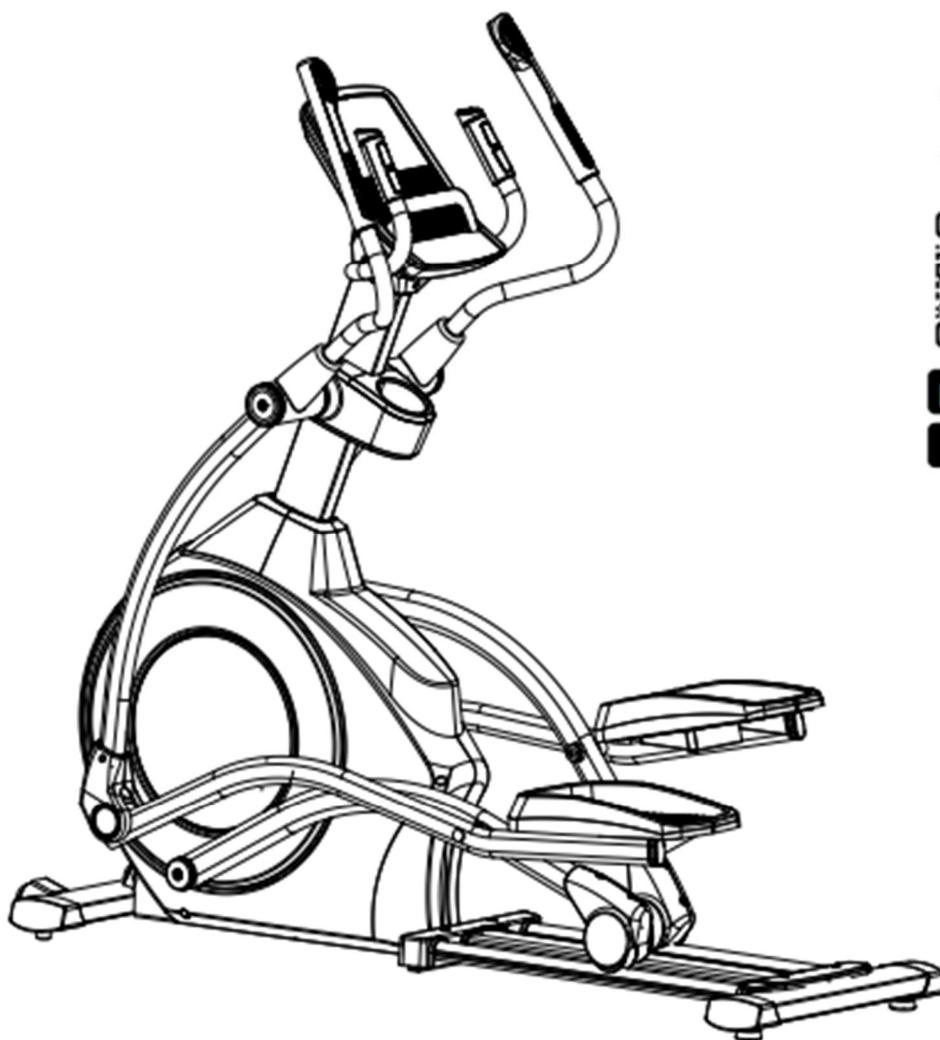


VIGOR

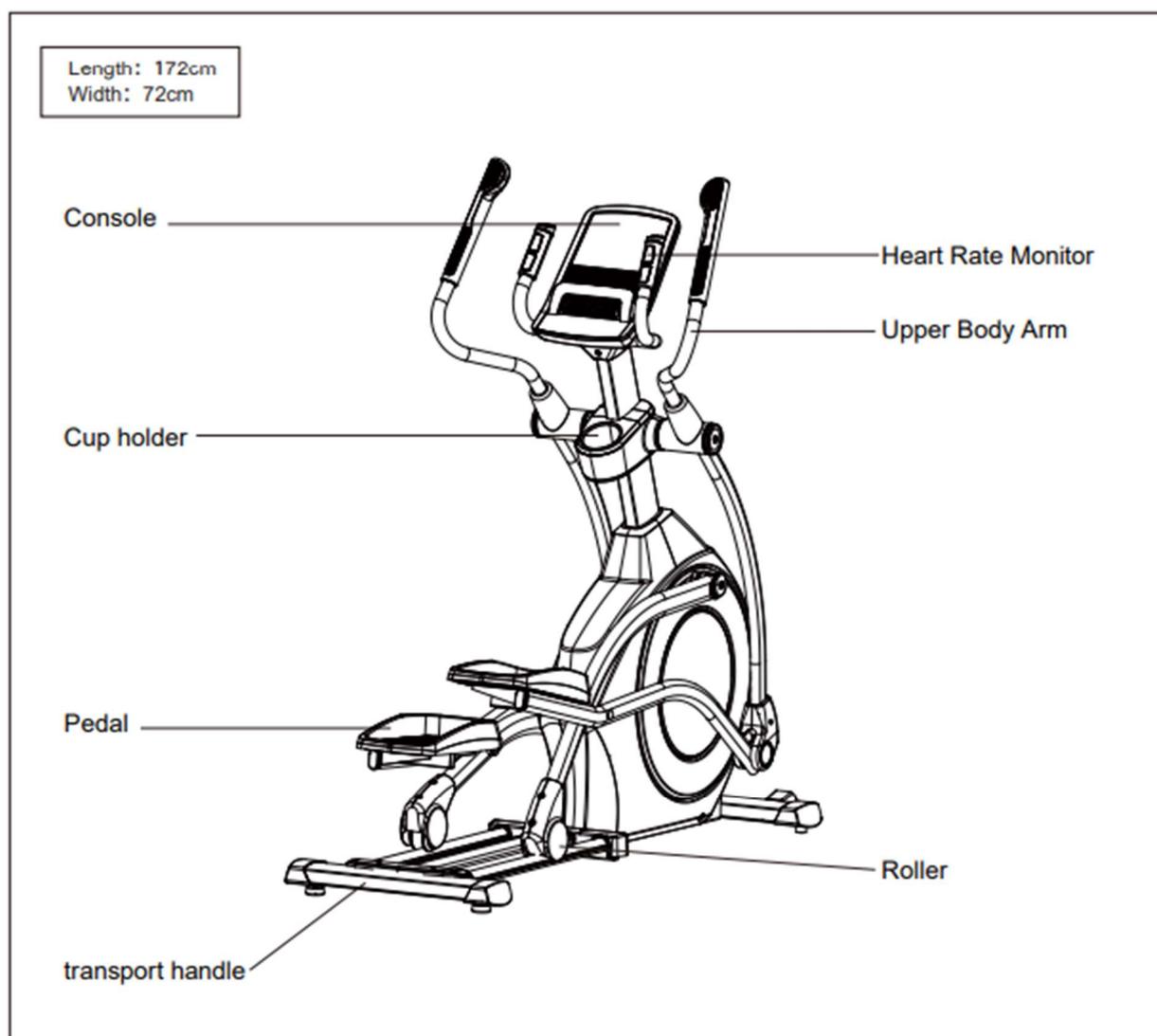


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Версия V4.0E

Изображение тренажера предназначено только для справки. Возможны различия в зависимости от фактического продукта.

Благодарим вас за выбор наших фитнес-продуктов и за оказанное доверие. Цель создания нашего бренда — помочь людям, занимающимся спортом, обрести сильное и здоровое тело. Мы с нетерпением ждем ваших предложений. Наш профессионализм и усилия направлены на то, чтобы предоставить вам более качественные продукты и услуги. Каждый сотрудник нашей компании и каждый дизайнер ждут ваших отзывов и предложений по этой серии продуктов. Мы искренне надеемся, что вам понравится заниматься спортом с использованием нашего оборудования.



Руководство по технике безопасности

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, внимательно прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения, указанные на вашем эллиптическом тренажере, перед его использованием.

- Этот продукт предназначен исключительно для личного использования в домашних условиях и не подходит для медицинских целей.
- Этот продукт является фитнес-оборудованием класса НВ с электрическим контроллером RPM, поэтому его нельзя использовать без управления системой.
- Храните эллиптический тренажер в помещении, вдали от высоких температур, влаги, пыли и воды.
- Продвинутая система управления предлагает 24 уровня сопротивления. Если педали не движутся в течение нескольких минут, устройство автоматически выключается.
- Перед использованием внимательно прочитайте это руководство.
- Установите тренажер на ровной поверхности с зазором не менее 3 футов (0,9 м) спереди и сзади тренажера и 2 футов (0,6 м) с каждой стороны.
- Неправильные упражнения могут привести к травмам.
- Убедитесь, что эллиптический тренажер не мешает рукам или верхним частям тела других пользователей.
- Осмотрите и затяните все болты и гайки перед каждым использованием тренажера.
- Только пользователи, чьи физические данные и состояние здоровья соответствуют стандартам, могут использовать продукт под руководством инструктора.
- Не используйте эллиптический тренажер в качестве игрушки или игрового автомата.
- Сборка, эксплуатация и инструкции по упражнениям предоставляются вместе с комплектующими.
- Владелец обязан проинформировать других пользователей о мерах предосторожности, чтобы предотвратить опасности.
- Продукт предназначен только для использования в помещении. Не используйте его на открытом воздухе.
- Не транспортируйте продукт в одиночку.
- Если вы хотите разобрать эллиптический тренажер, следуйте инструкциям по сборке в этом руководстве в обратном порядке.
- Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с описанием в данном руководстве.
- Никогда не закрывайте глаза во время использования эллиптического тренажера.
- Эллиптический тренажер не должен использоваться лицами, весящими более 287 фунтов (130 кг).
- **Держите детей младше 13 лет и домашних животных подальше от эллиптического тренажера. Не допускайте их к устройству без присмотра.**

ВНИМАНИЕ

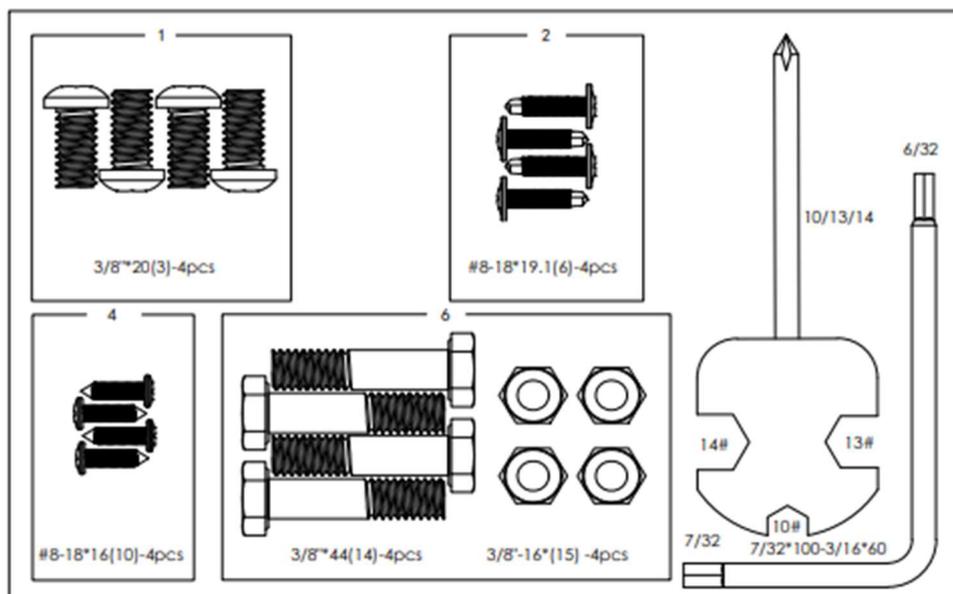
Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц с существующими проблемами со здоровьем. Внимательно прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, а также все предупреждения на вашем эллиптическом тренажере перед началом его использования.

Упаковка:

- Картон для внешней упаковки
- Пластик и картон для внутренней упаковки
- Полиэтиленовый пакет
- Полипропиленовый упаковочный ремень

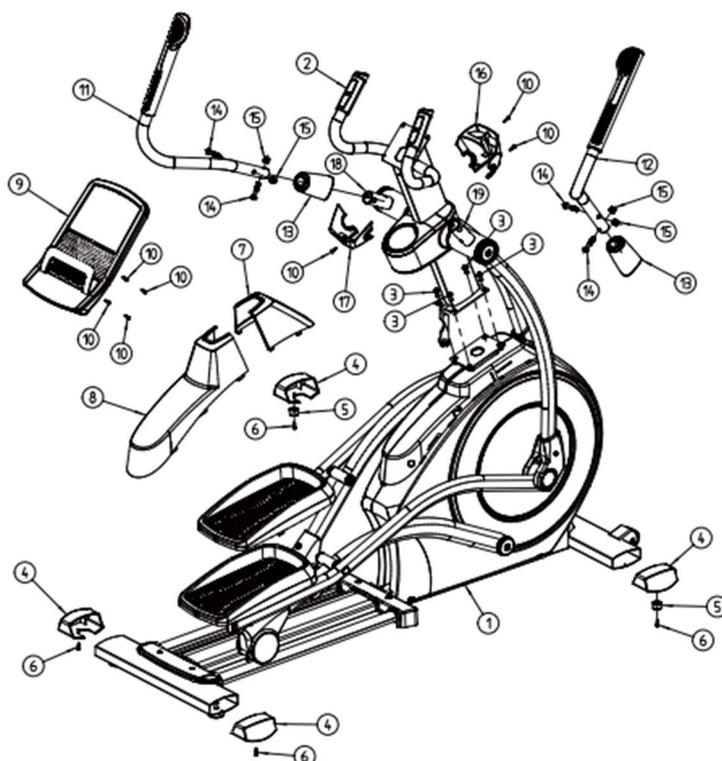
Таблица идентификации деталей

Используйте приведенные ниже рисунки, чтобы идентифицировать мелкие детали, необходимые для сборки (отвертки, болты, гайки и т.д.). Число в скобках под каждым изображением указывает ключевой номер детали из **СПИСКА ДЕТАЛЕЙ** в конце данного руководства. Число, следующее за ключевым номером, указывает количество, необходимое для сборки. Примечание: Если детали не включены в комплект оборудования, проверьте, не были ли они предварительно установлены. Дополнительные детали могут быть включены.



Перед началом сборки, пожалуйста, обратитесь к чертежу ниже, чтобы правильно собрать устройство в соответствии с номерами, указанными на рисунке.

№	Название	Кол-во
1	Рама	1
2	Стойка	1
3	Потайной болт	4
4	Концевая заглушка	4
5	Передняя ножка	2
6	Задняя ножка	2
7	Защитная крышка винта	4
8	Защитная крышка	2
9	Консоль	1
10	Самоконтрящиеся винты	4
11	Левая верхняя рукоятка	1
12	Правая верхняя рукоятка	1
13	Рычаг	2
14	Винт с шестигранной головкой	5
15	Нейлоновая гайка	6
16	Передняя крышка консоли	1
17	Задняя крышка консоли	1
18	Левая верхняя ножка	1
19	Правая верхняя ножка	1



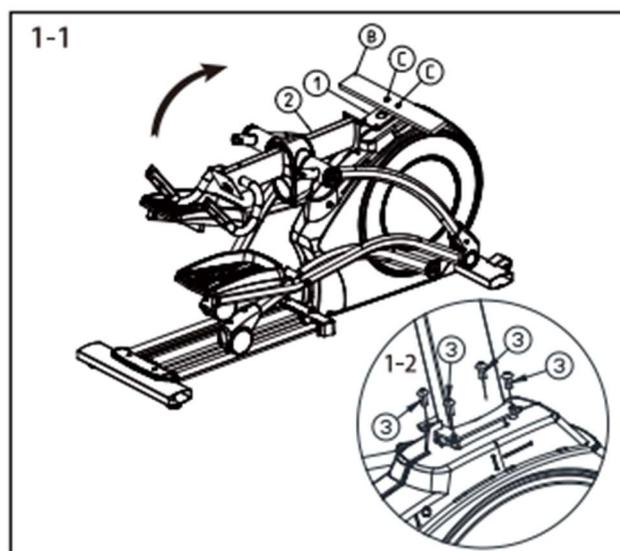
Сборка:

Для вашего удобства некоторые важные детали были предварительно собраны. Перед началом сборки, пожалуйста, прочитайте это руководство. Следуйте инструкциям по сборке эллиптического тренажера шаг за шагом.

- Пожалуйста, проверьте все, что входит в упаковку.
 1. Выньте все детали из коробки и удалите упаковочные материалы. Разложите детали на полу в порядке их использования.
 2. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного пространства (не менее 1,5 метра).

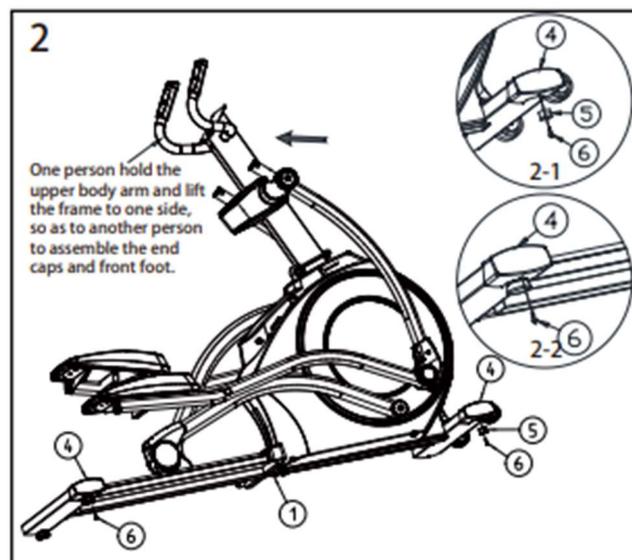
1. Сборка стойки:

1. Удалите упаковочные материалы. Снимите два болта (С) и нижнюю панель (В) и выбросьте их (они не будут использоваться при сборке). Как показано на рисунке (1-1), поверните стойку (2) в направлении стрелки к раме и убедитесь, что нижний кронштейн стойки находится вплотную к раме тренажера (избегайте защемления проводов во время сборки).
2. Как показано на рисунке (1-2), выровняйте отверстия в кронштейне стойки (2) с отверстиями в кронштейне рамы (1), прикрепите стойку четырьмя болтами М8*16 (3) и затяните эти болты.



2. Сборка концевых заглушек и передней ножки (требуется два человека):

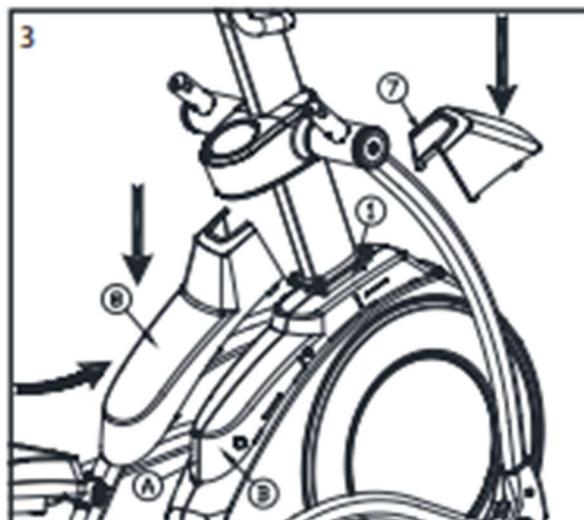
1. Найдите две концевые заглушки (4) и одну переднюю ножку (5).
2. Установите две предварительно собранные детали #18-19: 19 мм винты (6) на раму с двух сторон. Один человек держит верхние рукоятки и раму в вертикальном положении, а второй фиксирует переднюю ножку (5) с обеих сторон, выравнивая крепления рамы и ножки (5) с винтами (6).
3. Закрепите винты (6) в передней ножке (5). Затем выровняйте отверстия в раме (1) и закрепите их винтами М8*19 мм с шестигранной головкой.
4. Повторите эту процедуру для другой стороны.



3. Сборка защитных крышек и крышек винтов:

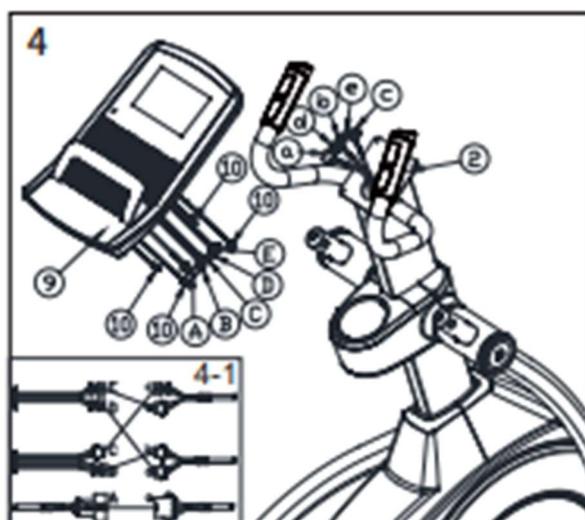
Установите защитные крышки (7) и крышки винтов (8), как показано на рисунке (3).

1. Сначала вставьте защелки крышки винтов (7) в левую и правую защитные панели (А, В).
2. Нажмите вниз и установите защитные крышки, как показано стрелкой, до полного прилегания крышки винтов (7).



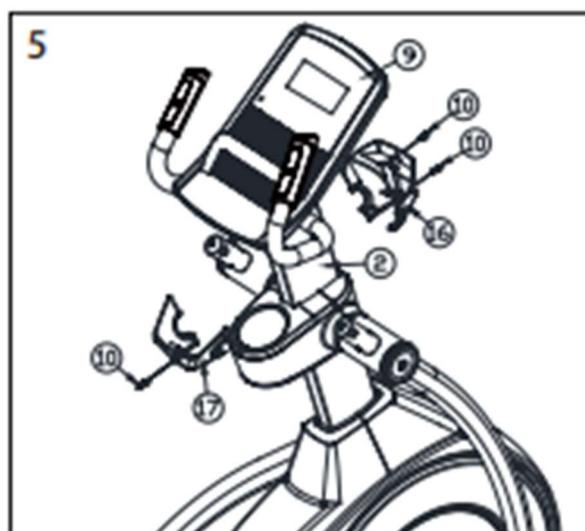
4. Сборка консоли:

1. Как показано на рисунке (4), удерживайте консоль (9) рядом с вертикальной стойкой (2), подключите провода (А) и (а), подключите датчик пульса (В) и (b), а также провода (С) и (с), (D) и (d), (E) и (e) (показаны на рисунке 4-1 в деталях).
2. Обратите внимание: разъемы должны плотно соединяться и фиксироваться в разъемах. Если они не закреплены, попробуйте снова. Убедитесь, что провода не защемлены.
3. Присоедините консоль (9) к вертикальной стойке (2) с помощью четырех винтов М8*18-16 мм (9); затяните все винты.



5. Сборка задней и передней крышек консоли:

1. Найдите заднюю крышку консоли и переднюю крышку консоли (16 и 17).
2. Как показано на рисунке (5), удалите три предварительно установленных винта М8*18-16 мм (10) из вертикальной стойки (2).
3. Прикрепите заднюю крышку консоли (17) к вертикальной стойке (2) с помощью винтов М8*18-16 мм (10).
4. Установите переднюю крышку консоли (16) на место.



Примечание: убедитесь, что передняя и задняя крышки полностью закреплены, не оставляя зазоров.

6. Сборка левой и правой верхней рукоятки:

1. Найдите левую верхнюю рукоятку (11), правую верхнюю рукоятку (12) и крышку рукоятки (13).

(Примечание: имеется маркировка "L/R" для обозначения левой и правой сторон.)

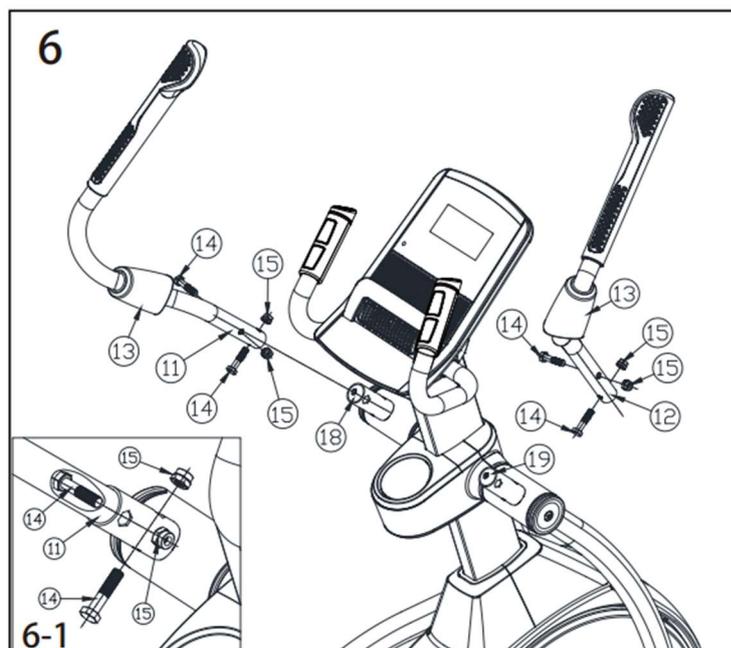
2. Как показано на рисунке 6-1, возьмите четыре винта 3/8"x44 мм (14) и четыре гайки 3/8"x16 (15) для крепления левой и правой верхних рукояток (11, 12). Не выбрасывайте их.

3. Установите крышку рукоятки (13), как показано, и наденьте её на левую и правую верхние рукоятки (11, 12).

4. Закрепите левую верхнюю рукоятку (11) на левой верхней ножке (18). Прикрепите левую верхнюю рукоятку (11) с помощью винтов 3/8"x44 мм (14) и гаек 3/8"x16 (15). Убедитесь, что стопорные замки находятся в правильных шестиугольных отверстиях, как показано на рисунке 6-1.

5. Наденьте крышку рукоятки (13). Убедитесь, что изгиб крышки рукоятки (13) обращён в сторону левой верхней рукоятки (11).

6. Повторите эту процедуру для правой верхней рукоятки (12).

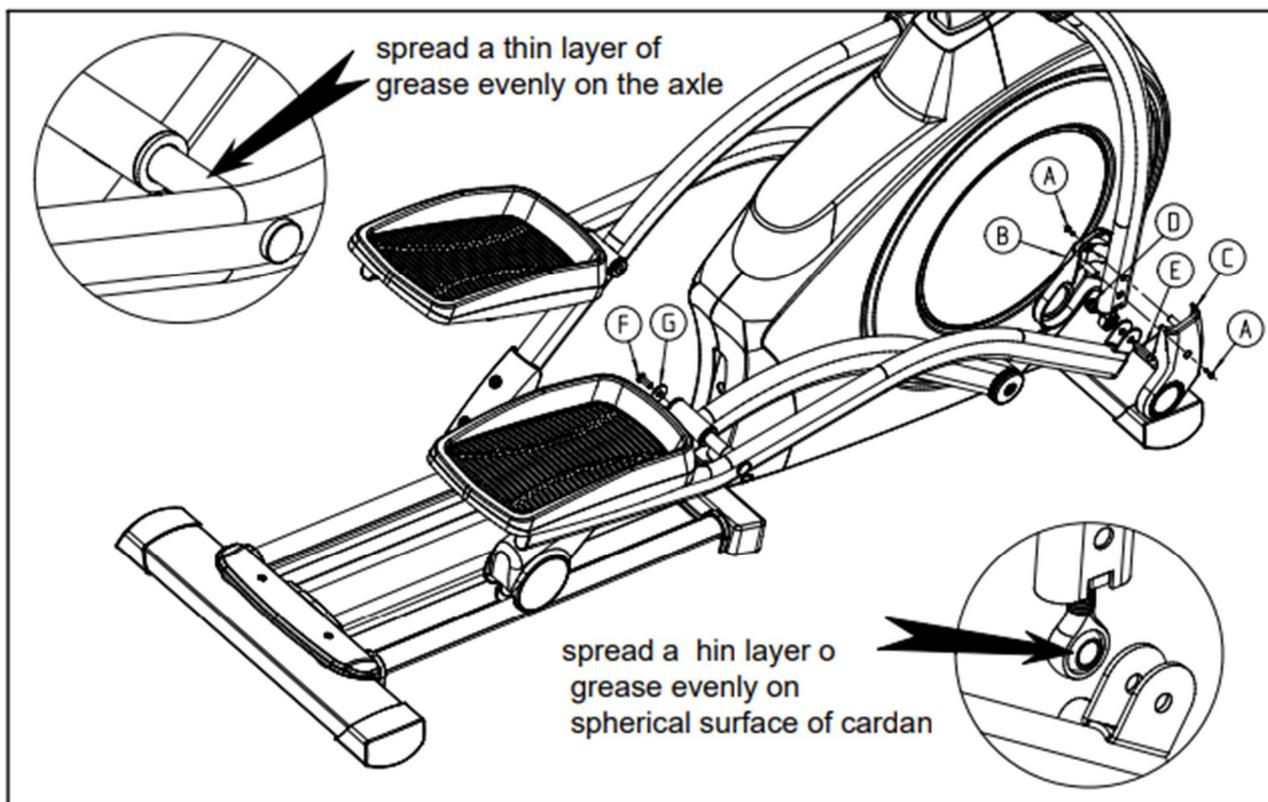


Как наносить смазку:

Смазку необходимо наносить на рампу, ось и кардан. После длительного использования эллиптического тренажера, если ролики издадут скрип при движении по рампе, нанесите небольшое количество прилагаемой смазки на бумажное полотенце. Затем равномерно распределите тонкий слой смазки по рампе в местах, где перемещаются ролики. После этого удалите излишки смазки.

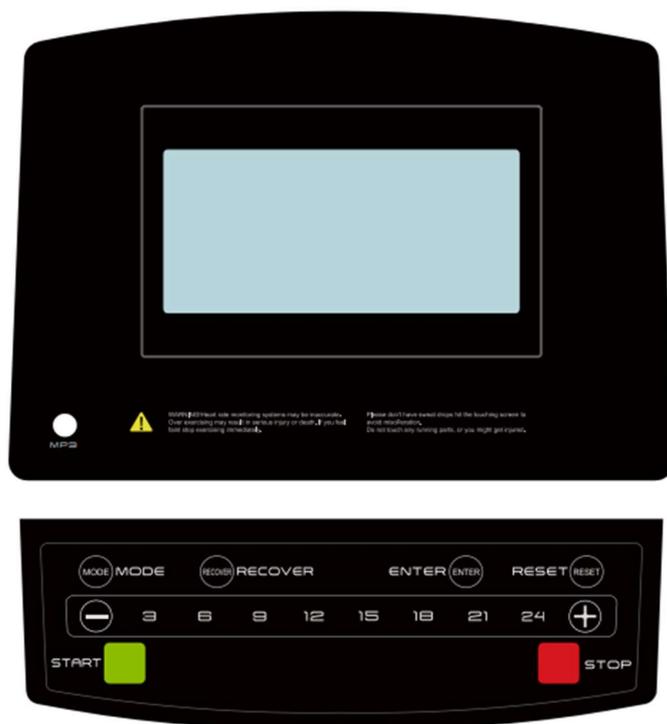
Если шум исходит от оси или кардана:

1. Снимите винт (A) и две крышки (B) и (C).
2. Удалите болт и гайку (D), (E).
3. Затем снимите болт и шайбу (F), (G). **Не выбрасывайте эти детали.**
4. Удалите педаль. Затем равномерно нанесите тонкий слой смазки на ось и сферическую поверхность кардана, как показано на рисунке ниже.
5. После нанесения смазки установите педаль обратно с болтом (F) и шайбой (G).
6. Затем прикрепите кардан к U-образному кронштейну с помощью болта (D) и гайки (E).
7. Закрепите обе крышки (B) и (C) с помощью двух винтов (A). При необходимости повторите процесс смазки с другой стороны.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ:

ЭКРАН:



I. Описание кнопок:

- **MODE:** Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать **MANUAL (РУЧНОЙ)/PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)/PERSONAL (ПЕРСОНАЛЬНЫЙ)/H.R.C. (КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)**.
- **RECOVERY:** Это кнопка восстановления сердечного ритма, которая позволяет консоли проверить уровень физической подготовки пользователя (P-Fit) после 1 минуты обратного отсчета.
- **ENTER:** Нажмите эту кнопку для подтверждения после установки параметров.
- **RESET:** Нажмите эту кнопку, чтобы сбросить все параметры.
- **Decrease (-):** Уменьшает значение каждого параметра (время, дистанция, калории, частота сердечных сокращений).
- **Increase (+):** Увеличивает значение каждого параметра (время, дистанция, калории, частота сердечных сокращений).
- Быстрая клавиша выбора сопротивления **3/6/9/12/15/18/21/24:** Нажмите соответствующую клавишу, чтобы выбрать уровень сопротивления во время тренировки.
- **START:** Нажмите эту кнопку, чтобы запустить консоль.
- **STOP:** Нажмите эту кнопку, чтобы остановить консоль.
- Кнопки регулировки сопротивления на рукоятке **(+/-):** Нажмите кнопку на рукоятке "+" или "-", чтобы увеличить или уменьшить сопротивление.

II. Краткое руководство по эксплуатации:

1. Консоль переходит в режим включения при подключении к источнику питания:
 - Раздается звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.
 - На экране отображается полное включение в течение 2 секунд.
 - Через 1 секунду консоль переходит в режим ожидания.

2. Пользовательские настройки:

1. Удерживайте кнопку **RESET** (или нажмите её на 2 секунды), чтобы перейти в пользовательские настройки. После этого экран отобразит **U0**, используйте кнопки "+" или "-" для выбора **U0–U4** и нажмите **ENTER** для подтверждения.
2. Затем настройте возраст, рост и вес:
 - **Установить возраст:** Нажмите кнопки "+" или "-" для выбора возраста **10–25–99**, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.
 - **Установить рост:** Нажмите кнопки "+" или "-" для выбора роста **100–160–200 см**, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.
 - **Установить вес:** Нажмите кнопки "+" или "-" для выбора веса **20–50–150 кг**, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.

3. Выбор функции (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, PERSONAL, HRC):

После завершения пользовательских настроек войдите в окно выбора функции. Нажмите кнопки "+" или "-" или **MODE**, чтобы выбрать функцию, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.

Снова нажмите "+" или "-", чтобы установить все значения параметров (TIME, DIST, CAL, PULSE), затем нажмите **START**, чтобы начать тренировку, во время которой вы можете использовать кнопки "+" или "-" и кнопки регулировки сопротивления на рукоятке для настройки сопротивления.

- Если выбрана функция **Manual**, нажмите **ENTER** для подтверждения, затем используйте кнопки "+" или "-", чтобы установить значения. После установки всех значений параметров (TIME, DIST, CAL, PULSE) нажмите **START**, чтобы начать тренировку, во время которой можно регулировать сопротивление с помощью кнопок "+" или "-" и рукоятки.
- Если выбрана функция **PROGRAM**, нажмите **ENTER** для подтверждения, затем используйте кнопки "+" или "-", чтобы установить значения. После установки всех значений параметров (TIME, DIST, CAL, PULSE) нажмите **START**, чтобы начать тренировку, во время которой можно регулировать сопротивление с помощью кнопок "+" или "-" и рукоятки.
- Если выбрана функция **FITNESS**, нажмите **ENTER** для подтверждения. Другие параметры настройки недоступны. Нажмите **START**, чтобы начать тренировку, при этом настройка сопротивления недоступна.
- Если выбрана другая функция (**PERSONAL, HRC**), они работают так же, как **Manual** или **PROGRAM**, описанные выше.

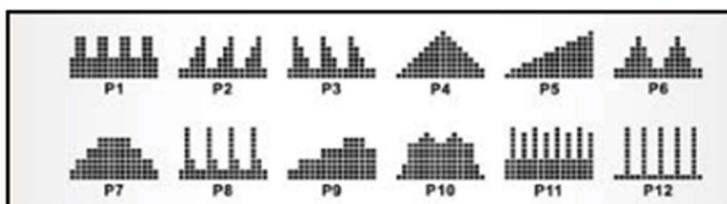
III: Описание дисплея

№	Параметр	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Память	Сброс	Краткое описание
1	TIME	0:00~99:59 (M:C)	0:00~99:00 ±1 мин	Да	Да	1. Отсчет времени вверх в цикле, если настройки не заданы.
						2. При обратном отсчете до 0 на дисплее мигает "STOP" (с частотой 1Hz), а значение обнуляется.
2	SPEED	0.0~99.9 км/ч (MLD)	Нет	Нет	Нет	1. Отображается после получения сигнала от датчика скорости.
						2. Значение сбрасывается на 0 при отсутствии сигнала.
3	RPM	0~15~199	Нет	Нет	Нет	1. Отображается после получения сигнала от датчика скорости.
						2. Значение сбрасывается на 0 при отсутствии сигнала.
4	DISTANCE	0.0~99.9 км	0.0~99.9 ±0.5	Да	Да	1. Отсчет расстояния вверх в цикле, если настройки не заданы.
						2. При обратном отсчете до 0 на дисплее мигает "STOP" (с частотой 1Hz).
5	CALORIES	0~999 CAL	0~999 ±10	Да	Да	1. Подсчет калорий вверх в цикле, если настройки не заданы.
						2. При обратном отсчете до 0 на дисплее мигает "STOP" (с частотой 1Hz).
6	TEMPERATURE	0~70 °C	Нет	Нет	Нет	1. Когда консоль переходит в режим сна, отображается температура.
7	SEX	Мужчина/Женщина	Нет	Нет	Нет	1. В режиме настройки, если мигает "BOY", выберите GIRL или BOY.
8	AGE	10~25~99	±1	Нет	Нет	1. В режиме настройки, если мигает "AGE", нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение возраста.
9	HEIGHT	100~160~200 (CM)	±1	Нет	Нет	1. В режиме настройки, если мигает "Ht", нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение роста 160CM.

10	WEIGHT	20~50~150 (KG)	±1	Нет	Нет	1. В режиме настройки, если мигает "Wt", нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение веса 50KG.
11	PULSE	P: 30~240	Нет	Нет	Нет	1. Используется для расчета частоты пульса.
12	MANUAL	1~24 LEVEL (+1 LEVEL)	Нет	Нет	Нет	1. При настройке нажмите матрицу, загорится первая колонка.

IV. Сводка функций

1. Пользователь может предварительно задать личные данные в профиле U1–U4 (пол/возраст/рост/вес). Введите эти данные для использования консолю в расчетах других функций.
2. Можно выбрать **MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/PERSONAL/H.R.C.** Пользователь выбирает нужный контрольный режим для тренировки, пожалуйста, следуйте описанию для каждого режима управления ниже:
 - **MANUAL** — Выберите этот режим, чтобы установить уровень сопротивления от 1 до 24 в матрице, а затем пользователь может напрямую установить значения для каждого параметра тренировки: **TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE**, после чего нажмите **START/STOP**, чтобы начать/остановить тренировку.
 - **PROGRAM** — Консоль предоставляет 12 различных графиков сопротивления, имитирующих 12 различных ситуаций нагрузки, чтобы пользователь мог испытать себя. Используйте "+/-", чтобы выбрать подходящий график сопротивления (горный), выбранный график будет мигать. Нажмите **ENTER** для подтверждения.



- **FITNESS** — Выберите **FITNESS** и нажмите **ENTER** для подтверждения. Установите время на 12 минут, уровень сопротивления 6, и нажмите **START**, чтобы начать. При обратном отсчете на экране консоли отобразится соответствующий уровень F1–F5, основанный на выполнении.
- **PERSONAL PROGRAM** — Пользователь U1–U4 может задать собственную программу сопротивления, устанавливая сопротивление на каждом временном интервале. Программа с 4 уровнями сопротивления может быть сохранена в консоли для повторного использования. После выбора режима **PERSONAL**, используйте "+/-", чтобы создать программу сопротивления и сохраните ее после завершения. Нажмите **ENTER** для подтверждения. При следующем запуске тренировочная программа будет воспроизведена в соответствии с созданными параметрами.

- **HEART RATE CONTROL** — Этот режим позволяет измерять частоту сердечных сокращений и управлять сопротивлением. Используется для контроля интенсивности тренировки и выполнения следующих целей:
 - i. 55% — программа сжигания жира
 - ii. 75% — эффективная кардио-программа
 - iii. 90% — программа спортивных тренировок

Целевая частота сердечных сокращений: частота сердечных сокращений рассчитывается как 55%, 75% или 90% от максимальной частоты, заданной консолью на основе введенных параметров.

- **RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):**

Когда режим восстановления активен, нажмите кнопку **RECOVERY**, чтобы начать тест восстановления частоты сердечных сокращений. В течение 1 минуты консоль подсчитывает изменения частоты сердечных сокращений. После завершения уровень восстановления отобразится как F1–F6.

Диаграмма объяснений уровней восстановления частоты сердечных сокращений F1–F6

Уровень	Состояние восстановления сердечного ритма пользователя	Разница в частоте сердечных сокращений (до и после теста)
F1	Отличное	50
F2	Очень хорошее	40–49
F3	Нормальное	30–39
F4	Неплохое	20–29
F5	Нужно больше упражняться	10–19
F6	Недостаточно упражнений	<10

V. Автоматическое включение и выключение

При начале тренировки или нажатии любой кнопки консоль автоматически включается. Если пользователь завершает тренировку или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически выключается и переходит в режим ожидания для отображения температуры.

VI. Обзор других функций

1. MP3 функция

Подключите аудиоустройство к консоли с помощью аудиокабеля для воспроизведения музыки.

2. Сообщения об ошибках

Код ошибки	Описание ошибки	Метод проверки	Решение проблемы
ERR1	RECOVERY не может определить сигнал пульса	Проверьте, держите ли вы рукоятки для рук или носите ли вы беспроводной нагрудный ремень.	Завершите проверку RECOVERY , чтобы проверить интерфейс. Повторно возьмитесь за рукоятки для рук или наденьте нагрудный ремень.

ERR4	Разрыв в проводе PIN-контакта мотора	Проверьте, есть ли разрыв в 8-контактном проводе между консолью и мотором.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включите консоль, чтобы проверить, устранена ли ошибка. 2. Замените кабель, чтобы проверить, устранена ли ошибка. 3. Если ошибка сохраняется, замените 8-контактный кабель управления, чтобы проверить исправление. 4. Если ошибка все еще есть, проверьте нижний кабель мотора.
-------------	--------------------------------------	--	--

Примечание:

1. Перед использованием подключите консоль к выпрямителю переменного тока.
2. Избегайте воздействия влажности на консоль.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ ПРИЛОЖЕНИЯ BLUETOOTH

Загрузка и установка приложения на мобильное устройство

1. Загрузите, установите и откройте приложение **eHealth APP**, отсканировав QR-код ниже с помощью вашего Android телефона или iPhone, либо найдите приложение по ключевым словам "eHealth" или "e-Health" в App Store.
2. Пожалуйста, обновите существующее приложение на вашем телефоне до последней версии.

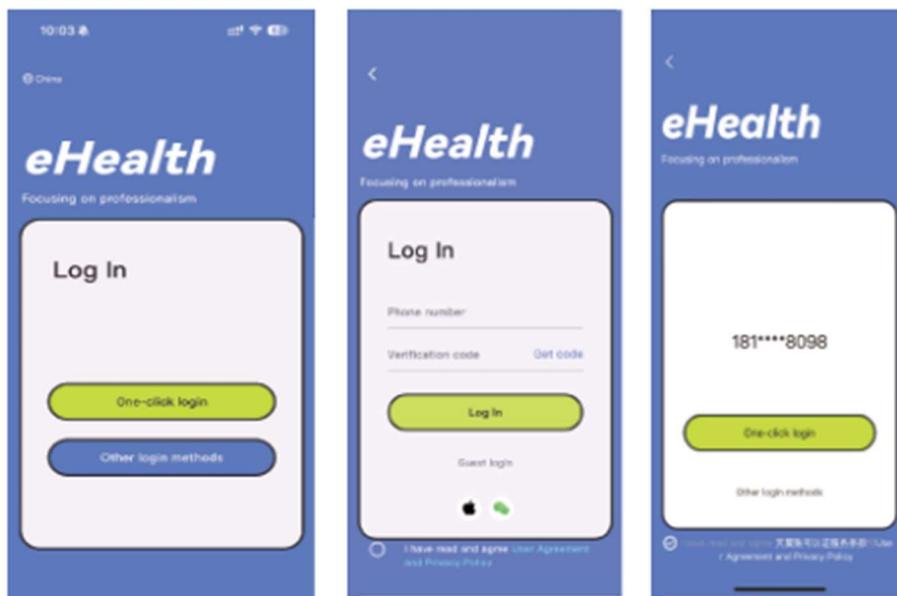


3. После установки на мобильном устройстве или компьютере появится следующий значок:

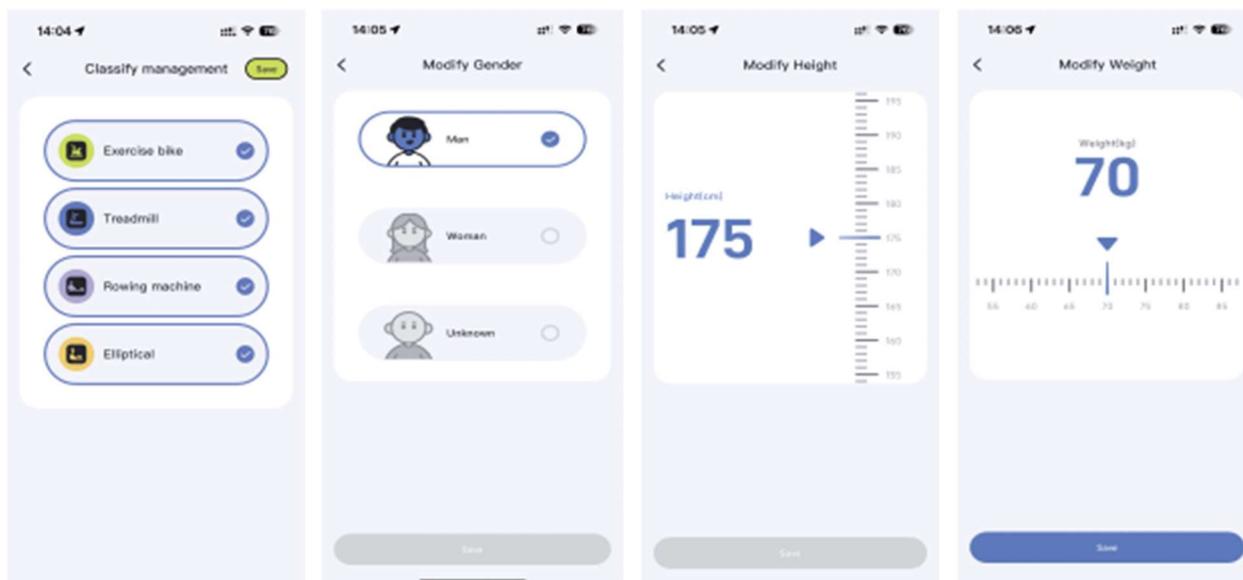


Подключение устройства

1. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне и убедитесь, что сеть на мобильном устройстве разблокирована.
2. **Методы входа и регистрации:**
 - Вход с помощью номера телефона: регистрация через код подтверждения.
 - Гостевой вход.
 - Вход через учетные записи сторонних приложений (например, WeChat).

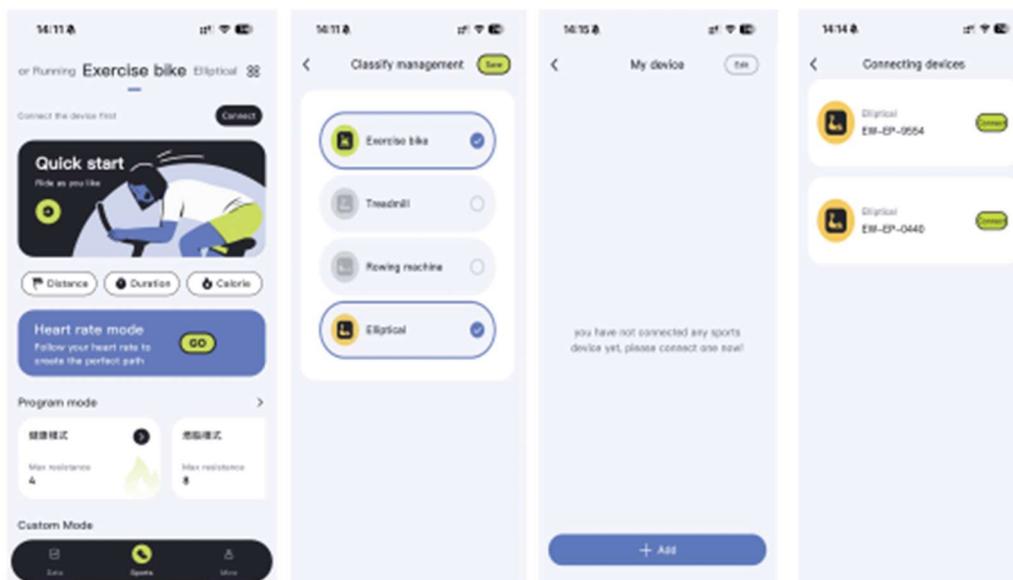


3. Настройка параметров: войдите в систему и успешно зарегистрируйтесь. Выберите один из доступных устройств; нажмите **"Male"** или **"Female"** для выбора пола. Нажмите **Next**, чтобы выбрать рост, и еще раз **Next**, чтобы выбрать вес.



Управление подключением

1. Вручную найдите интерфейс эллиптического тренажера и выберите номер Bluetooth, начинающийся с "EW-EP" для подключения. После успешного подключения выберите требуемый режим тренировки.



Устройство не подключается?

1. Если не удастся найти или подключить Bluetooth, сначала проверьте, доступна ли функция.
2. Убедитесь, что устройство выбрано корректно.
3. Проверьте, занято ли устройство другим телефоном. Если да, попросите другого пользователя отключить Bluetooth и подождите 2 минуты, после чего повторите попытку подключения.
4. Убедитесь, что приложение **eHealth** установлено на вашем телефоне. Если его нет, удалите и повторно установите приложение, отсканировав код.

Дружественные напоминания

- Чтобы обеспечить лучший опыт использования, приложение **eHealth APP** будет регулярно обновляться, поэтому интерфейс может изменяться.
- Если обнаружите несоответствия между системой и руководством, пожалуйста, свяжитесь с нами.
- Если устройство не используется длительное время, пожалуйста, выключите его и отключите питание.

Рекомендуемые упражнения на растяжку

Правильная техника выполнения нескольких базовых упражнений на растяжку показана справа. Выполняйте растяжку медленно; не допускайте резких движений.

1. Растяжка, касаясь пальцев ног

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклоняйтесь вперед, пытаясь дотянуться до пальцев ног. Позвольте своей спине и плечам расслабиться, когда вы тянетесь вниз настолько далеко, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза.

Растягивает: мышцы задней поверхности бедра, спину и заднюю часть коленей.

2. Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Поставьте стопу другой ноги так, чтобы она упиралась в внутреннюю часть бедра вытянутой ноги. Тянитесь к пальцам ног настолько далеко, насколько возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растягивает: мышцы задней поверхности бедра, нижнюю часть спины и пах.

3. Растяжка икр/ахиллова сухожилия

Встаньте одной ногой перед другой, вытяните руки и упритесь ими в стену. Держите спину ровной, а заднюю ногу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и медленно тянитесь бедрами к стене. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более интенсивной растяжки ахиллова сухожилия слегка согните заднюю ногу.

Растягивает: икры, ахиллово сухожилие и голеностоп.

4. Растяжка квадрицепсов

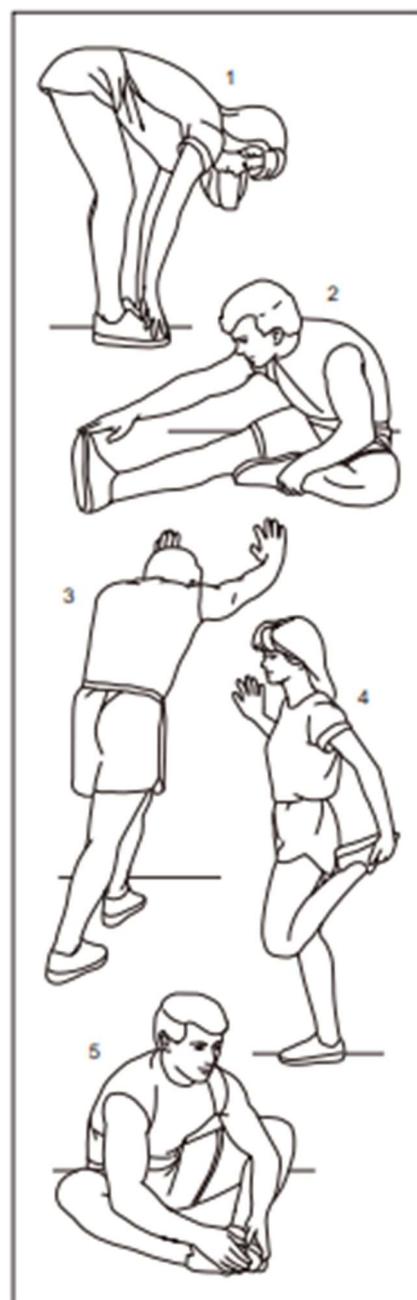
Держась одной рукой за стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за стопу той же ноги. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растягивает: квадрицепсы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, сложив ступни вместе, и слегка разведите колени в стороны. Потяните ноги к паху настолько близко, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Растягивает: квадрицепсы и мышцы бедра.

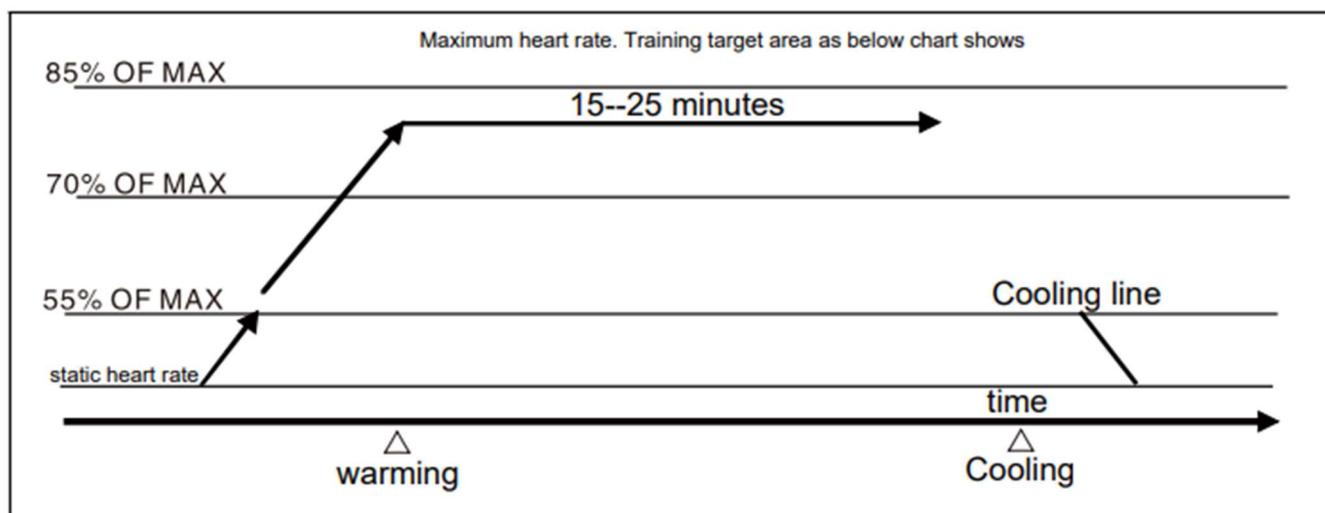


Как повысить эффективность тренировок

Как и в случае с тренировками мышц, аэробные упражнения также требуют большего кровотока и увеличенной частоты сердечных сокращений, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Используйте значение пульса как показатель частоты сердечных сокращений. Если ваш пульс находится в пределах целевого уровня нагрузки, это будет безопасно и эффективно. Целевой диапазон тренировки составляет от 87% до 72% от максимальной частоты сердечных сокращений. Целевой уровень нагрузки следует постепенно повышать через тренировочные программы. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Предупреждение:

Не пытайтесь превышать целевой уровень частоты сердечных сокращений. Тренировки должны быть постепенными. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте 35-40 лет и старше, а также для тех, кто имеет проблемы со здоровьем. Помните, что необходимо выделить несколько минут на разминку и заминку (как показано на следующем рисунке B).



Drawing B

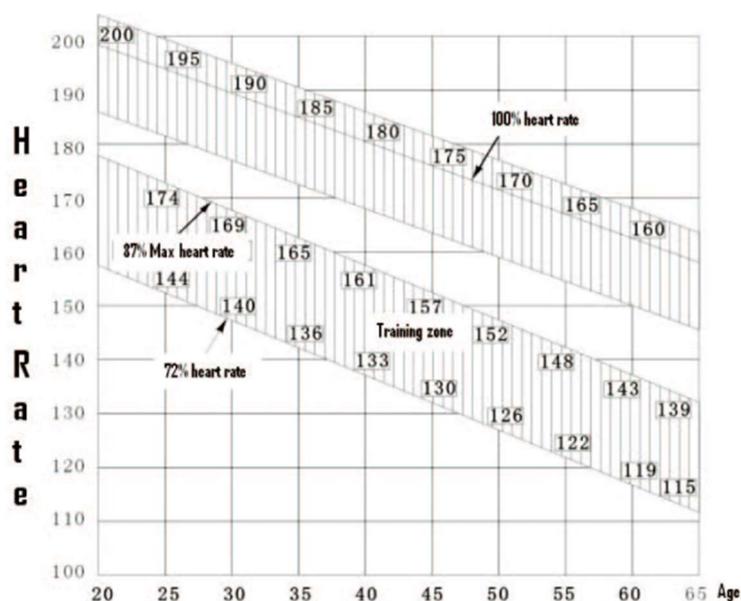
Техническое обслуживание и устранение неполадок

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли все болты, гайки и ручки, свободно ли двигаются поворотные части, и нет ли изношенных деталей. Это важно для оптимальной работы и уменьшения износа.
2. Немедленно заменяйте изношенные детали.
3. Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. Никогда не используйте кислотные, щелочные или органические растворы для очистки тренажера.

Устранение неполадок

Проблема	Причина	Методы устранения	Примечание
Шатается рама	1. Пол неровный, либо под рамой мусор. 2. Регулируемая ножка не установлена на одинаковую высоту.	1. Уберите мусор. 2. Отрегулируйте ножки на переднем и заднем стабилизаторах.	Пользователь
Нестабильная рукоятка	Винты не затянуты.	Затяните винты.	Пользователь
Шум в движущихся частях	Проблема зазора между деталями.	Отрегулируйте боковые щитки.	Сервисный центр
Отсутствие мощности вращения	1. Расстояние между магнитом и маховиком слишком большое. 2. Поврежден триммер.	1. Удалите боковые щитки и отрегулируйте. 2. Замените триммер. 3. Удалите боковые щитки и отрегулируйте.	Сервисный центр

Таблица целевых значений частоты сердечных сокращений



Heart Rate Target Chart

Посмотрите таблицу выше, найдите свою возрастную группу и определите свой целевой диапазон частоты сердечных сокращений.

Пример: для людей в возрасте 40 лет 72% от максимальной частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту; 87% — 161 удар в минуту.

Целевое значение частоты сердечных сокращений должно поддерживаться в этом оптимальном диапазоне:

1. Если частота сердечных сокращений слишком низкая, увеличьте интенсивность тренировки.
2. Если частота сердечных сокращений слишком высокая, уменьшите интенсивность тренировки.
3. Если частота сердечных сокращений значительно ниже целевого диапазона, а вы чувствуете усталость, сократите время тренировки.
4. Если частота сердечных сокращений не возвращается к норме в течение 5-10 минут, при отсутствии других причин следует уменьшить интенсивность тренировки.

Примечание: Указанные рекомендации по частоте сердечных сокращений приведены только для справки. Обязательно проконсультируйтесь с врачом для получения индивидуальных рекомендаций и данных!

(5) Как увеличить время тренировки

1. Для правильных аэробных упражнений поддерживайте частоту сердечных сокращений в тренировочном диапазоне не менее 12 минут.
2. Если время тренировки превышает 60 минут, её эффективность снижается, а риск серьезных травм увеличивается.
3. Если вы хотите увеличить продолжительность тренировки, рекомендуется увеличивать её на 12 минут каждую неделю. Однако общее увеличение времени не должно превышать 10% еженедельно.
4. Не стремитесь резко увеличить интенсивность, иначе после упражнений вы почувствуете сильную усталость.

(6) Контролируйте свое здоровье и прогресс

Вы можете отслеживать интенсивность упражнений и прогресс, проверяя частоту сердечных сокращений. Время, за которое частота сердечных сокращений возвращается к норме после снижения скорости, покажет уровень вашей нагрузки. Чем быстрее частота возвращается к норме, тем лучше восстановление.

(7) Оценка эффективности тренировки

1. Измерьте частоту сердечных сокращений после завершения тренировки.
2. Начните снижать скорость и охлаждать тело.
3. Запишите частоту сердечных сокращений через 60 секунд.
4. Определите, за сколько времени частота полностью восстановилась.
5. Проверяйте интенсивность тренировок каждые несколько недель.

warranty card

Product information	Model number:		Product name:			
user profile	User name:		Phone number:		postalcode:	
	Company/Organization:					
	Home address(or work address):					
Dealer fill in	Dealer name:			Phone number:		
	Purchase Address:			postalcode:		
	Sales date:			Date of installation debugging:		
mai nte- nan- ce rec ord	Date of delivery for repair	Overhaul	Overhaul result	maintainer	date of inspection and receipt	User signature

mark the correct product attribute with " ✓ ", without validity if altered

product attribute	Home use	commercial

Период обслуживания:

Продукт подлежит проверке, предоставляется бесплатное обслуживание для товаров домашнего и коммерческого использования в течение 12 месяцев с даты покупки.

Описание услуг по обслуживанию:

1. Этот продукт предоставляет бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока.
2. Пожалуйста, храните гарантийную карту и соответствующий сертификат покупки. В случае необходимости обслуживания, если клиент не может предоставить действительные документы, компания отказывает в предоставлении бесплатного обслуживания.
3. Пожалуйста, следуйте инструкциям по установке и использованию. Компания не несет ответственности (и не предоставляет бесплатное обслуживание) за повреждения или несчастные случаи, вызванные неправильной установкой или неправильным использованием.
4. Если продукт был поврежден в результате непреодолимой силы и его требуется отремонтировать, клиент обязан оплатить ремонт и замену деталей в соответствии с едиными установленными стандартами оплаты компании.
5. Если продукт был поврежден из-за того, что клиент самостоятельно разбирал или собирал его (или это делал человек, не сертифицированный компанией), и если продукт нуждается в ремонте, клиент обязан оплатить ремонт и замену деталей в соответствии с едиными установленными стандартами оплаты компании.

Инструкции по обращению с продуктом

1. Убедитесь, что шнур питания устройства отключен.
2. При перемещении уделяйте внимание скольжению, чтобы избежать травм рук.
3. Поскольку тренажер тяжелый, рекомендуется перемещать его вдвоем или втроем.
4. Рекомендуется размещать устройство в помещении с комнатной температурой и в сухом месте, вдали от балконов или ламп, которые подвергаются воздействию солнечного света и дождя на длительное время.

Руководство по обслуживанию

Очистка

Тренажер можно чистить мягкой тканью и слабым моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для пластиковых деталей. После каждой тренировки протирайте тренажер от пота.

Проверяйте все монтажные болты и педали тренажера каждую неделю, чтобы убедиться в их надежной фиксации.



Послепродажное обслуживание и ограниченная гарантия

Если вам требуется послепродажное обслуживание, такое как обслуживание, консультация или подача жалобы, пожалуйста, свяжитесь с авторизованным дилером.

Для того чтобы мы могли вам помочь, подготовьте следующую информацию перед обращением:

- номер модели и серийный номер продукта (смотрите наклейку с серийным номером или упаковочную коробку);
- название продукта (смотрите наклейку с серийным номером или упаковочную коробку);
- ключевой номер и описание заменяемой детали(ей)

FOCUS MAKES THE BEST



VIGOR

Manufacturer: IMPEX FITNESS CO.,LTD.

Address: NO. 288, XILU ROAD, NINGBO

E-MAIL: sophie@impexfitness.cn

CERTIFICATE
EN957-1:2008 EN957-9:2008

Model: V4.0E

Name: Elliptical

QC:  _____

Shipment Date: _____