

HASTTINGS

Инструкция по эксплуатации Эллиптический тренажер FS3.0



HASTTINGS

HASTTINGS

HASTTINGS



Требования безопасности

ВНИМАНИЕ – Прочтите все пункты инструкции по безопасности перед использованием тренажера.

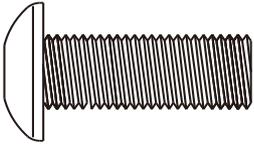
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате может быть поврежден как тренажер, так и ковер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Не допускайте касание рук к движущимся частям тренажера.
- Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. 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!

Комплект для сборки

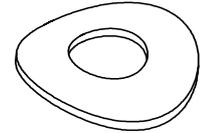
Шаг 1.



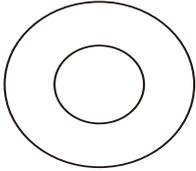
#43- 5/16" x 3/4"
Шестигранный винт (4 шт)



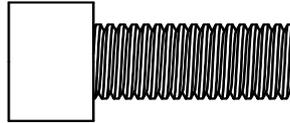
#53- M5 x 12 мм Винт
(4 шт)



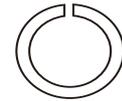
#45- 5/16" Изогнутая
шайба (шт)



#44- 5/16" Плоская
шайба (8 шт)



#93- 5/16" x 3/4" Болт
(9 шт)

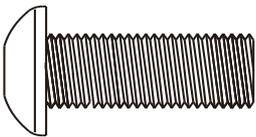


#46- 5/16" Разомкнутая
шайба (9 шт)

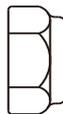


#89- M5 x 65 м/м Винт (1 шт)

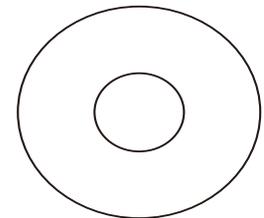
Шаг 2.



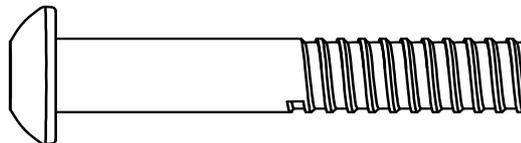
#43- 5/16" x 3/4" Болт с
шестигранной головкой (1 шт)



#55- 5/16" Гайка
(2 шт)



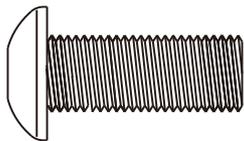
#92- 8.5x23x1.5T
Плоская шайба (1 шт)



#56- 5/16" x 1-3/4" Болт с
шестигранной головкой (2 шт)

Комплект для сборки

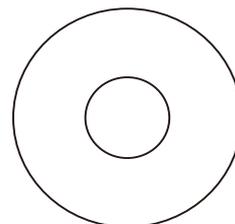
Шаг 3.



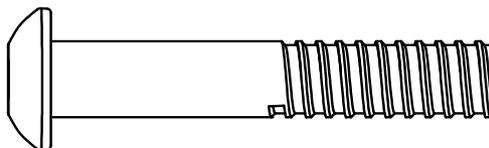
#43- 5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой (1 шт)



#55- 5/16" Гайка (2 шт)

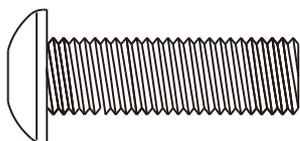


#92- 8.5x23x1.5T
Плоская шайба (1 шт)

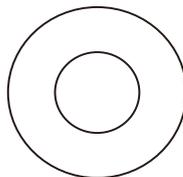


#56- 5/16" x1-3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)

Шаг 4



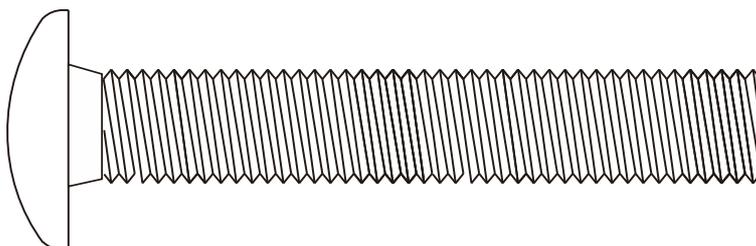
#91- 5/16" x 1" Болт с шестигранной головкой (2 шт)



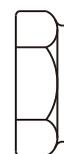
#44- 5/16" Плоская шайба



#46- 5/16" Разомкнутая шайба (2 шт)



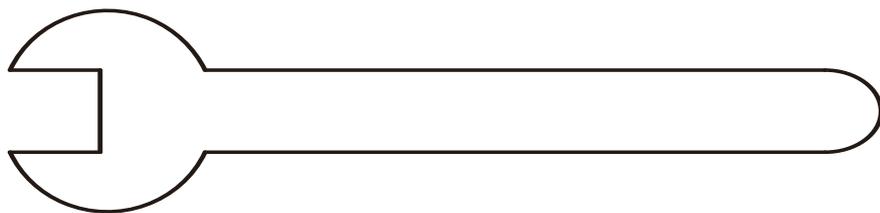
#29- 1/2" x 70 мм Болт (2 шт)



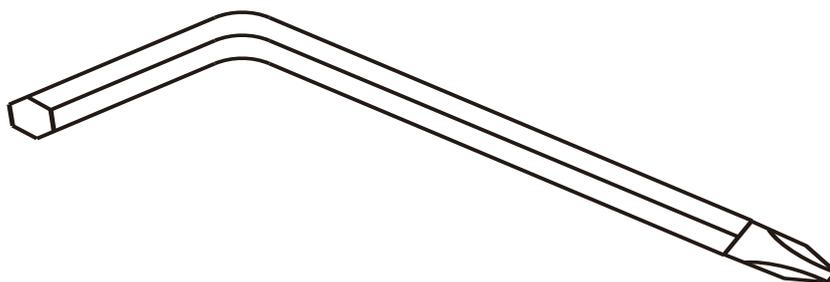
#30- 1/2" Гайка (2 шт)

Комплект для сборки

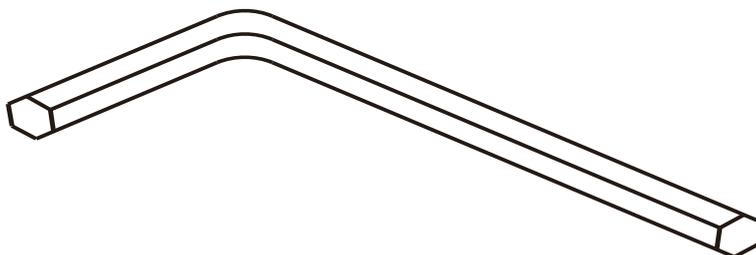
ИНСТРУМЕНТЫ



#68- 19 м/м Гаечный ключ (1 шт)



#67- Комбинированный шестигранный ключ (2 шт)

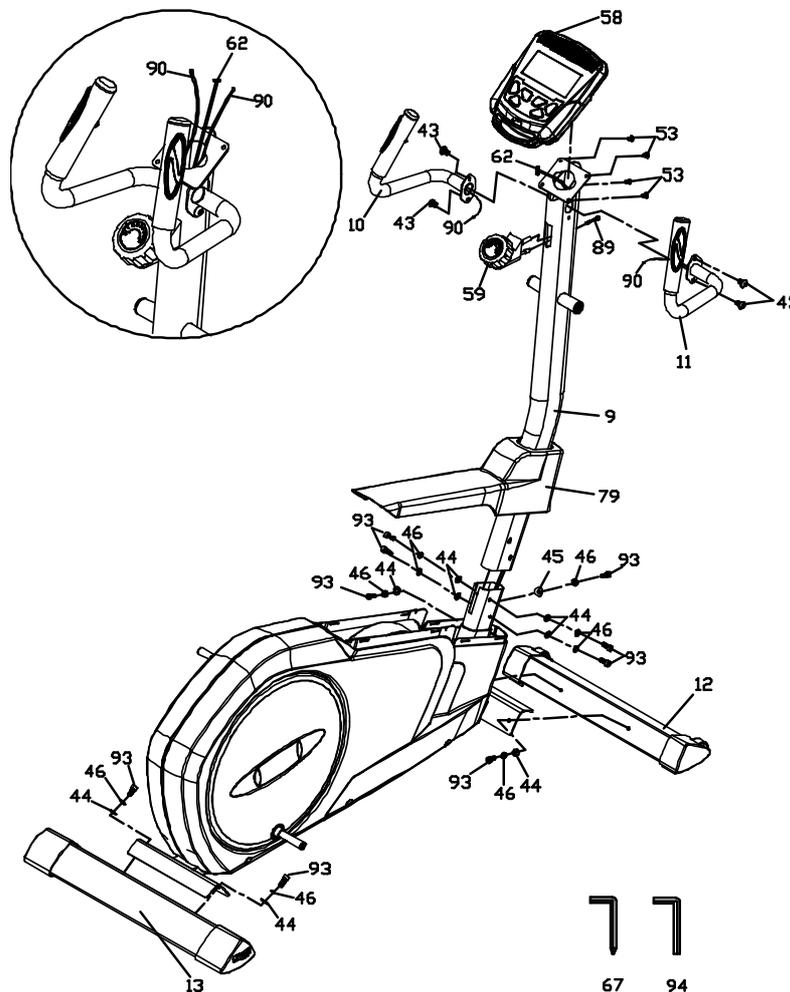


#94- 6 мм Шестигранный ключ (1 шт)

Инструкция по сборке

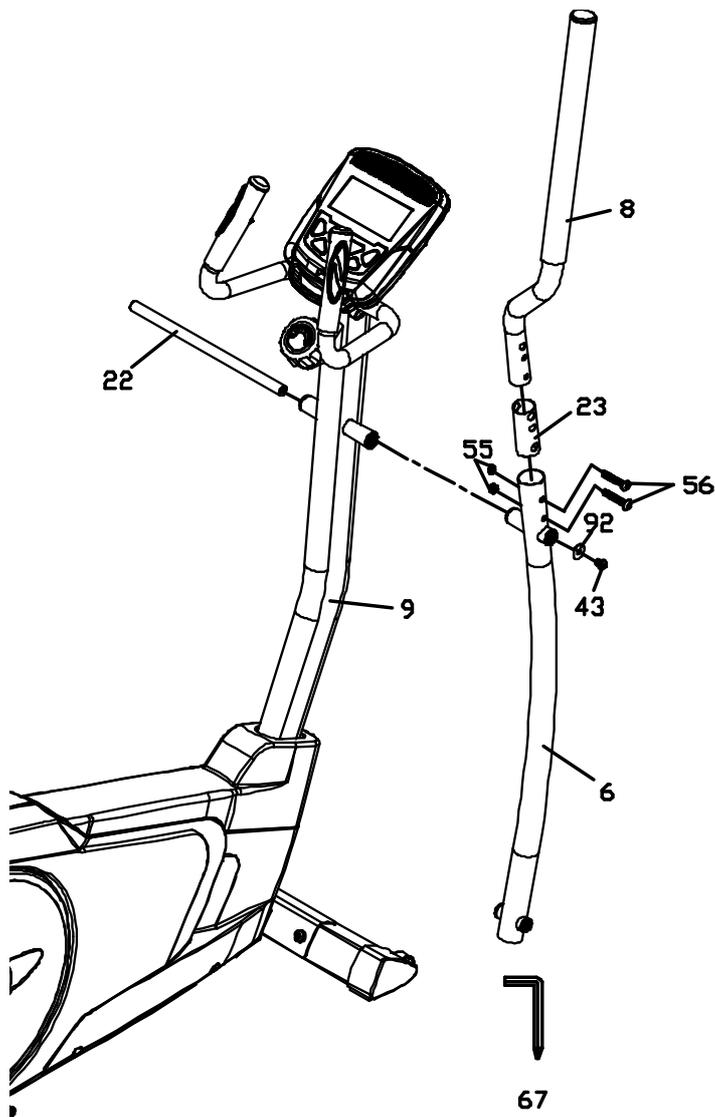
Шаг 1:

1. Установите регулятор нагрузки (59) на консольную стойку (9) используя 1 шт М5 x 65 мм винт (89) для закрепления.
2. Установите консольную стойку (9) и наденьте крышку консольной стойки (79). Убедитесь, что крышка повернута в правильном направлении, как показано ниже, прежде чем установить ее на стойке. Протяните кабели (90) в нижнюю часть стойки из верхней части. Будьте осторожны и внимательны при установке консольной стойки на главный корпус, чтобы не повредить кабель, а также консоль.
3. Установите консольную стойку (9) на главный корпус используя 6 мм шестигранный ключ (94), чтобы затянуть 5 шт 5/16" болтов (93), 4 шт 5/16" плоских шайб (44), 5 шт 5/16" разомкнутых шайб (46) и 1 шт 5/16" изогнутую шайбу (45). Защелкните крышку консольной стойки (79) на корпусе тренажера.
4. Протяните провод (90) от датчиков пульса (10, 11) через круглое отверстие консольной стойки (9), как показано ниже. Используйте комбинированный шестигранный ключ (67), чтобы затянуть 4 шт 5/16" болт с шестигранной головкой (43) для установки ручек на консольной стойки (9).
5. Подсоедините кабели (62, 90) к консоли (58) и установите на консольную стойку (9) при помощи 4 шт М5 x 12L винтов (53) используя комбинированный шестигранный ключ (67).
6. Установите передний стабилизатор (12) и задний стабилизатор (13) при помощи 4 шт 5/16" болтов (93), 4 шт 5/16" разомкнутых шайб (46) и 4 шт 5/16" плоских шайб (44) используя 6 мм шестигранный ключ (94).



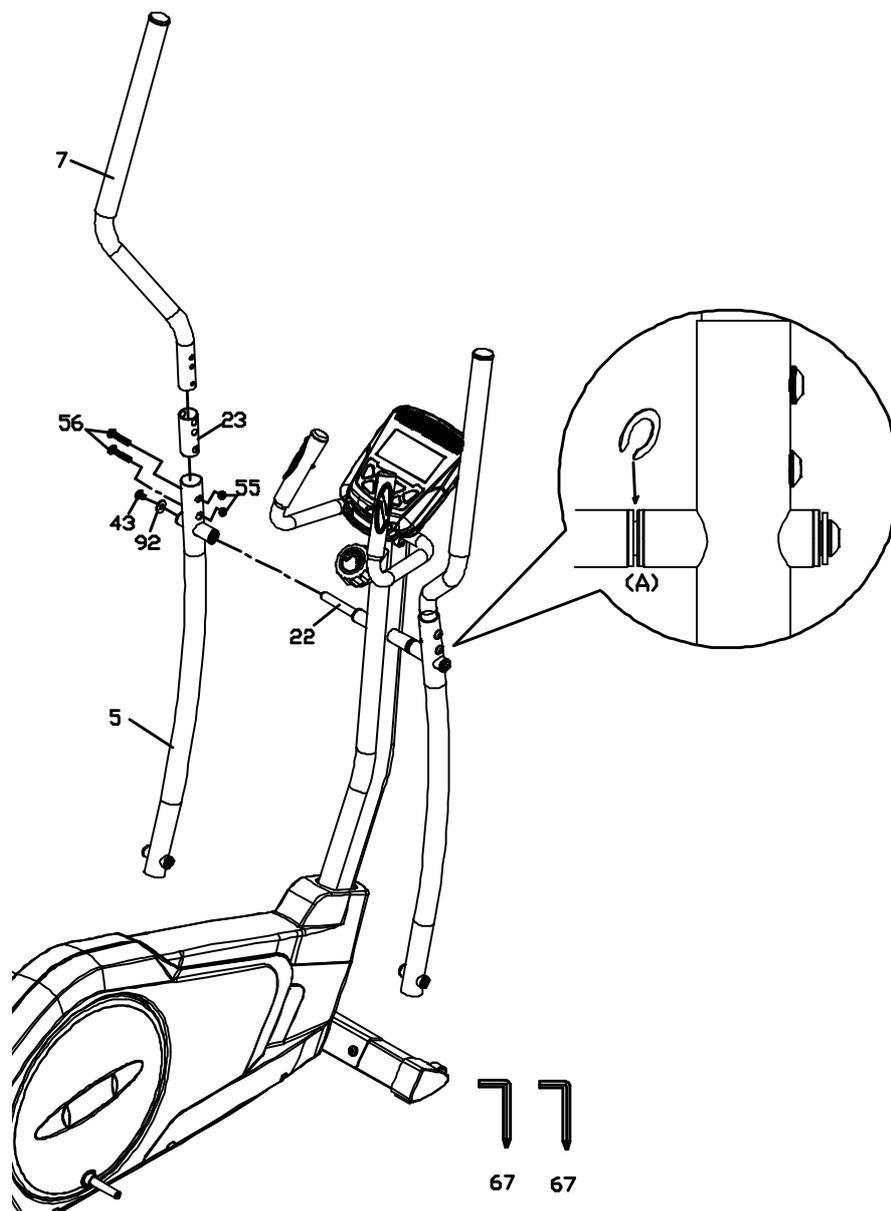
ШАГ 2:

- Установите верхний правый поручень (8) в металлический кронштейн (23) и соедините с нижней частью поручня (6). Используйте комбинированный шестигранный ключ (67), чтобы закрутить 2 шт 5/16" болтов с шестигранной головкой (56) и 2 шт 5/16" гаек (55).
- Возьмите металлическую ось (22) и вставьте ее в посадочное отверстие консольной стойки, после установки оси необходимо установить декоративную крышку и поручень (6). Используйте комбинированный шестигранный ключ (67), чтобы закрутить 5/16" болт с шестигранной головкой (43) и 8.5 мм x 23 плоскую шайбу (92).



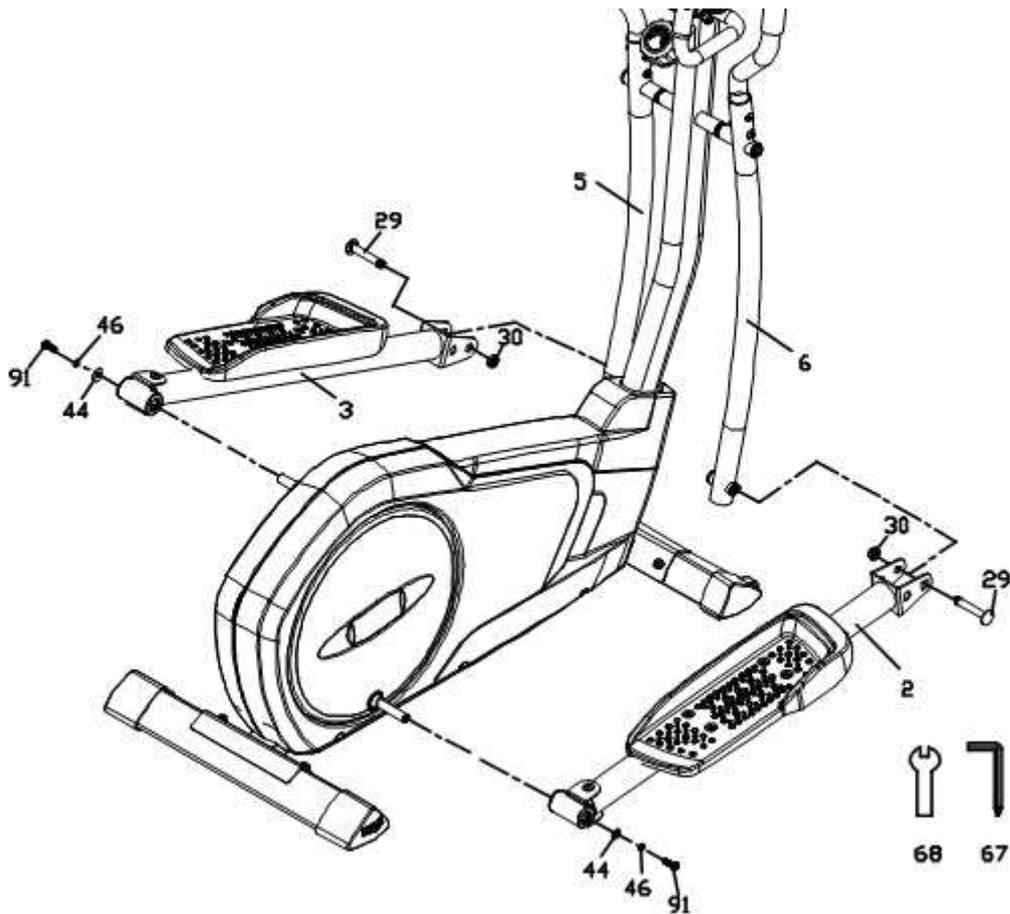
ШАГ 3:

1. Установите верхний левый поручень (7) в металлический кронштейн (23) и соедините с нижней частью поручня (5). Используйте комбинированный шестигранный ключ (67), чтобы закрутить 2 шт 5/16" болтов с шестигранной головкой (56) и 2 шт 5/16" гаек (55).
2. Установите поворотный рычаг на ось (22). Закрепите поворотный кронштейн, с осью используя комбинированный шестигранный ключ (67), чтобы закрутить 5/16" болт с шестигранной головкой (43) и 8.5 мм x 23 плоскую шайбу (92).
3. Если есть зазор в области, пожалуйста, установите С-образную шайбу в место А.



ШАГ 4:

1. Найдите правую часть основы педали (2) и установите на педальную ось большого вращающегося колеса в задней части эллиптического тренажера. Используйте комбинированный шестигранный ключ (68), чтобы закрутить 5/16" болт с шестигранной головкой (98), 5/16" разомкнутую шайбу (46) и 5/16" плоскую шайбу (44).
2. Найдите 1/2 "x 70 мм болт кронштейна (29) и вставьте через кронштейн на стойке рычага педали (2) и нижний поворотный кронштейн (6). Используйте 19мм гаечный ключ (69), чтобы затянуть 1/2" гайку (30) на болт (29).
3. Повторите действия 1-2 в шаге 4 для левой стороны.



Консоль управления



Основные функции

- SET**
1. При первом запуске тренажера нажмите, чтобы задать часы, минуты, год, месяц и дату, после их установки, подтвердите при помощи кнопки Mode (эта функция работает только при первой установке или замене батареек).
 2. Чтобы задать целевые значения времени, расстояния, калорий и пульса в режиме ожидания. Вы можете удерживать кнопку, чтобы быстро увеличить значение.
 3. Для настройки персональных данных - пол, возраст, рост и веса тела в программе BODY FAT (жироанализатор).

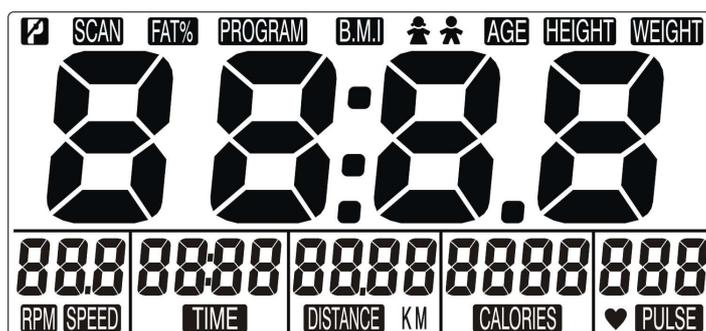
- MODE**
1. Нажмите кнопку Mode, чтобы выбрать TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE для предварительной установки значений.
 2. Нажмите кнопку Mode во время тренировки, чтобы выбрать какие параметры будут отображены на дисплее.
 3. Нажмите кнопку Mode, чтобы выбрать пол, возраст и вес в программе BODY FAT (жироанализатор), по аналогии пользуемся клавишами SET, MODE.
 4. Нажмите кнопку RESET и удерживайте ее в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля и вернуться в режим ожидания. (Когда пользователь произведет замену батареек, все значения будут автоматически сброшены.)

- RESET**
1. Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значения при вводе данных.
 2. Нажмите кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд, чтобы сбросить все настройки к нулю.

- BODY FAT** Нажмите эту кнопку для выбора программы Body Fat, затем нажмите кнопку MODE для входа в настройки ваших личных данных- пол, возраст, рост и вес. После завершения ввода данных нажмите кнопку еще раз, чтобы измерить Ваше соотношение жира (FAT%) и BMI.

- RECOVERY** Нажмите для входа в режим восстановления.

Дисплей



ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

- SCAN** Нажмите на кнопку Mode, пока Scan не начнет мигать. Для переключения между RPM – Speed – Time – Distance – Calorie - Pulse на главном экране.
- TIME** Время измеряется от 0:00 до 99:59. Пользователь может задать желаемое время, нажав кнопку MODE, а затем кнопку SET. Каждое приращение составляет 1 минуту.
- RPM** Дисплей отображает текущие обороты в минуту (RPM).
- SPEED** Отображается текущая скорость. Максимальная скорость составляет 99,9 км / ч или мили / ч.
- DISTANCE** Дисплей отображает общее расстояние от 0.0 до 99.99 км или миль. Пользователь может задать желаемую дистанцию, нажав кнопку MODE, а затем кнопку SET. Каждое приращение составляет 0,5 км или миль.
- CALORIES** Отображает расход калорий от 0 до 9999. Пользователь может задать желаемое количество калорий, нажав кнопку MODE, а затем кнопку SET. Каждое приращение составляет 10 калл.
Внимание: Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения различных тренировок и не могут быть использованы в медицинских целях.
- PULSE** Монитор будет отображать частоту сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту во время тренировки. Вы можете установить желаемую значение пульса, нажав кнопку MODE, а затем кнопку SET.
- КАЛЕНДАРЬ** Монитор будет отображать дату, месяц и год, когда находится в режиме ожидания.
- ЧАСЫ** Монитор будет отображать текущее время, когда находится в режиме сна.
- ТЕМПЕРАТУРА** Монитор будет отображать от 10°C до 60°C, когда находится в режиме сна.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ:

1. Включение питания:

Установите две 1.5V UM-3 или AA батареи. Монитор будет выполнять тест LCD, и Вы услышите длинный звуковой сигнал. (Всякий раз, когда батареи будут удалены, все данные будут сброшены до нуля или до значений по умолчанию.)

2. Установка времени:

Нажмите кнопку MODE и кнопки SET, чтобы установить время, год, месяц и день. После первоначальной настройки время и календарь будут обновляться автоматически, пока батареи снова не будут заменены.

3. Выбор и установка целевых параметров тренировки:

Приступите к настройке параметров: время, дистанция, калории и импульс, нажав на кнопку MODE. Нажмите кнопку SET, чтобы настроить значение каждого параметра. Нажмите на кнопку MODE для подтверждения и перехода к следующему параметру.

4. После того, как вы начали занятие, будут считываться данные: SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES и PULSE.

5. Вы можете нажать кнопку MODE для выбора одного параметра, который будет отображаться на главном экране.

6. Если Вы задали целевой параметр, отчет начнется в обратном порядке от целевой установки, когда тренировка запустится. Как только вы достигните цели, монитор подаст звуковой сигнал, и подсчет начнется от нуля, если тренировка продолжится.

7. Контроль сердечного ритма –

Держите два датчика пульса несколько секунд, и монитор будет отображать текущую частоту пульса в ударах в минуту. Для обеспечения правильности показаний пульса обязательно держите обе руки на датчиках и старайтесь не изменять прочность сжатия. Вы можете заранее настроить предел частоты

сердечных сокращений перед тренировкой. Как только ваш пульс достигает предельного значения, консоль издаст звуковой сигнал, чтобы вы знали, что вы на границе. Это используется, чтобы убедиться, что вы не превышаете желаемую частоту сердечных сокращений.

8. Восстановление –

Нажмите кнопку “RECOVERY” чтобы начать программу Восстановление. На мониторе начнется отсчет времени от 0:60 до 0:00 секунд. Значок сердца будет мигать во время отсчета, во время обратного отсчета, пожалуйста, держите руки на датчиках пульса. Как только будет достигнуто нулевое значение, экран отобразит статус восстановления сердечного ритма от F1 до F6. F1 это наилучший показатель, F6 – наиболее низкий. Продолжайте заниматься для улучшения этого показателя до F1.

9. Body Fat -

9-1. Нажмите BODY FAT для входа в программу Жироанализатор.

9-2. Нажимайте MODE и SET кнопки для ввода ваших личных данных

ВОЗРАСТ: 10 ~ 99 лет

РОСТ: 100 ~ 250 см

ВЕС: 10 ~ 200 кг

9-3. После того, как все персональные данные были введены, вы можете нажать кнопку BODY FAT и удерживать датчики пульса, чтобы начать измерение % жира в организме.

9-4. Процесс измерения займет несколько секунд. Если вы не держитесь за датчики пульса во время процедуры тестирования на экране высветиться ошибка "Err" после 10 секунд измерения.

9-5. После завершения измерения на дисплее отобразится ваш Body Fat в процентах, и расчета BMI (индекс массы тела). Измерения будут чередоваться в режиме сканирования.

BODY FAT %: Рассчитано на основе ваших личных данных и отображается в виде значения от 5% ~ 50%.

BMI: Рассчитано на основе ваших личных данных и отображается в виде значения от 1,0 ~ 99,99.

9-6. Нажмите любую клавишу для возврата в главное меню.

Внимание

1. Если вы прекратите тренировку в течение 4 минут, на экране автоматически появится сообщение о комнатной температуре, времени, календарь.
2. Если компьютер работает неправильно, пожалуйста, установите батарейки и попробуйте снова. Вид батареек: 1.5V UM-3 или AA (2шт).
3. Батарейки должны быть удалены перед хранением тренажера. Пожалуйста, утилизируйте использованные батарейки.

Примечание:

1. По окончании срока эксплуатации прибора не выбрасывайте его вместе с обычными бытовыми отходами, а передайте в официальный пункт сбора на утилизацию.
2. Таким образом, Вы поможете сохранить окружающую среду.

