SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажёра

Spirit by Hasttings **XE569**

Содержание

Инструкция по технике безопасности…...……..…….…3

Инструкции по электробезопасности …….…..…….4

Инструкция по использованию …..…….……...…....4

Комплект для сборки……...5

Инструкции по сборке ……..…….....8

Особенности …….……..……..…..14

Операции с компьютером ……..…….…….…16

Программируемые функции ……...……..…...…18

Использование передатчика пульса……..……26

Общее техническое обслуживание ……..27

Взрыв схема……..……...29

Список деталей …….…….…….30

Инструкции по технике безопасности

ВНИМАНИЕ – прочтите инструкцию перед использованием этого тренажёра.

- Не устанавливайте тренажёр на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр 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 нагревающихся 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 нагрудного датчика сердечного ритма даст гораздо более точные результаты. 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 тренажёре. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажёре. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

Инструкция по электробезопасности

ВНИМАНИЕ!
НИКОГДА не снимайте любые детали без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажёра может быть ухудшена. Использование тренажёра в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подаётся низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети
НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажёр 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).

Инструкция по использованию

- **НИКОГДА** не используйте эллипсоид, 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 эллипсоид 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. Клавиши настроены на лёгкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

Комплект для сборки

Шаг 1

#123 - M5 x 10mm
Винт (4шт.)

#139 - 3/8" x7T
Контргайка (2шт.)

#155 - 3/8" x2T
Пружинная шайба (1шт.)

#154 - 5/16" x1.5T
Пружинная шайбы (4шт.)

#156 - 5/16"
Звездчатая шайба (4шт.)

#149 - 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба (2шт.)

#146 - 5/16" x 23 x 1.5T
Плоская шайба (4шт.)

#153 - 3/8" x 23 x 2T
Изогнутая шайба (2шт.)

#111 - 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной головкой (2шт.)

#112 - 3/8" x 1-1/2"
Болт с шестигранной головкой (2шт.)

#113 - 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (1шт.)

#110 - 5/16" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (4шт.)

Шаг 2

#125 - 3.5 x 12mm
Саморез по металлу (6шт.)

#107 - 5/16" x 15mm
Болт с шестигранной головкой (2шт.)

#146 - 5/16" x 23mm
Плоская шайба (2шт.)

#152 - 17mm
Волнистая шайба (2шт.)

Шаг 3

#109 - 5/16"x 1-1/4”
Болт с шестигранной головкой (2шт.)

#136 - 5/16" x7T
Контргайка (2шт.)

#146 - 5/16" x 23 x 1.5T
Плоская шайба(2шт.)

Шаг 4

#125 - 3.5 x 12mm
Саморез по металлу (8шт.)

#164 - M6 x 10mm
Винт (4шт.)

#124 - M5 x 15mm
Винт (18шт.)

Инструменты

#162 Отвертка (1 шт.)

#161 Короткая отвертка (1 шт.)

#160 - 13/14mm Гаечный ключ (1шт.)

#163 – 12 /14mm Гаечный ключ(1шт.)

Инструкция по сборке

Шаг 1: Сборка консольной стойки и наклонной рампы.

1. Поместите наклонную роликовую рампу (2) в U-образный паз на основной раме (1). Будьте очень аккуратны, чтобы не повредить провода.

2.Соедините роликовую рампу (2) горизонтально с основной рамой (1) используя 2 болта (112), 2 плоских шайбы (149), и две контргайки (139). Закрепите его вертикально, используя 4 болта (110), 4 пружинных шайбы (154), 4 плоских шайбы (146) и 4 звездчатых шайбы (156). Затяните их используя 2 гаечных ключа (160 и 163).

3.Подключите провода от наклонного двигателя (45 & 46) которые выходят из роликовой рампы (2), путём сопоставления цвета красный, белый и чёрный. Излишки проводов спрячьте внутри разъёма. Протяните стянутые провода консоли (47 & 59) через нижнюю часть консольной стойки (12) до тех пор, пока он не выйдет из верхней части стальной трубки (12) не сильно затяните, используя два шестигранных болта (111) спереди и две изогнутые шайбы (153). Затем затяните основу со стороны резьбы, используя болт с шестигранной головкой (113) и пружинную шайбу (155).

Примечание: **Существует один болт уже установленный в кронштейн, в который будет вставляться нижний паз консольной стойки. Последовательно затяните 2 болта с левой стороны.**

4.Затяните два передних болта, затем боковые используя гаечный ключ (160).

5.Распутайте проволоку вокруг проводов (47 & 59). Подключите компьютерный кабель (59 – широкий белый конец) и два сенсорных кабеля (53) в нижней части консоли (42). Вставьте кабель сопротивления (47) в белый порт, с надписью “Load” на задней стороне консоли. Закрепите консоль (42) на кронштейне используя 4 крестовых винта (123). Затяните их используя отвёртку (162).

Шаг 1: Сборка консольной стойки и наклонной рампы.

Шаг 2: Сборка подвижных поручней.

1. Установите левую (79) и правую (80) пластиковую накладку с обеих сторон от консольной стойки (12). Затем скрепите обе части между собой используя два самореза по металлу (125). Затяните используя отвёртку (162).
2. Поместите по одной волнистой шайбе (152) на левой и правой оси консольной стойки. Проденьте левый подвижный поручень на вал (10). Затяните поручень, используя болт (107) плоскую шайбу (146); с помощью гаечного ключа (163). Повторите те же действия с правым подвижным поручнем (11).

   ***Примечание*: убедитесь, что поручни установлены на нужные места, как указано на рисунке ниже.**

Шаг 3: Сборка подвижных поручней и педальной площадки

1. Распутайте провод в штоковой полости подшипника, находящейся в левом соединительном рычаге соедините левый подвижный поручень (10) с соединительным рычагом (8) и закрепите с помощью болта (109), концевую муфту (22), плоскую шайбу (146), и контргайку (136). Затяните их используя гаечные ключи (160 и163). Повторите действия с правым соединительным рычагом (9)и правой соединительной ручкой (11).

Шаг 4: Сборка пластиковых деталей

1. Установите левую и правую крышки соединительных рычагов (91 и 92) над местом соединения концевого подшипника и соединительного рычага (8) и закрепите их с помощью двух винтов (124) и саморезов по металлу(125). Затяните винты используя короткую отвёртку (125). Повторите действия с противоположной стороны.
2. Установите крышки для рукоятки (87 и 88 с левой стороны и 89 и 90 с правой стороны). Скрепите половинки, используя саморезы по металлу (125). Затяните их с помощью отвёртки (162).
3. Установите колёсные крышки (93) на каждый из роликов. Закрепите их используя винты (124). Затяните с помощью отвёртки (162).
4. Наденьте две части крышки стабилизатора (L-98) и (R-99) на центральную трубу стабилизатора. Закрепите с помощью винтов(124) с каждой стороны. Затяните их с помощью отвёртки (162).
5. Установите “Z” скобки (20) как показано на рисунке, используя 2 с левой и правой стороны (164). Затяните с помощью отвёртки (162).
6. Установите заднюю защитную крышку (96) за трубу заднего стабилизатора с помощью 2 винтов (124). Затяните с помощью отвёртки (162). Установите переднюю часть защитной крышки заднего стабилизатора (97) с помощью винтов (124). Так же затяните отвёрткой (162).
7. Подключите кабель питания к заземлённой розетке и включите кнопку питания, расположенную в нижней передней части корпуса. Поднимите уровень наклона до «8» и сможете установить защитную крышку (94) с помощью 2 винтов (124). Затяните с помощью отвёртки (162).

87
89
88
125
91
124
92
125
90
124
98
125
124
124
125
124
91
92
94
8
124
124
9
93
124
164
20
99
124
124
124
96
20
124
164
93
124
124
97
124
160
161
162
163
1030625

Новые ортопедические педали

С помощью исследований, проведённых одним из ведущих учёных в области спорта и эксперта по физической реабилитации, команда инженеров осуществила прорыв в разработке дизайна педали. Никакие другие эллиптические тренажёры, за любую цену, не могут предложить такие уникальные особенности как данный тренажёр. История использования эллиптических тренажёров в течение последних нескольких лет показала, что многие пользователи страдают от онемения пальцев во время работы на эллиптическом тренажёре. Большинство пользователей жалуются на лодыжки, ахиллово сухожилие, боль в коленных суставах и бёдрах. При поиске решения этих проблем были проведены консультации с инженерами Ричардом Де Кок, из Промышленного Реабилитационного Центра Святого Бернарда в Джонсборо, штат Арканзас.

Совместно мы определили источник проблемы в конструкции эллиптических тренажёров и разработали решение для устранения проблемы. Мы обнаружили, что при использовании эллипсоида пользователи склонны наклоняться во время занятий, и не держать спину прямо. Это вызывает напряжение во внешней части стопы и вызывает искривление суставов. Вторая проблема, которую мы обнаружили, это то, что многие люди имеют тенденцию вставать на подушечки пальцев во время занятия на эллиптическом тренажёре. Наши решения были простыми, но эффективными благодаря которым пользователю стало проще поддерживать естественное положение спины, что снизило напряжение на коленный сустав, щиколотки и бедра.

Регулировка наклона

У данного тренажёра есть функция электронного наклона роликовых направляющих, что поможет Вам разнообразить тренировки. Когда роликовая направляющая находится в нижнем положении, вы получаете классическую тренировку на эллиптическом тренажёре. Как только угол наклона начнёт увеличиваться, вы почувствуете, что колени стали подниматься выше с каждым шагом, что говорит о вовлечении в работу другой группы мышц. Уровень наклона регулируется клавишами на поручнях или на консоли.

Транспортировка

Эллиптический тренажёр оснащён двумя транспортировочными роликами, которые начинают использоваться, если поднять заднюю часть тренажёра.

Уведомление во избежание травм:

Ножные педали на вашем эллиптическом тренажёре имеют выдвижной регулятор. Регулировка позволяет изменять угол педали, чтобы добавить разнообразие в тренировки на тренажере. Площадки педалей находятся под действием пружин, и если потянуть за регулятор, педальная площадка может внезапно упасть. Чтобы избежать травм, пожалуйста, не подносите руку, или любую другую часть тела, под педаль, когда тяните за выдвижной штифт регулировки. Располагайте руку в самой задней части педали, чуть выше выдвижного штифта.

Работа с консолью

Включение тренажёра

Эллиптический тренажёр поставляется с внешним источником питания. При подключении питания к эллипсоиду, консоль автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль перейдёт в режим ожидания. В дежурном режиме консоли дисплей выключается. Для включения консоли нажмите любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. В течение проверки будет зажигаться вся подсветка. Когда подсветка выключится, матричный дисплей покажет версию программного обеспечения. Одометр покажет, сколько часов использовался тренажёр, и сколько виртуальных километров было пройдено. Дисплей отобразит примерно следующее: ОДО 12,34 (КМ), 12:34 (чч: мм).

Значение одометра будет отображаться лишь несколько секунд, после чего консоль запустится. Теперь вы можете начать использовать консоль.

Операции с консолью

Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажёре. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт, время начнёт свой отсчёт с нуля. Рабочая нагрузка и уровень наклона может быть скорректирована вручную, нажатием клавиш «вверх» или «вниз». На точечном дисплее будет отображён только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строчки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придётся приложить для вращения педалей. Когда Вы нажмёте на клавишу регулировки угла наклона рельс, на дисплее будет отображён профиль регулировки угла наклона и будет отображён значок «Incline». Чтобы переключиться обратно на дисплей регулировки нагрузки, нажмите клавиши вверх или вниз регулировки сопротивления.

Основная информация

В окне сообщений первоначально будет отображена информация о скорости в мили/ч. Каждый раз, когда нажимается клавиша «**Enter**» будет выводиться следующий список данных.

- **Speed** в км. в час (KMPH)
- **Speed** в Об./мин.(RPM). Это фактическая скорость педалей.
- **“L”** (текущий уровень работы) и “**MaxL”** (максимальный уровень работы программы)
- **Watts** отображает рабочую нагрузку. Если отображается надпись «100 watt», это значит, что Вы выполняете достаточную работу для горения 100-ватт лампочки.
- **Ramp-** отображает уровень наклона от 1 до 20. И точечная матрица переключится на профиль регулировки угла наклона.
- **Scan** – Данная функция отображает в окне сообщений все приведённые выше параметры по очереди в течении 4 секунд каждый. Если нажать «**Enter**» ещё раз, вы перейдёте к началу списка.

Клавиша **Stop/Reset** имеет несколько функций. Нажатие клавиши в ходе тренировки (программы) приостановит её на 5 минут. Например, если Вам нужно попить, ответить на звонок или выполнить любое другое действие, которое может прервать тренировку, эта клавиша - отличный выход из положения. Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу **Start**. Если дважды нажать клавишу **Stop/Reset** тренировка будет прекращена и консоль вернётся в стартовое меню. Если зажать клавишу **Stop/Reset** на 5 секунд, то консоль выполнит полный перезапуск. Во время ввода персональных данных, данной клавишей Вы можете вернуться к предыдущему окну ввода. Так же она позволяет вернуться на 1 шаг назад в ходе настройки тренировки.

Программные клавиши

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. Есть клавиша для мануальной программы, клавиши **Up** и **Down** для прокрутки 5 предустановленных программ, две пользовательские программы и 3 программы контроля сердечного ритма. Нажимая на клавишу с программой, Вы увидите каким будет профиль тренировки. Выбрав подходящую для вас тренировку, нажмите Enter для подтверждения выбора и перехода в меню настроек программы.

Датчик пульса

Эллиптический тренажер имеет встроенную программу контроля сердечного ритма. Просто держа руку на сенсорном датчике на неподвижных поручнях или надев грудной кардио пояс, Вы увидите, что на дисплее консоли начнет мигать значок сердца (это может занять некоторое время).

Программирование консоли

Каждая программа может быть настроена в соответствии с вашими персональными данными и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая информация необходима для корректного отображения показателей тренировки. У вас будет запрошен ваш возраст и вес. Данные о возрасте используются в работе программы контроля сердечного ритма. Иначе рабочие параметры тренировки могут быть слишком высокими, или наоборот, слишком низкими. Ввод веса помогает более правильному расчёту калорий. Хотя тренажёр не может предоставить точное количество затраченных калорий, он старается рассчитать максимально приближенное к реальному значению число.

Примечание к расчёту калорий: Считывание калорий, будь то домашний тренажёр или тренажёр в фитнесс-зале, не является точным и, как правило, отличается друг от друга. Информация о калориях предоставляется в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным точным способом измерения калорий является измерение в медицинских условиях. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Полезно будет знать, что сжигание калорий происходит не только во время тренировки, но и в течение 20-30 минут после окончания!

Ввод/изменение данных

После выбора программы нажатием соответствующей программной клавиши и подтверждения клавишей ВВОД, у вас будет запрошена ваша персональная информация. Если вы хотите начать тренироваться немедленно, без ввода персональной информации, нажмите клавишу СТАРТ. Это позволит вам пропустить этап предварительного программирования и сразу приступить к тренировке. Если вы всё же хотите ввести ваши персональные данные, следуйте инструкциям в окне сообщений. Если вы пропустили этот этап и сразу приступили к тренировке, будут использованы значения по умолчанию.

Значения по умолчанию: Возраст = 35; Вес = 70 кг; Время = 20:00; максимальный уровень＝54(одна точка на точечном дисплее соответствует одному уровню).

ПРИМЕЧАНИЕ: Значения Возраст и вес, устанавливаемые по умолчанию, изменяются каждый раз, когда вы вводите новые данные. Так, что если вы уже

вводили свои значения, они рознятся как значения по умолчанию и при следующем занятии вам уже не придётся вводить их заново, если только на тренажёре не будет заниматься другой человек, имеющий другой возраст и вес.

Ручная программа

Ручная программа, как видно из названия, подразумевает ручное задание параметров. Нагрузку контролируете вы, а не компьютер. Для начала ручной программы тренировки следуйте ниже перечисленным инструкциям или просто нажмите клавишу MANUAL (Ручной) и затем ВВОД и следуйте указаниям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **Manual** (Ручной) и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений запросит ваш **Возраст**. Введите возраст с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Введите ваш **Вес** используя клавиши Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.

ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент во время ввода данных вы можете вернуться на предыдущий экран нажатием клавиши СТОП.

6. Программа начнёт выполняться с первого уровня нагрузки. Это самый лёгкий уровень. Он рекомендуется для разминки и разогрева мышц. Для увеличения уровня нагрузки во время тренировки нажмите клавишу Вверх, для уменьшения нагрузки – клавишу Вниз.
7. Во время выполнения ручной программы вы можете просмотреть данные, в окне сообщений нажав клавишу Ввод.
8. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

Предустановленные программы

Эллиптический тренажёр имеет пять различных программ, разработанных для разных типов тренировок. Эти программы имеют заранее заданные профили изменения нагрузки для достижения различных результатов. Каждая программа начинается с самого лёгкого уровня нагрузки. Вы можете настроить уровень нагрузки для каждой программы, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

Программы тренировки

Холмы

Данная программа имитирует подъёмы и спуски по холмам. Сопротивление маховика будет увеличиваться и уменьшаться с течением тренировки.

Профиль нагрузки

Профиль наклона

Сжигание жира

Данная программа была разработана, чтобы увеличить количество сжигаемого жира в ходе тренировки. Существует множество суждений о том, как лучше проводить тренировки, но большинство специалистов сходятся во мнении, что тренировки умеренной интенсивности идеально для этого подходят. Лучший вариант для достижения максимального эффекта, это в ходе тренировки поддерживать уровень ЧСС в пределе 60-70% от максимального значения.
Эта программа в ходе тренировки поддерживает определённый уровень нагрузки.

Профиль нагрузки

Профиль наклона

Кардио тренировка

Эта программа была составлена таким образом, чтобы развить Ваши кардио способности. Эта тренировка нацелена на Ваши лёгкие и сердце. Она поможет развить сердечные мышцы, улучшить ток крови в организме и разработать лёгкие. Этого можно достичь, путём включения в тренировку более высокой нагрузки, но при этом с плавным увеличением интенсивности.

Профиль нагрузки

Профиль наклона

Выносливость

Программа на выносливость, была спроектирована, чтобы развить мышечную силу и выносливость нижней части тела. Эта программа постепенно повышает уровень сопротивления до максимального и удерживает на нем нагрузку. Эта тренировка нацелена на то, чтобы привести в тонус ваши ноги и ягодицы.

Профиль нагрузки

Профиль наклона

Интервальная тренировка

Интервальная тренировка проведут Вас через все уровни сопротивления, чередуя тренировку высокой интенсивности с низкой. Эта программа поможет Вам развить выносливость, чередуя интервалы с высоким уровнем расхода кислорода и периодами восстановления.

Профиль нагрузки

Профиль наклона

Настройка предустановленных программ

1. Нажмите клавишу Программа Вверх/Вниз для выбора программы, затем нажмите ВВОД.
2. Окно сообщений предложит ввести ваш **Вес**. Введите его с помощью клавиш Вверх и Вниз, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш **Возраст** клавишами Вверх или Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее вам следует задать **максимальный уровень** нагрузки. Это пиковое значение нагрузки, которое вы будете испытывать в течение программы. Значение по умолчанию – 5. Задайте своё желаемое значение и нажмите ВВОД.
6. Затем вы можете включить или отключить профиль наклона. Например, можете отключить изменение наклона, но при этом в ходе тренировки по желанию изменять угол наклона через клавиши на консоли или поручнях.
7. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.
8. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
9. Во время выполнения программы сжигания жира вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД**.**
10. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

Пользовательские программы

Тренажёр может хранить в памяти 2 программы тренировки, заданные пользователем. Две программы, Пользователь 1 и Пользователь 2, программируются совершенно одинаково. Вы можете построить свою собственную программу тренировки, следуя инструкциям ниже или Вы можете сохранить любую другую завершённую программу как пользовательскую.

1. Выберите пользователя программы User 1 или User 2. Затем нажмите ВВОД для начала программирования.
2. Окно сообщений предложит вам ввести Вес. Введите используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Далее введите ваш Возраст, используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и продолжения.
4. Следующий параметр Время. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее первый столбец профиля будет мигать и вам будет предложено отрегулировать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите настройку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД для перехода к следующему сегменту.
6. Следующий сегмент отобразит то же значение, которое было задано для предыдущего сегмента. Повторите процедуру для всех двенадцати сегментов.

7. Первый столбец начнёт мигать снова, чтобы вы могли задать профиль изменения угла наклона. После завершения составления профиля, нажмите «**Enter**»
8. Окно сообщений предложит вам нажать ВВОД для сохранения программы или СТОП для возврата на начальный экран.
9. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
10. Во время выполнения программы User 1 или User 2 вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.

Программа 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 (максимальный ритм)
180 x 0.6 = 108 ударов в минуту (60% от максимального ритма)
180 X 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 эллиптическом 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 сопротивление вращения педалей.

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:

Рейтинг восприятия усилий

6 минимальный
7 очень, очень низкий
8 очень, очень низкий +
9 очень низкий
10 очень низкий +
11 довольно низкий
12 комфортный
13 немного тяжёлый
14 немного тяжёлый +
15 тяжёлый
16 тяжёлый +
17 очень тяжёлый
18 очень тяжёлый +
19 очень, очень тяжёлый
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.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Чтобы начать пульсозависимые программы следуйте инструкциям ниже или выберите **HRC** программу и следуйте инструкциям на экране в окне сообщений.

1. Выберите программу **HRC** и нажмите клавишу **Enter**.
2. В окне сообщений Вам предложат ввести ваш вес. Можете ввести Ваш вес используя клавиши Up и Down на консоли или на подвижных поручнях. Затем нажмите Enter для перехода к следующим настройкам.
3. Далее Вам нужно ввести Ваш возраст. Используйте клавиши Up и Down как и в предыдущем шаге.
4. Затем вводите время тренировки. Для продолжения настройки нажмите enter.
5. Теперь введите желаемое значение пульса в ходе тренировки. По умолчанию оно равно 70%, можете выбрать 60% или 80%. Затем подтвердите выбор, нажав enter.
6. Вам предложат задать целевой пульс. Это значение ЧСС во время тренировки. После выбора необходимого значения нажмите enter.
7. Теперь вы ввели все необходимые данные и можете начать тренировку, нажав клавишу Start.
8. В ходе тренировки вы можете повысить или понизить текущий уровень сопротивления, так же это позволить изменить целевое значение пульса.
9. В конце тренировки на экране консоли будут выведены суммарные данные о результатах тренировки на короткий промежуток времени.

ВНИМАНИЕ! - НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, если ваш пульс не регистрируется должным образом на экране тренажёра!

Использование передатчика пульса (опционально)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. 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.
4. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. 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.
6. 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 тренажером 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 приема 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 потребуется настройка оборудования.
7. Незакреплённые детали тренажёра.
8. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

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:
   1) 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.

   2) 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, трубчатыми деталями 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.

3. 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 выравниватели.

Меню обслуживания консоли

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 Пуск, Стоп и Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

Клавиша Тест (позволяет протестировать все клавиши, чтобы убедиться, что они работают)

a. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)

b. Функции (Нажмите Ввод, чтобы перейти к настройке)
   1. Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
   2. ВКЛ/ВЫКЛ наклон (ВКЛ для отключения профилей наклона)
   3. Тест мотора (Нажмите клавишу ВВОД для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле. Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. Нажмите СТОП для остановки теста.)
   4. Звуковой сигнал (Включение или выключение звука наживаемых клавиш)
   5. Система мер (переключение между английской и метрической системой)
   6. Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
   7. Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)

c. Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования, для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу Ввод)

Калибровка: Если консоль показывает ошибку наклона, перекалибровка системы может решить эту проблему. Нажмите и удерживайте клавиши Пуск и Уровень Вверх в течение 5 секунд. Центр сообщений покажет режим калибровки; нажмите клавишу ВВОД. Процесс калибровки происходит автоматически. После окончания калибровки система перезагрузится.

Взрыв схема

Список деталей

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рампа	1
4	Поперечная балка	2
5	Педальная рама	2
6	Рычаг педали (L)	1
7	Рычаг педали (R)	1
8	Соединительный рычаг (L)	1
9	Соединительный рычаг (R)	1
10	Нижняя часть поручня (L)	1
11	Нижняя часть поручня (R)	1
12	Консольная стойка	1
13	Колесо натяжения в сборе	1
14	Ось кривошипа	1
15	Регулируемая педаль (L)	1
16	Регулируемая педаль (R)	1
17	Наклонное устройство	1
18	Задняя рампа в сборе	1
19	Трубка	1
20	Крашка держателя (B)	2
21	Крепёжная пластина	1
22	Муфта	3
23	Болт	2
24	Фиксирующая защелка	2
25	6005_подшипник	2
26	6203_подшипник	6
27	6003_подшипник	16
28	Конечный подшипник	2
29	Стальной трос	1
30	Ремень	1
31	Маховик	1
32	Магнит	1
33	Алюминиевый рельс	4
34	Накладка на поручень	2
37	Питьевая бутылка(Optional)	1
38	Держатель питьевой бутылки	1
39	Зажим для держателя питьевой бутылки	1
40	Метка сопротивления на рукоятке (наклон)	1
41	Метка сопротивления на рукоятке (уровень)	1
42	Консоль в сборе	1
42~1	Верхняя часть консоли	1
42~2	Нижняя часть консоли	1
42~3	200m/m_Amplifier Cable	1
42~4	Контроллер усилителя	1
42~5	250m/m_Кабель динамика	2
42~6	Интерфейсная плата	1
42~7	Консольный дисплей	1
42~8	Клавиатура	1

№	Описание	Кол-во
42~9	300m/m_Кабель звуковой платы	1
42~10	Держатель решётки динамика	6
42~11	300m/m_Ресивер	1
43	300m/m_Соединительный кабель контроллера	2
44	650m/m_Кабель компьютера	1
45	900m/m_Мотор наклона, кабель питания	1
46	850m/m_Мотор наклона	1
47	1550m/m_Компьютерный кабель	1
48	Электропривод	1
49	80m/m_Соединительный провод (белый)	2
50	200m/m_Заземляющий провод	1
51	Электропривод	1
52	300m/m_СенсорW/Кабель	1
53	850m/m_Датчик пульса W/кабель в сборе	2
54	Кабель питания	1
55	Мотор наклона	1
56	Контроллер наклона	1
57	Адаптер наклона	1
58	Клавиша сопротивления на поручень W/Кабель	2
60	400m/m_Аудио кабель	1
61	Клавиша регулировки сопротивления с кабелем	1
64	Овальная заглушка	2
65	Крышка на поручень	2
66	Резиновые накладки на педали	2
67	3/8 × 35 × 5T_Нейлоновая шайба	2
68	Круглая заглушка	2
69	Крышка на болт	1
70	Ролик	4
71	Транспортировочные ролики	2
72	Резиновые компенсаторы неровностей пола	4
73	Приводной шкив	1
74	Button Head Plug	2
75	Круглая крышка	6
76	Распорная втулка	1
77	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4 + 16T_втулка	2
79	Часть защитного корпуса на консольной стойке(L)	1
80	Часть защитного корпуса на консольной стойке (R)	1
81	Часть защитного корпуса (L)	1
82	Часть защитного корпуса (R)	1
83	Круглый диск	2
84	Крышка на диск	2
85	Заглушка рычага педали (L)	1
86	Заглушка рычага педали (R)	1
87	Передняя заглушка ручки управления (L)	1
88	Задняя заглушка ручки управления (L)	1
89	Передняя заглушка ручки управления (R)	1
90	Задняя заглушка ручки управления er (R)	1
91	Часть заглушки на ручке управления (L)	2
92	Часть заглушки на ручке управления (R)	2

№	Описание	Кол-во
93	Защитный корпус на ролики	2
94	Нижняя крышка	1
95	Крышка двигателя наклона	1
96	Крышка рельсов наклона	1
97	Крышка задней панели	1
98	Крышка на средний стабилизатор (L)	1
99	Крышка на средний стабилизатор (R)	1
100	Педаль (L)	1
101	Педаль (R)	1
104	Транспортировочное колесо	2
105	PVC втулка	2
106	1/4" × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	4
107	5/16" × 15m/m_ Болт с шестигранной головкой	8
108	5/16" × 1"_ Болт с шестигранной головкой	2
109	5/16" × 1-1/4"_ Болт с шестигранной головкой	2
110	5/16" × 2-1/4"_ Болт с шестигранной головкой	4
111	3/8" × 3/4"_ Болт с шестигранной головкой	2
112	3/8" × 1-1/2"_ Болт с шестигранной головкой	2
113	3/8" × 2-1/4"_ Болт с шестигранной головкой	2
114	3/8" × 2-1/2"_ Болт с шестигранной головкой	2
115	3/8" × 1-3/4"_ Болт с шестигранной головкой	1
116	M8 × 40m/m_Болт с шестигранным пазом	2
117	3/8" × 2-1/4"_ Болт с шестигранным пазом	2
118	3/8" × 2"_Болт с плоской головкой	4
119	M8 × 20m/m_ Болт с полукруглой головкой	1
120	M8 × 170m/m_J болт	1
121	M4 × 12m/m_Винт	2
122	M5 × 10m/m_ Винт	14
123	M5 × 10m/m_ Винт	8
124	M5 × 15m/m_ Винт	30
125	Ø3.5 × 12m/m_Саморез по металлу	14
126	Ø3.5 × 16m/m_ Саморез по металлу	9
127	5 × 16m/m_Винт	16
128	5 × 16m/m_ Винт	13
129	5 × 19m/m_ Винт	6
130	Ø3 × 20m/m_ Винт	4
132	Ø17_C-образное кольцо	5
133	Ø25_ C-образное кольцо	2
134	M4 × 5T_Контргайка	2
135	1/4"_ Контргайка	4
136	5/16" × 7T_ Контргайка	2
137	M8 × 7T_ Контргайка	1
138	M8 × 9T_ Контргайка	1
139	3/8" × 7T_ Контргайка	5
140	3/8" × 11T_ Контргайка	2
141	3/8" -UNF26 × 4T_Гайка	2
142	3/8" × 7T_ Гайка	8
143	M8 × 6.3T_ Гайка	4
144	3/8" -UNF26 × 11T_ Гайка	2

№	Описание	Кол-во
145	1/4" × 19m/m_Плоская шайба	19
146	5/16" × 23 × 1.5T_ Плоская шайба	15
147	5/16" × 35 × 1.5T_ Плоская шайба	2
148	5/16" × 35 × 2.0T_ Плоская шайба	4
149	3/8" × 19 × 1.5T_ Плоская шайба	16
150	Ø17× 23.5 × 1T_ Плоская шайба	1
152	Ø17_ Волнистая шайба	12
153	3/8" × 23 × 2T_ Изогнутая шайба	2
154	5/16" × 1.5T Разомкнутая шайба	4
155	3/8" × 2T_ Разомкнутая шайба	2
156	Ø5/16"_ Разомкнутая шайба	4
157	7 × 7 × 25m/m_Вудраф ключ	2
158	M6 × 10m/m_Винт	2
159	Ø3.5 × 16m/m_Винт	4
160	13/14m/m_Гаечный ключ (160m/m)	1
161	Короткая отвертка	1
162	Отвертка	1
163	12/14m/m_Гаечный ключ (160m/m)	1
164	M6 × 10m/m_Винт	4
165	Стопер	1
166	M5 × 5m/m_Винт со шлицем	2
168	Ось фиксатора	2
169	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_Втулка	4
170	Защелкивающая пружина	2
171	Пружина натяжения педали	2
172	Ø10_ С-образное кольцо	2
173	Ø5 × Ø15 × 1.5T_Плоская шайба	4
174	800m/m Соединительный кабель, сопротивление (белый)	1
175	800m/m_ Соединительный кабель, наклон (красный)	1