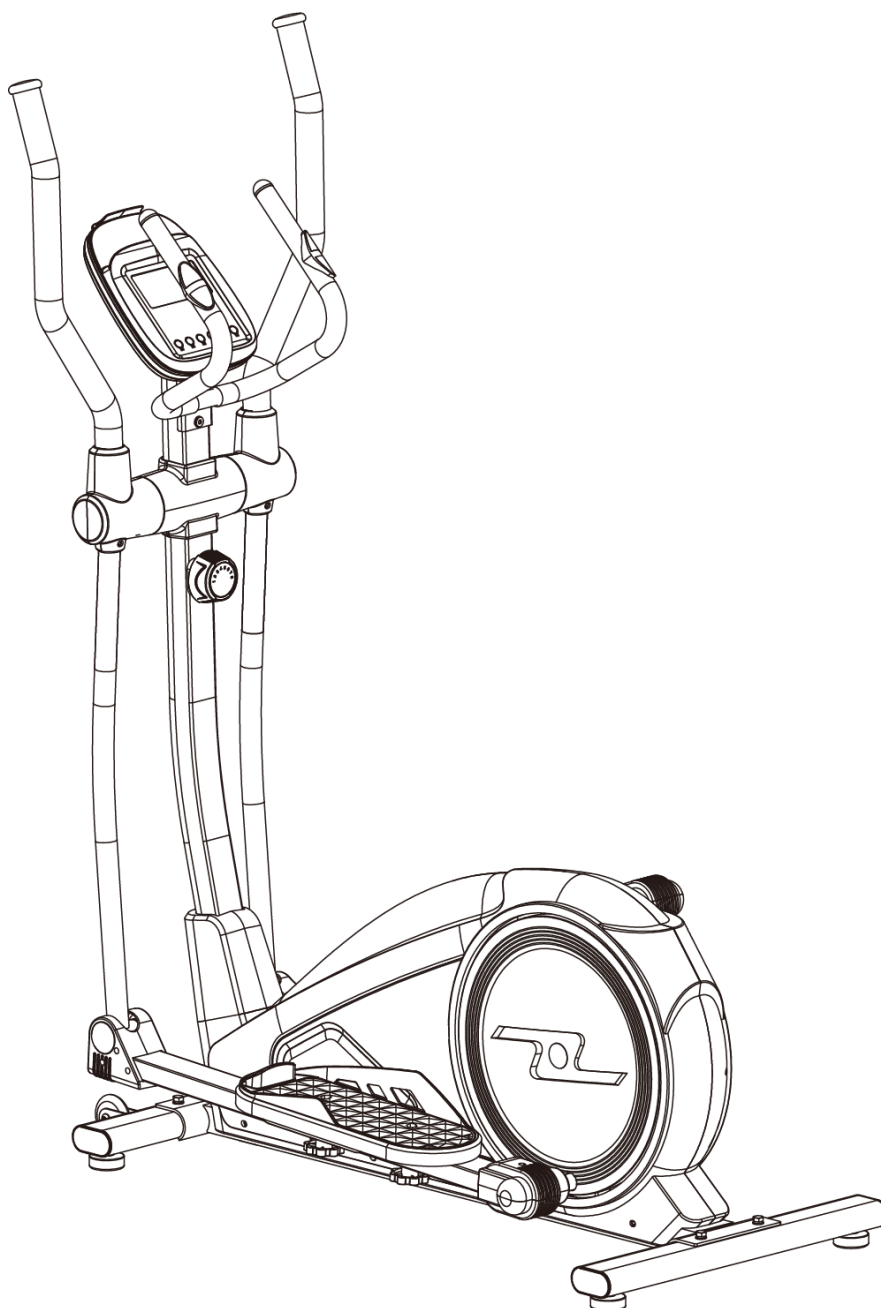


ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

Посібник користувача

Е-83701



Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

При користуванні будь-яким електричним обладнанням слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема тих, що наведені нижче: Перед використанням тренажера прочитайте всі інструкції.

1. Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції; перед тренуванням завжди робіть розминку.
2. Перед тренуванням, щоб уникнути травмування м'язів, необхідно виконати розминку, що складається з деяких вправ. Дивіться розділ вправ для розминки і розслаблення. Після тренування рекомендується розслабити тіло для відновлення сил.
3. Перед використанням переконайтеся, що всі деталі справні і надійно закріплені. При використанні даного тренажера його слід розміщувати на рівній поверхні. Рекомендується постелити на землю килимок або інший покривний матеріал.
4. Для тренування вдягайте відповідний одяг і взуття; не надягайте одяг, що може зачепитися за тренажер.
5. Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
6. Будьте обережні, коли стаєте на педаль або сходите з педалей; завжди спочатку беріться за рукоятки. Установивши педаль збоку від себе в найнижче положення, станьте ногою на одну педаль, переберіться через основну раму, потім другою ногою станьте на іншу педаль. Під час користування тренажером тримайтеся за рукоятки руками, плавно обертайте педаль, натискаючи або тягнучи рукоятки, рухайтесь ритмічно, управляючи тренажером спільними зусиллями рук і ніг. Після тренування знову переведіть одну педаль в найнижче положення і зніміть ногу спочатку з більш високої педалі, а потім з нижчої.
7. Користуйтеся тренажером тільки у приміщенні.
8. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома.
9. Одночасно користуватися тренажером може тільки одна людина.
10. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час його роботи. Цей тренажер призначений тільки для дорослих. Мінімальний вільний простір, необхідний для безпечної роботи, повинен становити не менше двох метрів.
11. Якщо ви відчули біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, вам слід негайно припинити вправу та звернутися за порадою до лікаря, перш ніж продовжувати ваші тренування.
12. Максимальна вага користувача 120 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб, що старші за 35 років або тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції.

УВАГА: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

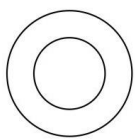
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
001	Комп'ютер	1	031	Болт М5*55	1
002	М'яке покриття рукоятки Ø24x30x500	2	032	Шуруп М5*12	4
003	Саморіз ST4.2*16	26	033	Втулка Ø31.8* Ø19.2*75	2
004	Рукоятка	1	034	Хвиляста Шайба Ø19XØ26x0.3	4
005	Заглушка рукоятки Ø25x1.5	2	035	Передній стояк	1
006	Пульсовий датчик із дротом L=750 мм	2	036	Дріт датчика L=1150 мм	1
007	Заглушка	1	037	Шайба Ø8*Ø16*1.5	16
008	Пружинна шайба Ø8	12	038	Передня опора	1
009	Болт М8*20	2	039	Права рукоятка	1
010	Заглушка рукоятки Ø32x1.5	2	040	Заглушка передньої/ задньої опори	4
011	Ліва рукоятка	1	041	Ніжка	4
012	М'яке покриття рукоятки Ø34x41x614	2	042	Саморіз ST4.2*20	9
013	Ручка-регулятор натягу	1	043	Гайка М10	4
014	Болт М8*20	8	044 (L/R)	Рейка педалі	2
015	Велика шайба Ø8*Ø32*2.0	2	045	Квадратна заглушка	4
016	Втулка Ф32*3.5*24*Ф19.3	8	046	Болт М8*75	2
017	Болт М8*43	4	047	Кожух лівої рейки педалі В	1
018	Велика пружинна шайба Ø8*Ø20*2.0	6	048	Кожух лівої рейки педалі А	1
019	Гайка М8	11	049	Кожух правої рейки педалі А	1
020	Стояк лівої рукоятки	1	050	Кожух правої рейки педалі В	1
021	Стояк правої рукоятки	1	051	Задня опора	11
022	Втулка Ø33*3*19* Ø14.1	4	052	Ліва педаль	1
023	розпірка Ø14*Ø8.2*59	2	053	Права педаль	1
024	Кожух стояка лівої рукоятки А	1	054	Болт М8*45	4
025	Кожух стояка лівої рукоятки В	1	055	Кругла ручка-регулятор М8	4
026	Кожух стояка правої рукоятки А	1	056	Кожух переднього стояка	1
027	Кожух стояка правої рукоятки В	1	057	Обертальна трубка	2
028	Передній кожух переднього стояка	1	058	Велика шайба Ø10*Ø32*2.0	2
029	Задній кожух переднього стояка	1	059	Гайка М10	4
030	Велика пружинна шайба Ø5*Ø18	1	060	Болт М10*55	2

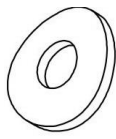
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
061	Мала втулка з'єднувального стрижня Ø14* Ø10*10	4	087	Пасовий шків з кривошипом	1
062	Шайба Ø10*Ø20*2.0	2	088	Болт М6*15	4
063	Кожух обертальної трубки А	2	089	Пружинна шайба Ø6	4
064	Кожух обертальної трубки В	2	090	Гайка М6	4
065	Болт М8х40	4	091	Пас	1
			092	Крутенево колесо	1
067	Болт М5*10	4	093	Рим-болт М6*36	2
068	Основна рама	1	094	Підковоподібний кронштейн	2
069	Датчик із дротом L=1300 мм	1	095	Пружинна шайба Ø6	2
070	Болт М6*10	1	096	Гайка М6	2
071	Болт Ø17*Ø10*18.5*М8	1	097	Гайка М10*1.0*6	2
072	Тяговий стрижень притискного шківа в зборі	1	098	Кронштейн натяжного колеса	1
073	Заглушка обертального диска	2	099	Ролик натяжного колеса	1
074	Обертальний диск	2	100	Шайба Ø6*Ø12*1.0	1
075	Гайка М10*1.25*6	2	101	Саморіз ST4.2*10	8
076	Обертальний диск у зборі	2	102	Накладка лівої педалі	1
077	Шайба Ø5*Ø12*1.0	8	103	Накладка правої педалі	1
078	Лівий кожух ланцюга	1	104	Болт М8*3.5	2
079	Правий кожух ланцюга	1	105	Ролик	2
080	Саморіз ST4.2*25	8	106	Саморіз ST4.2*15	4
081	Пластиковий болт Ø8*32	3			
082	Гумова втулка	2			
083	Кільце осі Ø17*1	2			
084	Хвиляста Шайба Ø17*Ø21*0.3	1			
085	Підшипник 6203ZZ	2			
086	Натяжний пас L=1150 мм	1			

ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ І АКСЕСУАРІВ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



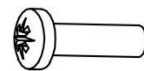
(37) шайба
Ø8*Ø16*1.5
6 шт.



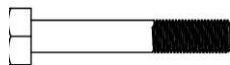
(18) велика вигнута
шайба Ø8*Ø20*2.0
4 шт.



(19) гайка M8
6 шт.



(67) болт M5*10
4 шт.



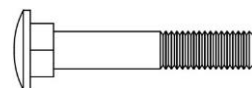
(46) болт M8*75
2 шт.



(54) болт M8*45
4 шт.



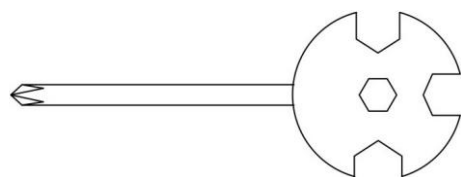
(3) саморіз ST4.2*16
8 шт.



(17) болт M8*43
4 шт.



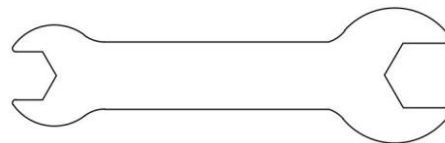
(106) саморіз ST4.2*15
4 шт.



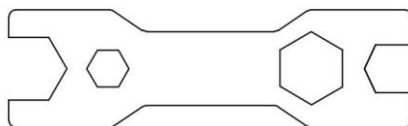
Мультитул з хрестовою викруткою
S10, S13, S14, S15 – 1 шт.



Торцевий ключ 6 мм – 1 шт.



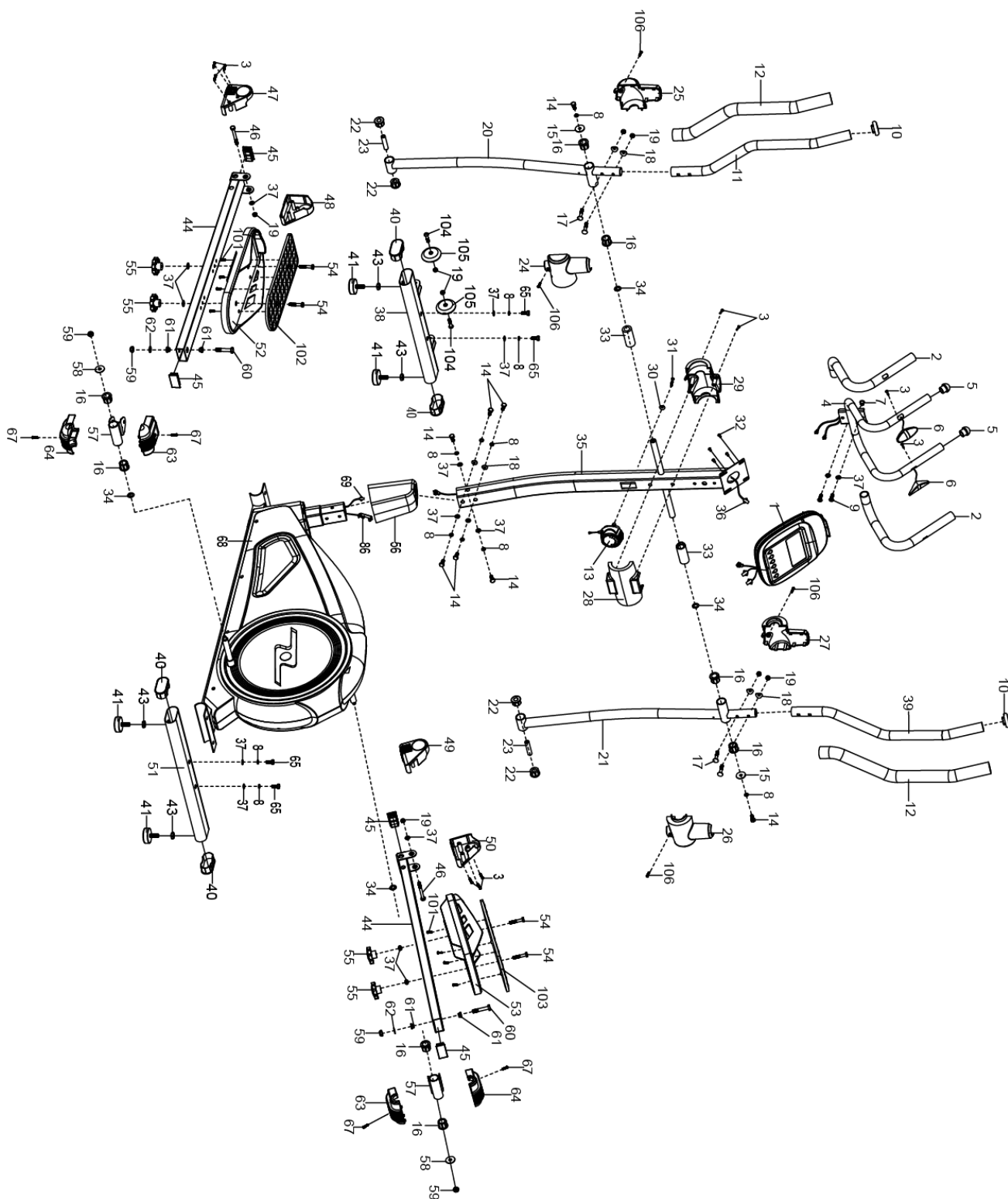
Гайковий ключ S14, S19 – 1 шт.



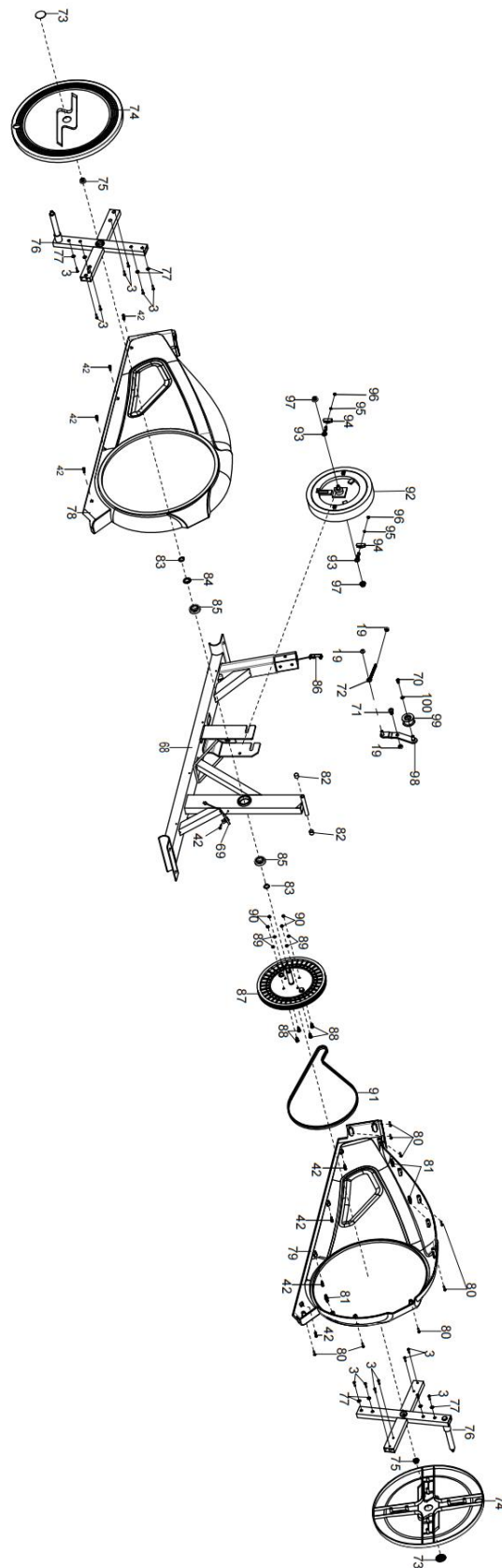
Гайковий ключ S10-13-17-19 – 1 шт.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИД

A.



B.



ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

1. Складання передньої і задньої опори

A. Встановіть дві ніжки (41) на передній стабілізатор (38).

B. Встановіть дві ніжки (41) на задній стабілізатор (51).

C. Зніміть два болти M8x40 (14), дві пружинні шайби Ø8 (8) і дві шайби Ø8*Ø16*1,5 (37) з передньої опори (38).

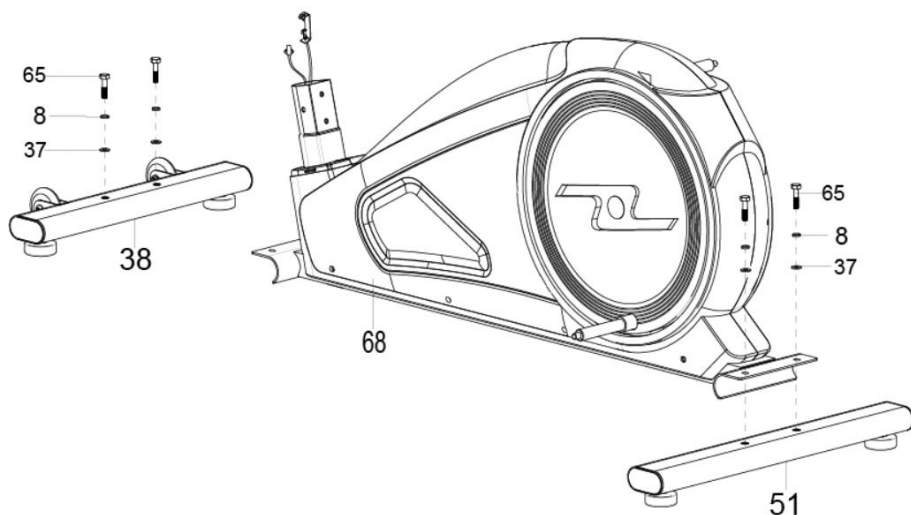
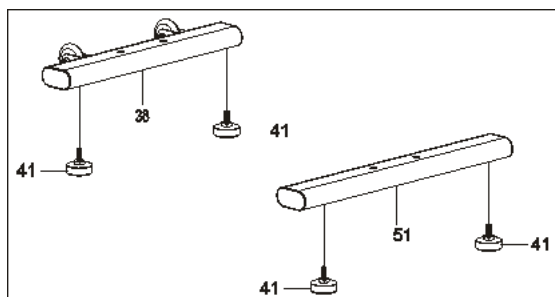
Встановіть передню опору (38) спереду основної рами (68) і сумістіть отвори для болтів.

Прикріпіть передню опору (38) спереду основної рами (68) за допомогою двох болтів M8x40 (65), двох пружинних шайб Ø8 (8) та двох шайб Ø8*Ø16*1.5 (37), що були зняті раніше.

D. Зніміть два болти M8x40 (65), дві пружинні шайби Ø8 (8) і дві шайби Ø8*Ø16*1,5 (37) з передньої опори (51).

Встановіть задню опору (51) позаду основної рами (68) і сумістіть отвори для болтів.

Прикріпіть задню опору (38) ззаду основної рами (1) за допомогою двох болтів M8x40 (65), двох пружинних шайб Ø8 (8) та двох шайб Ø8*Ø16*1.5 (37), що були зняті раніше.



2. Встановлення переднього стояка і ручки-регулятора натягу

Зніміть шість болтів М8х20 (14), шість пружинних шайб Ø8 (8), дві великі вигнуті шайби Ø8*Ø20*2.0 (18) та чотири шайби Ø8*Ø16*1.5 (37) з основної рами (68).

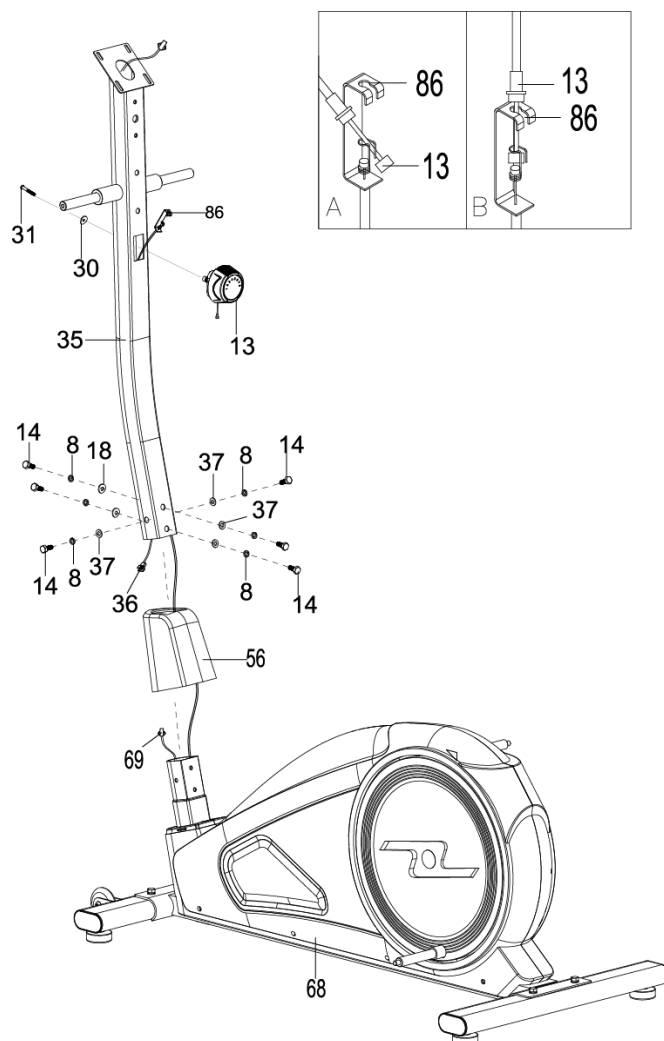
Вставте натяжний пас (86) у нижній отвір стояка рукоятки (35) і витягніть його з квадратного отвору в стояку рукоятки (35).

Посуньте кожух стояка рукоятки (56) на трубку стояка рукоятки (35) перемістіть ще далі кожух стояка рукоятки (35).

Вставте передній стояк (35) в трубку на основній рамі (68) та закріпіть шістьма болтами М8х20 (14), шістьма пружинними шайбами Ø8 (8), двома великими вигнутими шайбами Ø8*Ø20*2.0 (18) та чотирма шайбами Ø8*Ø16*1.5 (37), що були зняті раніше.

Зніміть одну вигнуту шайбу Ø5 (30) та один болт М5х55 (31) з ручки-регулятора натягу (13). Зніміть болт і вигнуту шайбу за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

Зачепіть кінець натяжного троса ручки-регулятора натягу (13) за пружинний гачок натяжного пасу (86), як показано нижче на Мал. А. Потягніть натяжний трос, що йде від ручки-регулятора натягу (13) та вставте його в щілину металевого кронштейну натяжного пасу (86), як показано на Мал. В. Прикрутіть ручку-регулятор натягу (13) до переднього стояку (35) за допомогою вигнутої шайби Ø5 (30) та болта М5х55 (31), які були зняті раніше. Затягніть болт і вигнуту шайбу за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



3. Встановлення правого/лівого стояків рукояток, правої/лівої рейок педалей

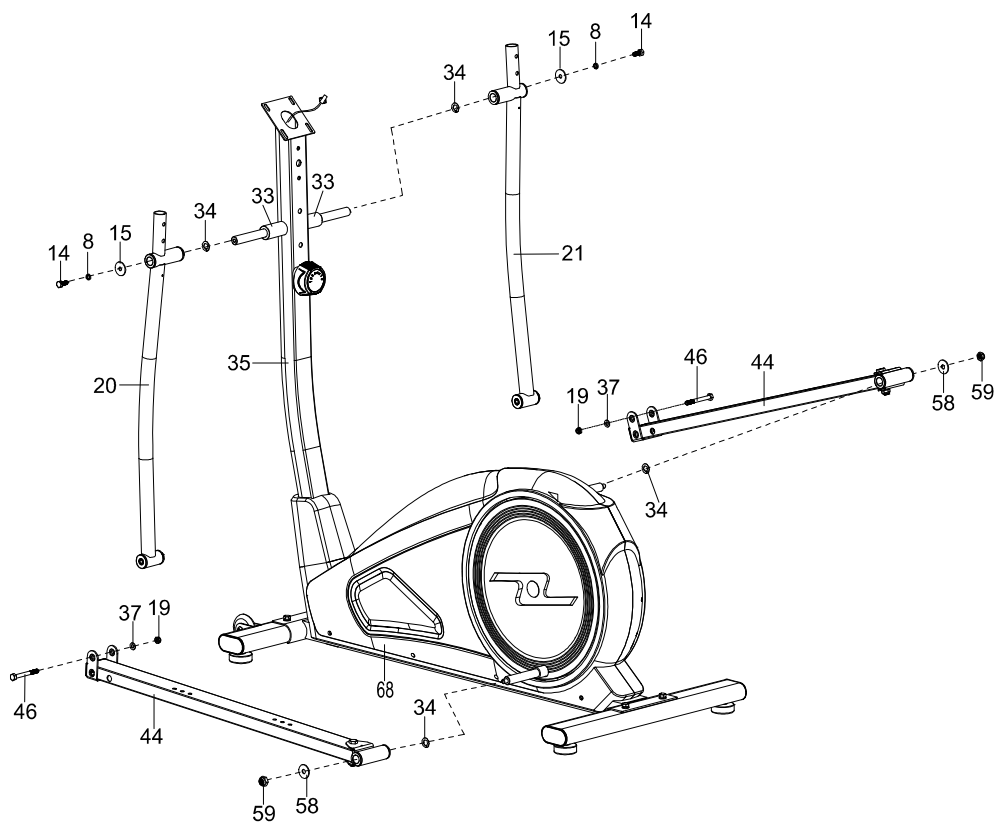
Зніміть два болти М8*20 (14), дві пружинні шайби Ø8 (8), дві великі шайби Ø8*Ø32x2.0 (15) та дві хвилясті шайби Ø19*Ø26*0.3 (34) з лівої та правої горизонтальних осей на передньому стояку (35).

Прикріпіть стояк лівої рукоятки (20) до лівої горизонтальної осі переднього стояка (35) за допомогою одного болта М8*20 (14), однієї пружинної шайби Ø8 (8), однієї великої шайби Ø8*Ø32x2.0 (15) та однієї хвилястої шайби Ø19*Ø26*0.3 (34), які були зняті раніше.

Зніміть дві хвилясті шайби Ø19*Ø26*0.3 (34), дві великі шайби Ø10*Ø32*2.0 (58) та дві гайки М10 (59) з основної рами (68).

Прикріпіть ліву рейку педалі (44) на основну раму (68) за допомогою однієї хвилястої шайби Ø19*Ø26*0.3 (34), однієї великої шайби Ø10*Ø32*2.0 (58) та однієї гайки М10 Nut (59), які були зняті раніше.

Повторіть такі ж дії, щоб прикріпити стояк правої рукоятки (21) до правої сторони горизонтальної осі переднього стояка (35), а також щоб прикріпити праву рейку педалі (44) до основної рами (68).



4. Встановлення кожуха обертальної трубки - A/B, кожухів правої/лівої рейки педалі та правої/лівої педаль

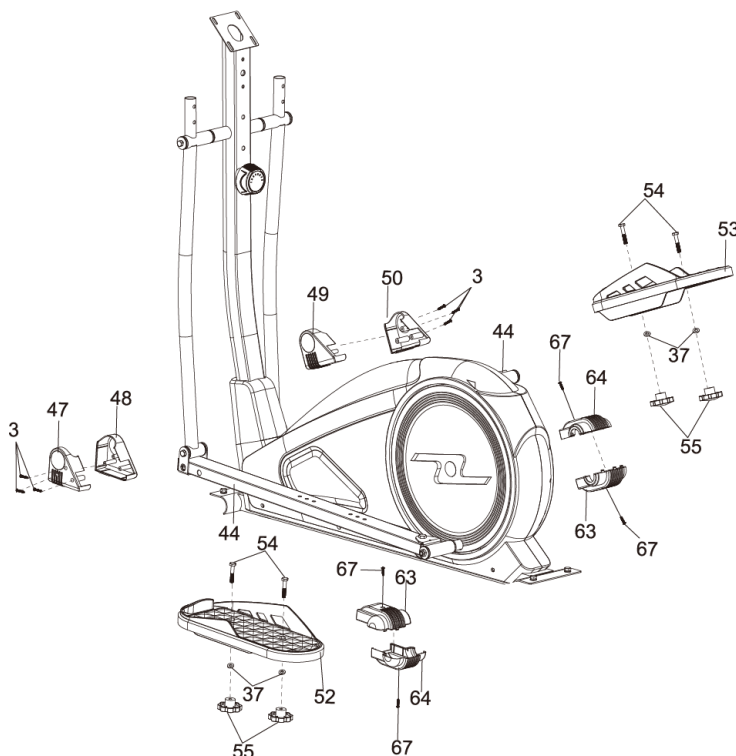
Прикріпіть лівий кожух рейки педалі A/B (48/47) до лівої рейки педалі (44) за допомогою трьох саморізів ST4.2*16 (3). Прикріпіть правий кожух рейки педалі A/B (49/50) до правої рейки педалі (44) за допомогою трьох саморізів ST4.2*16 (3).

Прикріпіть один кожух обертальної трубки A/B (63/64) на ліву обертальну трубку (57) двома болтами M5*10 (67). Прикріпіть один кожух обертальної трубки A/B (63/64) на праву обертальну трубку (57) двома болтами M5*10 (67).

Прикріпіть ліву педаль (52) на ліву рейку педалі (44) двома болтами M8*45(54), двома шайбами Ø8*Ø16*1.5(37) та двома круглими гайками M8 (55).

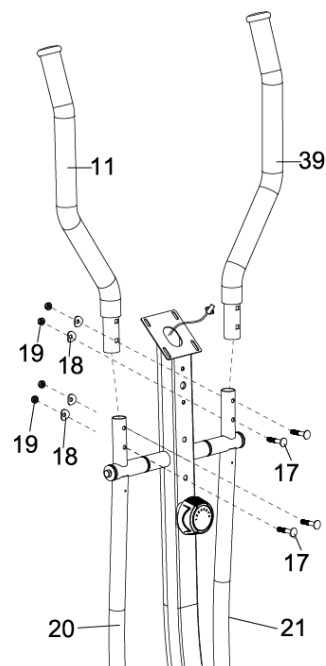
Прикріпіть праву педаль (52) на праву рейку педалі (44) двома болтами M8*45(54), двома шайбами Ø8*Ø16*1.5(37) та двома круглими гайками M8 (55).

Затягніть шурупи за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



5. Встановлення лівої/правої рукоятки

Прикріпіть ліву/праву рукоятки (11, 39) на лівий/правий стояк рукоятки (20, 21) за допомогою чотирьох гайок M8 (19), чотирьох великих вигнутих шайб Ø8*Ø20*2.0 (18) та чотирьох болтів M8*43 (17). Затягніть ковпачкові гайки за допомогою інструменту з хрестоподібною викруткою, що входить в комплект поставки.

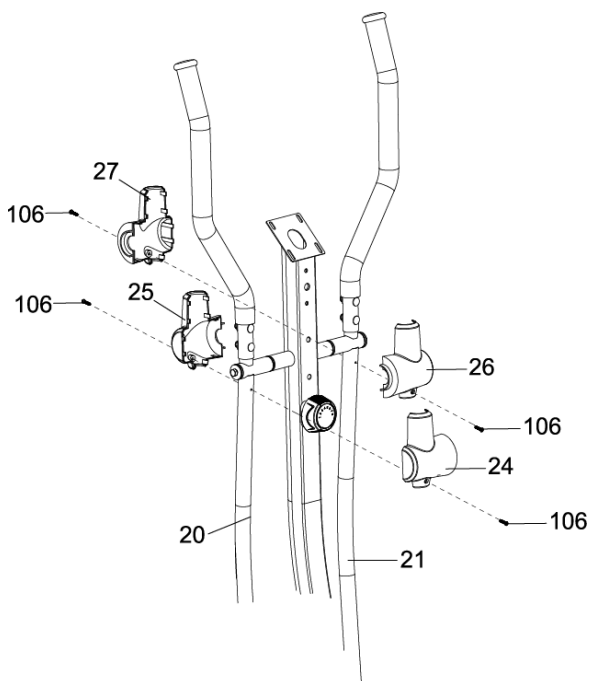


6. Встановлення лівого/правого кожухів A/B стояків рукояток

Прикріпіть лівий кожух стояка рукоятки A/B (24, 25) на лівий стояк рукоятки (20) двома саморізами ST4.2*15 (106).

Прикріпіть правий кожух стояка рукоятки A/B (26, 27) на правий стояк рукоятки (4) двома саморізами ST4.2*15 (106).

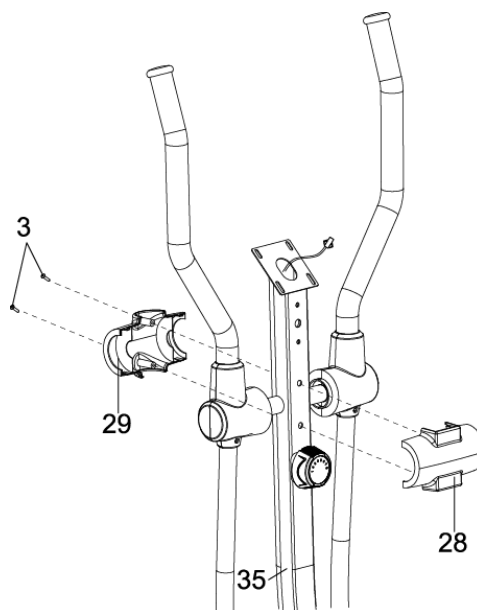
Затягніть шурупи за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



7. Встановлення кожуха переднього стояка

Прикріпіть передній/задній кожух переднього стояка (28, 29) на передньому стояку (35) двома саморізами ST4.2*16 (3).

Затягніть шурупи за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



8. Встановлення рукоятки і комп'ютера

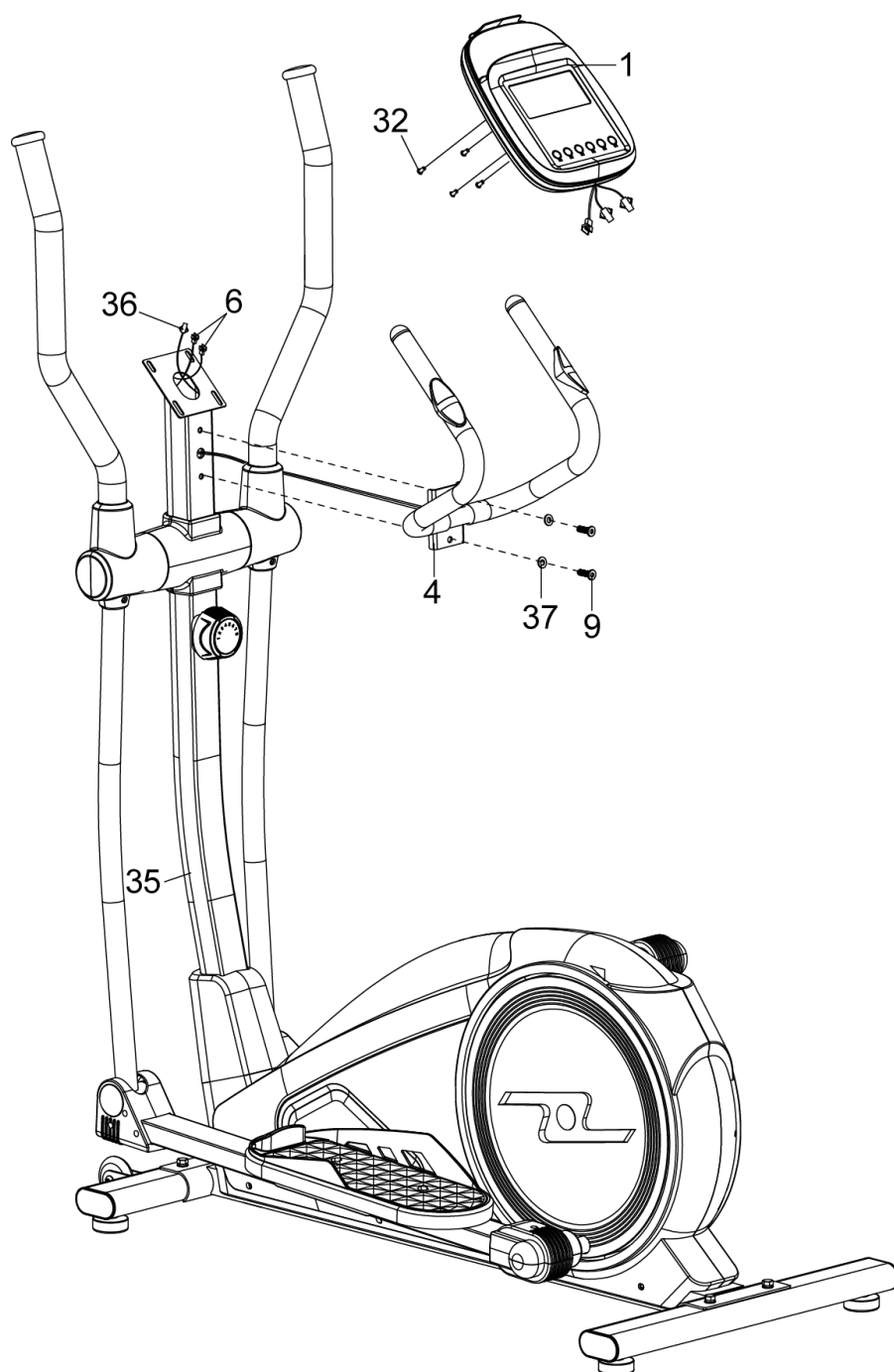
Викрутіть чотири шурупи М5*12 (32) із задньої кришки комп'ютера (1). Викрутіть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

Зніміть два болти М8*20 (9) та дві шайби Ø8*Ø16*1.5 (37) з переднього стояку (35).

Зніміть ці болти та шайби ключем S6, що входить в комплект поставки.

Прикріпіть рукоятку (4) на передній стояк (35) за допомогою двох болтів М8*20 (9) та двох шайб Ø8*Ø16*1.5 (37), які були зняті раніше. Затягніть болти та шайби ключем S6, що входить в комплект поставки.

Підключіть дрід датчика І (36) і дроти датчика пульсу (6) до дротів, що йдуть від комп'ютера (1), а потім прикріпіть комп'ютер (1) до верхньої частини переднього стояка (35) за допомогою чотирьох шурупів М5*12 (32), які були зняті раніше. Затягніть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



Інструкція до тренувального комп'ютера **TZ-2189**



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

MODE (РЕЖИМ)

1. Вибір та встановлення годин, хвилини, року, місяця і дати.
2. Налаштування часу (TIME), дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES) та пульсу (PULSE).
3. Вибір режиму відображення на дисплеї або вхід після налаштувань.
4. Підтвердження введеного значення статі, віку, зросту та ваги.
5. Натисніть цю кнопку та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення.
(Також при заміні батарейок, всі значення автоматично будуть скинуті)

SET (НАЛАШТУВАННЯ)

1. Налаштування годин, хвилини, року, місяця і дати.
2. Налаштування цільового значення часу, дистанції, калорій та пульсу. Для швидкого збільшення натисніть і утримуйте кнопку. (Комп'ютер повинен бути у стані зупинки.)
3. Налаштування персональних даних - статі, віку, зросту й ваги для вимірювання тілесного жиру.

RESET (СКИДАННЯ)

1. Натисніть кнопку, щоб скинути значення функції під час налаштування.
2. Натисніть цю кнопку та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення.
(Також при заміні батарейок, всі значення автоматично будуть скинуті)

BODY FAT (ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ)

Натисніть цю кнопку, щоб перейти до функції вимірювання тілесного жиру, потім натисніть MODE, щоб перейти в режим налаштування ваших персональних даних, таких як стать, вік, зріст і вага. Після завершення налаштування натисніть її ще раз, щоб виміряти співвідношення тілесного жиру (% жиру) та ІМТ.

RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ)

Запуск функції відновлення частоти серцевих скорочень після надходження імпульсного сигналу. Натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до головного меню.

ФУНКЦІЇ

SCAN (СКАНУВАННЯ)

Автоматично показує кожен режим по порядку та по колу, переключається на наступний режим кожні 6 секунд. На екрані по черзі відображаються: RPM (уд./хв) - Speed (швидкість) – Time (час) – Distance (дистанція) – Calories (калорії) - Pulse (пульс).

TIME (ЧАС)

Відображає загальний час з 00:00 по 99:59. Користувач може попередньо налаштувати потрібний час тренування, натиснувши кнопку SET & MODE. Крок збільшення - 1 хвилина.

RPM (КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ)

Показує кількість обертів на хвилину (RPM). Режими екрану RPM та SPEED перемикаються на інший режим кожні 6 секунди після початку тренування.

SPEED (ШВИДКІСТЬ)

Показує поточну швидкість. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (або миль/год).

DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)

Відображає загальну дистанцію в діапазоні від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо налаштувати потрібну дистанцію тренування, натиснувши кнопку SET & MODE.

Значення збільшується із кроком 0,5 км чи милі.

CALORIES (КАЛОРИЇ)

Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування від 0 до 999 калорій (макс.). Користувач також може встановити для тренування цільову кількість калорій, натиснувши кнопку SET & MODE. Значення збільшується із кроком 10 калорій.

Примітка: Ці дані є приблизними і надаються для порівняння ваших тренувань. Їх не слід використовувати в медичних цілях.

PULSE (ПУЛЬС)

Під час тренування екран відображатиме частоту серцевих скорочень користувача в ударах на хвилину. Ви можете встановити цільову частоту серцевих скорочень, натиснувши кнопку SET & MODE.

CALENDAR (КАЛЕНДАР)

У сплячому режимі на екрані відображаються дата, місяць і рік.

ПОРЯДОК РОБОТИ:

1. Увімкнення живлення - встановіть 2 батарейки UM-3 або AA 1,5 В. Екран увімкнеться із тестовими сегментами та тривалим звуковим сигналом. (При витяганні батарейок значення всіх функцій будуть скинуті або встановлені за замовчуванням.)
2. Встановіть поточні дані - натисніть кнопки SET & MODE, щоб встановити поточний час на годиннику, рік, місяць і дату. Після першого налаштування до наступної заміни батарей ці попередньо встановлені дані будуть оновлюватися автоматично.
3. Виберіть і встановіть цільове значення - увійдіть до режиму налаштування часу, дистанції, калорій і цільового значення пульсу. В кожному з режимів використовуйте той самий же алгоритм налаштування. Наприклад, при налаштуванні часу, коли значення часу блимає, натисніть кнопку SET, щоб змінити значення. Натисніть кнопку MODE для підтвердження та перейдіть до налаштування наступного параметру. Налаштування дистанції та калорій здійснюється таким же чином, як і налаштування часу.
4. Під час обертання педалей (при надходженні даних від датчика швидкості на комп'ютер) всі параметри відображатимуться по черзі (перемикатимуться кожні 6 секунд): ШВИДКІСТЬ - УД./ХВ. - ЧАС - ДИСТАНЦІЯ - КАЛОРИЇ - ПУЛЬС.
5. Ви також можете натиснути кнопку MODE, щоб вибрати відображення однієї функції на головному екрані, за винятком УД./ХВ. і швидкості. Функція УД./ХВ. і швидкості перемкнеться через 6 секунд.
6. Якщо ви попередньо налаштували будь-яке цільове значення параметру, із початком тренування функція почне зворотний відлік від цільового. Щойно цільове значення буде досягнуте, комп'ютер подасть звуковий сигнал, і функція автоматично почне відлік з нуля, якщо тренування все ще триває.
7. **Вимірювання пульсу** – Якщо взятися обома руками за датчики та утримувати їх протягом декількох секунд, на екрані відобразиться поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину. Для забезпечення точності показань частоти серцевих скорочень, обов'язково беріться за датчики обома руками одночасно. Ви можете заздалегідь налаштувати цільовий пульс перед початком тренування. Щойно ваш поточний пульс досягне цільового значення, ви почуєте звуковий сигнал - нагадування.
8. **Recovery (відновлення)** – Під час роботи в режимі PULSE, ви можете натиснути кнопку RECOVERY, щоб запустити функцію перевірки відновлення пульсу. На екрані почнеться зворотний відлік з 0:60 секунди до 0:00, а символ серцебиття блиматиме до тих пір, поки зворотний відлік не досягне "0:00" Протягом 60 секунд, коли ведеться відлік - не

відключайте датчик частоти серцевих скорочень. Потім на екрані відобразиться значення від F1 до F6, яке вказує на стан вашого відновлення пульсу. F1 - найкраще значення, F6 - найгірше. Продовження тренувань допоможе вам поліпшити стан відновлення пульсу.

9. Body Fat (тілесний жир) -

9-1 Натисніть кнопку BODY FAT, щоб ввести дані вимірювання тілесного жиру.

9-2 Натисніть кнопки MODE & SET для введення ваших персональних даних.

Налаштування персональних даних здійснюється в такому порядку:

AGE (BIK): 10-99 років --> HEIGHT (ЗРІСТ): 100-250 см (або 3'03"-8'02") --> WEIGHT (ВАГА): 10-200 кг (або 22-440 фунтів)

9-3 Після введення всіх особистих даних - натисніть кнопку BODY FAT для вимірювання тілесного жиру та візьміться за датчики, щоб почати тестування.

9-4 Визначення тілесного жиру займає кілька секунд. Якщо ви не трималися за датчики під час процедури тестування, через 10 секунд на дисплеї з'явиться повідомлення про помилку.

9-5 Після завершення тестування ви побачите на дисплеї інформацію про вміст жиру у відсотках та індекс маси тіла (ІМТ), які відображаються послідовно в режимі сканування. Відсоток жиру в організмі %: Обчислюється на основі ваших особистих даних та відображає значення від 5% до 50%. ІМТ: Обчислюється на основі ваших особистих даних та відображає значення від 1,0 до 99,99.

9-6 Натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до головного меню.

Примітка:

1. Через 4 хвилини після припинення тренування дисплей автоматично відключиться. Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.
2. ТИП БАТАРЕЙОК: 1.5V UM-3 або AA (2 шт).

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Чищення

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники для чищення пластикових деталей. Протирайте поверхні тренажера від поту після кожного використання.

Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.

Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню екрана.

Щотижня перевіряйте всі кріпильні болти та педалі на тренажері на предмет належного затягування.

Зберігання

Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Під час тренування, тренажер розгойдується.	Поверніть регулятор на задній опорі, щоб вирівняти тренажер.
На екрані не відображається жодної інформації.	1. Зніміть комп'ютерну консоль і переконайтеся, що дроти, що йдуть від комп'ютерної консолі, правильно підключені до проводів, що йдуть від переднього стояка. 2. Перевірте, чи правильно встановлені батарейки і чи знаходяться пружинки батарейного відсіку в належному контакті з батарейками. 3. Можливо, в консолі комп'ютера сіли батарейки. Замініть батарейки на нові.
Показання пульсу відсутні або є нестійкими/непослідовними.	1. Переконайтеся, що дроти для підключення датчиків пульсу надійно закріплені. 2. Для забезпечення більш точного вимірювання пульсу, коли намагаєтеся виміряти частоту серцевих скорочень, завжди тримайтеся за датчики на рукоятці керма двома руками, а не тільки однією. 3. Ви занадто сильно стискаєте датчики пульсу. Намагайтеся триматися за датчики пульсу із помірною силою.
Під час тренування, тренажер видає скрипучі звуки.	Можливо, розкрутилися болти на тренажері, перевірте їх і затягніть, якщо треба.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

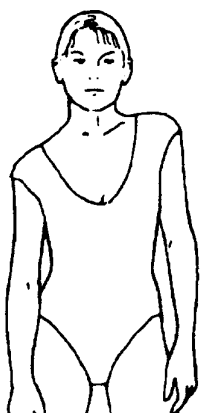
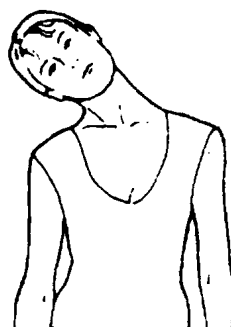
Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два - три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

АЕРОБНІ ВПРАВИ - це будь-які тривалі вправи, що доставляють кисень до м'язів через серце та легені. Аеробні вправи покращують фізичну форму легень і серця. Аеробним тренуванням сприяють будь-які рухи, в яких задіяні великі м'язи, наприклад, ніг, рук і сідниць. Серце б'ється швидше, дихання більш глибоке. Аеробні вправи повинні бути частиною вашого розпорядку дня.

РОЗМИНКА - важлива частина будь-якого тренування. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати організм до більш інтенсивних навантажень, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів. Щоб трохи охолонути в кінці тренування, повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах.

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.

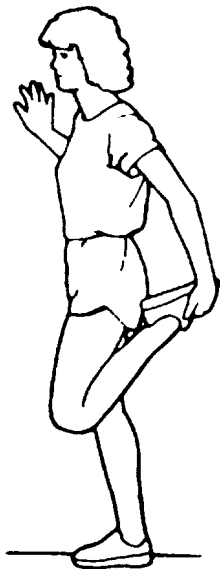
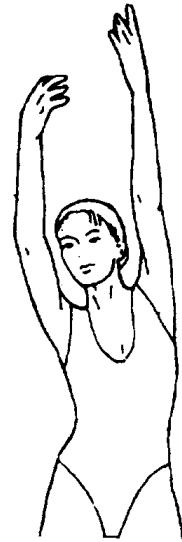


ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.

БОКОВІ РОЗТЯЖКИ

Розведіть руки в сторони і далі піднімайте їх, поки вони не будуть у вас над головою. На рахунок один підніміть праву руку якомога вище до стелі. Повторіть лівою рукою.



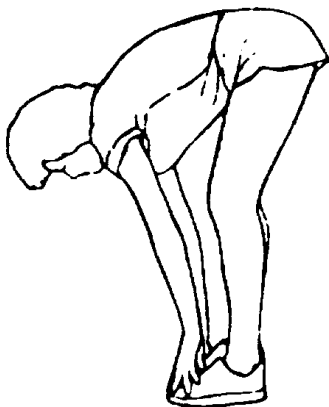
РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ

Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



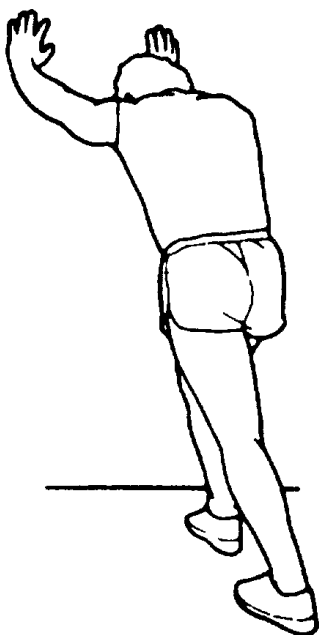
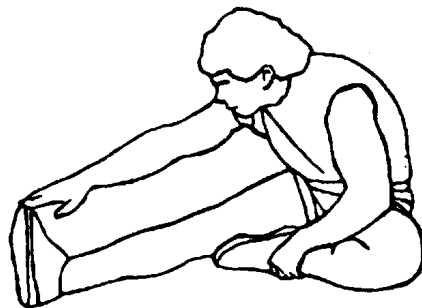


НАХИЛИ ВПЕРЕД

Повільно нахильтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підшвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка яконайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу витягнувши ліву ногу.



РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ

Зіпріться об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямо, а ліву ступню на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.