

SPIRIT



XBR55 горизонтальный велотренажер РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажёра.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по электробезопасности	3
Важные инструкции по использованию	4
Инструкции по сборке	5
Особенности	9
Использование консоли	11
Программируемые функции	15
Предустановленные программы	16
Использование передатчика сердечного ритма	21
Обслуживание тренажёра	24
Расширенная диаграмма сборки	25
Список компонентов	27
Гарантийные обязательства	31
Порядок обращения в сервисную службу	33

ВНИМАНИЕ

Этот велотренажёр предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажёра не предполагает гарантийного обслуживания.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВНИМАНИЕ - прочтите всю инструкцию перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ - для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 230 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ СЕЧЕНИЮ 14AWG ИЛИ ВЫШЕ, И ТОЛЬКО С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ .

ИСПОЛЬЗУЯ АДАПТЕРЫ БЕЗ ФУНКЦИИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ, ИЛИ ЛЮБЫМ ДРУГИМ СПОСОБОМ ИЗМЕНЯЯ НАБОР ШНУРОВ ЭЛЕКТРОПИТАНИЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
 - Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
 - Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
 - Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Не подпускайте детей младше 13 лет к данному тренажеру.
- Данное спортивное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний.
- Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими заболеваниями.
- Необходимо пристальное наблюдение, когда этим тренажером пользуются дети, инвалиды или инвалиды или рядом с ними.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ – ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРО БЕЗОПАСНОСТИ.

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

НИКОГДА не используйте велотренажёр, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.

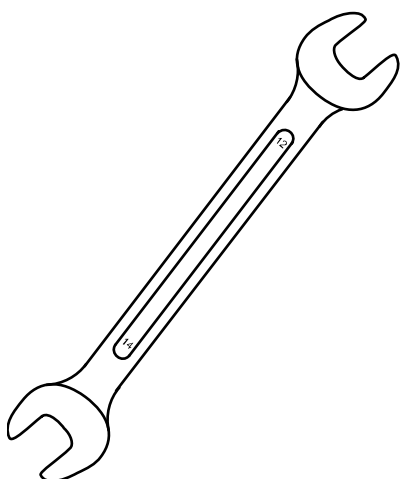
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажёр во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажёра. Отключите беговую дорожку во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажёре. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьёзным травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажёром. Они настроены на лёгкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме
-

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

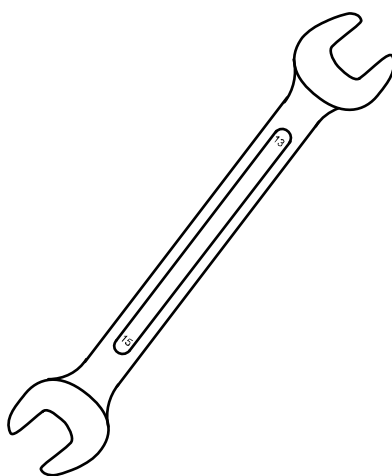
ПОДГОТОВКА

1. Используя нож, разрежьте упаковочные ремни вокруг упаковки. Извлеките детали тренажера из упаковки.
2. Аккуратно освободите все детали тренажера от картона и проверьте на отсутствие повреждения или отсутствующих деталей. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, немедленно обратитесь к вашему поставщику.
3. Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки.

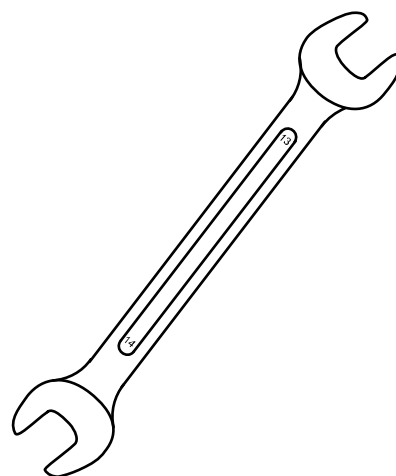
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



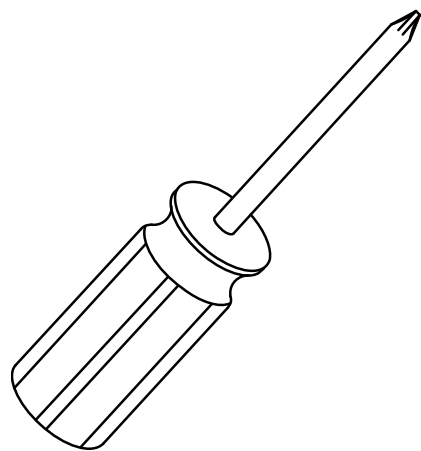
#112. 12/14мм гаечный ключ



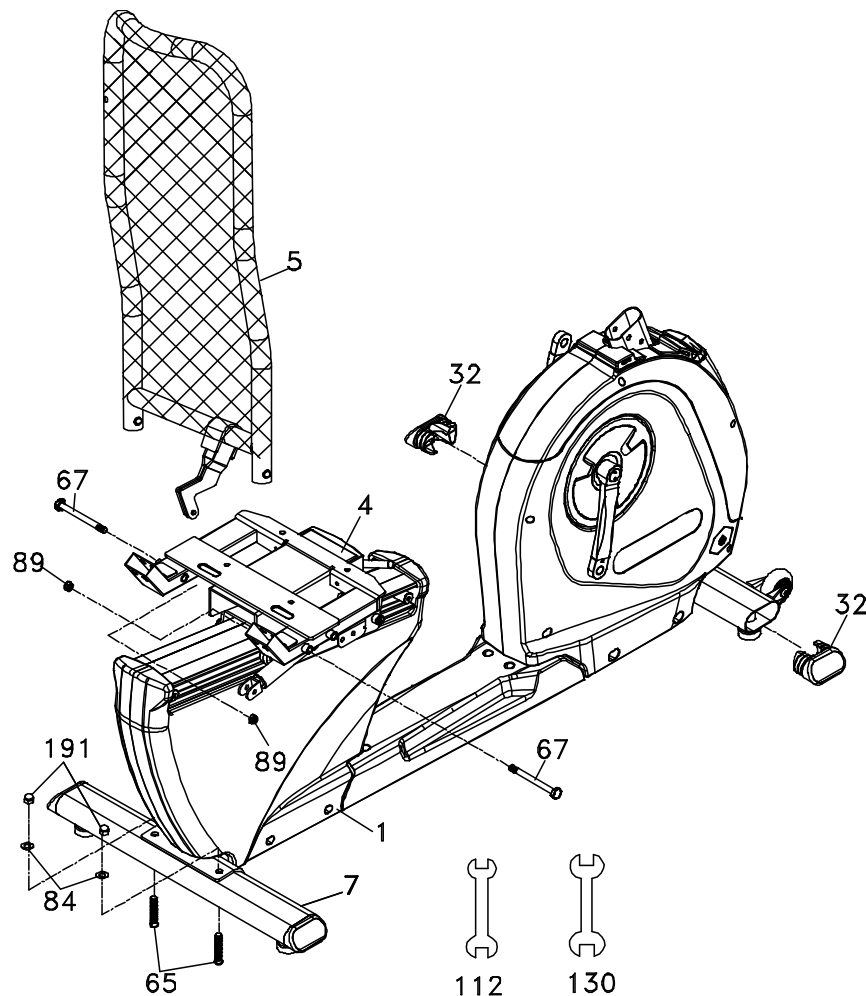
#113. 13/15мм гаечный ключ



#130. 13/14мм гаечный ключ



#114. Отвертка крестовая



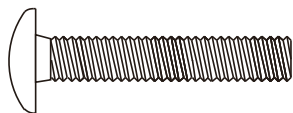
ШАГ 1: Задний стабилизатор & Спинка сиденья

1. Прикрепите задний стабилизатор (7) к главной раме (1) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (65), двух плоских шайб (84) и двух накидных гаек (191). Затянуть полностью гаечным ключом (112).

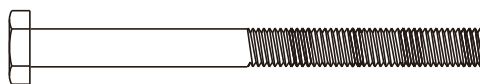
2. Присоедините спинку сиденья (5) к каретке сиденья (4) основной рамы. Продвиньте болт с шестигранной головкой (67) через каждую сторону, затем закрепите блок гайку (89) к каждому болту. Затяните болты ровно настолько, чтобы не было люфта и свободное движение вперед-назад. Используйте предоставленные гаечные ключи (112 и 130).

3. Вставьте заглушку торцевую (32) в каждое отверстие трубки переднего стабилизатора. Вам может понадобиться постучать по ним резиновым молотком, если они туго вставляются.

КРЕПЕЖ



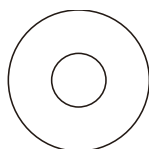
#65. 3/8" x 53мм
кадетный болт (2 шт)



#67. 3/8" x 4"
Болт с шестигранной головкой (2шт)



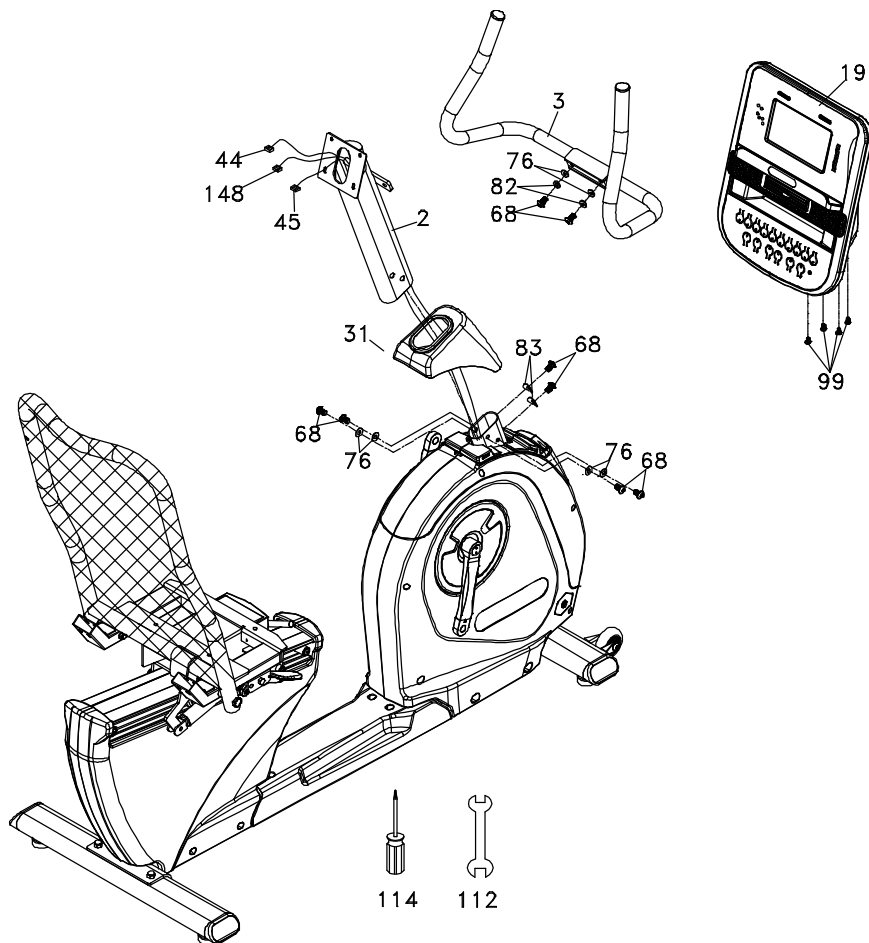
#89. 3/8" x 7T
Блок гайка (2 шт)



#84. 3/8" x 25 x 2T
Шайба (2 шт)



#191. 3/8" накидная гайка
(2 шт)



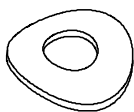
ШАГ 2: Консольная стойка

1. Проденьте кабель компьютера (44), кабель управления сопротивлением руля (148) и кабель ручного импульса (45) через нижнюю часть кожуха консольной стойки (31), а затем снизу консольной мачты (2). Убедитесь, что кожух стойки консоли правильно ориентирован.
2. Установите консольную стойку (2) в приемную трубку (следите за тем, чтобы не пережать кабели; возможно повреждение электроники) главной рамы (1). Вставьте два болта с шестигранной головкой (68) и две плоские шайбы (76) с каждой стороны. Вставьте два болта с шестигранной головкой и две изогнутые шайбы (83) спереди. Плотно затяните все шесть болтов с помощью гаечного ключа (112).
3. Снимите белую пенопластовую прокладку (устанавливается на заводе-изготовителе для предотвращения случайного падения болтов в консольную мачтовую трубу).
4. Прикрепите ручки в сборе (3) к кронштейну стойки консоли (2) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (68), двух разрезных шайб (82) и двух плоских шайб (76). Полностью затяните гаечным ключом (112).
5. Вставьте компьютерный кабель (44), кабель управления нагрузкой на руле (148) и кабель ручного импульса (45) в соответствующие разъемы на задней стороне консоли в сборе (19). Прикрепите консоль к монтажной плите четырьмя винтами с крестообразным шлицем (99). Затяните с помощью крестообразной отвертки (114).

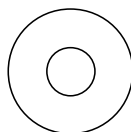
КРЕПЕЖ



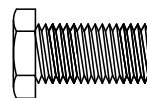
#82. 5/16 " x 1.5T
Контр шайба
(2 шт)



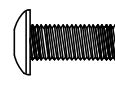
#83. 5/16 " x 19 x 1.5T
Гнутая шайба
(2 шт)



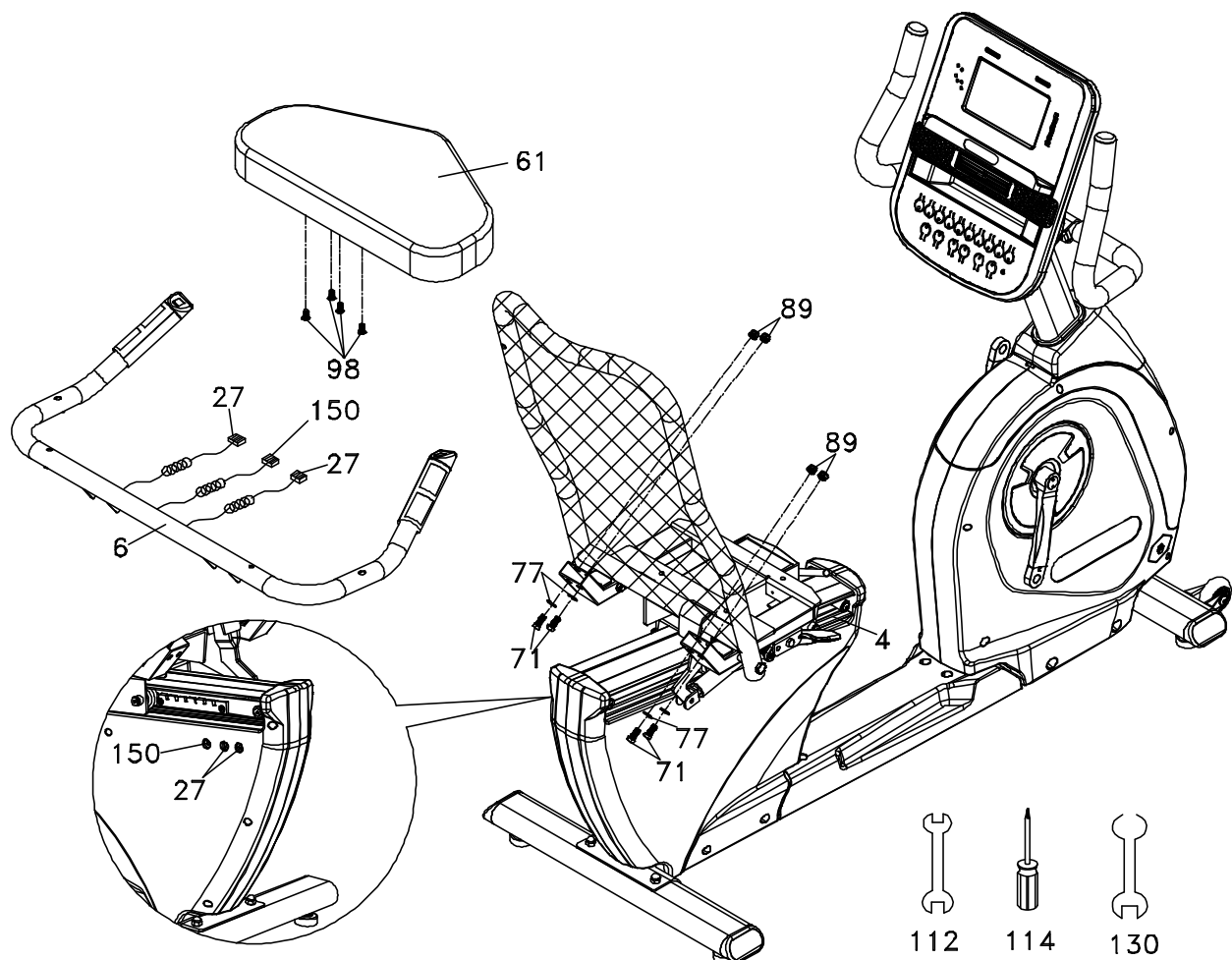
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Шайба (6 шт)



#68. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной
головкой (8 шт)



#99. M5x 12мм
Винт с крестовым
шлицем
(4 шт)



ШАГ 3: Сиденье & Рукоятки

1..Установите сиденье (61) на каретку сиденья (4) , закрепите с помощью четырех винтов с крестовым шлицем (98). Затяните с помощью крестообразной отвертки (114).

2..Прикрепите задние рукоятки (6) к каретке сиденья (4), закрепите с помощью четырех болтов с шестигранной головкой (71), четырех плоских шайб (77) и четырех блок гаек (89). Затяните с помощью гаечных ключей (112 и 130).

3..Вставьте кабели датчика пульса (27) в два задних отверстия с левой стороны задней пластикового кожуха. Вставьте кабели нагрузки (150) в оставшееся переднее отверстие.

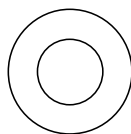
КРЕПЕЖ



#98. M6 x 15mm
Винт с крестовым
шлицем (4 шт)



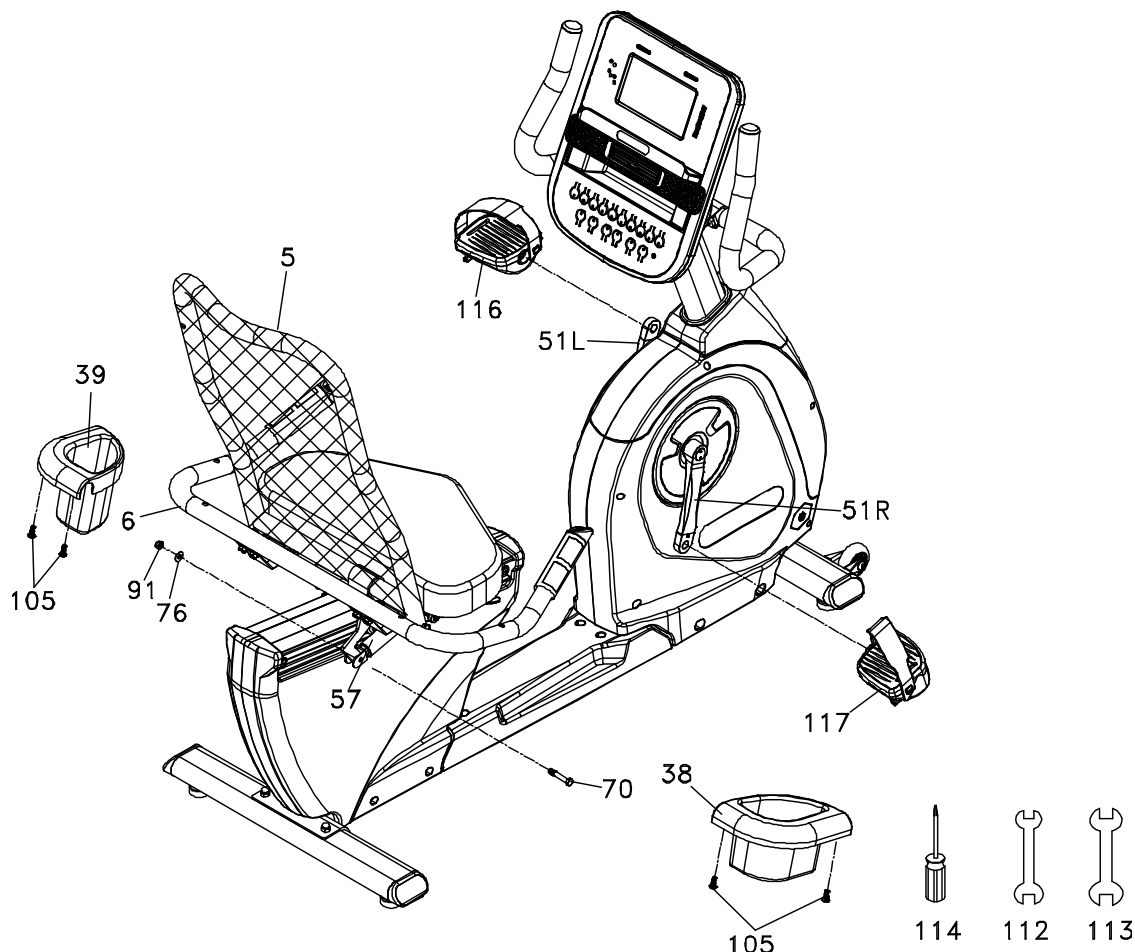
#89. 3/8" x 7T
Блок гайка
(4 шт)



#77. 3/8" x 19 x 1.5T
Шайба (4шт)



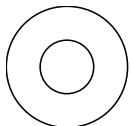
#71. 3/8" x 1-3/4"
Болт с шестигранной головкой
(4шт)



ШАГ 4: Пластиковые части

1. Установите ГАЗОВЫЙ ЦИЛИНДР (57) на рамку СПИНКИ СИДЕНЬЯ (5) закрепите 1 БОЛТОМ (70), 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБОЙ (76) и 1шт БЛОК ГАЙКА (91), затяните соединение с помощью предоставленных гаечных ключей (112 и 113).
2. Присоедините педали (116L, 117R) к рычагам кривошипа (51L, 51R). Затяните гаечным ключом (113). Помните, что левая педаль имеет обратную резьбу и будет ввинчиваться в левый рычаг кривошипа против часовой стрелки. На конце резьбового штифта левой педали стоит буква «L», а справа - «R». Убедитесь, что педали затянуты как можно сильнее. Может потребоваться подтянуть педали, если вы чувствуете стук во время педалирования велосипеда. Стук или щелчки обычно вызваны ослабленными педалями.
3. Прикрепите держатели бутылок для напитков (39L и 38R) к боковым сторонам рукояток сиденья (6) с помощью четырех винтов для листового металла (105). Затяните с помощью крестообразной отвертки (114).

КРЕПЕЖ



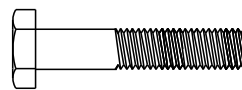
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба
(1 шт)



#91. 5/16" x 6T
Блок гайка
(1 шт)

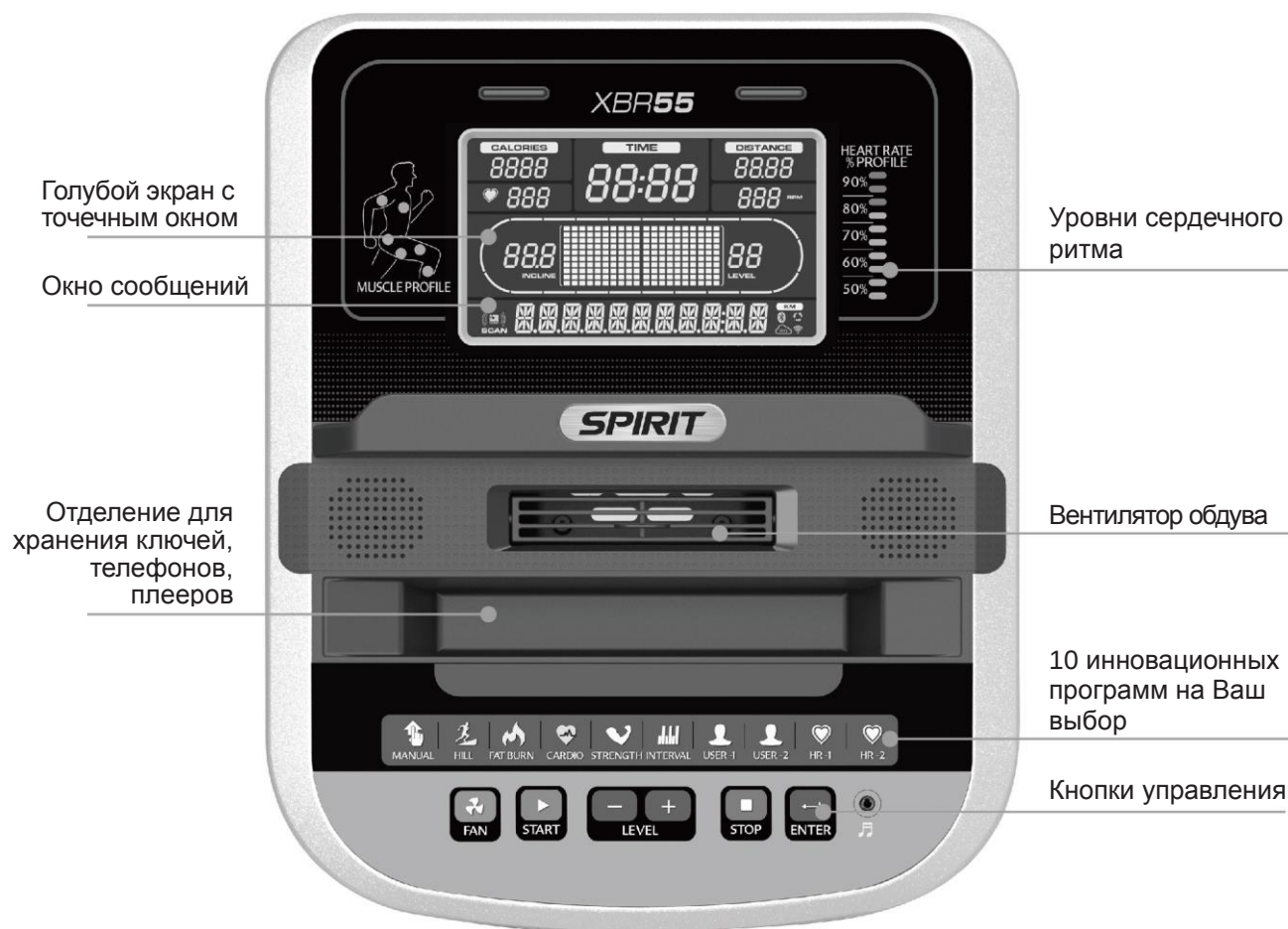


#105. Ø4 x 16
Винт по металлу (4 pc)



#70. 5/16" x 1-1/4"
Болт с шестигранной головкой (1шт)

Использование консоли



Включение компьютера

Включение консоли происходит автоматически, когда тренажер подключается к сети электропитания.

При первом включении консоль будет выполнять внутреннюю самопроверку. В это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения расстояния показывает расстояние в милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажера.

Точечный экран

Двадцать столбцов блоков (по 10 блоков) отображают каждый сегмент тренировки. Блоки показывают приблизительный уровень нагрузки. Это не конкретное значение нагрузки, а приблизительный процент для сравнения уровней интенсивности. В режиме ручного управления нагрузкой точечный экран строит «картинку» профиля по значениям, изменяемым в процессе тренировки.

Дистанция 0.4 Км

Прохождение расстояния в 0.4 км (один круг) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающий сегмент отображает ваш прогресс. После прохождения расстояния в ¼ мили (0,4 км) прохождение круга будет отображаться заново. Счетчик кругов в окне сообщений будет следить за пройденной вами дистанцией.

Окно датчика пульса

Окно отображения пульса (сердечного ритма) будет отображать ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту в течение всей тренировки. Для этого следует держаться за оба датчика пульса, находящихся на передней рукоятке или использовать нагрудный передатчик. Значение пульса отображается всегда, как только верхний дисплей принимает сигнал от датчиков. Вы можете не использовать функцию передачи сердечного ритма если вы не занимаетесь по программе контроля сердечного ритма.

Примечание: Обратитесь к важной инструкции по безопасности (стр. 2) по использованию датчика пульса.

Окно калорий

Отображает суммарное значение калорий, сожженных с момента начала тренировки. Исключение составляет программа Калории, при которой отображается количество калорий, которые осталось сжечь.

Примечание: значение калорий приведено только лишь для сравнения различных видов тренировок и не может быть использовано в медицинских целях.

Динамики

Консоль имеет встроенные динамики. Вы можете подключить к ним внешний источник звука (CD плеер, Mp3, Компьютер и т.п.) к разъему с правой стороны консоли.

Консоль не имеет регулятора громкости. Громкость следует регулировать на самом источнике звука.

Быстрый старт

Самый быстрый способ начать занятие на тренажере -после того, как консоль включится, нажмите кнопку **START/СТАРТ**, это инициирует режим быстрый старт. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, а уровень нагрузки можно задать клавишами Level +/Уровень Вверх или Level -/Уровень Вниз на консоли или клавишами на рукоятке, около датчика пульса. На матричном экране будет отображен только нижний ряд блоков. По мере увеличения нагрузки количество рядов будет увеличиваться, отображая сложность тренировки. При увеличении количества рядов педали будет вращать все сложнее и сложнее.

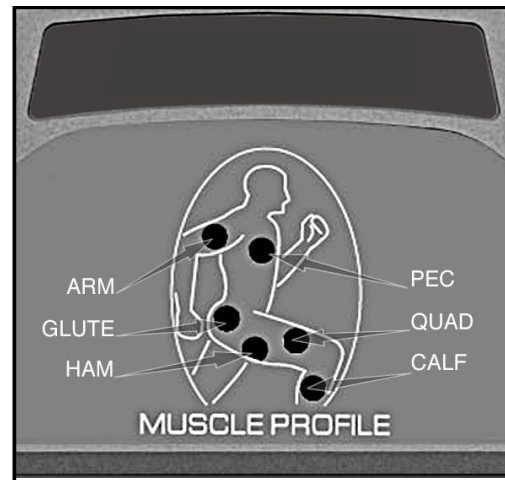
В тренажере имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку и хорошо подходят для начинающих пользователей. Уровни 6-10 более сложные, но они не сильно отличаются от первого диапазона уровней. Уровни 11-15 уже ощутимо отличаются от начальных уровней. Уровни 16-20 самые тяжелые и хорошо подходят для коротких интервалов пиковой нагрузки и усиленной атлетической тренировки.



Индикаторы мышечной активности

Анатомическая фигура расположена в верхней части консоли. На этой фигуре будут подсвечены те области человеческого тела, которые задействованы при занятии на велотренажере. Вы можете контролировать мышечную активность, изменяя профиль нагрузки в процессе программирования консоли

Если вы принимаете профиль программы по умолчанию, выбранная программа сама автоматически определяет какие мышцы будут задействованы, путем автоматической регулировки нагрузки. Вообще следующие рекомендации справедливы:



- Индикаторы мышц верхней части тела не будут подсвечены
- Индикаторы мышц нижних частей тела подсвечиваются в зависимости от уровня нагрузки:

Зеленый означает минимальную мышечную активность, Желтый отображает среднюю активность и красный означает, что мышца задействована полностью.

- Есть несколько различных сценариев для нагрузки мышц нижней части тела:
- Уровни 1-10: Зеленый – Задняя часть бедра и ягодицы подсвечены; Желтый – Квадрицепсы и икры подсвечены
- Уровни 11-20: Желтый – Задняя часть бедра и ягодицы подсвечены; Красный – Квадрицепсы и икры подсвечены

Шкала сердечного ритма

На ЖК экране консоли уровень пульса начинает отображаться всегда, как только тренажер обнаруживает импульсы. Гистограмма, расположенная в левой части экрана показывает текущую частоту сердечного ритма в % от максимального прогнозируемого пульса, который определяется введенным возрастом, который вы задаете при активации любой из 10 программ. Цвет на гистограмме имеет следующие значения:

- 50-60% от максимального уровня - желтый
- 65-80% от максимального уровня – желтый и зеленый
- 85-90% или выше – желтый, зеленый и красный

Основная информация

Центр сообщений вначале отображает название программы.

В режиме сканирования на экране в течение 4х секунд будет отображаться скорость, затем отобразятся Ватты (индикатор нагрузки). Если отображается 100 Ватт, это значит, что вы делаете работу, достаточную для того, чтобы светилась 100-ваттная лампочка. Затем отобразится количество пройденных кругов и сегмент времени.

Нажмите ВВОД еще раз для возврата в начало. Клавиша STOP имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши STOP. Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу START. Если клавиша Стоп была нажата дважды, то это приведет к завершению программы и резюмированию итогов тренировки по всем показателям. Если клавиша Стоп держится нажатой в течение 3 секунд в течение выполнения программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

Программные клавиши

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Велотренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите ладонями рук датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках и сразу начнется измерение. Начнет мигать иконка с изображением сердца (измерение может занять несколько секунд). Окно отображения пульса отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли.

Программирование консоли управления

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учет калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажерном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожженные калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере час после окончания тренировки!

Выбор программы и изменение данных

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши **ВВОД**, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу **Старт**. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в **центре сообщений**. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будут меняться при вводе нового значения. Так что последние введенные значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придется вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажере не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом

ПРОГРАММНЫЕ ФУНКЦИИ

MANUAL/Ручной режим

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **MANUAL/«ручной режим»** и затем клавишу **ENTER/ВВОД** и следуйте инструкциям в центре сообщений.

1. Нажмите клавишу **MANUAL/РУЧНОЙ** и затем клавишу **ENTER/ВВОД**.
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **вверх** и **вниз**, а затем нажмите клавишу **ENTER/ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой вес с помощью клавиш **UP/ВВЕРХ** и **DOWN/ВНИЗ**, а затем нажмите клавишу **ENTER/ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
4. Следующий параметр это **Время**. Введите время тренировки и нажмите клавишу **ENTER/ВВОД** для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу **START/СТАРТ**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **ENTER/ВВОД**.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу **UP/ВВЕРХ** на консоли; Нажатие клавиши **DOWN/ВНИЗ** на консоли уменьшит рабочую нагрузку.
7. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Центре сообщений, нажав клавишу **ENTER/ВВОД**.
8. Когда программа завершится, вы можете нажать **START**, чтобы выполнить ту же программу ещё раз или **STOP/СТОП**, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу **USER/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ**, и следуя инструкциям в окне сообщений.

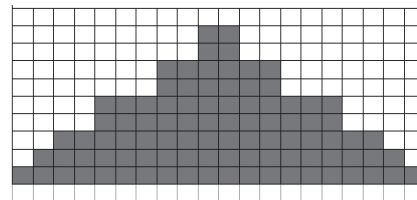
Предустановленные программы

Эллиптический тренажёр имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей.

НАГРУЗКА

HILL\ХОЛМ

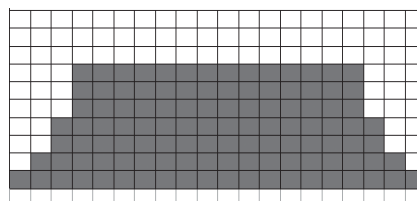
Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от уровня 10% от максимального введенного уровня нагрузки (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальной нагрузки, которая длится 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.



НАГРУЗКА

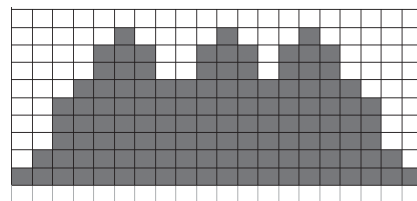
FAT BURN\СЖИГАНИЕ ЖИРА

В этой программе нагрузка достигается продвижением вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введенного пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени



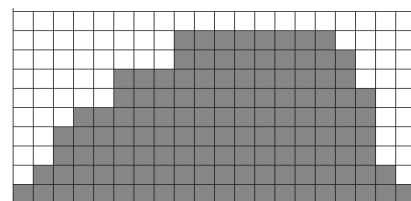
CARDIO\КАРДИО

Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодически учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить приток крови к лёгким.



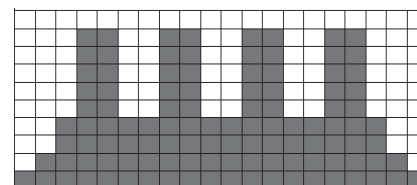
STRENGTH\ВЫНОСЛИВОСТЬ

Нагрузка: Эта программа предполагает постепенное увеличение нагрузки до 100% от максимального уровня, которое поддерживается в течение 25% времени продолжительности тренировки. Это будет способствовать укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела и ягодицах. Далее следует этап остывания



INTERVAL\ИНТЕРВАЛ

Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодом восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечнососудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.



Программирование установленных программ тренировок .

1. Выберите нужную кнопку программы и нажмите клавишу **Enter** \ввод.
2. В строке сообщений будет предложено ввести ваш **Age** \возраст. Вы можете ввести данные возраста, используя клавиши **Up** «Вверх» и **Down** «Вниз», затем нажмите клавишу **Enter** «Ввод», чтобы подтвердить новые цифры и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас просят ввести ваш **Weight**\ вес. Вы можете отрегулировать значение веса с помощью клавиш **Up** «Вверх» и **Down** «Вниз», а затем нажмите **Enter** «Ввод», чтобы продолжить.
4. Следующий ввод **Time**\ время тренировки. Вы можете настроить время и нажать ввод, чтобы продолжить.
5. На этом этапе вас попросят отрегулировать **Max Level** \максимальный уровень нагрузки во время тренировки. Это максимальный уровень нагрузки, который вы получите во время программы тренировки (на вершине холма). Отрегулируйте уровень и нажмите **Enter**«Ввод».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу **Start** «Старт». Вы также можете вернуться и изменить настройки, нажав клавишу **Stop** \Стоп, чтобы вернуться на один уровень назад или на экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение тренировочной программы, нажмите клавишу «Вверх» или «Вниз». Это изменит настройки рабочей нагрузки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Причина в том, что вы можете видеть весь профиль в любое время. Если изображение профиля будет изменено, оно будет выглядеть искаженным, а не истинным представлением фактического профиля. Когда вы вносите изменения в рабочую нагрузку, в окне сообщений будет отображаться текущий столбец и максимальные уровни нагрузки тренировочной программы.
8. Во время тренировки вы сможете прокручивать данные в центральной строке сообщений, нажимая клавишу **Display**Дисплей ,расположенную рядом с окном сообщений.
9. Когда тренировочная программа завершится, в окне сообщений будет показана сводка вашей тренировки. Сводка будет отображаться в течение короткого времени, после чего консоль вернется к начальному экрану.

Персональная программа тренировок

Тренажёр имеет две настраиваемых пользовательских программы, которые позволяют создавать и сохранять собственные программы тренировки. Программы, User 1 (Пользователь 1) и User 2 (Пользователь 2), работают одинаково, поэтому нет необходимости, описать их по отдельности. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже, или вы можете сохранить любую предустановленную и настроенную программу, как свою пользовательскую. Обе программы позволяют выполнить дальнейшую персонализацию, добавив своё имя.

1. Нажмите клавишу User 1 или User 2. Центр сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохранённая программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу ВВОД для начала программирования.
2. После нажатия клавиши ВВОД, Центр сообщений напишет "Имя - А", если не было предварительного сохранённого имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например "David", Центр сообщений отобразит это имя "Имя - David" и буква D будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу СТОП, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода своего имени используйте клавиши Вверх или Вниз для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. When Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Центр сообщений предложит ввести ваш возраст. Введите возраст используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить введённое значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш вес. Вы можете ввести ваш вес клавишами Вверх или Вниз, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите ВВОД для продолжения.
5. Затем введите время тренировки и нажмите ВВОД для продолжения.
6. Затем следует ввести уровень нагрузки для каждого сегмента профиля.
7. Задайте максимальный уровень нагрузки и нажмите ВВОД для следующего параметра.
8. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента (Если сегментов > 1) тренировки используя клавишу Уровень Вверх. Когда вы отрегулируете нагрузку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД для перехода к следующему сегменту.
9. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу ВВОД. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз " нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажёров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счёт использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся более комфортными, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне. Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечнососудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$ (макс. ритм)

$180 \times 0.6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального ритма)

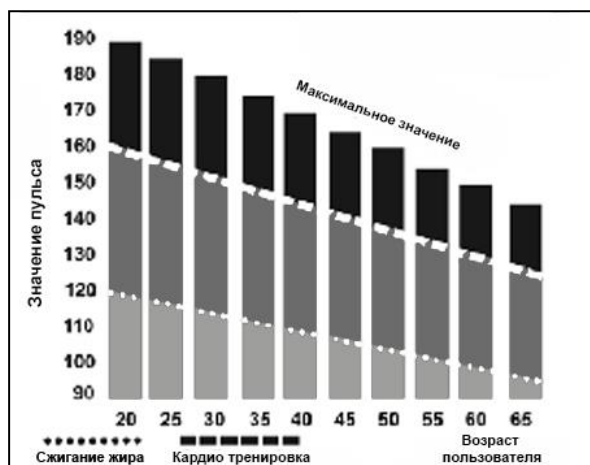
$180 \times 0.8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчёта максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия. Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечнососудистой системы (тренинг для сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечнососудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечнососудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путём поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утверждённого врачом.

Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

На любом тренаже, оснащённом функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм, не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует нагрузку .



Уровень воспринимаемых усилий

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

РЭЙТИНГ

- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 очень низкий
- 10 очень низкий +
- 11 довольно низкий
- 12 комфортный
- 13 немного тяжелый
- 14 немного тяжелый +
- 15 тяжелый
- 16 тяжелый +
- 17 очень тяжелый
- 18 очень тяжелый +
- 19 очень, очень тяжелый
- 20 максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным, и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН, и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ С КАРДИОДАТЧИКОМ (опционально)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.

Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.

Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.



Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнём за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.

Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приёмником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надёжного приёма сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Примечание: передатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчётный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажёр для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажёром располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приёма сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагается так, логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуются настройка оборудования.
7. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСА

Чтобы помочь Вам достичь максимальных результатов в тренировках, Ваш тренажер оснащен Bluetooth® модулем , который позволяет использовать приложение для фитнеса на телефоне или планшете для отображения большего количества спортивных сообщений.

Загрузите приложение из Apple Store (Google Store) или Google Play (китайская система для Android может быть предоставлена дилером), это приложение можно синхронизировать со спортивным оборудованием. Приложение имеет три разных фильма для просмотра , проверки текущих спортивных данных. Вы можете переключиться со спортивного дисплея на СОЦСЕТЬ /Медиатеку / ЧАТ и другие веб-сайты, используя значки на дисплее. Когда вы закончите тренировку, данные автоматически сохраняются в календаре для будущих запросов.

Наше приложение для фитнеса также можно комбинировать с различными фитнес-сайтами для одновременной загрузки данных о тренировках, таких как iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal или Fitbit.

Что бы использовать приложение для синхронизации с приобретенным спортивным оборудованием, выполните следующие действия:

1. Скачайте приложение.
2. Запустите приложение на Вашем устройстве (телефоне или планшете). Убедитесь, что Bluetooth® включен.



3. В приложении нажмите на иконку в верхнем левом углу для поиска Вашего тренажера
4. После того, как тренажер обнаружен, нажмите на соединение . Когда приложение и тренажер синхронизируются, надпись на ЖК-дисплее будет погашена, что указывает на успешное соединение. Теперь Вы можете использовать Ваш телефон или планшет вместе с тренажером.
5. По завершении тренировки, данные автоматически сохраняются и Вам будет предложено синхронизировать данные с доступными облачными фитнес-хранилищами. Пожалуйста, обратите внимание, для корректной работы приложений Вы должны загрузить и установить фитнес приложения на свой планшет или смартфон , такие как iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.

Примечание: для того, чтобы приложение Fitness App работало, на вашем телефоне или планшете должна быть установлена версия iOS 7.0 или Android 4.4 или выше.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Примечание. Для этих программ вы должны надеть нагрудный ремень с кардиопередатчиком.

Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 установлен на 60%, а HR2 установлен до 80% от максимальной частоты сердечных сокращений. Они обе программируются одинаково.

Чтобы запустить программу HR, следуйте инструкциям ниже или просто выберите HR1 или HR2 затем нажмите кнопку **Enter** «Ввод» и следуйте указаниям в Центральном окне сообщений.

После выбора целевого значения пульса программа попытается удержать вас на уровне 3-5 ударов в минуту от введенного значения. Следуйте инструкциям в Центральном окне сообщений, чтобы поддерживать выбранное значение частоты пульса.

1. Нажмите клавишу HR 1 или HR 2, затем нажмите клавишу **Enter** ввода.
2. Центр сообщений попросит вас указать свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши LEVEL + / -, затем нажмите клавишу Enter, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас просят ввести ваш вес. Вы можете отрегулировать значение веса, используя клавиши LEVEL + / -, затем нажмите Enter, чтобы продолжить.
4. Следующее вводимое значение ВРЕМЯ. Вы можете настроить время и нажать Enter, чтобы продолжить.
5. Теперь вас попросят настроить целевой показатель сердечного ритма. Это уровень пульса, который вы будете стремиться поддерживать во время программы. Отрегулируйте уровень с помощью кнопок LEVEL + / -, затем нажмите Enter. *Примечание. Отображаемая частота сердечных сокращений основана на%, который вы приняли на шаге 1. Если вы измените это значение, оно будет увеличиваться или уменьшаться в процентах от шага 1.*
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу **Start** «Старт». Вы также можете вернуться и изменить настройки, нажав клавишу **Enter**. *Примечание. В любой момент во время редактирования данных вы можете нажать клавишу Enter, чтобы вернуться на один экран назад.*
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение программы, нажмите клавишу LEVEL + / -. Это позволит вам изменить целевой пульс в любое время в течение программы.
8. Во время программ HR 1 или HR 2 вы сможете прокручивать данные тренировки в Центре сообщений, нажимая клавишу Enter.
9. После завершения программы вы можете нажать **Start** \Старт, чтобы снова запустить ту же программу, или **Stop** \Стоп, чтобы выйти из программы.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
 - i. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
 - ii. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатых деталях конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
 - iii. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки START, STOP и ENTER. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится Engineering Mode Menu \Инженерный режим. Нажмите клавишу ENTER, чтобы войти в нижеследующее меню:

- Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться, что они функционируют)
- Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)
- Функции (Нажмите ENTER, чтобы перейти к настройке):
 - Экранный режим (Выключите для того, чтобы консоль автоматически включалась после 20 минут спящего режима)
 - Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
 - Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
 - Единицы измерения (Устанавливает показания дисплея на английскую или метрическую систему измерения)
 - Звуковой сигнал (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
 - Motor test (Continually runs the tensioning gear motor) Тест мотора (для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле).
 - Безопасность (позволяет заблокировать клавиатуру для предотвращения несанкционированного использования)

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аэробные тренировки - это любые устойчивые упражнения, которые посылают кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием ваших крупных мышц - рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок .

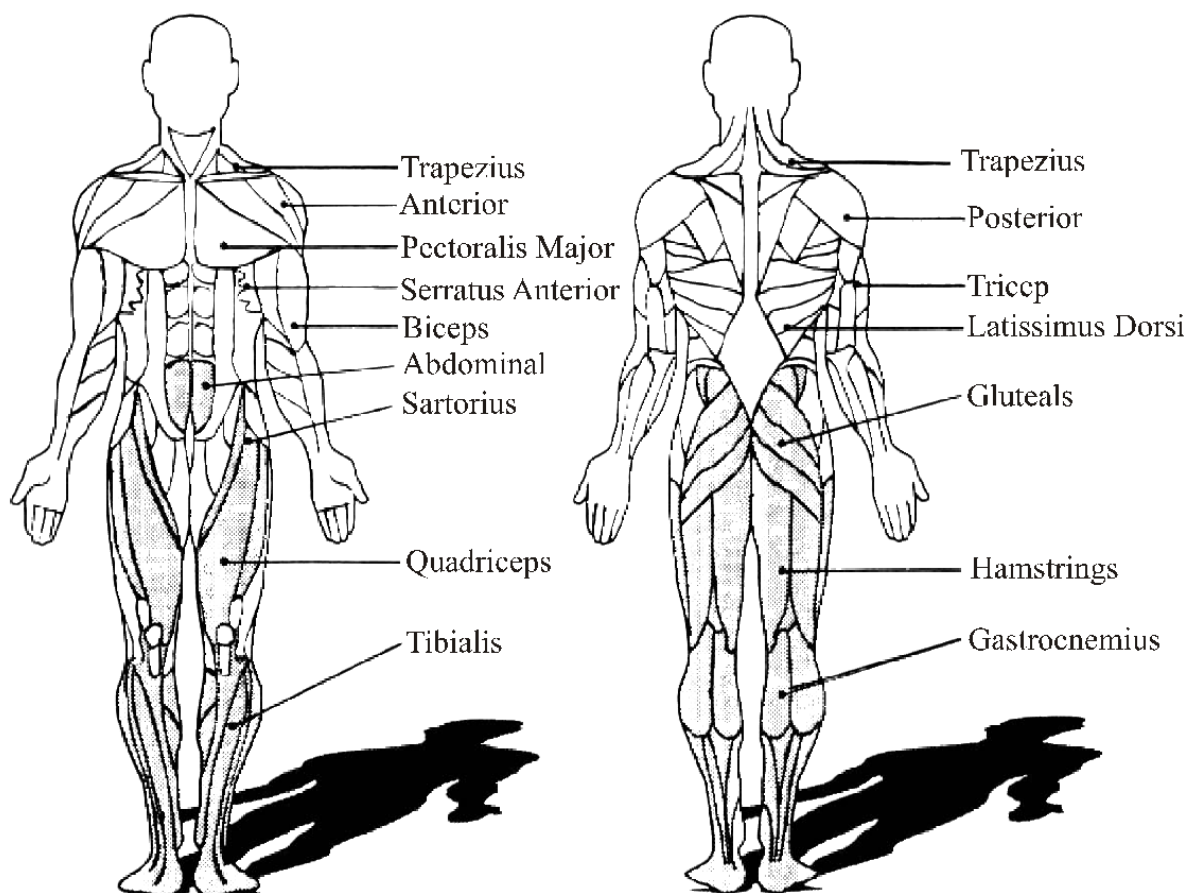
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, который может храниться в нашем организме, и избавиться от него, силовые тренировки являются неотъемлемой частью рутинного процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Основные мускулы

ЦИКЛ

Упражнения, выполняемые в цикле, развивают мышечную группу нижней части тела, а также улучшают систему кровообращения и обеспечивают хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже.



РАЗМИНКА

Растяжка передней поверхности бедра (четырёхглавой мышцы)

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.



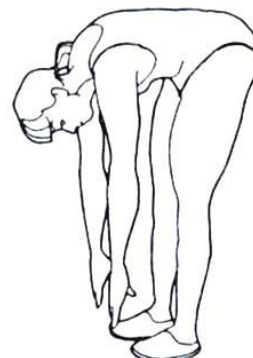
Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.



Касание пальцев ног

Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.

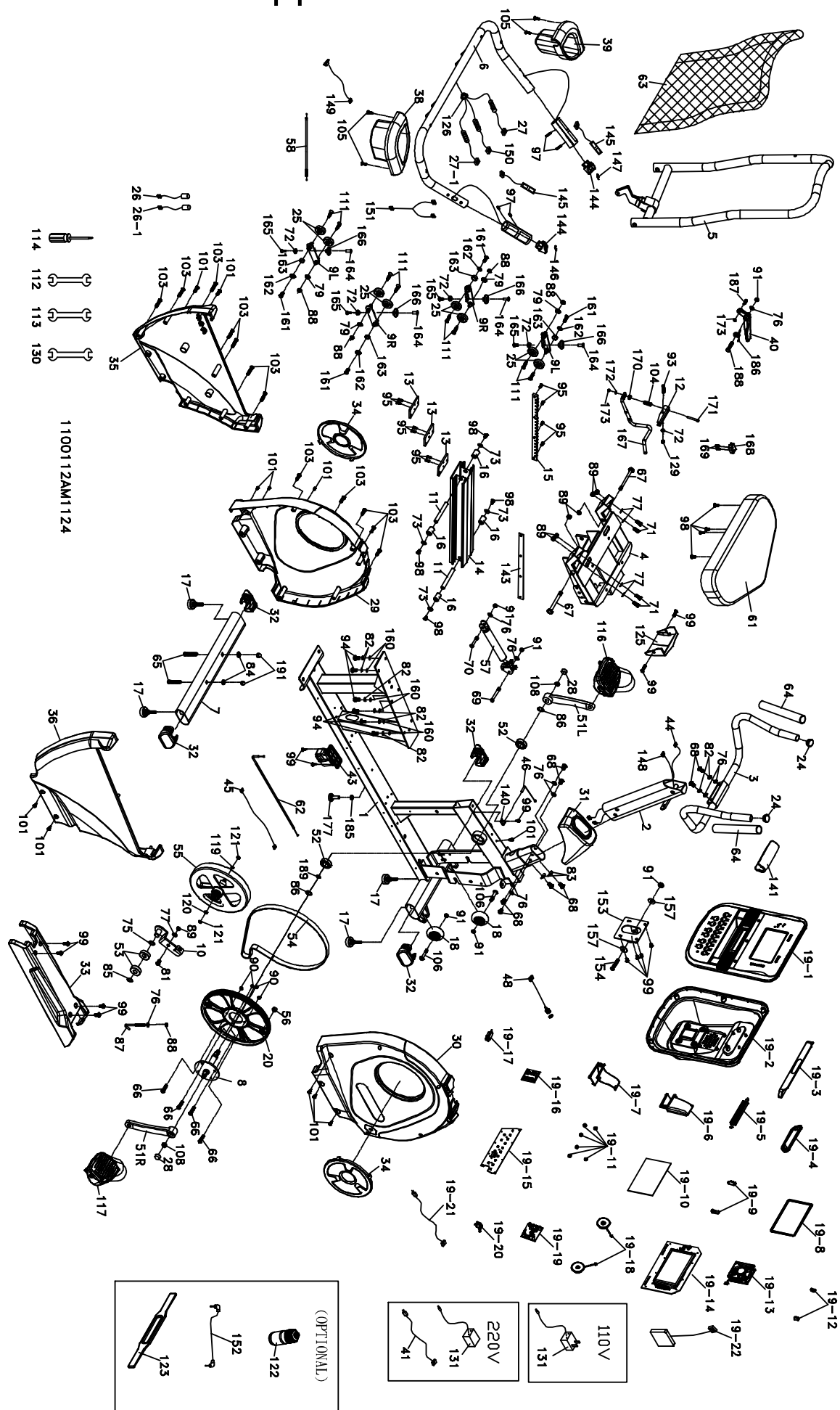


Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой



РАЗВЕРНУТАЯ ДИАГРАММА



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Руль основной консольный в сборе	1
4	Седельная каретка	1
5	Спинка сиденья	1
6	Рукоятки седельные	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Ось кривошипа	1
9L	Пластина для крепления колес лев (L)	2
9R	Пластина для крепления колес лев (R)	2
10	Холостое колесо	1
11	Ось седельная стопорная	2
12	Фиксатор положения сиденья	1
13	Подложка	3
14	Алюминиевая рельса	1
15	Рамка	1
16	Распорка для оси ограничителя	4
17	Резиновые ножки	4
18	Транспортировочные ролики	2
19	Консоль	1
19~1	Крышка консоли верхняя	1
19~2	Крышка консоли нижняя	1
19~3	Подставка для книг	1
19~4	Отражатель решетки вентилятора	1
19~5	Отражатель решетки вентилятора	1
19~6	Воздуховод прав (R)	1
19~7	Воздуховод лев (L)	1
19~8	Водостойкая резина	1
19~9	Анкер решетки вентилятора	2
19~10	LCD прозрачная накладка	1
19~11	Анкер решетки динамика	6
19~12	Анкер решетки вентилятора	2
19~13	Вентилятор	1
19~14	Панель дисплея консоли	1
19~15	Клавиатура	1
19~16	Интерфейсная плата	1
19~17	300мм_приемник ЧСС с кабелем	1
19~18	300мм динамик с кабелем	2
19~19	Усилитель	1
19~20	Разъем для наушников с кабелем и металлическим креплением	1
19~21	250мм_ Кабель усилителя	1
19~22	Bluetooth Бютус	1
20	Приводной шкив	1
24	Заглушка с круглой головкой	2
25	Колеса для перемещения сиденья	8
26	300мм датчик пульса с проводом	1
26~1	300мм датчик пульса с проводом (белый)	1
27	750мм датчик пульса с проводом лев (L)	1

№№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
27~1	950мм датчик пульса с проводом прав (R)	1
28	Наконечник на кривошип	2
29	Передний кожух лев(L)	1
30	Передний кожух прав (R)	1
31	Кожух консольной стойки	1
32	Наконечник на рукоятки	4
33	Кожух нижний	1
34	Кожух дисковый	2
35	Задний кожух лев (L)	1
36	Задний кожух прав (R)	1
38	Держатель бутылочки прав(R)	1
39	Держатель бутылочки лев (L)	1
40	Рычаг выпускной	1
41	Шнур питания трансформатора (220V,Optional)	1
43	Мотор-редуктор	1
44	750мм компьютерный кабель	1
45	2100мм_датчик пульсометра с проводом	1
46	250мм датчик с проводом	1
48	750мм силовой шнур DC	1
51L	Кривошип лев (L)	1
51R	Кривошип прав (R)	1
52	6004_подшипник	2
53	6203_подшипник	2
54	Приводной ремень	1
55	Маховик	1
56	Магнит	1
57	Газовый цилиндр	1
58	Стальной трос (280L)	1
61	Сиденье	1
62	Стальной трос	1
63	Сетка для спинки сиденья	1
64	Мягкие накладки на руль	2
65	3/8" × 53мм кареточный болт	2
66	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
67	3/8" × UNC16 × 4" болт с шестигранной головкой	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" болт с шестигранной головкой	8
69	5/16" × 2- 1/2" болт с шестигранной головкой	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" болт с шестигранной головкой	1
71	3/8" × 1-3/4" болт с шестигранной головкой	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_ плоская шайба	5
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_ плоская шайба	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T_ плоская шайба	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ плоская шайба	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ плоская шайба	5
79	Ø8 × Ø18 × 3T_ блок шайба	4
81	3/8" × 3/4" болт с шестигранной шлицей	1
82	5/16" × 1.5T_ контр шайба	8
83	5/16" × 19 × 1.5T_ гнутая шайба	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_ шайба	2
85	Ø17_С кольцо	1

№№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
86	Ø20 _С_ кольцо	2
87	M8 × 130мм J _болт	1
88	M8 × 7T _блок гайка	5
89	3/8" × 7T _блок гайка	7
90	1/4" × 8T _блок гайка	4
91	5/16" × 6T _блок гайка	6
93	M6 × 38мм болт с шестигранным шлицем (сплав)	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _болт с шестигранной головкой	6
95	M5 × 12мм винт с шестигранным шлицем	10
97	3 × 20мм винт саморез	4
98	M6 × 15 мм винт с крестовым шлицем	8
99	M5 × 12 мм винт с крестовым шлицем	13
101	Ø5 × 16 мм винт саморез	11
103	3.5 × 16 мм винт по металлу	12
104	Пружина	1
105	Ø4 × 16 мм винт по металлу	4
106	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _болт с шестигранным шлицем	2
108	M10 × 1.25мм гайка	2
111	M5 × P0.8 × 10L _винт с крестовым шлицем	8
112	12/14 мм гаечный ключ	1
113	13/15 мм гаечный ключ	1
114	Отвертка крестовая	1
116	Педаль (L)	1
117	Педаль (R)	1
119	3/8"-UNF26 × 3T _гайка	1
120	3/8"-UNF26 × 4T гайка	1
121	3/8"-UNF26 _гайка	2
122	Бутылочка для напитков (Опционально)	1
123	Нагрудный ремень (Опционально)	1
125	Кожух седельной каретки	1
126	HGP Проволочная втулка	1
129	M6 × 6T _блок гайка	1
130	13/14 мм гаечный ключ	1
131	Трансформатор переменного тока (110V/220V)	1
140	Рамка датчика	1
141	Кожух на руль	1
143	Крепежная плата сиденья	1
144	Наконечники на рукоятки	2
145	Кнопка нагрузки с проводом	2
146	Отметка нагрузки на рукоятки (верх)	1
147	Отметка нагрузки на рукоятки (низ)	1
148	2100мм_кабель переключения (верхний)	1
149	300мм_кронштейн переключателя рукояток	1
150	180мм провод нагрузки соединительный	1
151	Кабель переключения (Нижний)	1
152	400мм аудио кабель (опционно)	1
153	Держатель консоли в сборе	1
154	5/16" × 2-1/2" _болт с шестигранной головкой	1

№№	описание	Кол-во
157	5/16" × 25 × 3T_ нейлоновая шайба	2
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_ плоская шайба	6
161	M6 × 10L_винт с крестовым шлицем	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_ плоская шайба	4
163	Рукав	4
164	M6 × 19L_гайка	4
165	M6 × 10L_болт с шестигранным шлицем	4
166	Колес полиуретан	4
167	Рычаг регулировки сиденья	1
168	Анкер рычага	1
169	M5 × 25мм	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_ нейлоновая шайба	1
171	M5 × 45мм болт с шестигранным шлицем	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T_ плоская шайба	1
173	M5 × 5T_блок гайка	2
177	Резиновые ножки	1
184	Ø13 × Ø23 × 3T_ нейлоновая шайба	1
185	3/8" × 4T_гайка	1
186	Торсионная пружини	1
187	M5 × P0.8 × 20L_ Винт с крестовым шлицем	1
188	5/16" × UNC18 × 1-1/2" _болт с шестигранной головкой	1
189	Резиновая рокладка	1
191	3/8" × UNC16 × 12.5T_накидная гайка	2

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
 - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.
7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.
8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе
9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!

ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

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

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hastings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны: +7(495) 787-37-33 — доб. 108
+7(800) 200-67-75 — доб. 108
+7(903) 723-49-91

График работы: **пн–пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,
(<https://hasttings.ru/service/programs/>)



ссылка на страницу по уходу за тренажером.
(<https://hasttings.ru/service/care/>)

