

Руководство пользователя

550ETe эллиптический тренажер





intenza

Спасибо за то, что выбрали продукцию компании Intenza. Перед установкой и использованием оборудования, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию и убедитесь в том, что Вы знакомы с техникой безопасности. Данное руководство поможет Вам быстро настроить и корректно использовать тренажеры. Мы надеемся, что используя нашу продукцию, Вы достигните желаемых результатов.

Эллиптический тренажер Intenza 550 был разработан и протестирован как тренажер классов A и S, что делает его полностью пригодным для использования в спортзале. Тренажер Intenza 550 это безопасный, интуитивно понятный, удобный, основанный на широком опыте инструмент, который поможет Вам достичь желаемого спортивного результата.

ВНИМАНИЕ

Любые изменения и модификации тренажера аннулируют гарантию.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ	ОПИСАНИЕ	СТРАНИЦА
1.	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	1
2.	СБОРКА	2
2.1	Сборка 550ETe	3
3.	КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ?	8
3.1	Обзор консоли 550ETe	8
3.2	Как работать на эффективном уровне?	10
3.3	Как настроить тренировку под себя?	11
3.4	Сохранение профиля тренировки	12
3.5	Как просмотреть запись тренировки?	12
3.6	Настройка ETe	13
3.7	Начало тренировки	14
3.8	Тренировка всего тела	14
4.	РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК	15
4.1	Быстрый старт	15
4.2	Предустановленные режимы	16
4.3	Режим цели	18
4.4	Режим пульса	19
4.5	Режим пользователя	21
4.6	Режим гонки	22
4.7	Физический тест	24
5.	ОБСЛУЖИВАНИЕ	26
5.1	Предупредительные меры	26
5.2	Самодиагностика	26
5.3	Замена батарей	26
5.4	Утилизация батарей	26
6.	УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	28
6.1	Когда обращаться за помощью?	28
6.2	Сообщения об ошибках	28
7.	СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 550ETe	29

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Осторожно!

- Эллиптические тренажеры 550 серии разработаны для аэробных тренировок дома и в спортзале.
- Пожалуйста, проверьте ваше здоровье прежде, чем начнете тренироваться.
- Система измерения пульса может быть неточной. Повышенная нагрузка на сердце может привести к травме или смерти.
- При появлении необычных неприятных ощущений или таких симптомов, как Головокружение, тошнота, обморок, боль в груди или сильно учащенное дыхание немедленно прекратите тренировку.



Меры предосторожности

- Убедитесь в том, что все пользователи прошли физический осмотр у тренера или врача и готовы к тренировкам.
- Не позволяйте детям тренироваться без присмотра.
- Собирайте и используйте тренажер на твердой горизонтальной поверхности.
- Между тренажером и мебелью/стенами должен быть хотя бы 1 м свободного пространства. Так же не устанавливайте тренажер рядом с нагревательными элементами (батареями отопления, теплопроводами, печами). Избегайте резких перепадов температуры.
- Не устанавливайте тренажер на улице или рядом с открытым бассейном.
- Не трогайте подвижные части механизма. Не допускайте попадания в них одежды и иных предметов
- Держите оборудование вдали от воды и влажности. Избегайте попадания жидкостей на/внутрь тренажера во избежание возникновения короткого замыкания и удара током.
- Не оставляйте включенный тренажер без присмотра. Если Вы больше не собираетесь использовать тренажер, отключите его от сети электропитания.
- Всегда отключайте тренажер после окончания тренировки и во время чистки.
- Держите адаптер питания вдали от источников тепла.
- Не допускайте попадания посторонних предметов внутрь тренажера.
- Не предпринимайте попыток разборки и модификации тренажера. Сервисное обслуживание должно проводиться исключительно сертифицированным работником сервиса.
- Во время тренировки используйте только спортивную обувь.
- Убедитесь в отсутствии посторонних предметов в подошве обуви.
- Не тренируйтесь босиком.
- При возникновении неисправности, прекратите тренировки до их устранения.

2. СБОРКА

550ETe – список деталей

Откройте коробку, удалите весь картон и пенопласт. Перед началом сборки проверьте наличие необходимых деталей по предоставленному списку. Пожалуйста, подготовьте шестигранник на 6 мм для сборки.

NO	Описание	Рисунок	Кол.	NO	Описание	Рисунок	Кол.
1	Правая заглушка		1	10	Рама для iPad		1
2	Левая заглушка		1	11	Винт, М8 x 15L		6
3	Вертикальная стойка		1	12	Болт, М8 x 10L		3
4	Кожух стойки		1	13	Винт, М6 x 15L		8
5	Консоль		1	14	Болт, М4 x 15L		3
6	Кожух консоли		1	15	Шайба, М8		2
7	Левый держатель		1	16	Звездчатая шайба (черная) М8		3
8	Правый держатель		1	17	Звездчатая шайба (белая) М8		4
9	Подстаканник		2				

Инструменты	
Шестигранники (3mm, 5mm 6mm)	
Гаечный ключ (13mm)	

2.1 Сборка 550ЕТе

ШАГ 1 Установка правой рукоятки



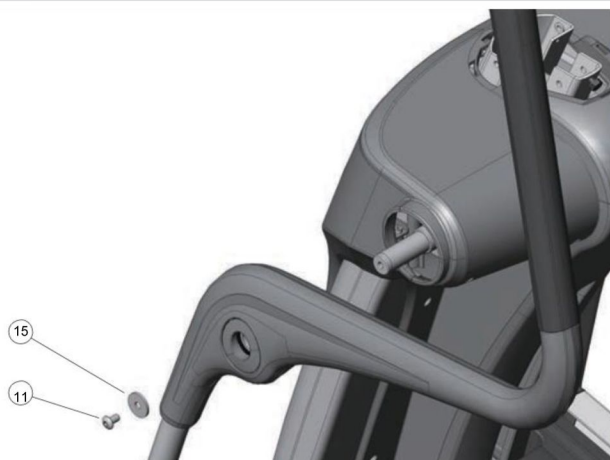
ПОЯСНЕНИЕ:

Выровняйте рукоятку относительно точки опоры.

ИНСТРУМЕНТЫ

11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
Шестигранник - 6mm	

ШАГ 2 Установка правой рукоятки



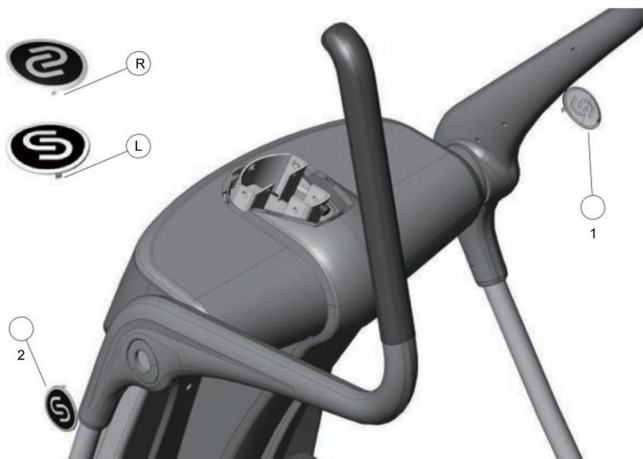
ПОЯСНЕНИЕ:

Выровняйте рукоятку относительно точки опоры.

ИНСТРУМЕНТЫ

11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
Шестигранник - 6mm	

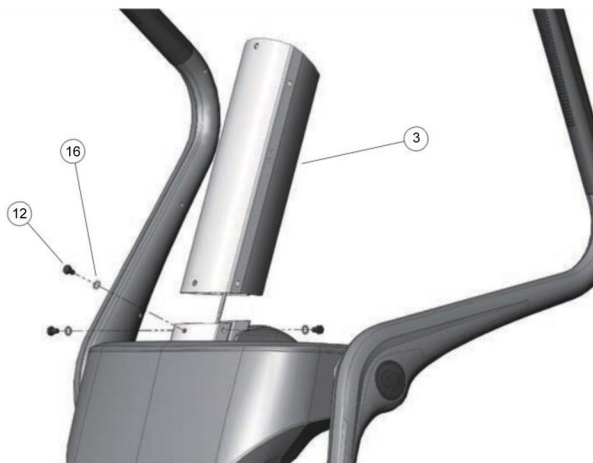
ШАГ 3 Установка заглушек



ПОЯСНЕНИЕ:

1. Положение левой и правой заглушек указано на схеме.
2. Удалите защитную пленку и приклейте заглушку в указанном месте.

ШАГ 4.1 Установка вертикальной стойки



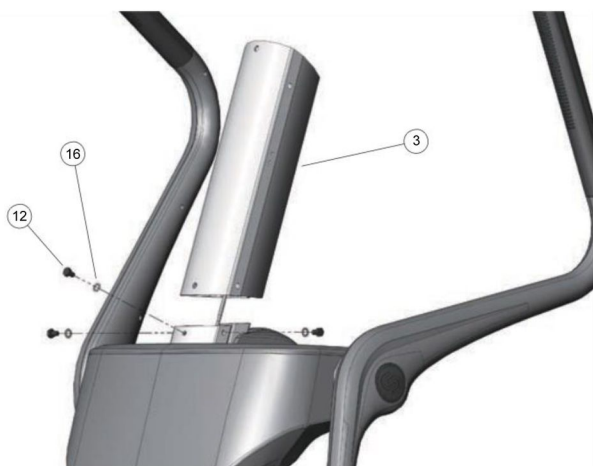
ПОЯСНЕНИЕ:

1. Убедитесь, что провода не пережаты стойкой.
2. Затяните винт.

ИНСТРУМЕНТЫ

Гаечный ключ- 13mm

ШАГ 4.2 Установка вертикальной стойки



ПОЯСНЕНИЕ:

1. Сначала затяните передний винт.
2. Убедитесь, что все винты надежно зафиксированы.

ИНСТРУМЕНТЫ

12	M8 x 10 x 3
----	-------------

16	Звездчатая шайба (черн), M8 x 3
----	---------------------------------

Гаечный ключ- 13mm

ШАГ 5 Установка кожуа стойки



ШАГ 6**Установка консоли****ПОЯСНЕНИЕ:**

1. Подсоедините кабель к консоли и аккуратно проведите его внутри вертикальной стойки.

ШАГ 7**Установка кожуха консоли****ПОЯСНЕНИЕ:**

Убедитесь, что все винты затянуты.

ИНСТРУМЕНТЫ	
10	M8 x 15 x 3
16	Шайба (Белая) – x 3
	Шестигранник - 6mm

ШАГ 8**Установка рамы под iPad****ПОЯСНЕНИЕ:**

Убедитесь, что все винты затянуты.

ИНСТРУМЕНТЫ	
13	M4 x 15 x 3
	Шестигранник - 3mm

ШАГ 9 Установка держателей



ПОЯСНЕНИЕ:

Убедитесь в корректности (R, L) установки держателей стакана.

ИНСТРУМЕНТЫ

13	M6 x 15 x 4
	Шестигранник - 5mm

Шаг 10 Установка подстаканников



ИНСТРУМЕНТЫ

13	M6 x 15 x 4
	Шестигранник - 5mm

- СБОРКА ЗАВЕРШЕНА -

3. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ?

Использовать эллиптический тренажер Intenza 550 очень просто. Просто начните давить на педали и система сама поможет вам. Разобраться в настройках и установках тренажера также не составит особого труда. В этой главе мы рассмотрим основные опции консоли эллиптического тренажера Intenza 550.







3.1 Обзор консоли 550ETe

Intenza 550ETe разработан и оборудован для достижения одной цели – гарантировать Вам и вашим пользователям практически безграничные возможности в плане тренировок. Экспериментируйте с каждой особенностью тренажера для нахождения оптимального для Вас режима тренировки. Управляющие функции консоли и особенности дисплея описаны ниже.






- 1. Энергосбережение
- 2. Подключение iPod
- 3. Вход под наушники
- 4. USB-Порт

1. Энергосбережение On/Off: Режим энергосбережения позволяет минимизировать потребление энергии неиспользуемым байком. Нажмите эту кнопку после окончания тренировки, чтобы перевести консоль в энергосберегающий режим. Нажмите ее же для включения консоли.
2. Подключение iPod: Позволяет подключить iPod для подзарядки и управления через консоль.
3. Разъем под наушники: Позволяет подключить наушники.
4. USB-Порт: Позволяет загружать и прослушивать файлы формата MP3.
5. Home screen:

 English Language	Выбор одного из языков: китайский, английский, испанский, немецкий, японский, корейский.
 Eco	Данный символ загорается, когда устройство работает от встроенного генератора.
 USB/SETTING USB setting	Позволяет настроить персональную информацию – имя, возраст, вес. (Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом 4.8 «Настройки»)
 Scene change	Позволяет переключать консоль между режимами тренировки и мультимедиа.
 Quick start	Позволяет немедленно начать тренировку без каких-либо настроек.
 Programs	Позволяет пользователю выбрать 1 из режимов: Предустановл. / Цель / HRC / Свой / Гонка / Тест



6. Консоль мультимедиа

 Previous	Нажмите Previous для выбора предыдущей песни/видео.
 Play	Нажмите эту кнопку, чтобы воспроизвести выбранную песню/видео или поставить уже проигрываемую на паузу.
 Next	Нажмите Next для выбора следующей песни/видео.
 Audio/Video- iPod	Позволяет управлять списком воспроизведения вашего iPod через консоль.
 Audio/Video-USB	Позволяет получить доступ к мультимедиа файлам, хранящимся на вашем USB-носителе.
 Play list	Список воспроизведения вашего iPod, USB-носителя и TV.
 Scene change	Позволяет переключать консоль между режимами тренировки и мультимедиа.
 Volume	Нажмите Volume и установите необходимый уровень громкости. Нажмите Mute для отключения звука.
 Zoom	Нажмите эту кнопку для приближения/отдаления сцены фильма.

3.3 Как управлять мультимедиа?

Устройство USB

1. Вставьте устройство USB в USB-порт.
2. Нажмите кнопку настройки USB в консоли мультимедиа.
3. Следуйте инструкциям экрана.

iPod

1. Подключите ваш iPod к встроенному разъему.
2. Нажмите кнопку iPod в консоли мультимедиа.
3. Следуйте инструкциям Экрана.

3.2 Как работать на эффективном уровне?

Умная световая индикация консоли отображает текущий уровень нагрузки. Отображаемая информация направлена на достижение пользователем максимального результата и рассчитывается из измеряемого пульса. Данная система позволяет пользователю тренироваться в своем рабочем диапазоне. Для определения системой вашего пульса, Вам необходимо надеть специальный ремень или взяться за сенсорные пластины на рукоятке. Световая индикация отображает 4 различных цвета, показывающих интенсивность тренировки.

Зеленый – Зона отдыха - 55% - 65%

Тренировка в данной зоне развивает общую выносливость и аэробные возможности. Для восстановления после интенсивной тренировки рекомендуется 65%. Еще одно преимущество данной зоны – быстрое сжигание жира и обеспечение мышц гликогеном, потребляемым во время более интенсивных тренировок.

Желтый – Аэробная зона - 65% - 75%

Тренировка в этой зоне улучшает работу сердечнососудистой системы. Во время тренировки этой зоне обмен веществ вашего тела значительно ускоряется. По мере того, как Вы будете становиться сильнее и выносливее, вы можете поднять уровень этой зоны вплоть до 75% для максимальных результатов в сжигании жира и улучшении аэробных возможностей.

Оранжевый – Анаэробная зона - 75% - 85%

Тренировка в этой зоне улучшит систему переработки молочной кислоты в вашем теле. В этой зоне находится ваш индивидуальный анаэробный порог (АТ), так же называемый точкой отклонения (POD). В этой зоне тренировок, количество жира, используемого в качестве основного источника энергии, значительно сокращается. На смену ему приходит гликоген, хранящийся в мышечной ткани. Один из продуктов сжигания гликогена – молочная кислота. Существует момент, когда тело более не способно быстро выводить молочную кислоту из мышц. Этот момент и есть ваш (АТ). При правильном подходе к тренировкам существует возможность повысить АТ, а следовательно - значительно улучшить возможности вашего тела к преодолению тяжелых нагрузок.

Красный – Экстремальная зона - 85% - 100%

Тренировка в этой зоне допускается лишь на очень короткий период. Тренировка в этой зоне позволяет быстро нарастить мышечные волокна и увеличить вашу скорость. Внимание! Для тренировки в этой зоне вы должны находиться в достаточно хорошей физической форме.

ЗАМЕЧАНИЕ

Система измерения пульса Intenza 550 – лишь инструмент для тренировки. Данные. Измеряемые системой могут быть неточными. Помните – данная система не является медицинским оборудованием!

3.3 Как настроить тренировку под себя?

Вы можете настроить параметры тренировки при помощи USB. USB так же позволяет обслуживающему персоналу получать данные об использовании тренажера и проводить обновление программного обеспечения.

Данные тренировки: во время тренировки Intenza 550 высвечивает ряд параметров:

Время	SPM	Угол	Калори
Дистанция	Пульс	Уровень	Ватты

Эти данные записываются каждые 5 секунд. Если перед началом тренировки Вы подключили устройство USB. Загруженные данные хранятся на вашем USB в папке TREAD в файле с расширением .csv (совместимо с Excel). Вы можете открыть файл для изучения данных.



USB-порт расположен на боковой поверхности консоли. При подключенном USB устройстве, соответствующий знак должен гореть на консоли.

ЗАМЕЧАНИЕ

Осторожно! Извлекая носитель из USB-порта, не оторвите заглушку.

3.4 Сохранение профиля тренировки

Для сохранения профиля, вставьте носитель в USB-порт.

1. Нажмите **STOP** или **ENTER** для выхода из режима вывода информации и сохранения профиля.
2. Выберите **YES** для подтверждения или **NO** для выхода поворотом джойстика и нажмите **ENTER** для повторного подтверждения.
3. Выберите **FILE (SUNDAY~SATURDAY)** поворотом джойстика и нажмите **ENTER** для подтверждения.
4. Появление надписи **SAVING COMPLETED** означает окончание записи.

3.5 Как просмотреть запись тренировки?

Вы можете просто изменить путь записи тренировок. Для простого отслеживания существуют 3 папки: Custom, Fitness и Workout data. Каждая из них содержит данные о тренировках.

3.5.1 Custom

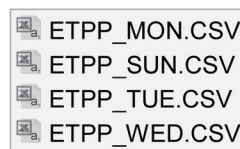
Данная папка содержит 7 файлов, сохраненных вами как **ДНИ**.

Значение полей:

1. Значение A – время тренировки.
2. Значение B – режим тренировки. (0=Обычный режим, 1=Силовой режим)
3. Остальные значения – уровни сопротивления каждую минуту

	A	B	C	D	E	F	G	...
1	30	0	8	9	9	10	11	...

ELLIPT_SUN.CSV



Route:\ELLIPT\CUSTOM

3.5.2 Фитнес

Данная папка содержит файл с результатами **Теста**. Данное значение показывает количество очков, набранных вами в ходе прохождения физического теста. Максимальное число записей – 30. (подробнее - раздел 5.7 «таблица результатов».)

Значение:

1. Файл может содержать до 30 записей, самая последняя будет записана ниже всех.
2. Значение очков в файле на USB следует умножить на 0.1 для сравнения с результатами на консоли.
(Пример:)

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

→ **данные x 0.1 = счет**
 $213 \times 0.1 = 21.3$

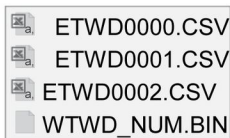
ELLIPT.CSV

3.6.3 Workout Data

Данная папка содержит данные обо всех режимах тренировок 550. Данные сохраняются автоматически каждые 5 секунд.

Значение:

1. Время: с шагом в 5 секунд.
2. Калории: Сумма калорий, сожженных во время тренировки.
3. Расстояние: Сумма расстояния, пройденного за тренировку.



Route:\ELLIPT\WKO_DATA

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	LEVEL	RPM	WATTS	INC	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
2	34	66	242	4	103	5	1	2
3	34	26	95	6	107	10	2	4
4
5	36	30	200	8	130	1200	56	253

ROUTE:\ELLIPT\WKO_DATA\BKWD0000.CSV

Dist. data x0.01= Distance
253 x 0.01 = 2.53 (Km/Mile)

3.6 Настройка ETe

Вы можете настроить тренажер через USB. Эта функция доступна для всех продуктов Intenza. Вы можете наслаждаться качественными тренировками в любом режиме и не вводя личные данные (имя, возраст, вес). Однако, после использования Intenza 550Te в течение некоторого времени, Вам, возможно, захочется изменить некоторые параметры, такие как меры длины (км/мили) или звук. В режиме настроек версия ПО тренажера будет отображаться на дисплее.

Персонализация и настройка через USB

1. Вставьте устройство USB в USB-порт.
2. Выберите *UNIT(ед. измерения)* (км/мили) поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
3. Введите *AGE (возраст)* поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
4. Введите *WEIGHT(вес)* поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
5. Выберите *SOUND(звук)* (On/Off) поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
6. Измените *NAME на ВАШЕ ИМЯ* поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
7. Во время изменения имени, нажмите **BACK** для удаления неверно введенного символа.
8. При задержке в 5 секунд или при нажатии **STOP**, на экране появится *END*. Нажмите **ENTER** для подтверждения и выхода из режима настройки.

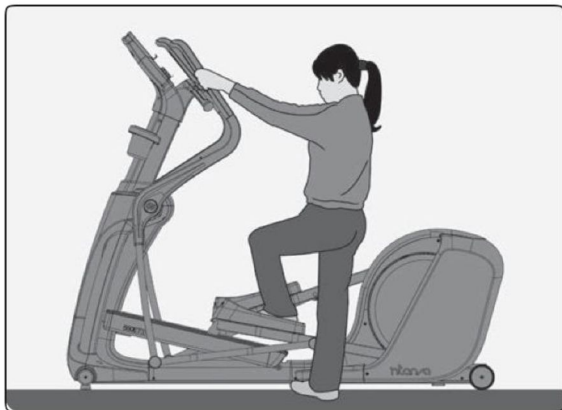
Изменение настроек эллиптического тренажера.

1. Выберите *SETTING* поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
2. Выберите *UNIT(ед. измерения)* (км/мили) поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
3. Выберите *SOUND(звук)* (On/Off) поворотом джойстика и нажмите **ENTER**.
4. Наконец, Вы увидите измененную версию на дисплее. Нажмите **ENTER** для возврата в главное меню.

3.7 Начало тренировки

Перед началом любой тренировки. Проконсультируйтесь с вашим тренером или врачом. Для сохранения равновесия, пожалуйста, всегда держитесь за рукоятки во время упражнений.

1. Возьмитесь за рукоятки и встаньте на педали.
2. После того, как вы встали в удобную для тренировки устойчивую позу, начните давить на педали.



3.8 Тренировка всего тела

Рукоятки тренажера разработаны специальным образом, для того чтобы обеспечить тренировку групп мышц верхней части вашего тела и улучшить работу сердечнососудистой системы. Система смены угла наклона позволяет выбрать угол в диапазоне от 13° до 40° при помощи 16 уровней нагрузки для обеспечения наилучшей тренировки групп мышц нижней части вашего тела. В дополнение к вышеописанному, тренировка мышц идет как при движении педалей вперед, так и при движении их обратно. Комбинации различных режимов тренировки позволят вам достичь наилучших результатов и получить максимум удовольствия от процесса.



4. Режимы тренировок

Данный раздел описывает предустановленные режимы тренировок Intenza 550Ete. Доступ к различным режимам осуществляется путем поворота и нажатия на джойстик. Консоль Intenza способна сохранять данные о каждой тренировке каждые 5 секунд, для этого просто вставьте носитель USB в соответствующий порт и начните тренировку.

4.1 Quick Start(Быстрый старт)

Быстрый старт позволяет вам начать тренировку простым нажатием одной кнопки. Так же вы можете просто тренироваться в течении 10 секунд со скоростью не менее 40 SPM для автоматического быстрого старта. По умолчанию, быстрый старт запускает тренировку с уровнем сопротивления LEVEL 8. Уровень сопротивления можно менять во время тренировки. Для удобства, время в этом режиме не устанавливается.

Детальная инструкция для Intenza 550Ete

1. Встаньте на тренажер, начните давить на педали.
2. Давите на педали со скоростью не менее 40 SPM или нажмите **QUICK START**.
3. При помощи джойстика вы можете настроить угол наклона или уровень сопротивления.
4. Умный индикатор будет отображать параметры вашего пульса. (Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом 3.4)
5. Данные о тренировке будут по очереди отображаться в окне сообщений. Нажимайте **SCAN** для фиксации отображения нужного параметра.
6. Для паузы во время тренировки, просто перестаньте давить на педали. В этом режиме включится таймер длительностью в 1 минуту, по достижении 0 отключающий тренажер. В течение 1 минуты вы можете возобновить тренировку.
7. Нажмите **STOP** если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.

4.2 Предустановленные режимы

Intenza 550 обладает тремя группами упражнений для удовлетворения ваших потребностей - угол, сопротивление и реверсивная тренировка. Каждый режим имеет свои преимущества и позволит вам достичь хороших физических результатов. Во время предустановленного режима, светодиодная матрица будет отображать профиль тренировки – угол наклона и сопротивление на каждом участке. При длительности тренировки в 30 минут, каждый столбец обозначает 1 минуту. Текущий участок тренировки выделяется миганием столбца. В режиме сопротивления вы можете установить максимальное значение сопротивления при помощи джойстика. Запись параметров тренировки происходит автоматически каждые 5 секунд на съемный носитель USB.

Предустановленные режимы

Холмы		Сопротивление		Реверсивная тренировка	
Ходьба		Сжигание жира		1	
Потеря веса		Интервалы		2	
Пересеч. местн		Минутные интерв.		3	
Пеший тур		Пирамида		4	
Вершина		Выносливость		5	

Workout procedure

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4
Режим		Время тренировки	МАХ уровень
Угол	Ходьба	Настройка времени: 10~99 минут	Уровень: 8~40 (Только в режиме сопротивления)
	Потеря веса		
	Пересеченная местн.		
	Пеший тур		
	Вершина		
Сопротивление	Сжигание жира		
	Интервалы		
	Минутные интервалы		
	Пирамида		
	Выносливость		
Реверсивная тренировка	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

START

Детальная инструкция для Intenza 550ETe

1. Встаньте на тренажер, начните давить на педали.
2. Вставьте USB-устройство в порт для автоматической записи лога тренировки.

3. Выберите PRESET при помощи джойстика и нажмите ENTER.
4. Выберите один из режимов при помощи джойстика и нажмите ENTER.
5. Введите ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ при помощи джойстика и нажмите ENTER (Значение по умолчанию – 30 минут).
6. Введите MAX LEVEL (МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) при помощи джойстика и нажмите ENTER.
7. Во время реверсивной тренировки следуйте сообщениям в окне.
8. Умный индикатор будет отображать параметры вашего пульса. (Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом 3.4)
9. Данные о тренировке будут по очереди отображаться в окне сообщений. Нажимайте **SCAN** для фиксации отображения нужного параметра.
10. Для паузы во время тренировки, просто перестаньте давить на педали. В этом режиме включится таймер длительностью в 1 минуту, по достижении 0 отключающий тренажер. В течение 1 минуты вы можете возобновить тренировку.
11. Нажмите **STOP** если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.
12. Сохраните профиль тренировки (См. раздел 3.5)

ЗАМЕЧАНИЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – это пик каждой колонки в профиле тренировки. Вам необходимо ввести **МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ** согласно вашим физическим способностям. Вы так же можете настроить уровень сопротивления и угол наклона во время тренировки.

4.3 Режим цели

Intenza 550 обладает возможностью работы в 3 режимах с установкой цели – времени, дистанции и калорий. Выбрать одну из этих программ можно при помощи джойстика. Так же возможна запись данных тренировки на USB носитель.

Опции режима цели

Distance (Расстояние)

Time (Время)

Calories (калории)

Настройки режима

Шаг 1	Шаг 2
РЕЖИМ	ЦЕЛЬ
Дистанция	Установка расстояния: 1~99 км
Время	Установка времени: 10~99 минут
Калории	Установка калорий: 10~2,500 кал



Подробная инструкция для Intenza 550ETe

1. Встаньте на тренажер, начните давить на педали.
2. Вставьте USB-устройство в порт для автоматической записи лога тренировки.
3. Выберите режим TARGET поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Выберите PROGRAM(программу) (Distance(расстояние), Time(время), Calories(калории)) поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
5. Введите целевое значение поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения. Допустимые значения параметров указаны выше.
6. Таймер начнет обратный отсчет на 3 секунды после подтверждения режима, после отсчета которого начнется программа.
7. Во время тренировки система будет отслеживать изменение вашего пульса. (см. п. 3.4)
8. Данные о тренировке будут по очереди отображаться в окне сообщений. Нажимайте SCAN для фиксации отображения нужного параметра.
9. Тренажер войдет в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ на четыре минуты после достижения цели
10. Для паузы во время тренировки, просто перестаньте давить на педали. В этом режиме включится таймер длительностью в 1 минуту, по достижении 0 отключающий тренажер. В течение 1 минуты вы можете возобновить тренировку.
11. Нажмите STOP если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.

4.4 HRC – Режим пульса

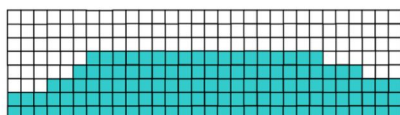
В наборе программ Intenza 550 есть 4 программы кардиотренировок. Система измерения пульса позволяет пользователю задать 1 из четырех рабочих зон для тренировки. В режиме HRC на светодиодной матрице будет отображаться диаграмма частоты пульса по времени. Каждый столбец обозначает 1 минуту при времени тренировки, установленном на 30 минут. Столбец, обозначающий текущую минуту, будет мигать. Вам необходимо лишь ввести желаемый % максимального ритма вашего сердцебиения и возраст, а система искусственного интеллекта сама рассчитает для вас нагрузку. Рабочая зона рассчитывается по формуле: $(220 - \text{возраст}) \times \% = \text{зона}$. Выбрать необходимую зону Вы можете при помощи джойстика.

РАБОЧАЯ ЗОНА

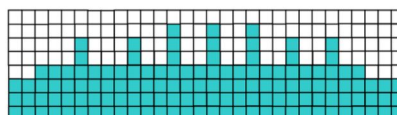
AGE	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Опции работы Режима HR

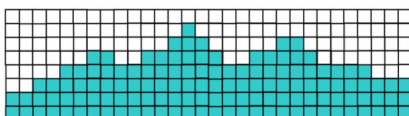
Constant HR (постоянная)



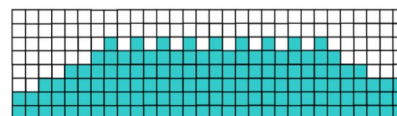
Interval HR (интервальная)



Hill HR (холмы)



Cardio HR (кардио)



Настройки режима

ШАГ 1	ШАГ 2	ШАГ 3	Step 4	Step 5	START
РЕЖИМ	СКОРОСТЬ	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	ВОЗРАСТ	ПУЛЬС	
Constant HR	Slow(Медл.) Mid(Средн.) Fast(Быстр.)	20~99 минут	10~99лет	См. таблицу	
Interval HR					
Hill HR					
Cardio HR					

Подробная инструкция для Intenza 550Ete

1. Встаньте на тренажер, начните давить на педали.
2. Вставьте USB-устройство в порт для автоматической записи лога тренировки.
3. Выберите режим HRC поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Выберите MODE (Режим – 1 из 4)(CONSTANT/INTERVAL/HILL/CARDIO) поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
5. Выберите ATTAINING SPEED (СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВОК) при помощи джойстика и нажмите ENTER для подтверждения. Вы можете выбрать один из профилей: MID, SLOW, или FAST.

6. Введите желаемое Время тренировки (WORKOUT TIME) поворотом джойстика и нажмите ENTER.
7. Введите AGE(Возраст) поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения(по умолчанию – 30).
8. Введите TARGET HEART RATE(ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА) поворотом джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
9. Перед стартом программы таймер даст отсчет в 3 секунды.
10. Во время тренировки данные о ней будут периодически выводиться на экран. Нажмите SCAN для постоянного их вывода.
11. Во время тренировки система будет отслеживать изменение вашего пульса. (см. п. 3.4)
12. Для паузы во время тренировки, просто перестаньте давить на педали. В этом режиме включится таймер длительностью в 1 минуту, по достижении 0 отключающий тренажер. В течение 1 минуты вы можете возобновить тренировку.
13. Нажмите STOP если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.

ЗАМЕЧАНИЕ

- Расчет максимального значения вашего пульса имеет весьма приблизительный характер. Для более детального изучения, обратитесь ко врачу.
- Выбирая СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ, вы указываете, как быстро желаете достичь нужного значения пульса
- Для работы в данном режиме Вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны носить специальный кардиоремень.
- Целевое значение пульса по умолчанию установлено разное для разных режимов HRC.

4.5 Режим пользователя.

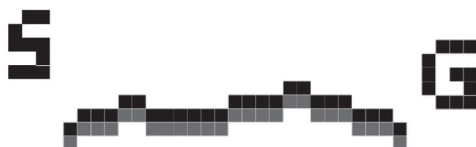
Режим пользователя позволит Вам записать на USB носитель до 7 различных программ тренировок с именами дней недели: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, и Sunday. Вы сможете настроить собственную тренировку по вашему желанию и лично установить необходимую цель. Используя этот режим, Вы можете создать максимально эффективный для Вас график тренировок и легко отслеживать личный прогресс.

Подробная инструкция для Intenza 550Ete

1. Встаньте на эллиптический тренажер.
2. Вставьте USB накопитель в порт.
3. Выберите режим CUSTOM при помощи джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Выберите ФАЙЛ (SUNDAY~SATURDAY) помощи джойстика и нажмите ENTER для подтверждения.
5. Результат гонки будет выведен на экран. При желании. Вы можете записать параметры тренировки на USB носитель (при условии, что вы достигли цели тренировки).
6. Во время тренировки система будет отслеживать изменение вашего пульса. (см. п. 3.4)
7. Во время тренировки данные о ней будут периодически выводиться на экран. Нажмите SCAN для постоянного их вывода.
8. Для паузы во время тренировки, просто перестаньте давить на педали. В этом режиме включится таймер длительностью в 1 минуту, по достижении 0 отключающий тренажер. В течение 1 минуты вы можете возобновить тренировку.
9. Нажмите STOP если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.
10. Сохраните профиль тренировки (См. раздел 3.5)

4.6 Режим гонки

Данный режим позволит привнести в тренировку немного веселья и азарта. Вы можете состязаться с предыдущим чемпионом или записанным на USB-устройстве значением. Если Вам удалось поставить новый рекорд. Система автоматически запишет его значение и ваше имя. Так же, Вы можете сохранить значение вашего рекорда на USB носитель. После выбора данного режима, гоночный трек будет выведен на экране. Во время тренировки угол наклона и сопротивление будут изменяться в соответствии с приведенным планом. Верхний отображаемый трек будет показывать ваш результат, а нижний – вашего виртуального оппонента. S - Старт, а G – Финиш трека.



Типы гонки

500м / 1Км / 2Км

Настройка тренировки

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7
Тип	Оппонент	Разминка	Старт	Гонка	Отдых	Сохранить результат
500 м	USB	Давите на педали	Нажмите start	длительность	4 minutes	Автосохранение на USB
1 km						Чемпион
2 km						

Подробная инструкция для Intenza 550Ete

1. Step Встаньте на тренажер и начните упражнение.
2. Выберите RACE при помощи джойстика и нажмите ENTER.
3. Выберите ТИП ГОНКИ (3km, 5km, 10km), используя джойстик, и нажмите ENTER.
4. Выберите «USB-пользователь» или «Чемпион», используя джойстик. Подключите USB устройство, если хотите соревноваться со своим прошлым результатом.
5. Нажмите ENTER для начала РАЗМИНКИ.
6. Во время тренировки система будет отслеживать изменение вашего пульса. (см. п. 3.4)
7. Во время тренировки данные о ней будут периодически выводиться на экран. Нажмите SCAN для постоянного их вывода.
8. Если значение SPM упадет ниже 40, система выведет таймер на 10. Если вы не сможете поднять значение SPM выше 40 за это время, вы проиграете гонку.
9. Тренажер войдет в РЕЖИМ ОТДЫХА на 4 минуты после завершения гонки.
10. Нажмите STOP если вы хотите преждевременно завершить тренировку. Так же вы можете перестать давить на педали и дать таймеру паузы истечь.
11. Результат гонки будет отображен на экране. При победе в гонке, Ваше имя будет записано вместо имени предыдущего чемпиона. Так же, Вы можете сохранить результат на USB.

Сохранение результата в системе Intenza

1. При помощи джойстика введите ваше имя и нажмите **ENTER**.
2. Если Вы ввели неверный символ, нажмите **BACK** для его удаления.
3. По окончании ввода, подождите 5 секунд или нажмите **STOP**. Сообщение **END** появится на дисплее. Нажмите **ENTER** для подтверждения.

Save racing record save personal USB

1. Нажмите STOP или ENTER Для выхода из меню информации.
2. Нажмите YES для сохранения или NO для выхода и ENTER для повторного подтверждения.
3. После надписи SAVING COMPLETED, процесс записи будет окончен.

4.7 Физический тест

Технология VO2 очень полезна для изучения способностей организма к газообмену во время интенсивных нагрузок. Она применяется людьми для медицинской диагностики, улучшения атлетических показателей, и определения наиболее эффективных программ тренировок для таких организаций, как ВВС США, где особые физические данные играют важную роль. Данная технология используется повсеместно от спорта до медицинских исследований.

В течение 5 минут теста вы можете настроить угол наклона и сопротивление в соответствии с вашими физическими возможностями. Вам необходимо придерживаться значения 70 SPM и удерживать пульс на необходимом значении. По завершению теста, таймер отсчитает 10 секунд и перейдет в режим отдыха, где вам уже не потребуется придерживаться заданных значений. Рекомендуется использовать телеметрический пояс. Так же вы можете держаться за контактные площадки на рукоятках для снятия телеметрических данных. После завершения теста и 4 минут отдыха, результаты появятся в окне профиля. Для расшифровки результата, обратитесь к **ТАБЛИЦЕ VO2**.

Режим Теста:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7	Шаг 8
ВОЗРАСТ	ПОЛ	ВЕС	СОПРОТИВЛЕНИЕ	РАЗМИНКА	СТАРТ	ТЕСТ	ОТДЫХ
По умолчанию: 30 Границы: 10~99	М/Ж	По умолчанию: 70 Границы: 30~180 kg	Уровень сопротивления: 1~40	2 минуты	Нажмите Старт	6 минут	4 минуты

Подробная инструкция для 550ЕТе

1. Начните тренировку на эллиптическом тренажере.
2. Выберите FITNESS TEST при помощи джойстика и нажмите ENTER.
3. Введите AGE (Возраст) при помощи джойстика и нажмите ENTER.
4. Введите GENDER (Пол) при помощи джойстика и нажмите ENTER.
5. Введите WEIGHT (Вес) при помощи джойстика и нажмите ENTER.
6. Введите LEVEL (Сопротивление) by при помощи джойстика и нажмите ENTER.
7. Начнется режим разминки. Спустя 2 минуты тренажер перейдет к тесту автоматически
8. Во время теста вам необходимо удерживать значение SPM на уровне не ниже 70. В течение 5 минут вы можете настраивать сопротивление и угол наклона.
9. Пожалуйста, не отпускайте контактные площадки рукояток в последнюю минуту.
10. Во время тренировки система будет отслеживать изменение вашего пульса. (см. п. 3.4)
11. Во время тренировки данные о ней будут периодически выводиться на экран. Нажмите SCAN для постоянного их вывода.
12. Продолжайте давить на педали так долго, как сможете, удерживая указанную скорость. Как только значение SPM опустится ниже 70, тест завершится и система перейдет в режим отдыха на 4 минуты.
13. В целях безопасности, при превышении вашим пульсом 100% от максимума, тест будет прекращен.
14. Нажмите STOP Если Вы не способны продолжать тренировку.

ТАБЛИЦА VO2

Мужчина (Значения для миль/кг/минут)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Женщина (Значения для миль/кг/минут)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

5. Обслуживание

5.1 Предупредительные меры

Созданный из прочных и надежных компонентов, эллиптический тренажер Intenza 550 разработана для интенсивного использования при минимальном обслуживании. Для поддержания тренажера в отличном состоянии, Intenza рекомендует проводить регулярное обслуживание, описанное ниже.

Ежедневное обслуживание

- Каждый раз перед использованием убедитесь в том. Что ничто не затрудняет движение педалей.
- Удалите скопления пыли и грязи, используя мягкую ткань и жидкое неабразивное очистительное средство. Протрите дисплей, рукоятки, полотно, и детали корпуса.
- Не допускайте попадания большого количества влаги на консоль. Поддержание дисплея в чистоте и сухости позволит продлить срок его службы.
- Никогда не используйте аммиак, и растворители, основанные на кислоте или бензине для очистки.
- Не распыляйте очиститель на экран или контакты сенсоров пульса.

Регулярное обслуживание

- Проверьте работу дисплея и качество крепежа. Исправьте недостатки, если необходимо.
- Осмотрите клавиатуру на предмет износа.
- Проверяйте надежность креплений и соединений деталей.
- Проверяйте, устойчиво ли стоит тренажер.

5.2 Самодиагностика

Для обслуживания и ремонта тренажера, работникам сервиса может потребоваться информация о проведенных внутренних тестах. Для этого Intenza 550 оборудован системой простого поиска и отображения неисправностей. Консоль Intenza серии E оборудована встроенным модулем Wi-Fi, что облегчает онлайн отладку. Система онлайн при обнаружении неисправностей автоматически посылает отчет в сервис Intenza. Поэтому, после сборки убедитесь, что соединение по Wi-Fi работает верно. Для большей информации о самодиагностике, обратитесь к дилеру.

5.3 Замена батарей

Intenza 550ETe оборудован генератором и перезаряжаемой батареей для обеспечения работы. Перед заменой батареи, рекомендуется провести один полный цикл ее зарядки/разрядки. После длительного простоя батареи иногда необходимо несколько циклов для выхода на максимальную рабочую емкость. При регулярном использовании перезарядка батареи не требуется. При падении напряжения, консоль отобразит на экране сообщение **CHARGE THE BATTERY**.

Зарядка от генератора

Энергия, получаемая генератором во время ваших тренировок будет заряжать батарею.

Зарядка от внешнего источника

Для обеспечения дополнительного питания тренажера может быть использован адаптер. Используйте адаптер на 19V/2.1A для подзарядки батареи. Для получения совместимого адаптера, обратитесь к дилеру.

5.4 Утилизация батареи

При выведении из строя или по окончании срока службы, батарея тренажера должна быть извлечена и утилизирована. Для извлечения батареи, Удалите заднее покрытие, используя отвертку на 4MM и отсоедините кабели.

6. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

6.1 Когда обращаться за помощью?

- Определите симптом и изучите инструкцию. Проблема может быть вызвана незнакомством с тренажером и программным обеспечением.
- Увидев сообщение об ошибке, следуйте руководству по ремонту и обслуживанию.
- При появлении надписи «NEED MAINTENANCE», свяжитесь с дилером.
- Если это не помогло, и тренажер все еще неисправен, запишите его серийный номер и обратитесь в отдел техподдержки Intenza.
- Пришлите отчет о диагностике (см п. 6.2 «самодиагностика») и серийный номер вашему дилеру.

Где находится серийный номер?

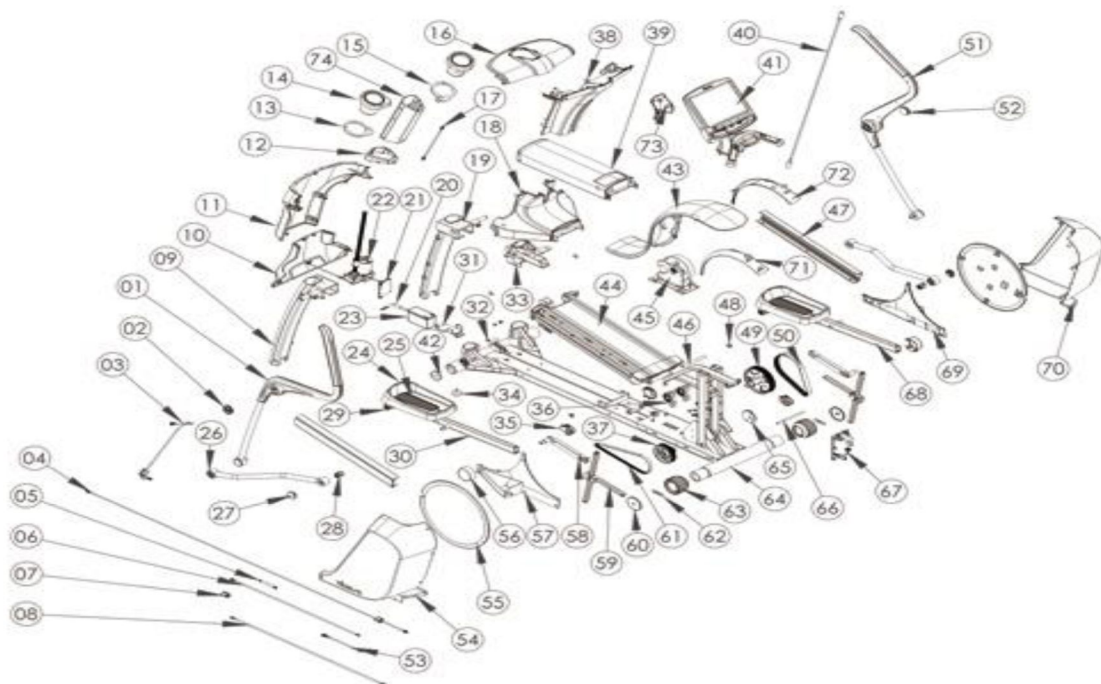
Номер содержит 6 символов. Увидеть серийный номер можно в двух местах. Одно из них – на крышке внешнего разъема питания. Другое в гнезде для вертикальной стойки.

6.2 Сообщения об ошибках

Используйте приведенные ниже коды для обнаружения и устранения неисправностей. Более подробную информацию Вы можете найти в руководстве по ремонту.

Сообщение	Исправление
NEED MAINTENANCE	Запустите функцию самодиагностики
CHECK MEMORY	Замените консоль
CHECK CONSOLE PCB	Замените консоль
CHECK USB COMM	Замените консоль
USB STICK FAIL	Проверьте надежность подключения USB носителя.
NO BATTERY	Проверьте правильность подключения батареи
CHARGE THE BATTERY	Зарядите батарею.
CHECK INC OR CABLE	Проверьте звук зуммера. Если длительность гудков составляет 3sec, проверьте соединение консоли и наклонной панели. Если длительность гудков - 1sec, замените наклонную
CHECK LCB OR CABLE	Проверьте звук зуммера от LCB. При длине гудка в 3sec, проверьте соединение наклонной панели и LCB. При длине гудка в 1sec, замените LCB.
CHECK PEDAL SENSOR	Замените датчик SPM или проверьте правильность его подключения.

7. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 550Ете



No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь
1	Рукоятка левая	25	Подкладка на педаль	49	Валовой ролик
2	Заглушка на левую рукоятку	26	Соединяющая деталь	50	Ременной привод
3	Кабель, LCB, рама + ядро	27	Заглушка на соед. деталь	51	Рукоятка правая
4	Кабель, сигнал, рама, Вт / ядро	28	Пружина	52	Заглушка на правую рукоятку
5	Кабель, консоли, импульсный	29	Колесо, подшипник	53	Кабель для батареи
6	Кабель гибридный	30	Прямая рама	54	Кожух задний верхний
7	Кабель ферритовый	31	Крепление батареи	55	Кожух боковой
8	Кабель, генератор, разъем	32	Разъем для ТВ	56	Кожух для соединяющей детали
9	Стойка, вертикальная левая,	33	Верхнее покрытие	57	Боковой нижний кожух
10	Кожух, вертикальный, нижний	34	Регулятор для ног	58	Фиксатор боковой
11	Кожух, вертикальный, верхний	35	Блоковый стержень в сборке	59	Крестовое покрытие
12	Кожух вертикальный	36	Подшипниковый блок	60	Крышка
13	Кронштейн левый	37	Ролик	61	Ременной привод
14	Держатель для бутылки	38	Вертикальный зад. верх. кожух	62	Скоба для колеса
15	Кронштейн правый	39	Вертикальный зад. верх. инж	63	Подвижное колесо
16	кожух, вертикальный, верх	40	ТВ кабель	64	Главная задняя рама
17	Кабель, сигнал, верхний	41	Рукоятка консоли	65	Кожух прямой рамы
18	Кожух задний	42	Крышка стабилизатора	66	Кожух фикс.
19	Стойка вертикальная правая	43	Задняя крышка	67	LCB, w/ радиатор
20	Замок батареи	44	Борт	68	Прямая рама
21	Наклонная доска	45	Скоба генератора	69	Педаль, R
22	мотор, угол, DC12V	46	Вал борта	70	Покрытие боковое нижнее R
23	Батарея	47	Боковой кожух борта	71	Покрытие стороннее верхнее R
24	Покрытие педали	48	Втулка	72	Кожух задний
				73	Кожух консоли
				74	Стойка

СПЕЦИФИКАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА Intenza 550ETe

Назначение	Коммерческая разработка
Максимальный вес	181кг /400 lbs
Тип дисплея	LED
Функции дисплея	Пульс, Дистанция, Время, SPM, Калории, Ватты, Уровень сопротивления, Профиль тренировки
Описания	Суммарное время тренировок, Суммарное число сожженных калорий пройденная дистанция, Число сгенерированных Ватт, Запись профиля тренировки.
Режимы	Быстрый старт, Предуст. программы, Режим цели, Режимы HRC, Режимы пользователя, Режим гонки, Физический тест
Датчик пульса	Система телеметрии Polar
Уровни сопротивления	40
Уровни наклона	16
Размер педали	168 mm x 144 mm
Система привода	Ременной привод
Сойка под iPad	Стандартная

В СОБРАННОМ ВИДЕ

Размерность	550 ETe
Длина	2094 mm / 82 inches
Ширина	837 mm / 33 inches
Высота	1716 mm / 68 inches
Вес	188 kgs / 414 lbs

ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Размерность	550 ETe
Длина	2200 mm / 87 inches
Ширина	780 mm / 31 inches
Высота	1000 mm / 39 inches
Вес	250kgs / 553 lbs

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР «ВЕЛНЕСС МИР»



НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, Новорижское шоссе, 5 км от МКАД, ТК Юнимолл (-1 этаж)

e-mail: info@well-mir.ru

Телефон +7 495 98 98 070

г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д. 85, корпус 2, лит. А, Бутик-центр "Аура"
3 этаж

e-mail: spb-info@well-mir.ru

Телефон +7 812 244 34 38

г. Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, дом 61, БЦ "Венский Дом"

e-mail: e-info@well-mir.ru

Телефон: +7 343 207 55 75 / +7 343 253 70 33