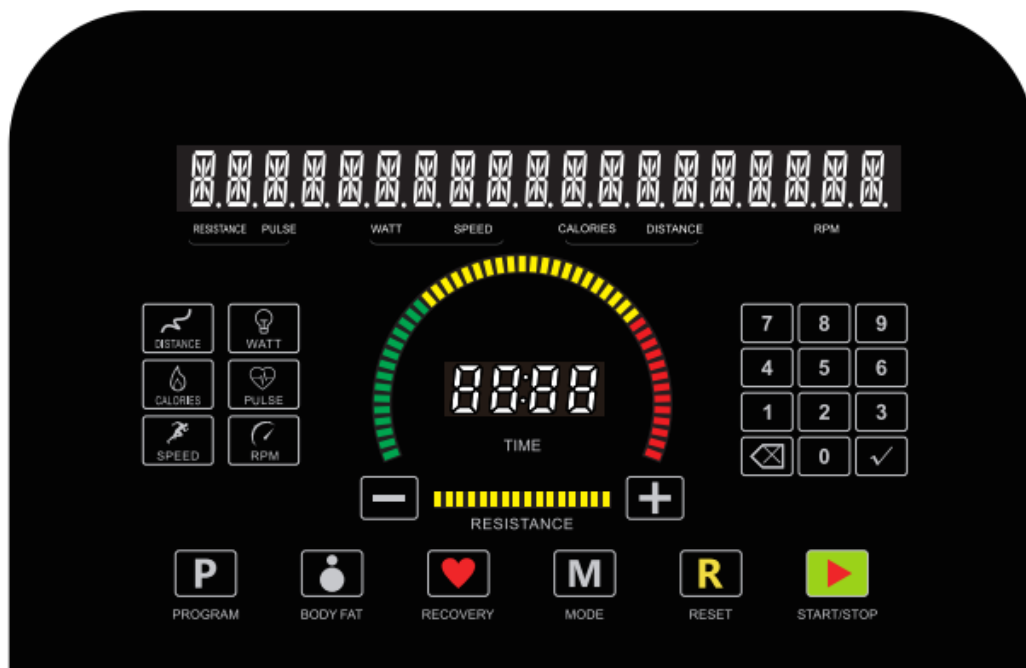
№	Описание	Спецификация	К-во
1	Основная рама		1
2	Вертикальная стойка		1
3	направляющая		1
4	Группа подвижных труб левая		1
5	Группа подвижных труб правая		1
6	педальная группа левая		1
7	Педальная группа правая		1
8	нижняя группа ручек левая		1
9	нижняя группа ручек правая		1
10	Верхняя группа ручек левая		1
11	Верхняя группа ручек правая		1
12	Рукоятка		1
13	Передняя трубная группа		1
14	Задняя трубная группа		1
15	Группа крепления консоли		1
16	группа крепления левой педали		1
17	группа крепления правой педали		1
18	Противоскользящая пластина		2
19	Шайба		2
20	Группа колес с прижимным ремнем		1
21	соединительный штифт верхней крышки цепи		2
22	ось вращения	Ф25×206	1
23	пороховой рукав	Ф38×Ф33.4×Ф25×1 4	6
24	пороховой рукав	Ф15.9×22.6×15.08	8
25	соединительный вал нижнего поворотного рычага	Ф15.85×71.81	2
26	ось ременного шкива	Ф108×145	1
27	шкив ремня	Ф381×22.2	1
28	Шестигранный болт с полурезьбой	M10×55×25	2
29	Шестигранный болт с полурезьбой	M4×20	2
30	Шестигранный болт с полурезьбой	M8×15	8
31	Шестигранный болт с полурезьбой	M6×20	1
32	Шестигранный болт с полурезьбой	M10×40	1
33	силовой кабель	L-800MM Red	1
34	силовой кабель	L-800MM Black	1
35	Болт Philips с цилиндрической головкой и полной резьбой	M5×10	2
36	Болт Philips C.K.S. с полной резьбой	M4×16	2
37	Саморез Philips с полукруглой головкой и хвостовиком	ST4×10	14
38	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	ST4×16	70

39	Allen C.K.S. полый болт	Ф8×33×M6×15	2
40	Allen C.K.S. болт с полной резьбой	M6×15	2
41	Болт Philips с цилиндрической головкой и полной резьбой	M4×16	2
42	Саморез Philips с полукруглой головкой	ST3×30	4
43	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	M5×15	4
44	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15	2
45	Болт с шестигранной головкой и плоским замком	M8×10	2
46	Allen C.K.S. болт с полной резьбой	M8×15	4
47	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15	2
48	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	M4×20	2
49	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M6×12	8
50	Болт с полурезьбой Allen C.K.S.	M10×45×16	4
51	Плоская шайба	Ф25*Ф8.5* t2.0	2
52	Ступенчатый болт с шестигранной головкой	M8×Ф10.4×17×4.3	2
53	Болт с шестигранной головкой и полурезьбой	M8×60	2
54	Болт с шестигранной головкой и полурезьбой	M10×125×25	4
55	Овальная заглушка с плоской головкой	30x60x t2.0	2
56	Philips C.K.S. болт с полной резьбой	M5×20	4
57	шестигранный болт с полурезьбой	M6×20	1
58	Philips C.K.S. ступенчатый болт	M6×4.5×16.5	1
59	плоская шайба	Ф6×Ф20×t2.0	1
60	плоская шайба	Ф8×Ф30×t3.0	4
61	плоская шайба	Ф8	11
62	плоская шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	10
63	Пружинная шайба	Ф8	8
64	пряжка шнура питания	SR-5R1	1
65	Пружинная шайба	Ф5	2
66	зубчатая стопорная шайба для наружных зубов	Ф5	2
67	Шестигранная самоконтрящаяся гайка	M8	5
68	Шестигранная гайка	M10	4
69	Шестигранная самоконтрящаяся гайка	M10	3
70	Плоская шайба	Ф10	2
71	Стопорное кольцо вала	Ф10	1
72	Стопорное кольцо вала	Ф20	1
73	Радиальный шарикоподшипник	R14	2
74	Радиальный шарикоподшипник	6000-ZZ	2
75	Радиальный шарикоподшипник	6203-ZZ	4
76	Радиальный шарикоподшипник	6004ZZ	4
77	провод связи (основной корпус)	L-600mm/4PIN	1
78	провод связи (вертикальная стойка)	L-950mm/4PIN	1
79	провод связи (магнитный двигатель)	L-550mm/5PIN	1
80	ручка провода пульса	L-800mm	2












81	Провод магнитного датчика	L-400mm	1
82	контроллер		1
83	магнитный двигатель	E28-V3 (6V)	1
84	тормозной трос	L- 270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	моторный ремень	520PJ6	1
86	Плоский ключ	5×5×15	2
87	группа маховика	Φ302×40×Φ32.5×3 1	1
88	колеса	Φ38×22	1
89	ножки	Φ47×10.5×M10×22	1
90	зазор во второй втулке	E28/Φ28.6×3.2	1
91	зазор в третьей втулке	E28/Φ29.1×16.2	1
92	Резиновая пряжка	Φ12.4×13	4
93	пластиковая заглушка	Φ9×Φ6.1×27	7
94	длинная пластиковая заглушка	Φ9×Φ5.9×100	2
95	крышка левая	895.4×676.2×94.5	1
96	крышка правая	895.4×676.2×94.5	1
97	верхняя декоративная крышка	581×361.4×185.1	1
98	диск	Φ568×49.5×t3.2	2
99	декоративная крышка нижней трубы основной рамы	655.6×136×51.7	1
100	декоративная крышка вертикальной стойки	155.6×93×101	1
101	ножки	Φ60×15×M10×25	4
102	группа подвижных труб	Φ55×25.8	2
103	Нижняя заглушка трубы	116×46×39.6	4
104	декоративная крышка нижней трубы	296.7×131.7×110	1
105	ручка пульса		2
106	Торцевая крышка	Φ39×Φ30×27.5	2
107	держатель бутылки	278.3×202×155	1
108	задняя крышка держателя бутылки	202×108.5×56.5	1
109	передняя декоративная крышка консоли	170.7×149.5×93.4	1
110	задняя декоративная крышка консоли	107.7×149.1×7.0	1
111	декоративная пластина левой направляющей	30×23×610	1
112	декоративная пластина правой направляющей	30×23×610	1
113	передняя декоративная крышка направляющей	107.7×149.1×7.0	1
114	задняя декоративная крышка направляющей	101×65.9×59.2	1
115	Шкив	Φ75×37.8	2
116	декоративная крышка с вращающимся колесом	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Радиальный шарикоподшипник	R10ZZ	4
118	втулка	Φ22.66×Φ40.59×14 .3	4
119	декоративная накладка на левую педаль	Φ55.6×41.1×12.6	1
120	декоративная накладка на правую педаль	Φ55.6×41.1×12.6	1







121	задняя декоративная крышка верхнего левого поворотного рычага	E28/216.9×118.2×8 5.6	1
122	передняя декоративная крышка верхнего левого поворотного рычага	E28/204.9×118.2×7 1.1	1
123	передняя декоративная крышка верхнего правого поворотного рычага	E28/204.9×118.2×7 1.1	1
124	задняя декоративная крышка верхнего правого поворотного рычага	E28/216.9×118.2×8 5.6	1
125	внутренняя декоративная крышка нижнего левого поворотного рычага	E28/160.8×112.8×5 8.9	1
126	внешняя декоративная крышка нижнего левого поворотного рычага	E28/160.8×112.8×4 6.9	1
127	внутренняя декоративная крышка нижнего правого поворотного рычага	E28/160.8×112.8×5 8.9	1
128	внешняя декоративная крышка нижнего правого поворотного рычага	E28/160.8×112.8×4 6.9	1
129	декоративная крышка ручки	E28/85.4×127.3	2
130	верхняя декоративная накладка левой ручки ручки	353.4×148.3×22.7	1
131	нижняя декоративная накладка левой ручки ручки	353.4×148.3×19.9	1
132	верхняя декоративная накладка правой ручки ручки	353.4×148.3×22.7	1
133	нижняя декоративная накладка правой ручки ручки	353.4×148.3×19.9	1
134	Консольный набор	KCD4	1
135	переключатель кулисного типа	Ф6	1
136	Шнур питания	3×0.75mm2×2000	1
Консоль			
134-1	Нижний корпус	330×418.8×123.7	1
134-2	Панель	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Пластина крепления дисплея	303×188×10.8	1
134-4	Лоток	290×87.6×8.7	1
134-5	Группа замков лотка	19.15×49.98×49	1
134-6	Нескользящий коврик для планшета	296×91.6×t1.0	1
134-7	Нескользящий коврик для блока соединения	296×100×t1.5	1
134-8	Крепежная пластина внутри консоли		1
134-9	Лист соединения ремня		1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ФУНКЦИЯМ МОНИТОРА



1. Кнопки и окна

 RECOVERY	Проверка функции восстановления сердечного ритма
 MODE	В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим или подтвердить данные настройки.
 PROGRAM	Выбор программы
 BODY FAT	Чтобы проверить уровень жира в организме и индекс массы тела
 +	Увеличьте сопротивление, выберите программы или увеличьте значение
 -	Уменьшите сопротивление, выберите программу или уменьшите значение.
 RESET	А. В режиме паузы или настройки нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню. В. Нажмите эту кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд, чтобы перезапустить консоль и запустить режим настройки профиля пользователя.
 START/STOP	Старт или стоп А. Нажмите эту кнопку один раз, чтобы остановиться. Консоль сохранит текущие настройки. В. Удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы очистить все сохраненные данные консоли.
	Цифровая клавиатура: введите от одной до трех цифр, когда пользователь устанавливает данные.
	Нажмите эту кнопку, чтобы очистить данные во время настройки, одно нажатие убирает один ввод.
	Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить данные во время настройки или использовать при выборе функций.

 Distance	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение расстояния.
 Watt	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение ВАТТ.
 Calories	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение калорий.
 Pulse	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение частоты пульса.
 Speed	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение скорости.
 RPM	В рабочем состоянии нажмите эту кнопку, чтобы отобразить значение оборотов в минуту.

2. Функции монитора

Time (время)	Count: Если нет установленного целевого значения, время начинается с 0:00. Count down: Когда установлено целевое значение, время возвращается от установленного целевого значения к 0, при этом система останавливается; Системный будильник звучит 4 раза в секунду и длится 4 секунды. Диапазон индикации - от 0:00 до 99:59; диапазон установки - от 0:00 до 99:00.
Speed (скорость)	В режиме запуска консоль отображает скорость бега в течение 5 секунд при наличии индуктивного входа; если индуктивного входа нет, значение скорости будет равно нулю. Диапазон индикации - от 0.0 до 99.9 км/ч. Значения скорости и ватт отображаются круговым образом каждые 10 секунд.
RPM (обороты)	В режиме запуска отображаются обороты движения каждые 5 секунд при наличии индукции, а обороты движения в минуту без индукции равны 0. Диапазон индикации - от 0 до 999.
Calories (калории)	Count: Калории начнут отсчет с 0, если нет предварительно установленного целевого значения. Count down: Когда установлено целевое значение, калории возвращаются от установленного целевого значения к 0, при этом система останавливается; Системный будильник звучит 4 раза в секунду и длится 4 секунды. Диапазон индикации - от 0 до 999 калорий; диапазон установки - от 0 до 990 калорий.
Distance (расстояние)	Count: Расстояние начнется с 0.00, если нет предварительно установленного целевого значения. Count down: Когда установлено целевое значение, расстояние возвращается от установленного целевого значения к 0, при этом система останавливается; Системный будильник звучит 4 раза в секунду и длится 4 секунды. Диапазон индикации - от 0.0 до 99.9 км; диапазон установки - от 0.0 до 99.0 км.

Pulse (пульс)	<p>Когда поступает сигнал пульса, частота сердечных сокращений пользователя отображается через 8 секунд; если сигнала пульса нет, значение в окне пульса равно 0.</p> <p>Диапазон индикации P-30~230; диапазон установки 0-30~230</p>
Watt (Мощность)	<p>Для отображения значений энергии, потраченной во время движения. При наличии индуктивного входа, значение ватт отображается через 5 секунд; без индуктивного входа, отображаемое значение в окне ватт равно 0.</p> <p>Диапазон индикации - от 0 до 999.</p>
Manual selection (ручно ввод)	<p>Режим ручного управления (ручная настройка уровня сопротивления сегментов бега).</p>
Program (программа)	<p>Режим программы движения; в системе доступно 12 предустановленных программ для выбора пользователем (P1~P12).</p>
User (пользователь)	<p>Режим пользователя (пользователи могут настраивать собственный шаблон программы бега).</p>
Heart Rate Controller (Контроллер сердечного ритма)	<p>Режим движения с целью управления сердечным ритмом (кнопка запуска с целевым значением пульса).</p> <p>Есть 4 режима для выбора пользователем: 55%, 75%, 90%, TAG.</p>
Ватт, постоянная	<p>Кнопки запуска постоянной мощности (120)</p>

3. Программы работы

3.1 Включение тренажера

Когда тренажер включен, звучит звуковой сигнал, на LED-консоли в течение 2 секунд отображаются данные о диаметре колеса и буква "E" над окнами сопротивления и скорости; номер версии показывается в окне RPM, после чего переходит в режим пользовательских настроек.

3.2 Настройки пользовательского профиля

А. Системная группа пользователей по умолчанию - U1. Нажмите кнопку "+" или "-", выберите U1-U4, затем нажмите кнопку "MODE" для подтверждения. Нажмите кнопку "+" или "-", чтобы установить пол, затем нажмите "MODE". Нажмите клавишу "√" для подтверждения. Нажмите кнопку "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для установки возраста, затем нажмите "MODE" для подтверждения или "√" для подтверждения. Нажмите кнопку "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для установки роста, затем нажмите "MODE" для подтверждения или "√" для подтверждения. Нажмите кнопку "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для установки веса, затем нажмите "MODE" для подтверждения или "√" для подтверждения ввода. После завершения настройки система переходит на страницу выбора функций.

В. Пол - Женский/Мужской; Возраст – 10-99 (Значение по умолчанию - последнее введенное значение); Рост – 100-220 см (Значение по умолчанию - последнее введенное значение); Вес - 20~150 кг (Значение по умолчанию - последнее введенное значение).

3.3 Выключение тренажера

Если в течение 4 минут и 30 секунд отсутствует входной сигнал RPM, система входит в режим сна. Если питание не отключено, пользователь нажимает любую кнопку или начинает движение, и система снова восстанавливает работу.

3.4 Режим тренировки

После установки данных пользователя вернитесь в основное меню. Пользователь нажимает кнопку "P" (PROGRAM) или "+/-" для выбора функции: MANUAL (ручной выбор) -> PROGRAM (программа) -> USER (пользователь) -> H.R.C (управление частотой сердечных сокращений) -> WATT (ватт). Среднее окно светодиодов подсвечивается, затем нажмите кнопку "MODE" для подтверждения ввода. В основном меню пользователь может нажать "START/STOP" напрямую для входа в режим ручного выбора бега.

А. Кнопка ручного выбора

В основном меню нажмите "P" (PROGRAM) или кнопку "+" или "-" для выбора MANUAL, затем нажмите кнопку "MODE" для входа в режим ручного выбора.

При начале тренировки пользователь должен настроить следующие значения:

Время: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-" или использовать цифровую клавиатуру для установки времени тренировки (диапазон установки: 00:00 до 99:00). Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ " для подтверждения настроек.

Расстояние: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-" или использовать цифровую клавиатуру для установки целевого расстояния (диапазон установки: 0.0-99.0). Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ " для подтверждения настроек.

Калории: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-" или использовать цифровую клавиатуру для установки целевого значения калорий (диапазон установки: 0-990), увеличение или уменьшение значения - 10. Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ " для подтверждения настроек.

Пульс: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-" или использовать цифровую клавиатуру для установки целевого значения пульса (диапазон установки: 0-30~230). Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ " для подтверждения установки.

При начале тренировки убедитесь, что вы крепко держите руку на датчике или носите датчик на груди, чтобы компьютер мог точно измерять частоту сердечных сокращений.

Во время установки загораются индикаторы времени/расстояния/калорий, а значения времени/расстояния/калорий мигают с частотой 1 Гц, ожидая корректировки установок. Нажмите кнопки "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для корректировки значений. При длительном удержании кнопок "+" или "-", значения будут продолжать увеличиваться или уменьшаться.

При начале тренировки индикатор пульса загорается, и отображается текущее значение пульса. Если сигнал пульса отсутствует, в окне пульса будет отображаться "P". Нажмите кнопку "START/STOP" для начала тренировки.

Во время тренировки пользователи могут использовать кнопки "+" или "-", чтобы регулировать уровень сопротивления. Пользователь также может нажать "START/STOP" для остановки тренировки или "RESET" для возврата в основное меню.

В. Режим программы

Нажмите кнопку "RESET", чтобы вернуться в основное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", чтобы выбрать режим программы "P", и затем нажмите кнопку "MODE", чтобы войти в режим программы. При входе в режим программы доступны 12 файлов программ (P1~P12) для выбора пользователем. Нажмите кнопки "+" или "-", чтобы выбрать нужную программу, затем нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ ", чтобы войти.

Перед началом тренировки пользователь должен настроить одно из следующих значений:

D. Режим пользователя (программа)

Нажмите кнопку "RESET", чтобы вернуться в основное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", а затем кнопку "MODE", чтобы войти в программу USER. В этом режиме пользователь может создать свой собственный файл. Окно сопротивления начинает мигать, указывая на возможность его регулировки. Затем нажмите кнопку "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для регулировки значения сопротивления. Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ ", чтобы подтвердить. Окно с калориями отображает текущий сегмент. Всего 20 сегментов. (Значение сопротивления по умолчанию - 1). Нажмите и удерживайте кнопку "MODE" в течение 2 секунд, чтобы завершить настройку, затем настройте следующие значения:

Время: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-", либо использовать цифровую клавиатуру для установки целевого времени тренировки (диапазон установки: 00:00 - 99:00). Нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку.

В режиме тренировки пользователь также может нажимать кнопки "+" или "-", чтобы регулировать уровень сопротивления. Как только установленное целевое значение достигнет 0, компьютер автоматически остановится. Пользователь может нажать кнопку "START/STOP", чтобы перезапустить тренировку. Предустановленные данные отсчитываются от предыдущих данных, и пользователь может нажать кнопку "RESET", чтобы вернуться в главное меню.

E. Режим контроля частоты сердечных сокращений (H.R.C)

Нажмите кнопку "RESET", чтобы вернуться в главное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", а затем кнопку "MODE", чтобы войти в режим контроля частоты сердечных сокращений. В режиме контроля частоты сердечных сокращений нажмите кнопку "+" или "-", чтобы выбрать: 55%, 75%, 90% или TAG. Светодиод загорится. Пользователь может выбрать различную целевую частоту сердечных сокращений, и окно пульса отобразит предварительно установленное значение, которое автоматически оценивается в соответствии с возрастом, введенным пользователем. Нажмите кнопку "MODE", чтобы подтвердить ввод. Если пользователь выбирает H.R.C TAG, на экране будет отображаться предварительно установленное значение 100. Нажмите кнопку "+" или "-", либо используйте цифровую клавиатуру для корректировки целевой частоты сердечных сокращений (диапазон установки: 30~230). Нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку " $\sqrt{\quad}$ ", чтобы подтвердить ввод, затем настройте следующие значения:

Время: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-", либо использовать цифровую клавиатуру для установки времени тренировки (диапазон установки: 00:00 до 99:00).

Нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку.

Во время тренировки сопротивление будет автоматически регулироваться в зависимости от текущей частоты сердечных сокращений пользователя.

Нажмите кнопку "START/STOP", чтобы прекратить тренировку. Нажмите кнопку "RESET", чтобы вернуться в основное меню.

※H.R.C 55% - Режим диеты; H.R.C 75% - Режим здоровья; H.R.C 90% - Режим упражнений

Во время работы, когда частота сердечных сокращений пользователя ниже целевой частоты сердечных сокращений, система автоматически увеличивает уровень сопротивления каждые 30 секунд до максимального уровня сопротивления 32; когда частота сердечных сокращений пользователя выше целевой, система автоматически уменьшает уровень сопротивления каждые 15 секунд.

F. Режим контроля мощности (WATT)

Когда пользователь находится в любом режиме, нажмите кнопку "START/STOP", затем кнопку "RESET", чтобы вернуться в главное меню.

Нажмите кнопку "+" или "-", а также кнопку "MODE", чтобы войти в постоянный режим тренировки WATT.

При входе в режим WATT предварительно установленное значение 120 будет подсвечено. Пользователи могут нажимать кнопку "+" или "-", либо использовать цифровую клавиатуру для регулировки значения ватт (диапазон установки: 10~350), значение увеличения или уменьшения составляет 5 Вт. Затем нажмите кнопку "MODE" или подтвердите кнопку "√", чтобы подтвердить ввод, затем настройте следующие значения:

Время: При мигании пользователь может нажимать кнопки "+" или "-", либо использовать цифровую клавиатуру для установки целевого времени тренировки (диапазон установки: 00:00 - 99:00), нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку.

Система автоматически регулирует уровень мощности в соответствии с предварительно установленными данными ватт и текущими оборотами в минуту и скоростью тренировки. Если скорость тренировки высокая, сопротивление уменьшится. В противном случае сопротивление увеличится. При остановке тренировки пользователь может нажать кнопку "RESET", чтобы вернуться в главное меню.

В режиме работы, если фактическая мощность меньше целевой, сопротивление будет увеличиваться на 1 передачу каждые 30 секунд. Если фактическая мощность больше целевой, сопротивление будет уменьшаться на 1 передачу каждые 30 секунд. Когда достигнуто целевое время, тренировка завершится.

В режиме мощности сопротивление автоматически регулируется и не может быть регулировано вручную. Кнопки +/- для сопротивления используются для регулировки целевой мощности.

G. Режим восстановления сердечного ритма

В состоянии бега, паузы и ожидания вы можете нажать кнопку "RECOVERY".

Нажмите кнопку "RECOVERY", чтобы начать тест. Если отсутствует ввод пульса, в окне времени отобразится 10-секундный обратный отсчет, индикатор сердечного ритма будет мигать, а в окне сердечного ритма появятся три горизонтальные полосы, в противном случае он вернется в предыдущее состояние.

Держите датчики пульса обеими руками (или наденьте нагрудный ремень). За исключением обратного отсчета времени с 60 секунд, все остальные функции отображаются, и загорается сигнальный индикатор сердечного ритма. Когда обратный отсчет времени достигнет 00:00, на экране отобразится состояние восстановления сердечного ритма.

Если сигнал пульса обнаруживается в течение 10 секунд, окно времени отображает обратный отсчет 60 секунд; когда 60-секундный обратный отсчет завершен, окно времени отображает результат теста RECOVERY Fx.

Результат теста RECOVERY P = P0 - P1; P0 - это обнаруженный сигнал пульса после нажатия кнопки RECOVERY в течение 10 секунд, а P1 - обнаруженный сигнал сердца после 60 секунд. Соответствующая таблица результатов следующая:

P≥50	F1	ОТЛИЧНО
P≥40	F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
P≥30	F3	ХОРОШО
P≥20	F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
P≥10	F5	ПЛОХО
P < 10	F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

Нажмите кнопку "RECOVERY" еще раз, чтобы вернуться к предыдущему режиму работы.

Если пользователь нажимает кнопку "RECOVERY", когда обратный отсчет времени достигает 00:00, режим восстановления сердечного ритма будет отключен, и консоль вернется в главное меню.

Н. Режим измерения процента жира в организме

В режиме остановки нажмите кнопку "BODY FAT", чтобы начать тест на процент жира в организме. Система начнет тест. Во время теста пользователь должен держаться руками за датчики пульса, на экране будет отображаться горизонтальная полоса до завершения теста. После завершения теста на экране отобразится процент жира в организме - F и индекс массы тела - B, затем нажмите кнопку "BODY FAT", чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки.

※ Во время теста код ошибки в окне оборотов в минуту отображается следующим образом:

E-1--- Указывает на то, что пользователь неправильно держит руку

Предостережения:

Если пользователь нажимает "RESET" в течение 2 секунд для полного сброса, консоль входит в режим запуска, звучит сигнал один раз, и все светодиоды полностью отображаются в течение 2 секунд, чтобы войти в режим настроек. Сопротивление установлено на 1.

I. Код ошибки (отображается в окне времени)

E1— Нарушена связь с нижним элементом управления;

Примечание:

Регулировка ножек: Если эллиптический тренажер неустойчив, отрегулируйте ножки.

Спортивные рекомендации

Разминка

Необходимо провести разминку в течение 5-10 минут перед каждой тренировкой.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Обычно, когда готовитесь к восстановлению движения, вдыхайте через нос и выдыхайте силой через рот. Дыхание и движение должны быть согласованы. Если дыхание слишком быстрое, немедленно прекратите упражнение.

Частота

Мышцам одной и той же части следует отдыхать 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать каждые два дня.

Нагрузка

Определите объем тренировок в соответствии с физическим состоянием индивида, а затем тренируйтесь согласно принципу асимптотической нагрузки. В начале тренировок обычно возникает боль в мышцах. При продолжении тренировок эта боль пройдет.

Расслабление

После каждой тренировки проводите 5 минут восстановительных действий, особенно растяжку и расслабление мышц ног, чтобы избежать длительного сокращения мышц и поддерживать их эластичность.

Питание

Для защиты пищеварительной системы рекомендуется заниматься спортом через час после приема пищи, и употреблять пищу не ранее чем через полчаса после тренировки. Пейте меньше воды во время тренировки, особенно избегайте многочисленного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

1) Нисходящая растяжка. Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

2) Растяжка голени. Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

3) Растяжение голени и заживление сухожилий. Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4) Растягивание мышц. Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра).

Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)

