SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера

Spirit Fitness **XE295**

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по электробезопасности	3
Важные инструкции по использованию	3
Инструкции по сборке	4
Особенности	9
Операции с компьютером	11
Программируемые функции	14
Использование передатчика сердечного ритма	20
Общее техническое обслуживание	22
Диаграмма сборки	23
Список деталей	24

ВНИМАНИЕ

Этот эллиптический тренажер предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции 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 220 вольт.
СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ

- 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 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 датчика сердечного ритма 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.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ – ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

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 эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в spa-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).

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

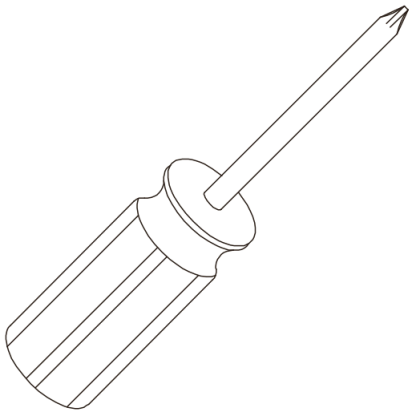
- НИКОГДА не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- НИКОГДА не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. 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 тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

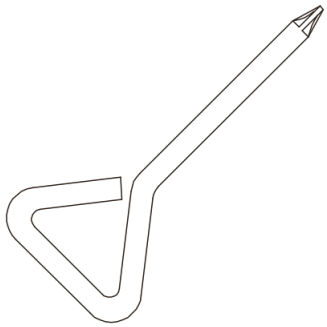
ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки; освободите тренажер от упаковки.
2. 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.

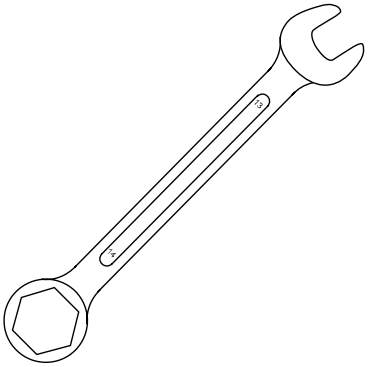
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



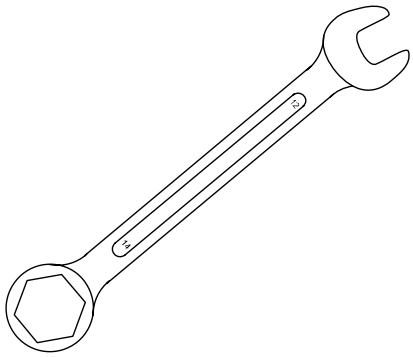
#108. Отвертка



#107. Короткая отвертка



#106. 13/14мм гаечный ключ



#109. 12/14мм гаечный ключ

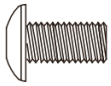
1 СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Найдите консольную стойку (12) и крышку консольной стойки (41) и проденьте крышку через стойку, насколько это будет возможно. Убедитесь, что крышка консольной стойки (41) расположена в правильную сторону.
2. В верхней части стойки (1), имеется кабель компьютера (31) объединенный в пучок проводов. Протяните пучок проводов и кабель компьютера (31) через нижнее отверстие консольной стойки (12) и вытяните наружу через верхнее отверстие.
3. Установите стойку (12) в приемный кронштейн в верхней части основной рамы (1). ПРИМЕЧАНИЕ: в принимающем кронштейне установлен фиксирующий болт, который будет закрепляться в нижней части консольной стойки. Этот болт затягивается в последнюю очередь, после трёх остальных болтов крепежа консольной стойки.
4. Поместите разомкнутую шайбу (96) на болт с шестигранной головкой (60) и рукой затяните на левой стороне стойки. Поместите изогнутую шайбу (84) на каждый болт с шестигранной головкой (103) и проденьте через переднюю часть консольной трубки. Затяните передние болты как можно сильнее гаечным ключом (106) Затем затяните болты на левой стороне тем же ключом (106).
   ПРИМЕЧАНИЕ: Кабель компьютера (31) проходит внутри консольной стойки (12). Будьте осторожны, чтобы кабель не попал под болты в местах соединений, иначе это может повредить электрическую систему тренажера.
5. Подсоедините 2 провода датчика пульса (36), Кабель управления сопротивлением (124), и кабель компьютера (31) к задней части консоли (30). Не пытайтесь подключить разъемы с усилием. Каждый разъем, и гнездо имеют свои размеры, для исключения ошибочного соединения. Уложите избытки кабеля в трубке консольной стойки (12).
6. Подсоедините консоль (30) к кронштейну консольной стойки и закрепите винтами (66). Затяните винты с помощью отвертки (108).

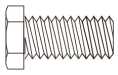
НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

#96. 3/8" Разомкнутая шайба (1 шт)

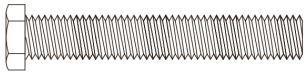
#84. 3/8" × 23mm Изогнутая шайба (2 шт)



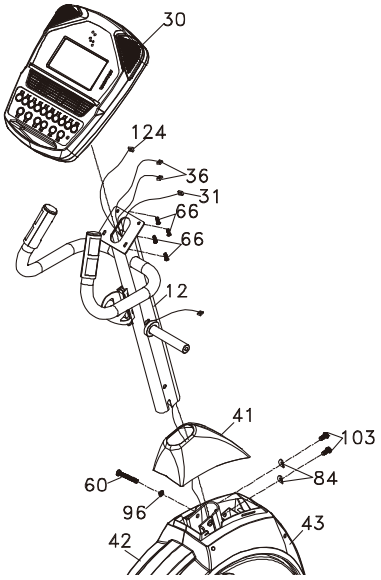
#66. M5 × 10мм Винт (4 шт)



#103. 3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)



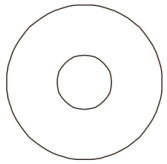
#60. 3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (1 шт)



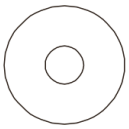
2 СБОРКА ДВИЖУЩИХСЯ РУКОЯТОК

1. Поместите четыре волнообразных шайбы (81) на левый и правый валы консольной стойки.
2. Проденьте левую (10) и правую (11) рукоятки через соответствующие стороны вала. Примечание: убедитесь, что рукоятки находятся на соответствующих валах, как показано на рисунке.
3. Поместите плоскую шайбу (97) на каждый болт (103) и закрепите на левом и правом концах оси. Затяните гаечным ключом (106).
4. Проденьте через втулку (123) кабель сопротивления (124); соедините два кабеля сопротивления (124 и 125) и уложите остатки кабеля в трубке консольной стойки (12) после укладки втулки в отверстие трубки консольной стойки

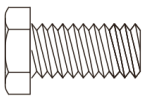
НАБОР ДЛЯ СБОРКИ



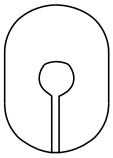
#97.3/8" × 30мм
Плоская шайба (2 шт)



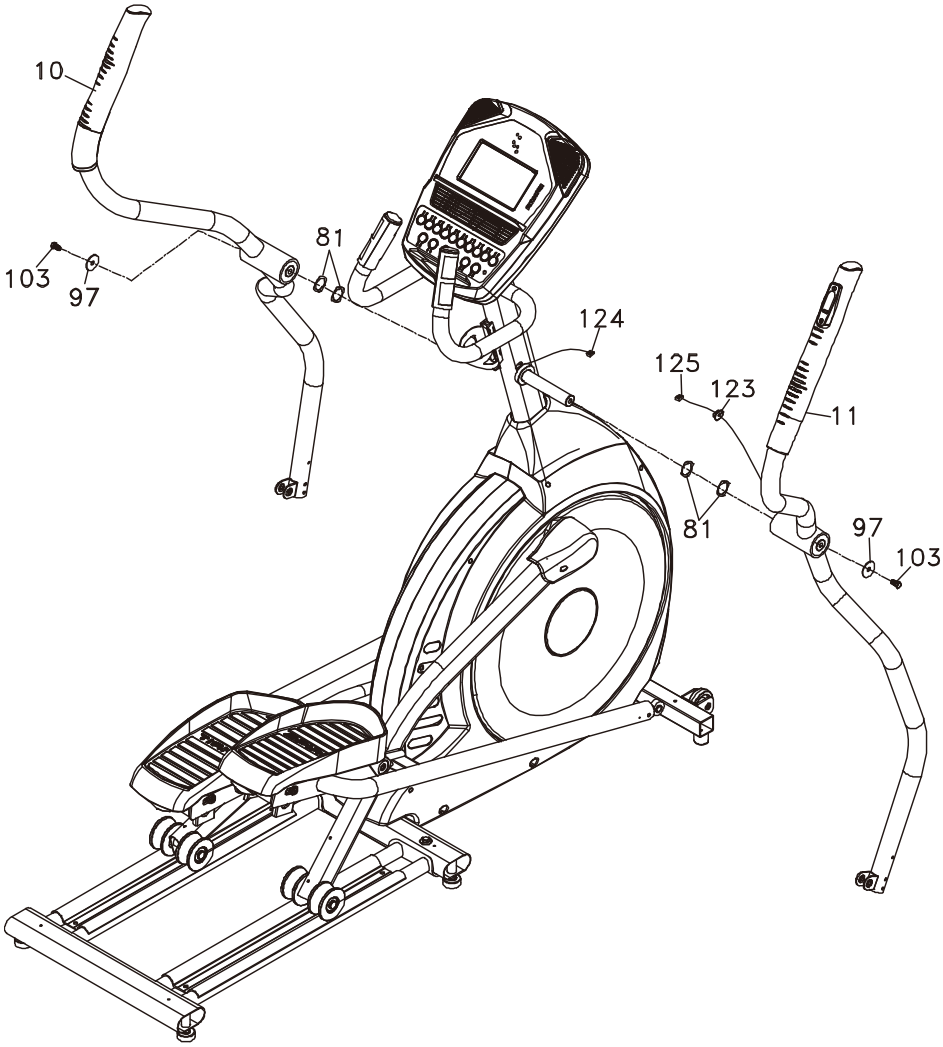
#81. Ø 25мм
Волнообразная шайба (4 шт)



#103. 3/8" × 3/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)



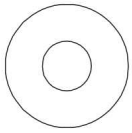
#123. Втулка (1 шт)



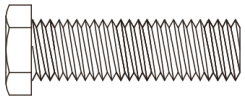
3 СБОРКА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РУКОЯТОК

1. Ослабьте соединения, закрепляющее втулки (22) на концах соединительных ручек. Сопоставьте отверстие на концах соединительных ручек (левой и правой) (8 и 9) с отверстием в кронштейне движущихся ручек (левой и правой), (10 и 11). Концы соединительных ручек должны быть внутри кронштейнов движущихся ручек (10 и 11). Проденьте болт с шестигранной головкой (104) через кронштейны движущихся ручек (левый и правый), (10 и 11) и через концы соединительных ручек.
2. Наденьте плоскую шайбу (80) на каждый болт, и затяните ручки между собой с помощью гайки (71) используя гаечные ключи (109 и 106).

НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

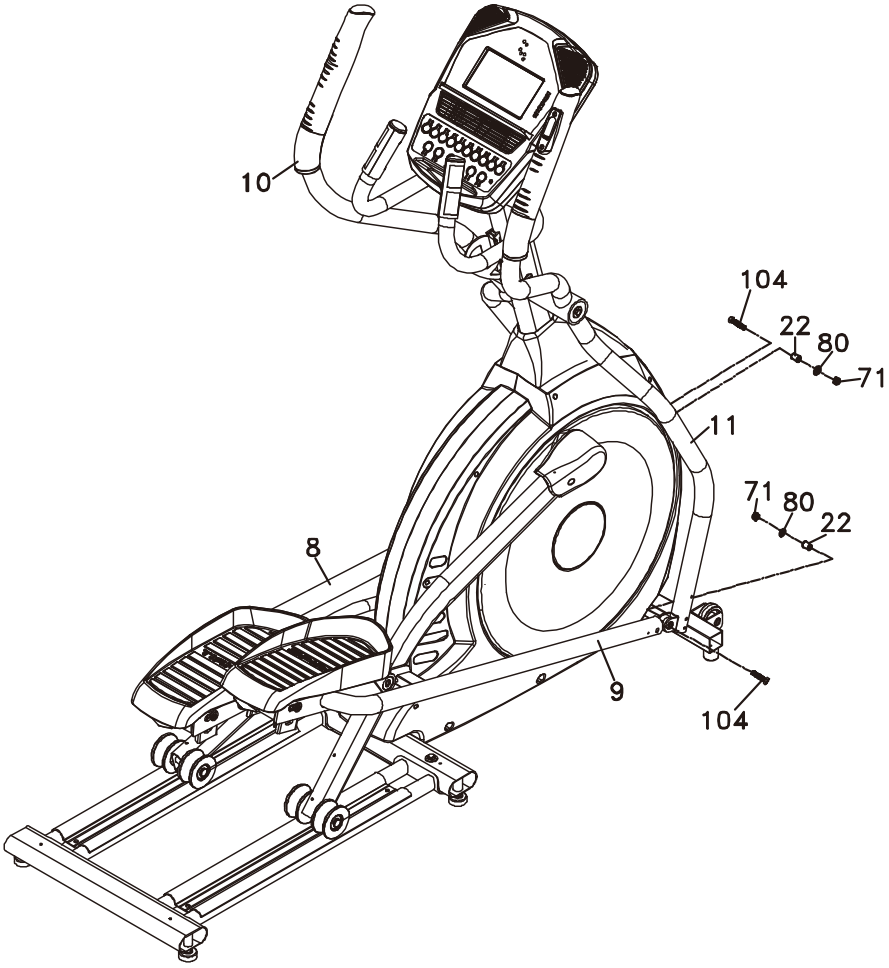


#80. 5/16" × 20 × 1.5T
Плоская шайба (2 шт)



#104. 5/16” × 1-1/4”
Болт (2 шт)

#71. 5/16"
Гайка (2 шт)



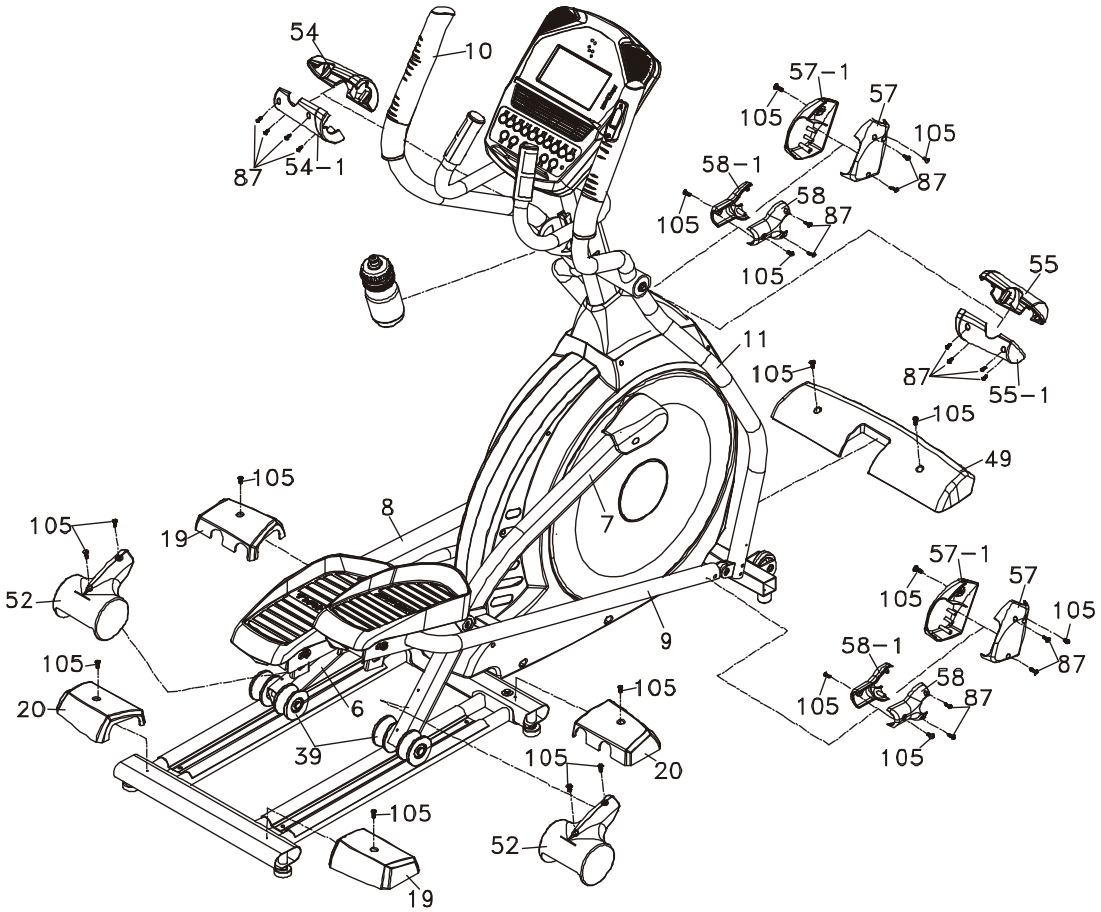
4 СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ

1. Совместите правую крышку соединительной ручки (58) с левой крышкой соединительной ручки (58-1) на левой и правой соединительных ручках (8 и 9). Расположите эти крышки правильным образом. Они помечены стрелкой ^ с внутренней стороны. Закрепите крышки винтами (105) и четырьмя саморезами (87). Затяните с помощью короткой отвертки (107). Затем совместите правую крышку соединительной ручки (57) с левой (57-1) на левой движущейся рукоятке (10) and и правой движущейся рукоятке (11), соответственно. Затяните с помощью винтов (105) и четырех саморезов (87). Затяните соединения короткой отверткой (107).
2. Закрепите две крышки роликов (52) на роликовых механизмах четырьмя винтами M5x15мм (105). Затяните винты отверткой (108).
3. Расположите левую сторону крышки (19) и правую сторону крышки (20) на трубке среднего стабилизатора и закрепите двумя винтами (105). Расположите правую сторону крышки (20) и левую сторону крышки (19) на трубке заднего стабилизатора и закрепите двумя винтами (105). Затяните все четыре винта отверткой (108). Затем закрепите крышку переднего стабилизатора (49) двумя винтами (105). Затяните винты отверткой (108).
4. Установите передние крышки рукояток (левую и правую) (54 и 55) и задние крышки рукояток (левую и правую) (54-1 и 55-1) на осях рукояток и закрепите их четырьмя саморезами (87) с каждой стороны. Затяните соединения отверткой (108).
5. Внимательно посмотрите на четыре компенсатора неровностей пола, расположенных в средней и задней частях тренажера. Если какой-либо из них не достает до пола, используя гаечный ключ (124) для регулировки нижней гайки. После ослабления гайки поверните резиновую площадку по часовой стрелке до установления твердого контакта с полом. Закрепите нижнюю гайку для предотвращения перемещения.

НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

#87. Ø 3.5 × 12мм
Саморез (16 шт)

#105. M5 × 15м
Винт (18 шт)



ОСОБЕННОСТИ

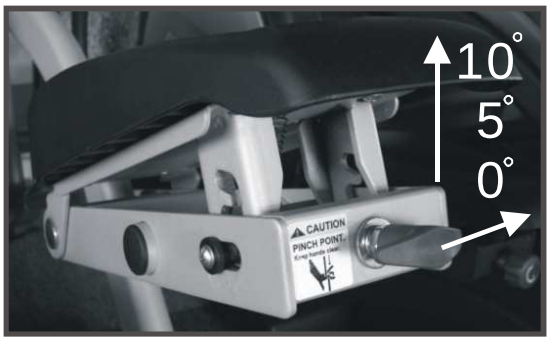
ПЕДАЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ

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

Совместно мы определили источник проблемы в конструкции эллиптических тренажеров 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 тренажере. Наши решения были простыми, но эффективными:

Сперва было решено добавить 2-степени к внутреннему углу наклона педалей. Это может показаться простым решением, но оно позволило достигнуть необходимого результата. Занятия на эллиптическом тренажере, независимо от того как близко друг к другу располагаются педали, создают условия отсутствия нейтрального выравнивания опорно-двигательной системы. Добавление 2 степеней позиции угла наклона педалей возвращает пользователя обратно в положение нейтрального выравнивания, что исключает отрицательное воздействие процесса тренировки на внешнюю область лодыжки, колени и бедра.

Далее было решено сделать ножную педаль регулируемой, подстраиваемой под стиль занятия пользователя на тренажере. Мы добились этого путем добавления возможности изменять угол наклона педали. Пользователю доступно 3 положения педали, которые регулируются простым выдвижным штифтом(см. рисунок ниже). Нижнее положение устанавливает педали на ноль (0) градусов, параллельно полу. Вторая позиция устанавливает угол наклона в пять (5) градусов и верхняя позиция ставит педаль на десять (10) градусов. Так как все пользователи индивидуальны, то нет какого-то единого положения педалей, подходящего всем пользователям. Некоторые пользователи касаются педалей только подушечками пальцев, в результате чего происходит онемение пальцев ног, так что мы решили дать возможность пользователю выровнять положение задней части стопы для поддержки пятки, снимая нагрузку на нервные окончания в подушечках пальцев и ахилловых сухожилиях. Некоторые пользователи чувствуют себя неудобно при фиксированном положении угла, поэтому мы добавили возможность регулировки угла педалей, чтобы они могли наилучшее положение. Основная польза от возможности регулировки угла наклона педали, заключается в том, что в конечном итоге мышцы нижних конечностей работают по-другому. При самом высоком положении педалей основная нагрузка ложится на четырехглавую мышцу. При горизонтальном положении больше работают подколенные сухожилия.



КОНСОЛЬ

РЕГУЛИРУЕМОСТЬ

Возможность регулировки консоли позволяет на 20% увеличить угол обзора. Это позволяет комфортно заниматься на тренажере пользователям с различным ростом.

РИСУНОК МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

В тренажере имеется возможность отображения мышечной нагрузки. Анатомическая фигура расположена в верхней части консоли. На этой фигуре будут подсвечены все области человеческого тела, которые задействованы при занятии на тренажере. Подсветка осуществляется при любой из выбранных программ. Вы можете контролировать мышечную активность, изменяя положения рук и ног во время выполнения ручной программы тренировки. Предустановленные программы регулируют нагрузку на мышцы нижних конечностей, автоматически регулируя наклон. Основные рекомендации:

- Верхние области тела подсвечиваются, когда вы держитесь обеими руками за движущиеся рукоятки или руки расположены на датчике пульса.
- Нижние области тела подсвечиваются в три этапа: зеленая подсветка означает минимальное участие мышц, желтая предполагает средне участие, и красная подсветка представляет собой наибольшую степень активности.
- Имеются различные сценарии для активности мышц нижних конечностей
  - Вращение педалей вперед
    - Уровень наклона 0-7.5: ягодичные мышцы подсвечены зеленым; четырехглавая мышца, подколенные сухожилия и икры имеют желтый уровень нагрузки.
    - Уровень наклона 8-20: ягодичные мышцы подсвечены зеленым; четырехглавая мышца, подколенные сухожилия и икры имеют красный уровень нагрузки
  - Вращение педалей назад
    - Уровень наклона 0-7.5: ягодичные мышцы и четырехглавая мышца подсвечены желтым; подколенные сухожилия и икры имеют зеленый уровень нагрузки.
    - Уровень наклона 8-20: ягодичные мышцы имеют наибольшую (красную) активность; четырехглавая мышца подсвечена желтым; подколенные сухожилия и икры – зеленый уровень.

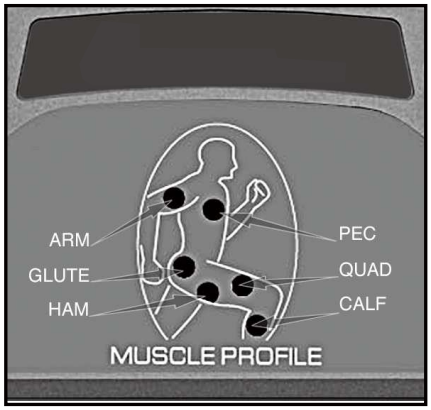
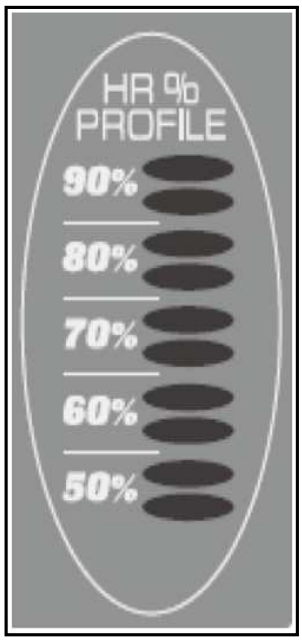


ГРАФИК УРОВНЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

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 из10 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



ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Когда кабель питания тренажера подключен к электросети и выключатель питания переведен в положение ВКЛ, консоль тренажера автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания дисплей консоли управления выключается. Для включения консоли достаточно нажать любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в километрах или милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

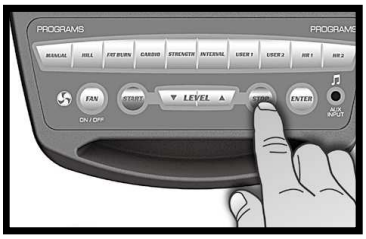
Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажера.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш управления нагрузкой «вверх» или «вниз». На точечном дисплее будет отображен только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей.

В тренажере имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку, и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 6-10 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остается небольшим. Уровни 11-15 дают серьезную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 16-20 являются максимально тяжелыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Центр сообщений первоначально будет отображать название программы. Когда программа находится в режиме сбора данных, сначала в течение четырех секунд будет отображаться значение скорости, а затем отобразится значение нагрузки (показатель нагрузки). Если отображается значение в 100 Watt, значит вы занимаетесь с достаточной интенсивностью, чтобы индикатор 100 Watt постоянно светился. Следующие данные о тренировке будут поочередно отображаться: время, пройденные круги, высота (изменение уровня наклона от начала тренировки до окончания). Нажатие клавиши Enter еще раз, возвратит вас к началу программы. Клавиша STOP имеет несколько функций. Нажатие клавиши STOP 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 STOP была нажата дважды, то это приведет к остановке программы, и на консоли будет отображен сводный отчет о тренировке (Ср. скорость, ср. нагрузка, ср. пульс, Ср. наклон, пройденные круги и достигнутая высота подъема). Если клавиша Стоп держится нажатой в течение 3 секунд или трижды в течение 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.

Эллипсоид имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках, или переносной передатчик сердечного ритма, 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 будет 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.

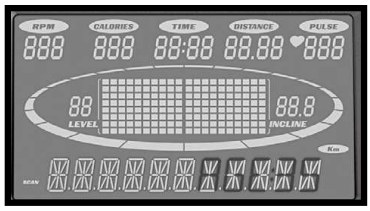
ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

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 «ручной режим» и затем клавишу ВВОД и следуйте инструкциям в центре сообщений.

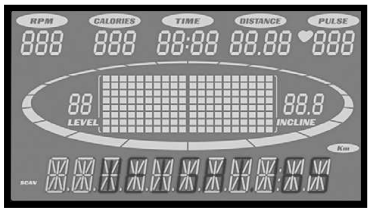
Нажмите клавишу РУЧНОЙ и затем клавишу ВВОД.

Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.

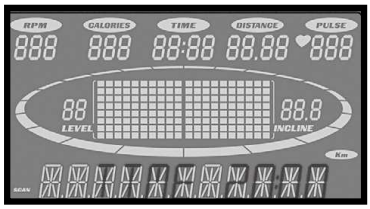


Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.

Следующий параметр это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.



После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП.



ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу СТОП и вернуться на предыдущий уровень или экран. 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 ВВЕРХ на консоли; Нажатие клавиши ВНИЗ на консоли уменьшит рабочую нагрузку. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Центре сообщений, нажав клавишу ВВОД.

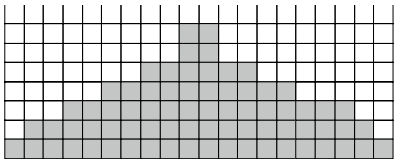
1. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или Стоп, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и далее следуя инструкциям в центре сообщений.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

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

Холм

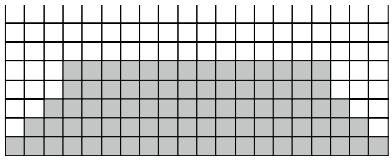
НАГРУЗКА



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

Сжигание жира

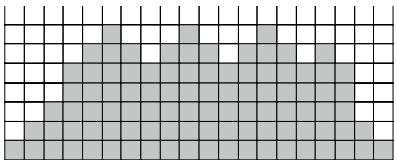
НАГРУЗКА



в этой программе достигается продвижение 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.

Кардиопрограмма

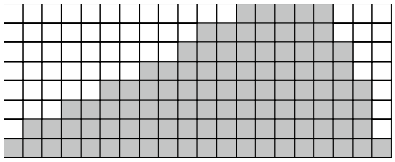
НАГРУЗКА



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 периодично учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить приток крови к легким.

Выносливость

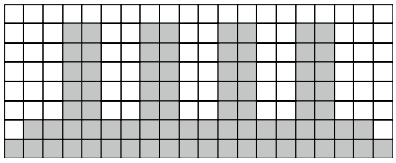
НАГРУЗКА



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.

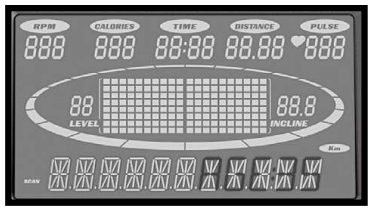
Интервал

НАГРУЗКА

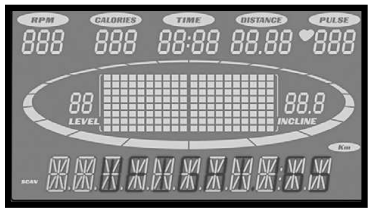


Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, они являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа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

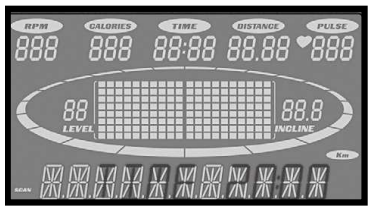
ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ



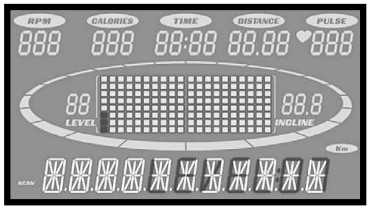
1. Выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД.
2. Центр сообщений предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.



3. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш вес, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и продолжить.
4. Следующий параметр - Время. Задайте время тренировки и нажмите ВВОД для продолжения.



5. Далее нужно ввести максимальный уровень нагрузки. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки с помощью консоли и нажмите ВВОД.
6. На этом программирование параметров будет завершено и вы сможете начать тренировку нажатием кнопки СТАРТ. Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП.



7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, Центр сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.

8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.
9. Когда программа закончится, Центр Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет две настраиваемых пользовательских программы, которые позволяют создавать и сохранять собственные программы тренировки. Программы, Пользователь 1 Пользователь и 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 свое имя.

1. Нажмите клавишу User 1 или User 2. Центр сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохраненная программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу ВВОД для начала программирования.
2. После нажатия клавиши ВВОД, Центр сообщений напишет “Имя - A”, если не было предварительного сохраненного 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 введенное 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. 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.
8. 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.
9. Центр сообщения предложит вам нажать ВВОД для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши СТОП вернет вас на начальный экран.

Программа контроля сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

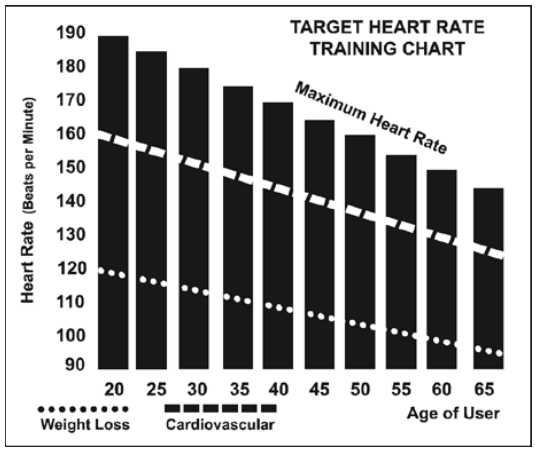
Старый девиз " нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или 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 расчета 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 легких) 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 путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений. На любом эллиптическом тренаже, оснащенном 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 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 передатчика пульса (опционально)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застежек.

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 ремнем 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 / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема 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 (расчетный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажер 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:

Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
Флуоресцентные лампы.
Некоторые элементы систем безопасности.
Периметр ограждения для домашних животных.
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.
Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (КСР)

Примечание: Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ
Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 настроена на нагрузку в 60% и HR2 в 80% от максимального уровня сердечного ритма. В остальном программы работают одинаково.
Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ HR1 или HR2 и нажмите ВВОД. Далее следуйте указаниям в центре сообщений.
После указания целевого значения сердечных сокращений цель, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.
Нажмите клавишу HR 1 (60% от максимального сердечного ритма по умолчанию) или HR-2 (80% от максимального сердечного ритма по умолчанию), затем нажмите клавишу ввода. Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
Затем введите свой вес, используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить настройку программы.
Далее таким же способом задайте время тренировки.
Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечных сокращений. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, а затем нажмите ВВОД. Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 1. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение % выбранное в первом шаге .
На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав

клавишу Старт. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу Стоп. ПРИМЕЧАНИЕ: В любое время редактирования данных можно нажать клавишу Стоп, чтобы вернуться на предыдущий экран.
Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это позволит вам изменить вашу целевую частоты сердечных сокращений в любое время в течение программы. Во время выполнения программ HR1 или HR2 вы можете просмотреть данные о программе в Центре Сообщений, нажав клавишу ВВОД. Когда программа завершится, вы можете нажать Пуск, чтобы повторить ту же программу еще раз или Стоп для выхода из программы. Или вы можете сохранить завершенную программу как пользовательскую, нажав клавишу USER и следуя инструкциям в центре сообщений.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
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 путем освобождения тренажера от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колесах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажера, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатыми деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтем 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.
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 В ПРОГРАММЕ 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:

Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться что они функционируют)

Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)

Функции (Нажмите Ввод чтобы перейти к настройке)

Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)

ВКЛ/ВЫКЛ наклон (ВКЛ для отключения профилей наклона)

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.)

Звуковой сигнал (Включение или выключение звука наживаемых клавиш)

Система мер (переключение между английской и метрической системой)

Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)

Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)

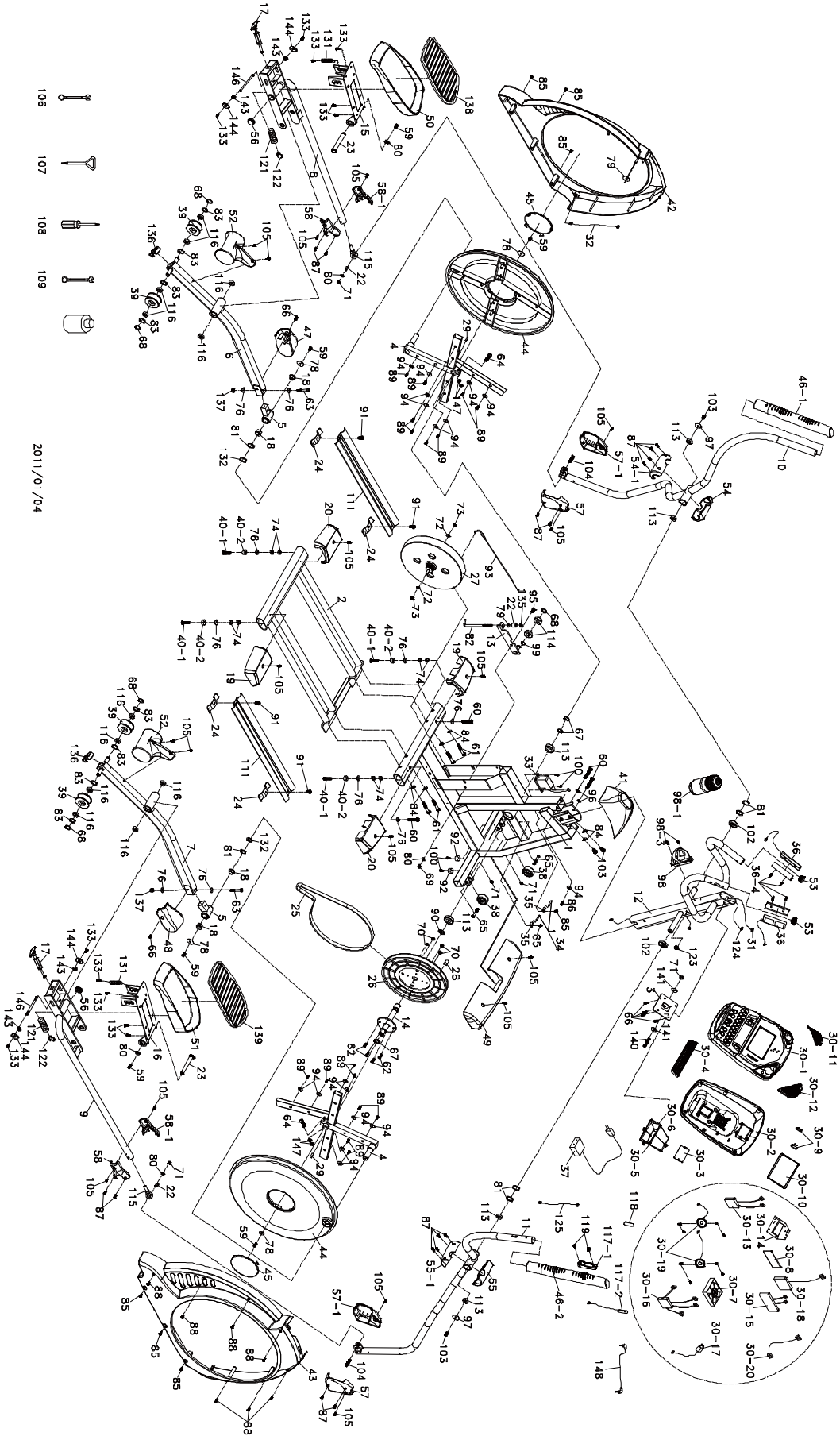
Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования. Для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу Ввод)

Заводские установки.

Выход

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.

РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задние рельсы	1
3	Держатель консоли	1
4	Перекладина	2
5	Кожух втулки педальной ручки	2
6	Педальная ручка(лев.)	1
7	Педальная ручка(прав.)	1
8	Соединительная ручка (лев.)	1
9	Соединительная ручка (прав.)	1
10	Движущаяся ручка (лев.)	1
11	Движущаяся ручка (прав.)	1
12	Консольная стойка	1
13	Маятниковое колесо	1
14	Ось кривошипа	1
15	Регулируемая педаль (лев.)	1
16	Регулируемая педаль (прав.)	1
17	Фиксатор	2
18	Втулка WFM-2528-21	4
19	Крышка заднего стабилизатора (A)	2
20	Крышка заднего стабилизатора (B)	2
22	Рукав Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m	3
23	Болт с квадратным подголовком	2
24	Удерживающий кронштейн, алюминиевая дорожка	4
25	Приводной ремень	1
26	Ø330 Приводной шкив	1
27	Маховое колесо	1
28	Магнит	1
29	Сегментная шпонка 7 × 7 × 25L	2
30	Консоль	1
30~1	Верхняя крышка консоли	1
30~2	Нижняя крышка консоли	1
30~3	Крышка батареи	1
30~4	Решетка вентилятора	1
30~5	Воздушный канал (лев.)	1
30~6	Воздушный канал (прав.)	1
30~7	Вентилятор	1
30~8	Водонепроницаемая прокладка	1
30~9	Якорь решетки вентилятора	2
30~10	Крышка лицевой площадки	1
30~11	Крышка консольного динамика (лев.)	1
30~12	Крышка консольного динамика (прав.)	1
30~13	270мм приемник передатчика пульса *(опционно)*	1
30~14	Плата дисплея консоли	1
30~15	Плата клавиш управления	1
30~16	Интерфейсная плата	1
30~17	Разъем наушников с кабелем	1
30~18	Контроллер усилителя *(опционно)*	1
30~19	250мм динамик с кабелем *(опционно)*	2

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
30~20	250 мм Кабель усилителя *(опционно)*	1
31	1000 мм Кабель компьютера	1
32	600 мм Кабель питания	1
33	Электропривод	1
34	250мм датчик с кабелем	1
35	Стойка датчика	2
36	850мм датчик пульса	2
36~4	Ø3 × 20мм Шуруп	4
37	Адаптер питания	1
38	Транспортировочное колесо	2
39	Ø78 Уретановое колесо	4
40~1	3/8" × 2" Болт с плоской головкой	4
40~2	Ø35 × 10 мм Резиновая накладка	4
41	Крышка консольной стойки	1
42	Чехол (лев.)	1
43	Чехол (прав.)	1
44	Круглый диск	2
45	Крышка круглого диска	2
46~1	Ø38 × 380 мм Внутренняя крышка оси рукоятки	1
46~2	Ø38 × 380 мм Внутренняя крышка оси рукоятки	1
47	Крышка педальной ручки (лев.)	1
48	Крышка педальной ручки (прав.)	1
49	Крышка переднего стабилизатора	1
50	Педаль (лев.)	1
51	Педаль (прав.)	1
52	Колесная крышка	2
53	Ø32(1.8T) Кнопочный коннектор	2
54	Передняя крышка рукоятки (лев.)	1
54~1	Задняя крышка рукоятки (лев.)	1
55	Передняя крышка рукоятки (прав.)	1
~1	Задняя крышка рукоятки (прав.)	1
56	Оконечная крышка педалей	2
57	Крышка соединительной ручки А (прав.)	2
57~1	Крышка соединительной ручки А (лев.)	2
58	Крышка соединительной ручки В (прав.)	2
58~1	Крышка соединительной ручки В (лев.)	2
59	5/16" × 15 мм Болт с шестигранной головкой	6
60	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	4
61	3/8" × 3-3/4" Болт с шестигранной головкой	4
62	1/4" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
63	3/8" × 2-1/4" Болт	2
64	M8 × 40L Болт	2
65	5/16" × 2" Болт	2
66	M5 × 10 мм винт	6
67	Ø25 C Кольцо	3
68	Ø17 C Кольцо	5
69	M8 × 7T Фиксирующая гайка	1
70	1/4" Фиксирующая гайка	4
71	5/16" × 7T Фиксирующая гайка	5

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
72	3/8" -UNF26 × 4T Гайка	2
73	3/8" -UNF26 × 9T Гайка	2
74	3/8" × 7T Гайка	8
76	3/8" × 19 × 1.5T Плоская шайба	10
78	5/16" × 35 × 1.5T Плоская шайба	4
79	5/16" × 23 × 1.5T Плоская шайба	2
80	5/16" × 20 × 1.5T Плоская шайба	5
81	Ø25 Волнообразная шайба	6
82	M8 × 170мм Болт	1
83	Ø17 Волнообразная шайба	8
84	3/8" × 23 × 1.5T Изогнутая шайба	6
85	5 × 16 мм Шуруп	8
86	4 × 19 мм Саморез по металлу	1
87	Ø3.5 × 12 мм Саморез по металлу	16
88	4 × 19 мм Саморез по металлу	7
89	5 × 16 мм Шуруп	16
90	Втулка	1
91	5/16" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
92	Ø4.5 × Ø25 × 15T Ножной резиновый коврик	2
93	Стальной трос	1
94	1/4" × 19 мм Плоская шайба	17
95	M8 × 20 мм Болт с квадратным подголовком	1
96	3/8" × 2T Разомкнутая шайба	2
97	3/8" × 30 × 2T Плоская шайба	2
98	Держатель бутылки	1
98~1	Бутылка *(опционно)*	1
98~3	M5 × 12m/m Винт	2
99	Ø17 × Ø23.5 × 1T Плоская шайба	1
100	5 × 19мм Шуруп	4
102	Ø45 × Ø35 × Ø26 × 10T Изолятор	2
103	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
104	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
105	M5 × 15мм винт	18
106	13.14 мм Гаечный ключ (160мм)	1
107	Короткая крестовая отвертка	1
108	Крестовая отвертка	1
109	12.14мм гаечный ключ (160мм)	1
111	Алюминиевая пластина	2
113	6005 Подшипник	6
114	6203 Подшипник	2
115	M12 × P1.75 Концевой подшипник	2
116	6003 Подшипник	12
117~1	Кронштейн переключателя на рукоятке	1
117~2	Наклейка регулятора датчика пульса	1
118	Наклейка ВВЕРХ/ВНИЗ	1
119	M5 × 2 0мм Винт с плоской головкой	2
121	Ø13.5 × 38.5 мм Пружина защелки	2
122	Ø10 C Кольцо	2
123	Заглушка шнура переключателя	1

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
124	450 мм Шнур рукоятки (верхний), Сопротивление	1
125	900 мм Шнур рукоятки (нижний), Наклон, сопротивление	1
131	Ø10 × Ø1 × 44L Пружина натяжения педали	2
132	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T Пластиковая волнообразная шайба	2
133	M5 × 10мм Винт	12
135	M8 × 9T Фиксирующая гайка	1
136	Овальная заглушка	2
137	3/8" × 11T Фиксирующая гайка	2
138	Пеноматериал на педаль (лев.)	1
139	Пеноматериал на педаль (прав.)	1
140	5/16" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
141	5/16" × 25 × 3T Пластиковая шайба	2
143	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4) Втулка	4
144	Ø5 × 16 × 1.5T Плоская шайба	4
146	Ось фиксатора	2
147	M8 × 6.3T Гайка	4
148	Аудио кабель	1