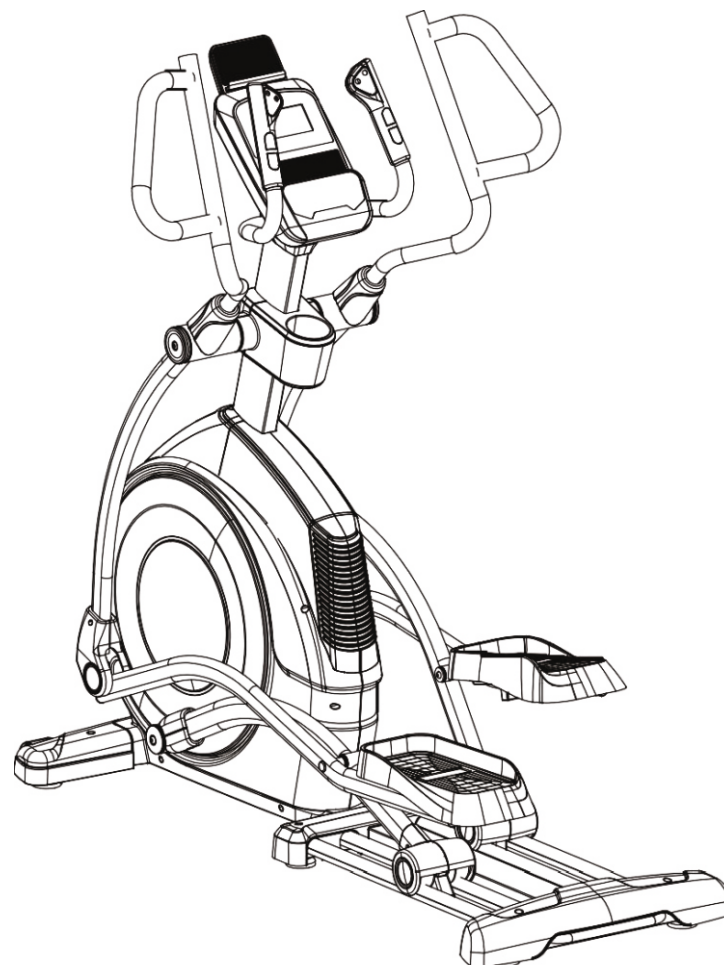


Эллиптический тренажер
PROXIMA Elios, арт. PREL-518



СОДЕРЖАНИЕ

01) Меры предосторожности.....	02
02) Перечень деталей.....	03
03) Сборка.....	04
04) Техническое обслуживание.....	09
05) Эксплуатация консоли.....	10
06) Эксплуатация.....	14
07) Гарантийный талон.....	17

Меры предосторожности

Во избежание травмирования, следуйте приведенным ниже инструкциям:

- 1) Оборудование отвечает соответствующим стандартам, применимым к спортивному оборудованию для домашнего и немедицинского использования.
 - 2) Изделие является спортивным оборудованием класса NB с электронной системой регулировки скорости, таким образом, его можно использовать без системного управления.
 - 3) Не используйте изделие в местах с высокой температурой, повышенной влажностью или в местах, где имеется вероятность попадания брызг.
 - 4) Оборудование поддерживает 32 уровня сопротивления. При остановке, консоль автоматически переходит в режим ожидания.
 - 5) Внимательно прочитайте руководство пользователя перед началом эксплуатации.
 - 6) Устанавливайте оборудование на твердую, ровную поверхность. Выбирайте твердую, ровную поверхность для занятий спортом.
 - 7) Не запрыгивайте на педали или другие части оборудования.
 - 8) Оставьте достаточно свободного пространства вокруг оборудования (по крайней мере, 1 метр).
 - 9) Неправильные и нерегулярные тренировки могут нанести ущерб вашему здоровью.
 - 10) Во время эксплуатации доступ к панели управления и другим механическим компонентам не должен быть заблокирован посторонними предметами.
 - 11) Регулярно проверяйте надежность крепления винтов и гаек.
 - 12) Оборудование могут использовать дети под присмотром взрослых, если их ментальные и физические способности отвечают предъявляемым требованиям.
 - 13) Тренажер нельзя использовать как игрушку или игровой автомат.
 - 14) Владелец тренажера обязан сообщить другим пользователям о мерах предосторожности с целью предотвращения травмирования.
 - 15) Оборудование предназначено для домашнего использования. Поэтому его следует использовать только в закрытых помещениях. Оборудование не подходит для использования на улице.
 - 16) Не перемещайте оборудование самостоятельно.
- Если вы хотите разобрать изделие, выполняйте инструкцию по сборке, приведенную в настоящем руководстве, в обратном порядке.
- 17) Используйте оборудование строго в соответствии с инструкцией.
 - 18) Не закрывайте глаза во время тренировки.
- Информация о тормозной системе: не зависит от скорости. Информация о тренировках: Упражнения для развития мышц нижней части тела, верхней части тела и всех групп мышц. Дети могут заниматься только под присмотром взрослых.

Предостережения:

Перед началом использования оборудования проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих хронические заболевания. Внимательно прочитайте все предостережения перед началом использования изделия.

Упаковка:

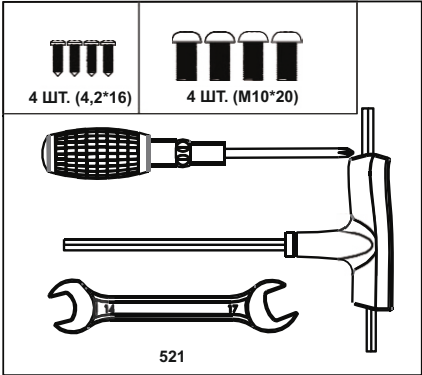
Используются экологичные, перерабатываемые материалы:

- 1) Наружная упаковка имеет бумажное покрытие
- 2) Наполнитель упаковки изготовлен из бумаги и пенопласта
- 3) Пленка и упаковочные материалы изготовлены из пластика. Запаянная упаковка изготовлена из полиэтилена, а липкая лента – из полипропилена.

03 - Перечень деталей

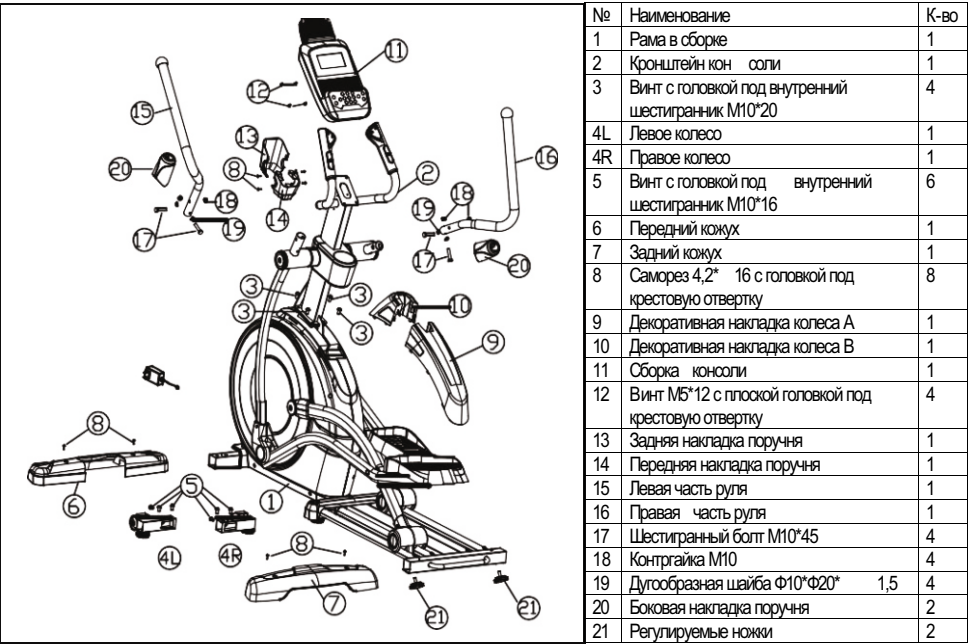
Детали

На этой странице приведено описание всех мелких деталей (отверток, шайб, гаек и т.д.): их наименование, размеры и количество. Благодаря этому, вы сможете отличать детали друг от друга во время сборки. (Некоторые детали предустановлены. Следуйте инструкции по сборке, приведенной ниже).



Сборка

Перед началом сборки рассмотрите следующую схему с нумерацией деталей.



1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замены).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя (www.proxima-fitness.ru).
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяется на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i> Модель _____ Артикул _____ Серийный номер _____ Дата продажи _____ Гарантийный срок _____ Печать и подпись продавца _____	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ Проведенные работы _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ Проведенные работы _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ Дата ремонта _____	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i> Модель _____ Серийный номер _____ Неисправность _____ Проведенные работы _____ Ф.И.О. и подпись мастера _____ Дата ремонта _____

04 - Сборка

Инструкция по сборке:

Чтобы облегчить процедуру сборки, мы установили основные детали на предприятии. Перед началом сборки рекомендуется внимательно прочитать инструкцию по сборке и поочередно выполнить все этапы.

Удостоверьтесь, что все детали в наличии.

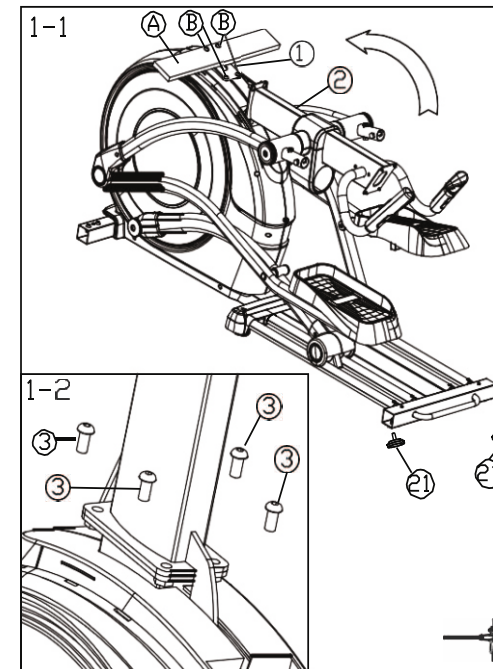
(1) Снимите упаковку и разложите все детали на полу рядом друг с другом.

(2) Удостоверьтесь, что вокруг тренажера оставлено свободное пространство и что его можно перемещать во всех направлениях (Оставьте, по крайней мере, 1,5 метра).

Этап 1:

Снимите доску (A) и выньте 2 винта (B), предустановленных на основную раму (1). Эти детали можно выкинуть, так как они не понадобятся при дальнейшей сборке.

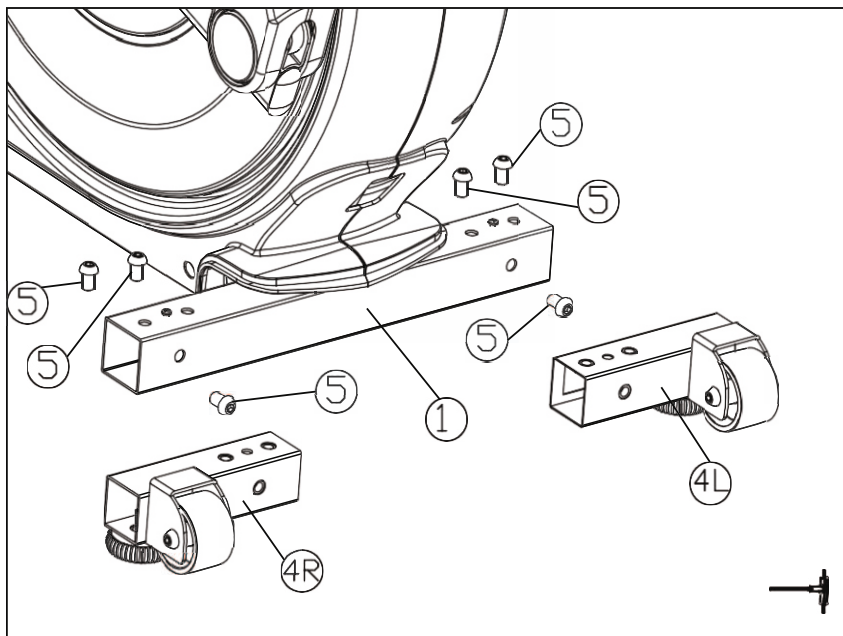
Поверните и разложите стойку (2) в направлении, указанном на рисунке 1-1 стрелкой. Металлическая панель стойки (2) должна соприкасаться с пластиной на основной раме (1). (Примечание: Обратите внимание на то, чтобы во время сборки не защемить кабели датчиков, выходящие из отверстия стойки). Установите стойку таким образом, чтобы отверстия на металлической панели стойки (2) совпадали с отверстиями на пластине основной рамы (1), как показано на рисунке 1-2. Зафиксируйте их при помощи 4 винтов с головкой под внутренний шестигранник M10*20 (3). Поверните 2 регулируемые ножки (21) в направлении к задним стойкам основной рамы.



05 - Сборка

Этап 2:

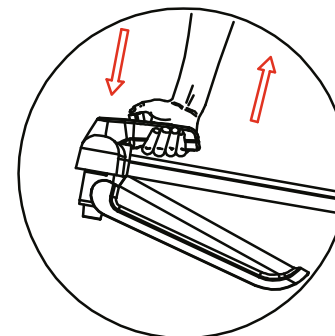
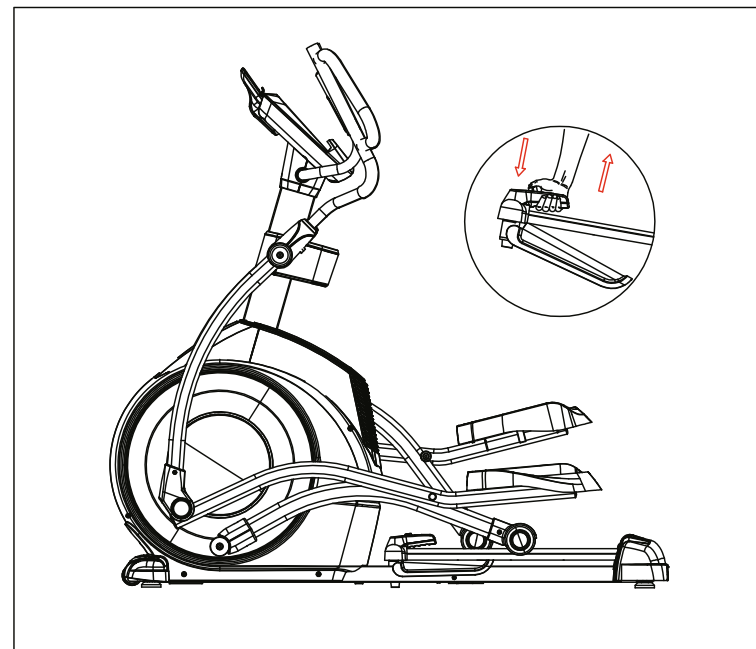
Возьмите левое и правое колеса (4L и 4R) и выньте из отверстий предустановленные винты с головкой под внутренний шестигранник M10*16 (5). Установите левое колесо (4L) на трубку передней левой стойки (L) основной рамы. Вставьте винты с головкой под внутренний шестигранник M10*16 (5) в отверстия сборки колеса и передней стойки основной рамы (1). Зафиксируйте колесо (4L). Установите правое колесо (4R) аналогичным образом.



Изменение угла наклона вручную

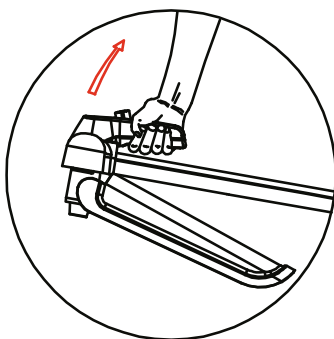
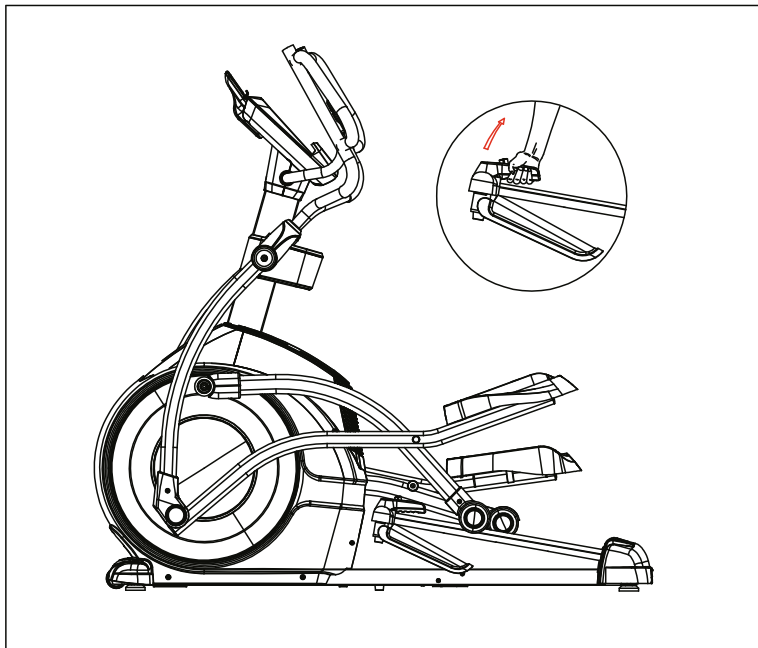
2. Уменьшение угла наклона рампы тренажера:

Возьмитесь за ручку и поднимите рычаг вверх. Одновременно нажмите на кнопку и постепенно сложите рампу. После выбора нужного положения рычаг фиксируется автоматически.



1. Увеличение угла наклона рампы тренажера:

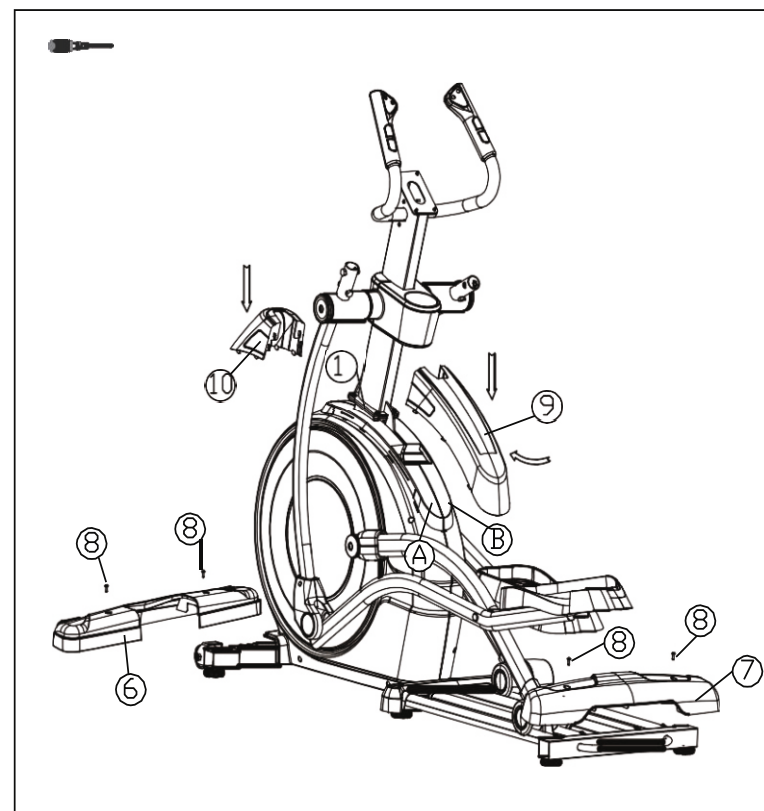
Возьмитесь за ручку и поднимите рычаг вверх. Установите рычаг в одно из трех положений наклона. После выбора нужного положения рычаг фиксируется автоматически.



Этап 3:

Возьмите декоративные накладки А и В (9 и 10) и установите их, как показано на рисунке: сначала установите декоративные накладки А (9) на основную раму (1) слева и справа. Установите накладки в пазы, прижмите и сдвиньте вперед, как показано стрелками на рисунке.

Соедините накладки В (10) с левой и правой накладками (А и В) на основной раме (1). Соедините их с накладками А (9), сместив их в направлении, показанном стрелками. Соедините передний и задний кожухи (6 и 7) с декоративными накладками А. Прижмите накладки к стойкам и зафиксируйте их при помощи 4 саморезов с головкой под крестовую отвертку (8). Удостоверьтесь, что винты вставлены в отверстия кожуха и крепко затянуты.



Этап 4:

Установите сборку консоли (11), как показано на рисунке: поставьте консоль (11) возле стойки (2). Соедините кабель датчика (А) с кабелем (а), соедините красный кабель пульсометра (В) с красным кабелем (b), красный кабель (С) с красным кабелем (d), белый кабель (D) с белым кабелем (c), черный кабель (Е) – с черным кабелем (e).

ПРИМЕЧАНИЕ: При правильном соединении разъемы легко вставляются друг в друга. Не пытайтесь соединить разъемы с силой. При неправильном подключении на дисплее не будет отображаться информация, поступающая от датчика. Возьмите передние и задние накладки поручней (13 и 14). Выньте 4 предустановленных винта с головкой под крестовую отвертку 4,2*16 (8) из отверстий стойки (2), как показано на рисунке. Отложите их в сторону. Установите передние стойки поручней (14) на стойку.

(2) Зафиксируйте верхнюю часть накладок при помощи винтов 4,2*16, которые вы вынули. Затем установите выступающие части передних накладок (14) в пазы задних накладок (13). Удостоверьтесь, что детали надежно зафиксированы.

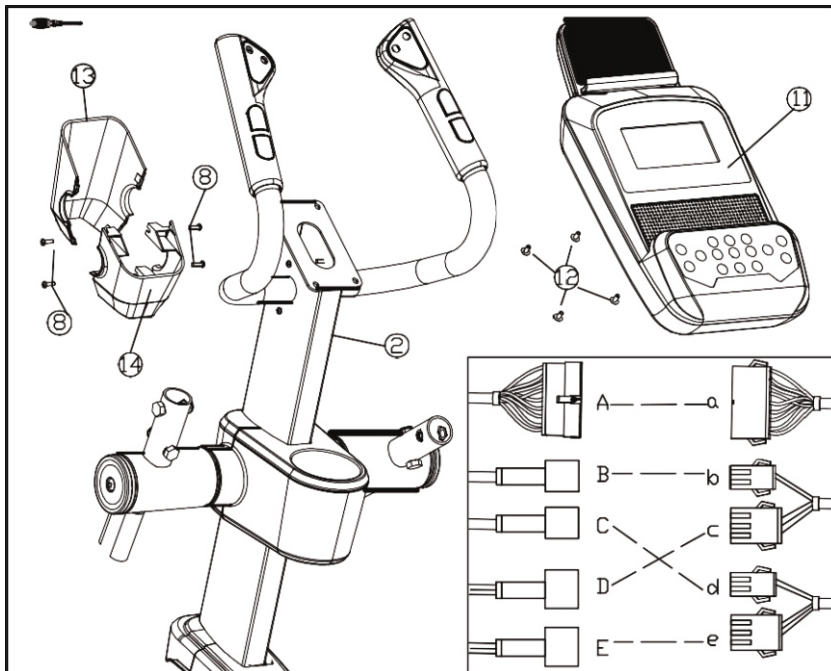
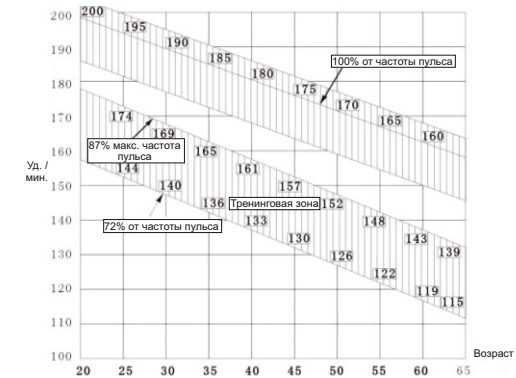
**4. Контроль частоты пульса**

Рисунок С: График с изображением целевой тренинговой зоны

Рассмотрите рисунок С и найдите свою возрастную группу на горизонтальной шкале. Затем определите целевую тренинговую зону. Например: В возрасте 40 лет, 72% от максимального значения частоты пульса соответствует 133 ударам в минуту, а 87% – 161 удару в минуту.

Целевое значение частоты пульса должно находиться в этих рамках (1) Если значение частоты пульса слишком низкое, увеличьте скорость или нагрузку.

(2) Если значение частоты пульса слишком высокое, уменьшите скорость или нагрузку.

(3) Если частота пульса остается неизменной на протяжении долгого времени и вы чувствуете усталость, следует сократить время тренировки. Если сердечный ритм не восстанавливается в течение 5-10 минут, это не погрешность измерения: необходимо снизить нагрузку.

Примечание: Приведенные выше рекомендации даны для справки. Проконсультируйтесь с врачом для выработки индивидуального подхода!

(5) Как увеличить время тренировки

1 Для эффективной аэробной тренировки необходимо поддерживать частоту пульса в рамках тренинговой зоны не менее 12 минут;

2 Если время тренировки превышает 60 минут, эффективность снижается и возрастает риск нанесения вреда здоровью;

3 Если вы хотите увеличить продолжительность тренировки, рекомендуется сначала заниматься не менее 12 минут в неделю. Когда вы почувствуете, что можете увеличить нагрузку, время тренировки может быть увеличено;

4 Не стремитесь увеличивать нагрузку сразу, иначе вы будете чувствовать сильную усталость после тренировки;

(6) Проверьте свой уровень подготовки и оцените достижения

Интенсивность тренировки и ее результаты можно оценивать по количеству времени, которое требуется для восстановления сердечного ритма. После минуты отдыха частота пульса должна снизиться и через несколько минут полностью восстановиться до начального значения.

(7) Оцените результат тренировки

1 После завершения аэробной тренировки измерьте частоту пульса.

2 Снижьте скорость и отдохните.

3 Измерьте частоту пульса через 60 секунд.

4 Ритм сердца должен восстановиться.

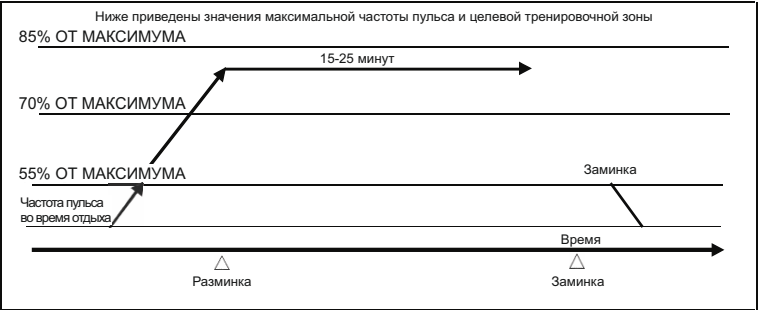
5 Выполняйте такую проверку раз в несколько недель.

2. Как сделать тренировки более эффективными

Также как и во время силовых тренировок, при выполнении аэробных упражнений ускоряется кровообращение и увеличивается частота пульса. Это позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Частоты сердечных сокращений в целом соответствует значению частоты пульса. Безопасная, оптимальная частота пульса не должна выходить за рамки максимального целевого значения. Целевая тренировочная зона составляет 87-72% от максимального значения частоты пульса. Целевое значение должно постепенно увеличиваться. Составьте план тренировок с постепенным повышением частоты пульса. Занимайтесь не реже 3-4 раз в неделю по 15-20 минут.

Внимание: Частота пульса не должна выходить за рамки тренировочной зоны. Значение частоты пульса должно увеличиваться постепенно. Если у вас имеются хронические заболевания, следует заниматься под контролем врача. Если вам больше 35-40 лет и вы не занимались спортом ранее, рекомендуется соблюдать все рекомендации врачей. Учитывайте, что часть тренировочного времени занимает разминка и заминка (Рисунок В).

Рисунок В



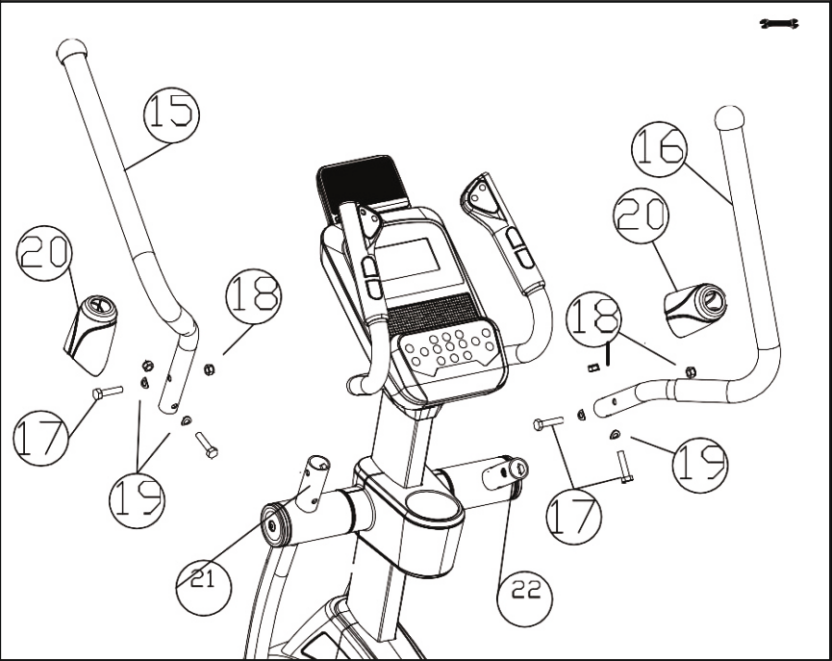
3. Техническое обслуживание и устранение неисправностей

- 1. Регулярно проверяйте, чтобы болты и гайки были надежно затянуты, ручки регулировки зафиксированы, подвижные детали вращались плавно. Также проверяйте тренажер на предмет износа или повреждения деталей. При неисправности каких-либо деталей использовать оборудование небезопасно.
- 2. Если вы обнаружили изношенные или поврежденные детали, демонтируйте их и отправьте в сервисный центр для замены. Используйте тренажер только после замены деталей.
- 3. Поддерживайте тренажер в чистоте. Не используйте для очистки кислотные, щелочные или органические средства.
- 4. Устранение неисправностей:

Неисправности	Возможные причины	Устранение неисправности
Неустойчивое положение рамы	• Неровная поверхность или грязь • Во время сборки не была отрегулирована высота рамы	✓ Выполнить очистку ✓ Ослабить болты на раме и отрегулировать высоту основания ✓ Отрегулировать эксцентрики на ножках задней стойки
Шатается ручка	• Ослаблен крепеж	✓ Затянуть крепеж
При вращении деталей возникает шум	• Несовпадение отверстий	✓ Снять накладку и выполнить регулировку
Не вращаются педали	• Увеличивается магнитнорезистивный эффект • Неисправность маховика	✓ Снять накладку и выполнить регулировку ✓ Заменить изношенные детали

Этап 5:

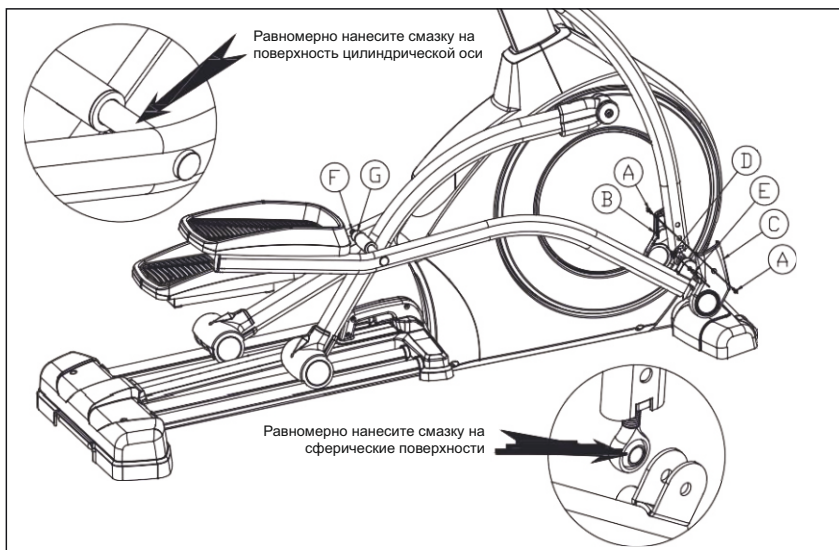
Возьмите поручни L и R (15 и 16) и накладки поручней (20). (Примечание: На поручни нанесена маркировка L (левый) и R (правый) соответственно). Выполните действия, показанные на рисунке: выньте предустановленные болты с шестигранной головкой из отверстий левого и правого поручней (15 и 16). Выньте из отверстий поручней винты (17), контргайки M10 (18) и дугообразные шайбы 10*20*1,5 (19). Отложите их в сторону. Установите накладки поручней (20) на левый и правый поручни (15 и 16) соответственно. Затем установите левый поручень (15) в отверстие для поручня на левой оси (21). Установите 2 шестигранных болта M10*45 (17) и дугообразные шайбы 10*20*1,5 (19) в отверстия левой оси (21) и левого поручня (15) и зафиксируйте детали при помощи контргайки M10 (18). (Примечание: обратите внимание на направление контргаек M10 (18). Шестигранная головка болта должна входить в шестигранное отверстие на оси (21). Затем установите накладку поручня (20), расположив ее вокруг поручня и отверстия для поручня на оси. Установите правый поручень (16) аналогичным образом.



Использование смазки:

Смазка наносится на направляющие рельсы, оси и соединения. Если после длительного использования оборудования в месте соприкосновения роликов и направляющих появляется необычный шум, необходимо смазать направляющие.

Если необычный шум появляется в местах соединения деталей или при вращении осей, необходимо снять левую и правую накладки (В и С) с нижних концов рычагов и вынуть винты (А) из отверстий. Отложите их в сторону. Выньте винты (D) и гайки (Е) из отверстий соединений. Отложите их в сторону. Выньте винты и шайбы (F) и (G) из отверстий осей. Отложите их в сторону. Снимите рычаги педалей. Нанесите ровным слоем небольшое количество смазки на сферические поверхности осей и соединений. После завершения смазки установите рычаги педалей на место и зафиксируйте их при помощи винтов (F) и шайб (G). затем установите концы рычагов в дугообразные кронштейны. Зафиксируйте их при помощи винтов (D) и гаек (Е). Зафиксируйте левую и правую накладки (В и С) на нижних концах рычагов при помощи двух винтов (А). Равномерно наносите смазку на детали, расположенные слева и справа.



Рекомендуемые упражнения

На рисунке справа показаны правильно выполненные упражнения на растяжку. Выполняйте растяжку медленно и не делайте резких движений.

1. Касания пальцев ног

Слегка согните ноги в коленях в положении стоя и медленно потянитесь вниз, начиная с уровня бедер. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: связки, мышцы подколенных сухожилий, мышцы спины.

2. Начальное упражнение на растяжку

Примите положение сидя. Оставьте одну ногу вытянутой, а ступню другой ноги положите напротив внутренней стороны бедра вытянутой ноги. Постарайтесь по-возможности дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: связки, мышцы поясницы, мышцы паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллесовых сухожилий

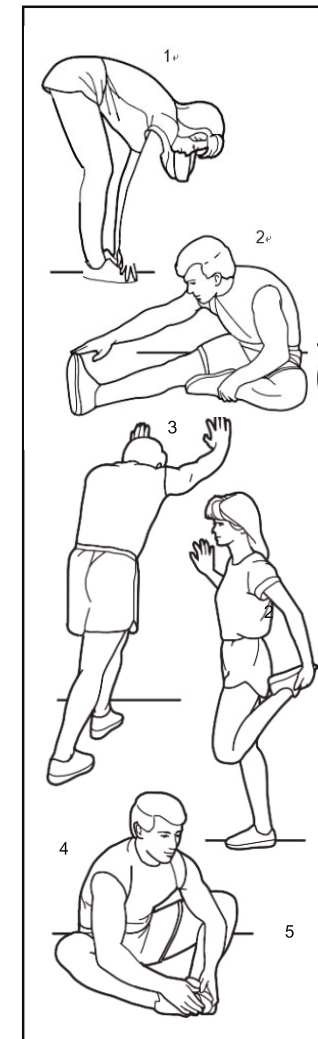
Займите позицию одна нога напротив другой, наклонитесь вперед и упритесь ладонями в стену. Держите ногу, расположенную сзади, прямо, таким образом, чтобы ступня полностью касалась пола. Согните другую ногу. Сделайте движение корпусом вперед, стараясь коснуться бедрами стены. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Затем займите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Чтобы продолжить растяжку ахиллесовых сухожилий также согните ногу, находящуюся сзади. Растяжка: мышцы голени, ахиллесовы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Возьмите одну ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.

5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.



13 - Эксплуатация консоли

23 ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА – во время тренировки по данной программе уровень сопротивления устанавливается в соответствии с частотой пульса пользователя и выбранными параметрами тренировки.

Существует 4 целевых значения:

- i. 55% -- программа для похудения
- ii. 75% -- программа для поддержания формы
- iii. 90% -- программа тренировки на выносливость
- iv. Целевое значение -- тренировка с целевым значением

1. Установка значений времени (TIME) / расстояния (DISTANCE) / калорий (CALORIES) / частоты пульса (HEART RATE) по умолчанию

Выберите целевой параметр. Во время тренировки будет происходить обратный отсчет значения данного параметра. После завершения обратного отсчета вы услышите звуковой сигнал и консоль перейдет в режим ожидания. На дисплее снова отобразится заданное значение целевого параметра. Сброс параметра не требуется. После начала вращения педалей начнется прямой отсчет параметра.

2. Спящий режим и режим ожидания:

Если консоль не получает сигнал от датчика скорости в течение 4 минут, консоль автоматически переходит в режим ожидания. Если консоль не получает сигнал от датчика скорости в течение 4 минут в режиме ожидания, консоль переходит в спящий режим. Чтобы выйти из спящего режима, нажмите любую кнопку.

5. Неисправности и способы их устранения:

Описание неисправности	Возможная причина	Решения
Не работает дисплей	A. Неисправность сетевого кабеля или отсутствует питание	Включите сетевой кабель в розетку переменного тока или проверьте исправность розетки
	B. Не включен переключатель	Включите переключатель
	C. Отсутствует питание привода или привод поврежден	Включите предохранитель или замените привод
	D. Обрыв цепи консоли	Замените кабель датчика
	E. Неисправность консоли	Замените консоль
	F. Неисправность ЖК-дисплея. Не включается подсветка	Отремонтируйте или замените подсветку
Плохое качество изображения и пропуск на дисплее	A. Повреждение пайки на интегральной схеме драйвера дисплея	Требуется ремонт. Припаяйте соединения на интегральной схеме драйвера дисплея
	B. Неисправность ЖК-дисплея. Печатный проводник не зафиксирован	Пересоберите ЖК-дисплей
	C. Неисправность интегральной схемы драйвера дисплея	Требуется ремонт. Припаяйте новую интегральную схему драйвера дисплея
Не получается установить уровень сопротивления	A. Плохой контакт двигателя с кабелем системы	Проверьте исправность кабеля двигателя. Переподключите кабель
	B. Поврежден двигатель	Замените двигатель
	C. Неисправность тренажера	Замените консоль
Не отображается скорость	A. Тренажер не работает	Нажмите кнопку «Start»
	B. Неисправность датчика	Проверьте исправность кабеля датчика или замените датчик
Не отображается частота пульса	A. Чрезмерная влажность рук. Плохой контакт рук с датчиками пульсометра	Протрите датчики и крепко возьмитесь за них обеими руками
	B. Неисправность внутреннего кабеля	Проверьте подключение внутреннего кабеля
	C. Неисправность консоли	Замените консоль

Меры предосторожности:

1. Не храните консоль во влажной или агрессивной среде.
2. Демонтаж и ремонт могут выполнять только профессионалы.
3. Если у вас возникли технические проблемы, обратитесь в нашу компанию.

10 - Эксплуатация консоли

Инструкция по эксплуатации консоли:

Функции дисплея:



Вид сверху

1. Краткое описание функций кнопок

Кнопка «Manual» («Режим ручной настройки»): Нажмите и удерживайте эту кнопку в режиме ожидания, чтобы перейти в режим ручной настройки (MANUAL). Нажмите «ENTER» («ВВОД») для подтверждения выбора. Эта кнопка используется для подтверждения выбора значения любого параметра.

Кнопка «Program» («Программа»): Нажмите на эту кнопку в режиме ожидания, чтобы перейти к выбору программ тренировки.

Кнопка быстрого выбора программы: Нажмите на эту кнопку в режиме ожидания, чтобы быстро перейти к настройке определенной программы тренировки.

Кнопки «Resistance +/-» («Сопротивление +/-»): Увеличение или уменьшение уровня параметра (времени / расстояния / калорий / частоты пульса / сопротивления) в режиме ожидания и изменение уровня сопротивления во время тренировки.

Кнопки «Up/down +/-» («Вверх/вниз +/-»): Увеличение или уменьшение уровня параметра (времени / расстояния / калорий / частоты пульса / сопротивления) в режиме ожидания и изменение уровня сопротивления во время тренировки.

Кнопка «START» («СТАРТ»): Нажмите на эту кнопку, чтобы включить консоль. Кнопка «STOP» («СТОП»): Нажмите на эту кнопку, чтобы выключить консоль. Во время тренировки используйте эту кнопку, чтобы перейти в режим ожидания. Если нажать кнопку в режиме ожидания, все данные будут сброшены.

Кнопки изменения сопротивления +/- на поручнях: Увеличение или уменьшение уровня параметра (времени / расстояния / калорий / частоты пульса / сопротивления) в режиме ожидания и изменение уровня сопротивления во время тренировки.

Кнопка «User» («Пользователь»): Используйте эту кнопку в режиме ожидания, чтобы перейти в меню настройки. Возможно сохранить разные настройки в 5 профилей пользователей (U0-U4).

Кнопка «Heart rate» («Пульс»): Используйте эту кнопку в режиме ожидания, чтобы перейти в режим контроля восстановления сердечного ритма.

2. Эксплуатация

Настройки пользователя

11 Нажмите на кнопку «User» в режиме ожидания и перейдите в меню настроек пользователя. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать один из профилей U0-U4 (5 профилей пользователя по умолчанию). Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Поочередно введите информацию о вашем поле, возрасте, росте и весе. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

12 Выберите пол. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать пол. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение роста. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать значение роста в пределах 100-160-200 см. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение веса. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать значение веса в пределах 20-50-150 кг. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

13 Установите значение возраста. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать значение возраста в пределах 10-25-99 см. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

14 Установите значение роста. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать значение роста в пределах 100-160-200 см. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

15 Установите значение веса. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать значение веса в пределах 20-50-150 кг. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

11 - Эксплуатация консоли

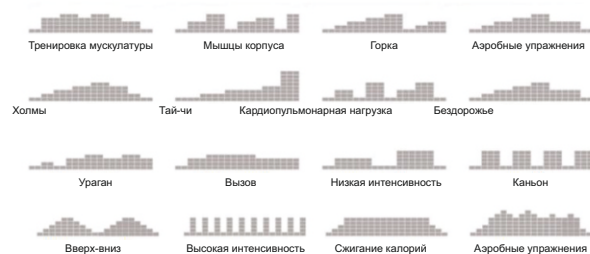
2. Выбор режима ручной настройки

В режиме ожидания нажмите на кнопку «Manual», чтобы перейти в режим ручной настройки. Сначала установите уровень сопротивления (LEVEL). Диапазон настройки уровня сопротивления 1-32. Используйте кнопки +/- для изменения значения сопротивления. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Значение времени (TIME) устанавливается по умолчанию. Используйте кнопки +/- для изменения значения времени. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение расстояния (DISTANCE). Используйте кнопки +/- для изменения значения расстояния. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение калорий (CALORIES). Используйте кнопки +/- для изменения значения калорий. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение пульса (PULSE). Используйте кнопки +/- для изменения значения пульса. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. После завершения настройки, нажмите на кнопку «START», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки +/- или кнопки +/- на поручнях для изменения значения сопротивления во время тренировки.

3. Выбор ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

В режиме ожидания нажмите на кнопку «Program», чтобы выбрать ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать одну из программ P1-P6. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. После этого используйте кнопки +/-, чтобы установить уровень сопротивления (чем больше уровень сопротивления, тем выше уровень сложности). На дисплее отобразится графический профиль программы. Установите уровень сопротивления. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Значение времени (TIME) устанавливается по умолчанию. Используйте кнопки +/- для изменения значения времени. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение расстояния (DISTANCE). Используйте кнопки +/- для изменения значения расстояния. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение калорий (CALORIES). Используйте кнопки +/- для изменения значения калорий. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение пульса (PULSE). Используйте кнопки +/- для изменения значения пульса. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. После завершения настройки, нажмите на кнопку «START», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки +/- или кнопки +/- на поручнях для изменения значения сопротивления во время тренировки.

Графические профили программ:



Обратите внимание: При изменении уровня сопротивления во время тренировки, параметры программы тренировки автоматически устанавливаются таким образом, чтобы сохранить такую же интенсивность тренировки при изменении уровня сопротивления. График программы тренировки автоматически изменяется.

4. Программа контроля частоты пульса

В режиме ожидания нажмите на кнопку «HRC», чтобы перейти в режим контроля частоты пульса. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Система рассчитает целевое значение частоты пульса в соответствии с параметрами выбранного профиля пользователя (U0-U4). Используйте кнопки +/- для изменения значения частоты пульса (55%, 75%, 90%, 100%). Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Значение времени (TIME) устанавливается по умолчанию. Используйте кнопки +/- для изменения значения времени. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение расстояния (DISTANCE). Используйте кнопки +/- для изменения значения расстояния. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установите значение калорий (CALORIES). Используйте кнопки +/- для изменения значения калорий. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. После завершения настройки, нажмите на кнопку «START», чтобы начать тренировку. Установите уровень сопротивления в соответствии с частотой пульса. Если значение частоты пульса, полученное с ручного пульсометра, не соответствует установленному значению, уровень сопротивления автоматически регулируется в соответствии с данными, полученными с ручного пульсометра.

Формула для расчета целевого значения частоты пульса:

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 55\%$

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 75\%$

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 90\%$

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 100\%$

Значение уровня сопротивления во время тренировки устанавливается на основании текущего значения частоты пульса.

12 - Эксплуатация консоли

3. Краткое описание функций дисплея

№	Параметр	Диапазон	Настройка	Память	Сброс	Краткое описание
1.	ВРЕМЯ	0:00-99:59	0:00-99:59 ±1 цикл	ДА	ДА	1. При отсутствии других настроек, прямой отсчет. 2. При наличии других настроек, программа после завершения обратного отсчета. На дисплее мигает значение ВРЕМЕНИ.
2.	СКОРОСТЬ	0,0-99,9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)	НЕТ	НЕТ	ДА	После запуска: 1. Если консоль получает сигнал от датчика скорости, значение начнет отображаться на дисплее через 3 секунды. 2. На дисплее отображается «0», если консоль не получает сигнал от датчика скорости в течение 4 секунд.
3.	ОБ/МИН	0-200	НЕТ	НЕТ	ДА	После запуска: 1. Если консоль получает сигнал от датчика скорости, значение начнет отображаться на дисплее через 3 секунды. 2. На дисплее отображается «0», если консоль не получает сигнал от датчика скорости в течение 4 секунд.
4.	ИНТЕНТЪ	0-999	НЕТ	НЕТ	ДА	После запуска: 1. Если консоль получает сигнал от датчика скорости, значение начнет отображаться на дисплее через 3 секунды. 2. На дисплее отображается «0», если консоль не получает сигнал от датчика скорости в течение 4 секунд.
5.	РАССТ.	0:00-99:59 КМ (МИЛЬ)	0:00-99:59 ±0,5 цикла	ДА	ДА	1. При отсутствии других настроек, прямой отсчет. 2. При наличии других настроек, программа после завершения обратного отсчета. На дисплее мигает значение РАССТОЯНИЯ.
6.	КАЛОРИИ	0-999 КАЛ	0-999 ±10 циклов	ДА	ДА	1. При отсутствии других настроек, прямой отсчет. 2. При наличии других настроек, программа после завершения обратного отсчета. На дисплее мигает значение КАЛОРИЙ.
7.	ВОЗРАСТ	10-99	±1	ДА	НЕТ	1. При переходе в режим настройки, подсвечивается секция «ВОЗРАСТ». Значение по умолчанию 25.
8.	РОСТ	100-200 (CM)	±1	ДА	НЕТ	1. При переходе в режим настройки, подсвечивается секция «РОСТ». Значение по умолчанию 160 CM. 2. Установите рост пользователя. Это необходимо для определения % ЖИРА.
9.	ВЕС	20-150 (KG)	±1	ДА	НЕТ	1. При переходе в режим настройки, подсвечивается секция «ВЕС». Значение по умолчанию 50 KG. 2. Установите вес пользователя. Это необходимо для определения % ЖИРА.
10.	ПУЛЬС	P50-200	50-200	ДА	НЕТ	При поступлении сигнала от пульсометра, на дисплее отображается мигающий символ сердца.
11.	РУЧНОЙ	1-32	УР. 1-32 (±1 УР.)	ДА	НЕТ	1. При переходе в режим настройки, подсвечивается первая колонка графического профиля. 2. После завершения настройки первая колонка профиля остается активной. 3. Высоту колонки профиля можно отрегулировать вручную. Частота оборотов двигателя соответствует высоте колонки профиля.
12.	НАКЛОН	1-21	1-21 (±1)			

4. Краткое описание функций

1. Информация о пользователе U0-U4 (пол / возраст / рост / вес) установлена по умолчанию. Пользователь может ввести свои настоящие данные (пол / возраст / рост / вес). Они могут использоваться для вычисления параметров тренировки.

2. Пользователь может выбрать один из следующих режимов тренировки: режим ручной настройки (MANUAL) / программу тренировки (PROGRAM) / программу контроля частоты пульса (H.R.C.). См. описание каждого из режимов ниже.

3. Режим ручной настройки (MANUAL) – поддерживаются уровни сопротивления 1~32. Пользователь самостоятельно устанавливает значения времени (TIME) / расстояния (DISTANCE) / калорий (CALORIES) / пульса (PULSE) и других параметров. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.

4. Программа тренировки (PROGRAM) – 16 профилей тренировки с разными уровнями сопротивления, имитирующих 16 типов ландшафта, позволяют разнообразить тренировки. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать подходящий профиль тренировки.