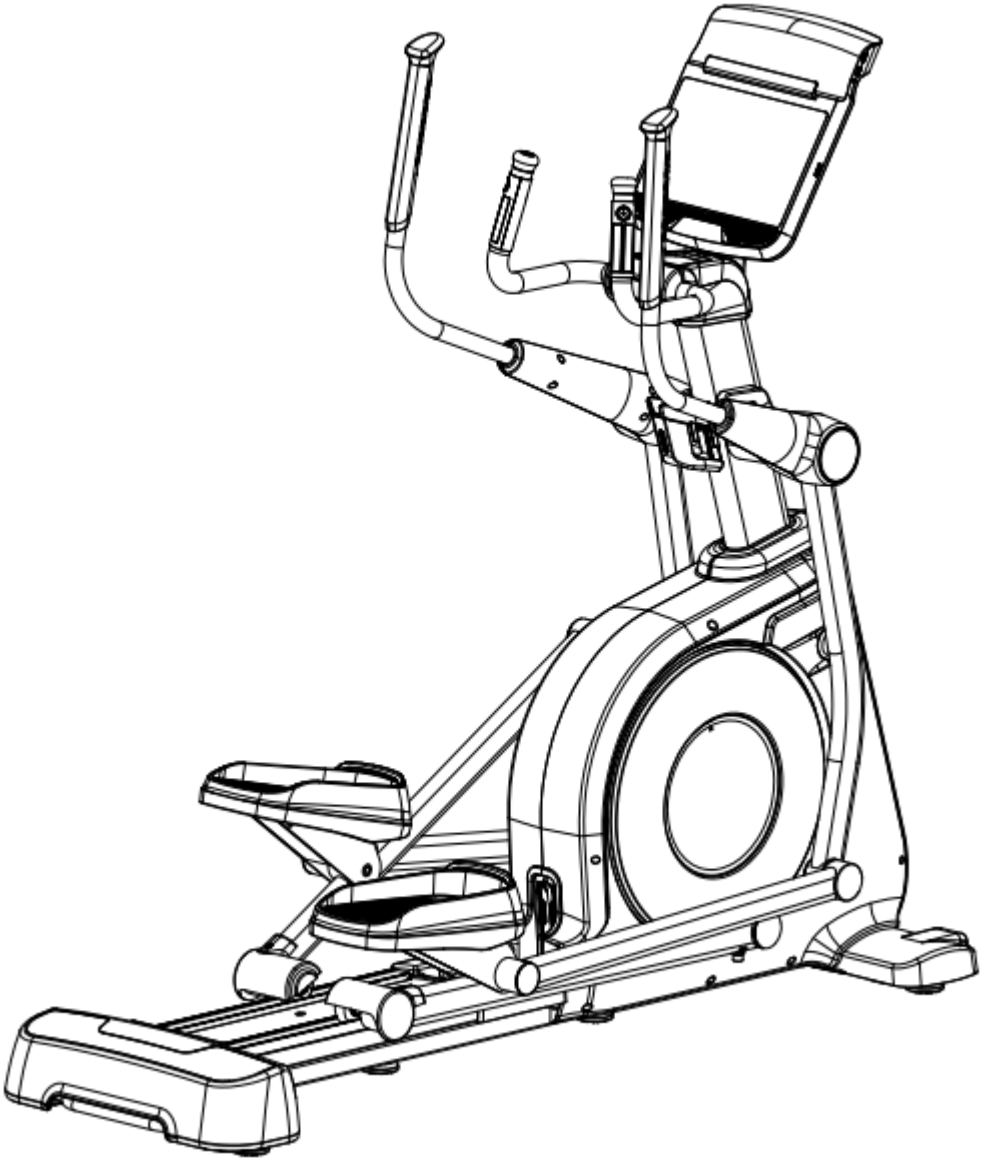
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Protrain K9003TW-TFT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.
Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Для безопасности и лучших результатов перед началом использования оборудования внимательно прочитайте руководство.

Перед сборкой, извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все детали, входящие в комплект, в наличии. Инструкция по сборке изложена поэтапно и с иллюстрациями.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧЛИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.

02- Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.

03- Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.

04- Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.

05- Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.

06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.

07- Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.

08- На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.

09- Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.

10- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

11- Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые могут оказать помощь.

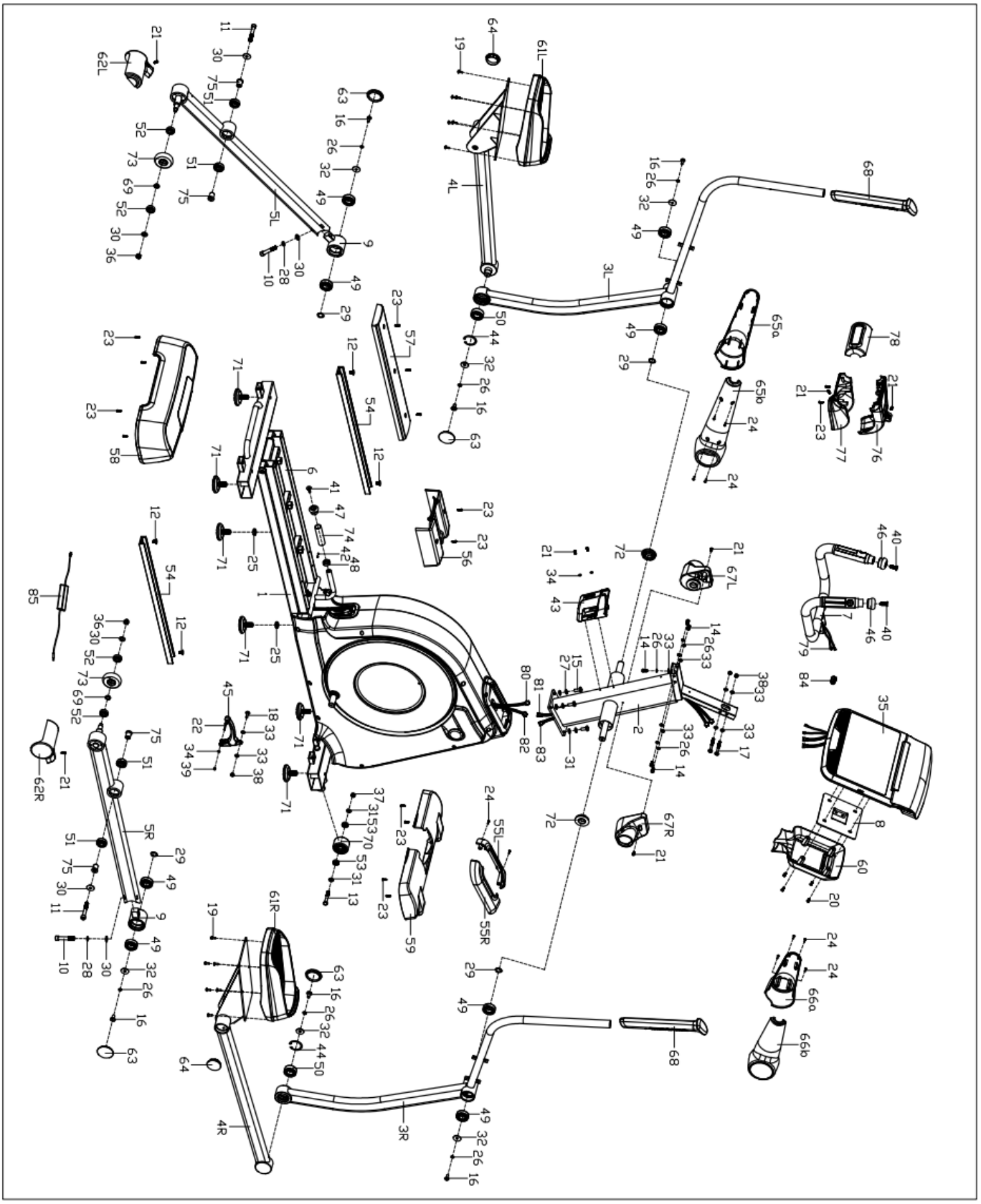
12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.

13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, возникновения пожара, получения ожогов или других возможных травм, изучите данное руководство, а также примите необходимые меры предосторожности до начала тренировок.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 180 кг

CXEMA



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	43	Подставка для аксессуаров	1
2	Стойка	1	44	Резинка	2
3L/R	Рычаг	1 пара	45	Нажимная ручка	1
4L/R	Рычаг педали	1 пара	46	Алюминиевый наконечник 1	2
5L/R	Соединительная рама	1 пара	47	Алюминиевый наконечник 2	1
6	Направляющий рельс	1	48	Стопорное кольцо ручки	1
7	Центральные рукоятки	1	49	Подшипник 6205-RZ	8
8	Рама консоли	1	50	Самоцентрирующийся шариковый подшипник 2205	2
9	Колено соединительной рамы	2	51	Подшипник 6004Z	4
10	Винты с внутренним шестигранником M12 X70	2	52	Подшипник 6003－2RS	4
11	Винты с внутренним шестигранником M12 X80	2	53	Подшипник 6000	4
12	Винты с внутренним шестигранником M8 X15	4	54	Направляющий рельс	2
13	Болт с шестигранной головкой M10x65	2	55L/R	Крышка стойки	1 пара
14	Винт с внутренним шестигранником M8 X15	5	56	Крышка регулируемой рамы	1
15	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	4	57	Крышка направляющего рельса	1
16	Винт с внутренним шестигранником M8 X20	6	58	Крышка заднего стабилизатора	1
17	Винт с внутренним шестигранником M8 X70	2	59	Крышка переднего стабилизатора	1
18	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	60	Задняя крышка консоли	1
19	Шуруп с крестообразным шлицем M6X15	12	61L/R	Педаль	1 пара
20	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	4	62L/R	Крышки роликов	1 пара
21	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	8	63	Заглушка	4
22	Болт с шестигранной головкой M5x35	1	64	Заглушка рычага	2
23	Шуруп с крестообразным шлицем ST4.2X18	15	65a/b	Левая крышка рычага	1 пара
24	Шуруп с крестообразным шлицем ST4X16	10	66a/b	Правая крышка рычага	1 пара
25	Шестигранная гайка M16*1.5	2	67L/R	Крышка вращающейся трубки	1 пара
26	Пружинная шайба d8	11	68	Рукоятка, покрытая пенопластом	2
27	Пружинная шайба D10	4	69	Роликовая распорная втулка	2
28	Пружинная шайба D12	2	70	Ролик	2
29	Изогнутая шайба	4	71	Регулируемая накладка	6
30	Плоская шайба D12 XD24 X2	6	72	Нейлоновая втулка	2
31	Плоская шайба D10 XD20 X2	8	73	Ролик направляющего рельса	2
32	Плоская шайба D8 XD32 X2	6	74	Погружная втулка для ручки	1
33	Плоская шайба D8 XD16 X1.5	11	75	Фланцевая распорная втулка	4
34	Плоская шайба D5 XD10 X1	3	76	Верхняя крышка консоли	1
35	Консоль	1	77	Нижняя крышка консоли	1

36	Гайка с нейлоновой вставкой M12	2	78	Передняя крышка консоли	1
37	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	79	Провод контактного датчика	2
38	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	80	Соединительный провод датчика управления 1	1
39	Гайка с нейлоновой вставкой M5	1	81	Соединительный провод датчика управления 2	1
40	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	2	82	Соединительный провод светового датчика 1	1
41	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	83	Соединительный провод светового датчика 2	1
42	Болты с внутренним шестигранником M5X4	2	84 85	Торцевая крышка Адаптор	1

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть деталей упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования предварительно собраны. В этом случае, достаньте/разберите деталь и переустановите так, как этого требует инструкции по сборке.

Точно следуйте инструкции, запишите, где находилась деталь, согласно предварительной сборке.

Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.
Несмотря на то, что данное изделие может быть собрано одним человеком, мы рекомендуем обратиться за помощью к другому человеку. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей одновременно или перемещении оборудования.
Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

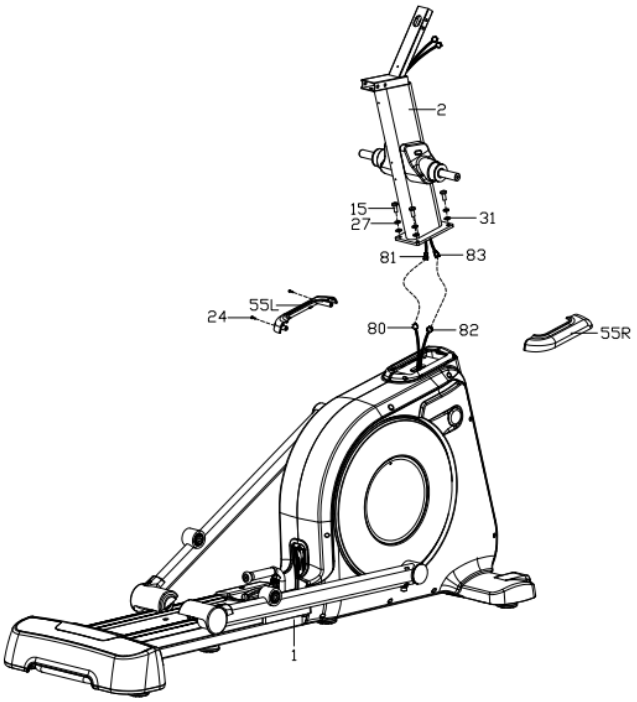
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

Шаг первый:

A: Подключите соединительный провод датчика управления 1 (80) к соединительному проводу датчика управления 2 (81), а соединительный провод светового датчика 1 (82) к соединительному проводу светового датчика 2 (83).

B. Зафиксируйте крышку стойки (2) на основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником M10 X25 (15), пружинных D10 (27) и плоских D10 XD20 X2 (31) шайб.

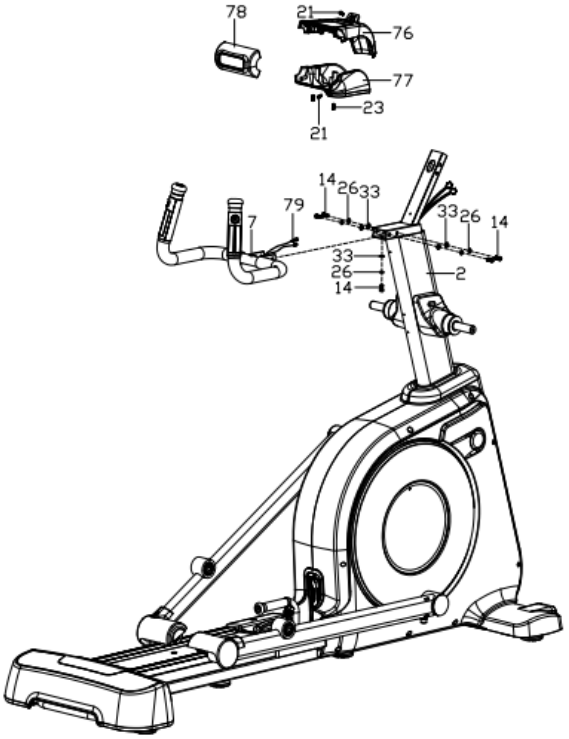
C.сначала вставьте крышку (55L/R) в отверстие крышки основной рамы (1), затем зафиксируйте крышку (55L/R) на основной раме (1) с помощью шурупа с крестообразным шлицем (24).



Шаг второй:

A.Сначала протяните провод контактного датчика (79) через стойку (2), затем зафиксируйте центральные рукоятки (7) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X15 (14), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD16 X1.5 (33) шайб.

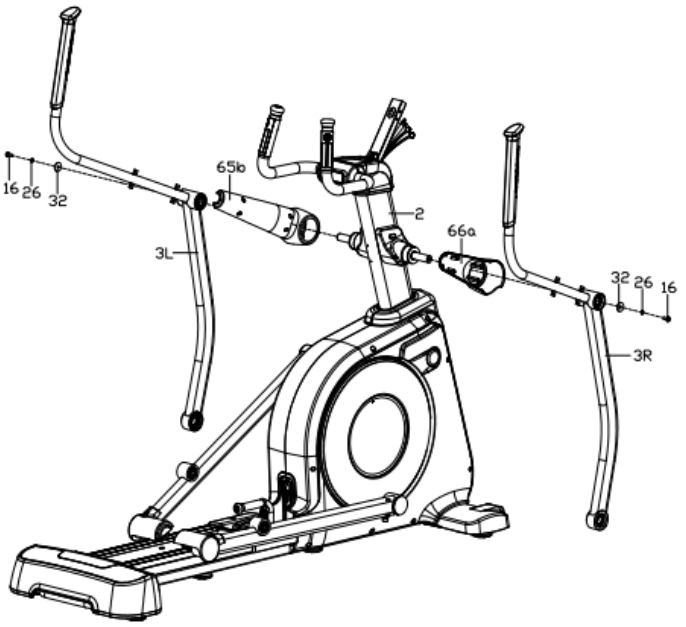
B.Сначала зафиксируйте верхнюю (76) и нижнюю (77) крышки консоли на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и шурупов с крестообразным шлицем ST4.2X18 (23), затем прикрутите переднюю крышку консоли (78) к верхней (76) и нижней (77) крышкам.



Шаг третий:

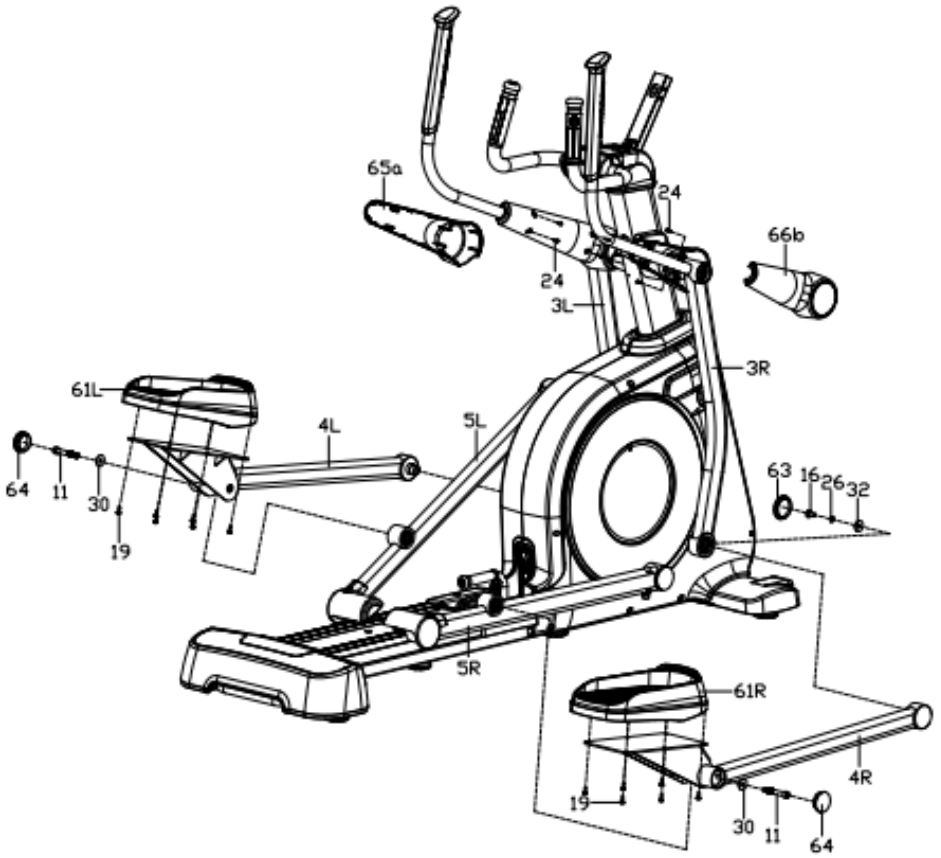
A.Установите левую (65b) и правую (66a) крышки рычагов на длинную ось стойки(2).

B. Зафиксируйте рычаги (3L/R) на длинной оси стойки (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD32 X2 (32) шайб.



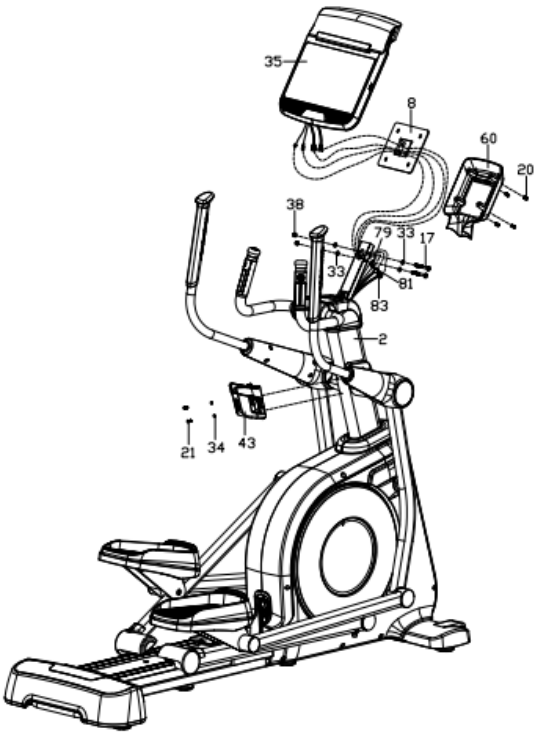
Шаг четвертый:

A. Соедините рычаги (3L/R) с рычагами педалей (4L/R), используя винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинные D8 (26) и плоские шайбы D8XD32 X2 (32). (Примечание: не фиксируйте их плотно.)
B. Сначала предварительно зафиксируйте рычаги педалей (4L/R) на соединительных рамах (5L/R) с помощью винтов с внутренним шестигранником M12 X80 (11) и плоских шайб D12XD24 X2 (30), затем затяните все незатянутые винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16) и винты с внутренним шестигранником M12 X80 (11).
C. Установите заглушки (63) на рычагах (3L/R) и заглушки (64) на рычагах педалей (4L/R).
D. Плотно зафиксируйте левую (65a/b) и правую (66a/b) крышки на рычагах (3) с помощью шурупов с крестообразным шлицем ST4X16 (24).
E. Плотно зафиксируйте педали (61L/R) на рычагах педалей (4L/R) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M6X15 (19).

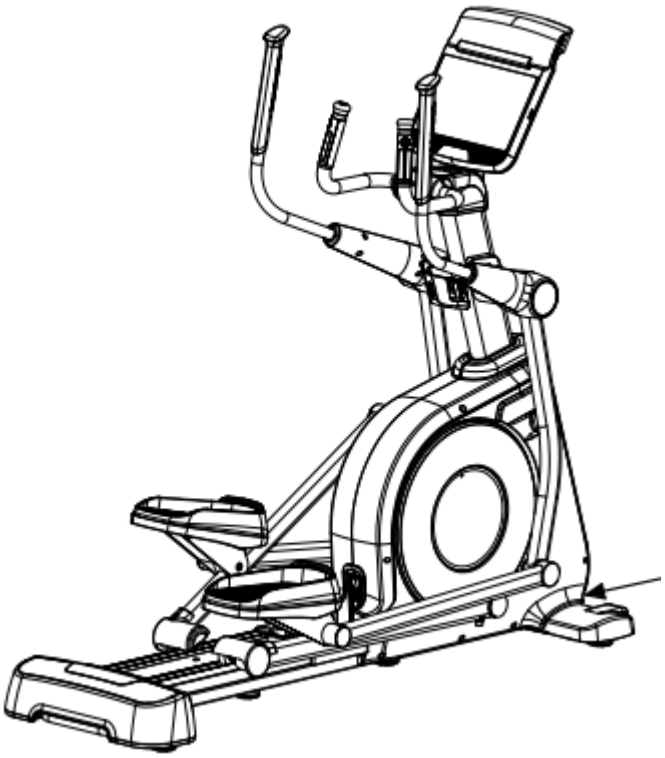


Шаг пятый:

A. Зафиксируйте раму консоли (8) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X70 (17), плоских шайб D8 XD16 X1,5(33) и гаек с нейлоновой вставкой M8 (38).
B. Сначала протяните провода консоли (35) чрез раму консоли (8) и отверстие в стойке (2) подсоедините провод контактного датчика (79), соединительный провод датчика управления 2 (81), соединительный провод светового датчика 2 (83) с проводами консоли (35) соответственно.
C. Зафиксируйте консоль (35) на раме (8), плотно затяните консоль (35) и заднюю крышку консоли (60) на раме (8) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (20).
D. Плотно зафиксируйте подставку для аксессуаров (43) на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и плоских шайб D5 XD10 X1(34).



Примечание: аккумулятор в автономном оборудовании потребляет электроэнергию, даже когда оборудование не используется длительное время или используется неразумно. Если экран гаснет сразу после того, как Вы остановились, откройте крышку розетки и вставьте адаптер напряжением выше 12В, током 2А, для полной зарядки понадобится 8 часов.



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки

или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.

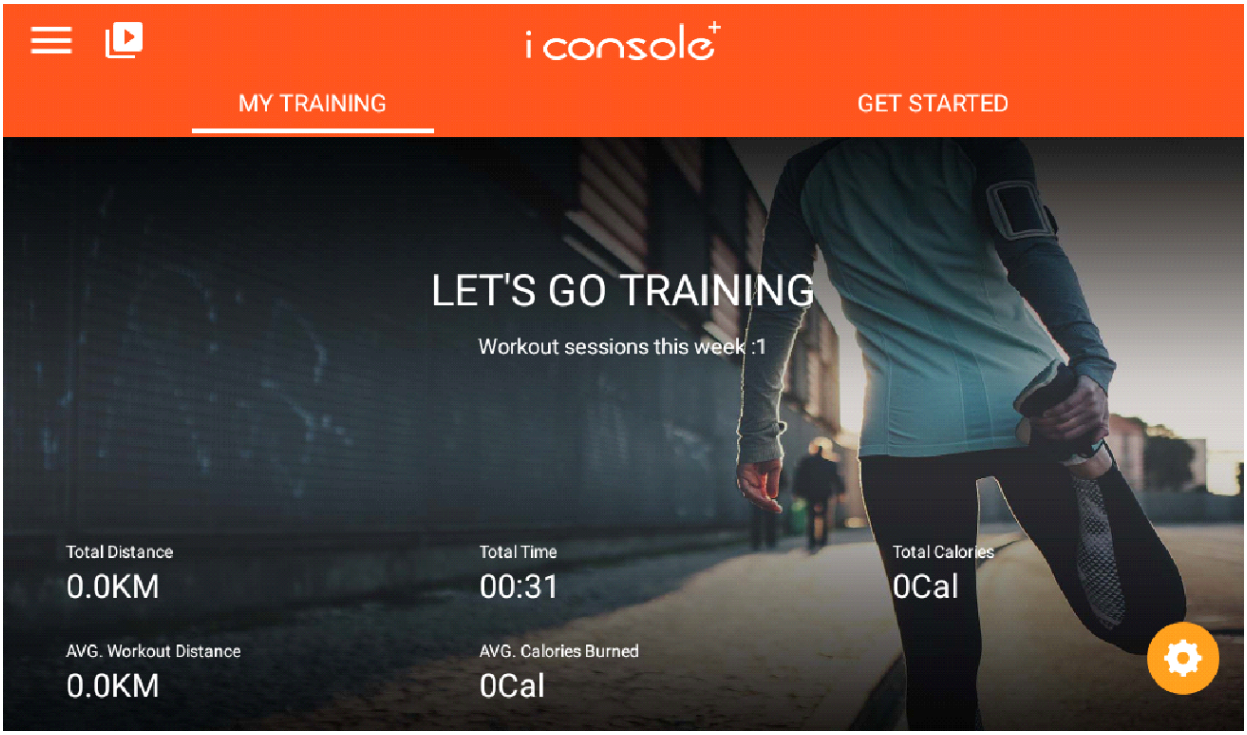
Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SV86XX/SV85XX

1. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ (Домашняя страница):



2. Описание функций:

A. МОЯ ТРЕНИРОВКА: Отображение общих данные о движении
B. НАЧАЛО:
Быстрый старт / Интервальная тренировка / Свой маршрут / Постоянная мощность / Автоматическая программа / Контроль ЧСС
Всего шесть режимов упражнений на выбор

C. Настройки системы : на этой странице можно управлять учетной записью для входа в систему / домашней страницей / архивными данными / новыми привязанными аккаунтами / настройками и другими функциями

D. Регулировка громкости:

E. Регулировка яркости:

F. Выбор часового пояса:

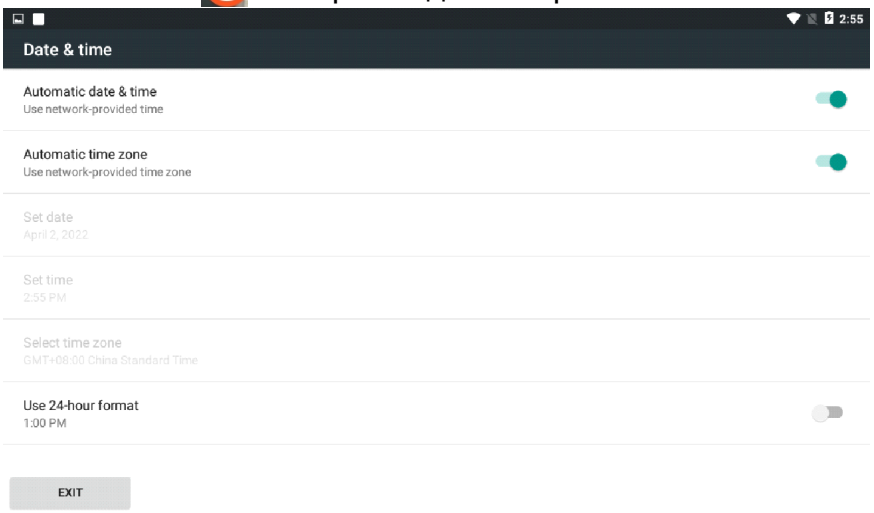
G. Настройка Wi-Fi:

H. Функция беспроводного измерения ЧСС (Bluetooth)
I. Управление вентилятором: выключен, высокая скорость, средняя скорость, низкая скорость.

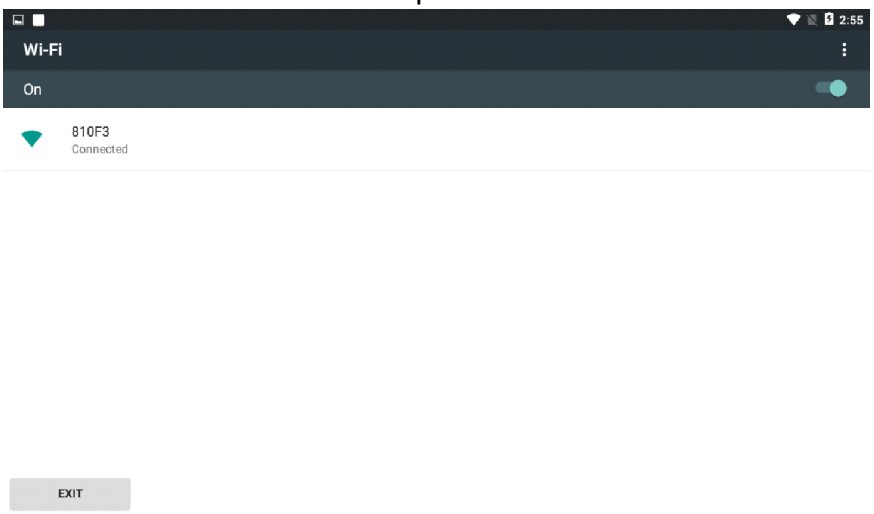
J. Режим мультимедиа:
NETFLIX、YOUTUBE、SPOTIFY、KINOMAP、CHROME、FACEBOOK、TWITTER、INSTAGRAM、AMAZON PRIME VIDEO、AMAZON SHOPPING

PS. Приложение мультимедиа будет оптимизировано в зависимости от доступности.

Настройка даты и времени



Настройка Wi-FI



ЧСС

3. Диапазон отображения

НАЗВАНИЕ	Описание
РАССТОЯНИЕ	Отображение пройденного расстояния Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9 (циклично)
СКОРОСТЬ	Отображение текущей скорости Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9
ОБОРОТЫ	Отображение оборотов в минуту Диапазон: 0 - 999
ВРЕМЯ	Отображение пройденного времени Диапазон отображения: 0.0 ~ 99:59 (циклично)
ЧСС	Отображение частоты сердечных сокращений при движении Диапазон: 0 - 230
Зоны ЧСС	Отображение зон ЧСС Диапазон: 0% ~ 100%
Калории	Отображение расхода калорий во время выполнения упражнения Диапазон: 0 - 999
ВАТТЫ	Отображение потребляемой мощности Диапазон: 0 - 999

4. Функции кнопок:

START/PAUSE: нажатие этой клавиши во время тренировки приостанавливает ее, а в режиме паузы - запускает.
Клавиша STOP: нажатие этой клавиши останавливает тренировку
UP:нажатие этой клавиши увеличивает уровень нагрузки
DOWN:нажатие этой клавиши снижает уровень нагрузки
FAN: контролирует скорость вращения вентилятора, режимы: выключен, высокая скорость, средняя скорость, низкая скорость.

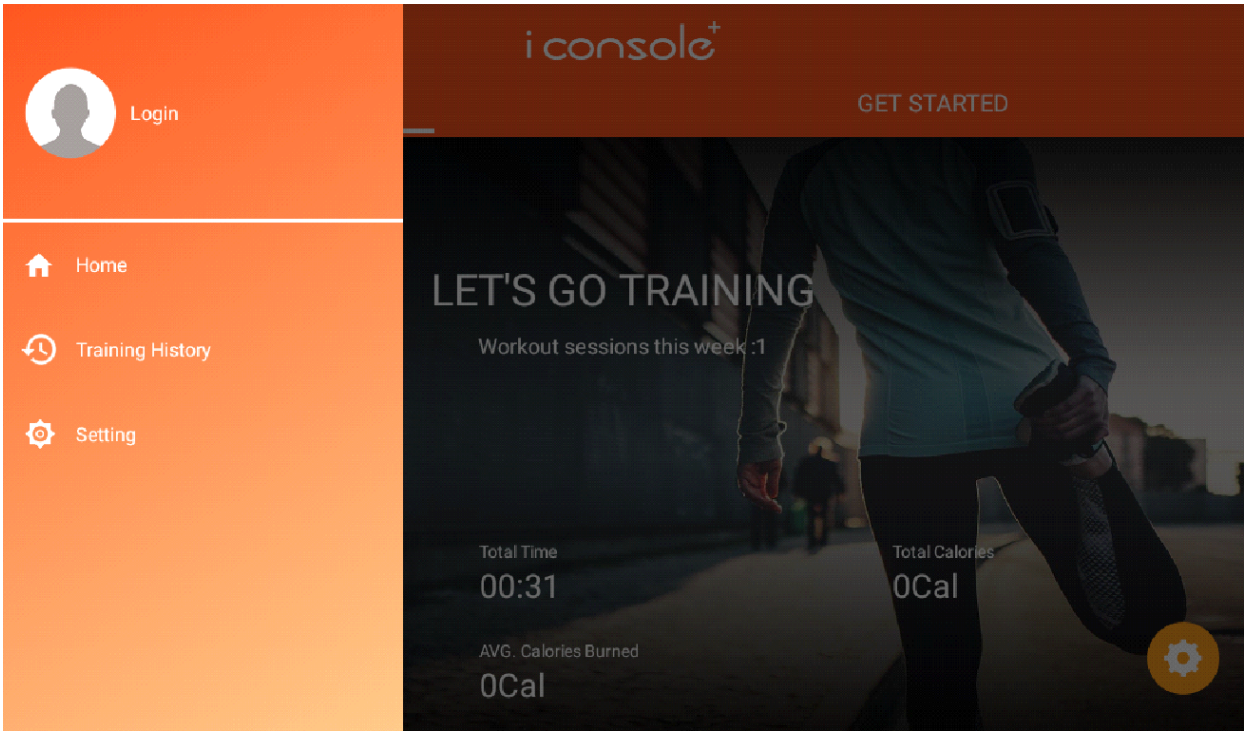
5. УПРАВЛЕНИЕ НАСТРОЙКАМИ СИСТЕМЫ:

ВХОД: **(фото)** ввод личной информации и создание учетной записи для входа (Приложение электронной почты, FB, We Chat , GOOGLE login)

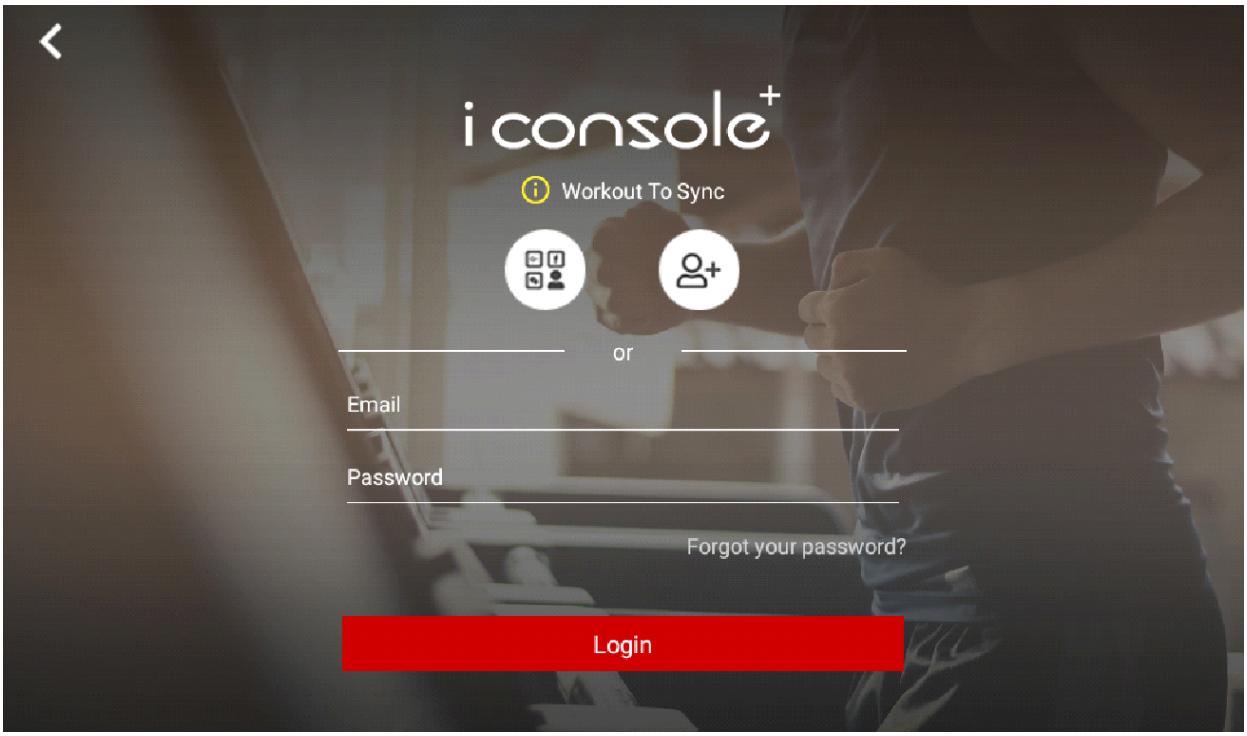
B. ДОМОЙ: возвращение на главную страницу

C. ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ: запрос информации об упражнении (требуется авторизация)

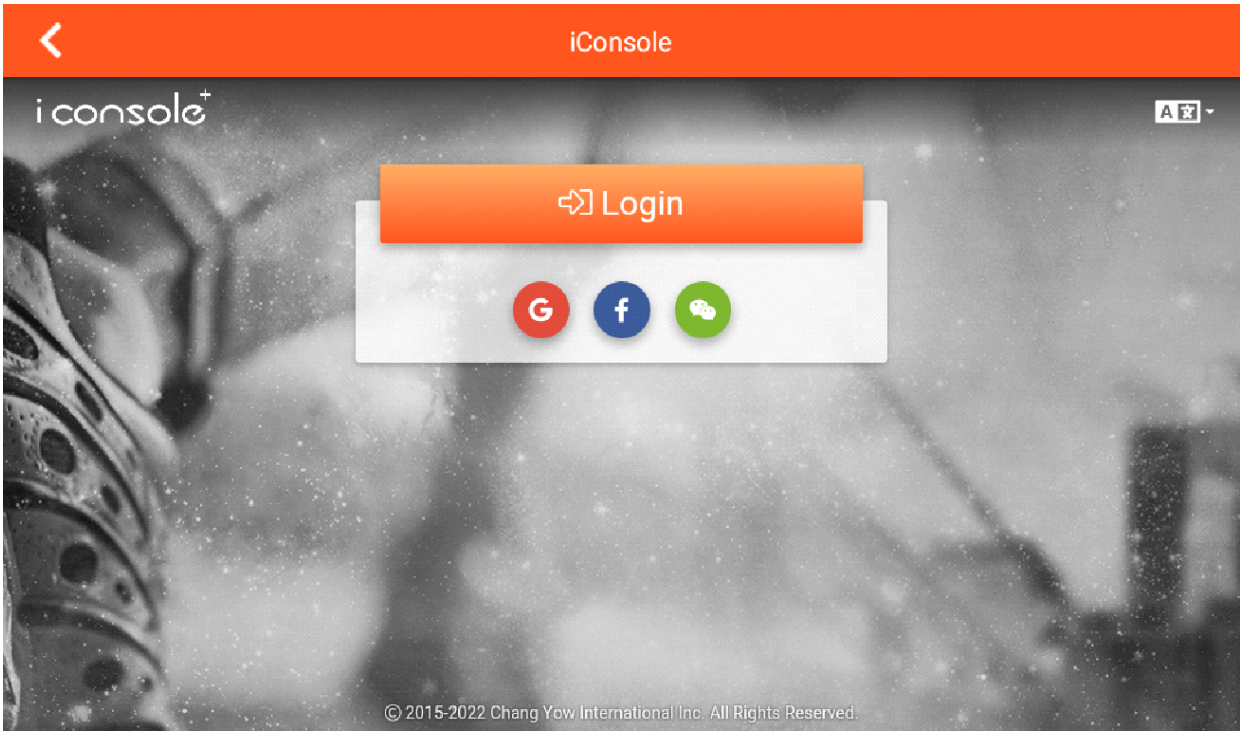
D. НАСТРОЙКА: режим настройки



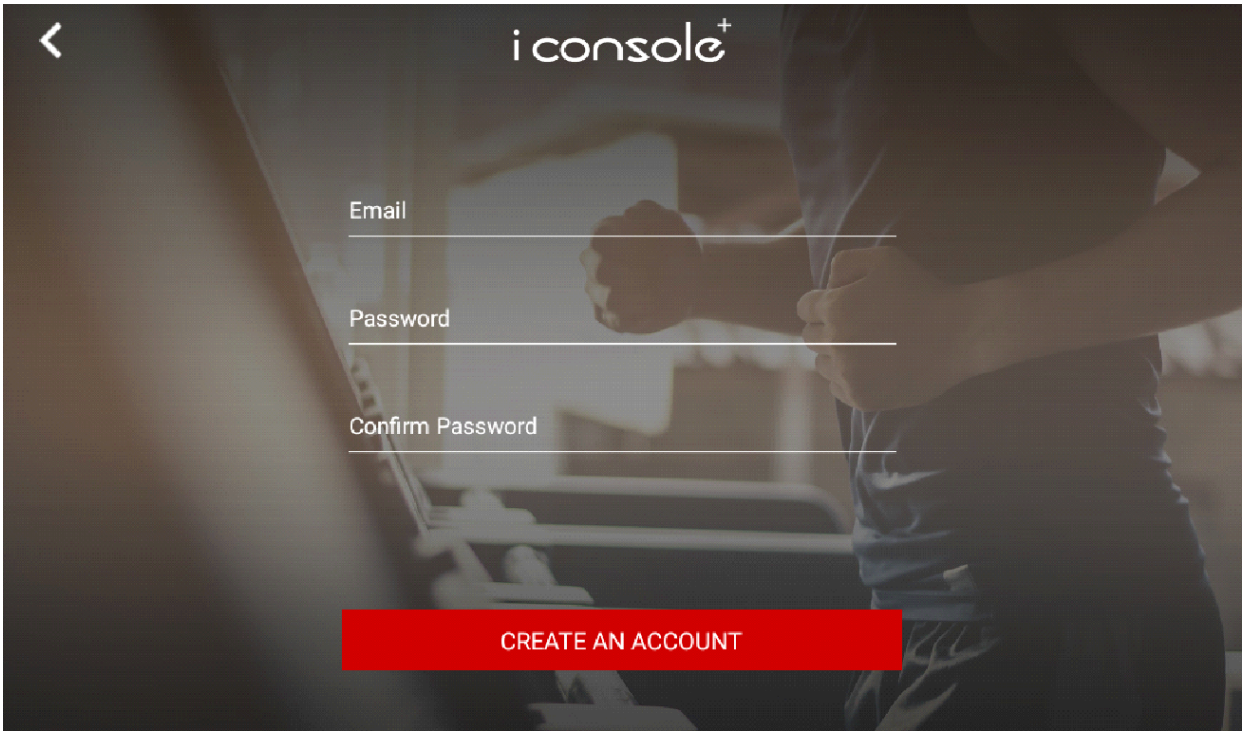
A. Нажмите на логотип (фото), чтобы войти в учетную запись, выберите Facebook /GOOGLE/ WeChat / введите пароль электронной почты для входа.



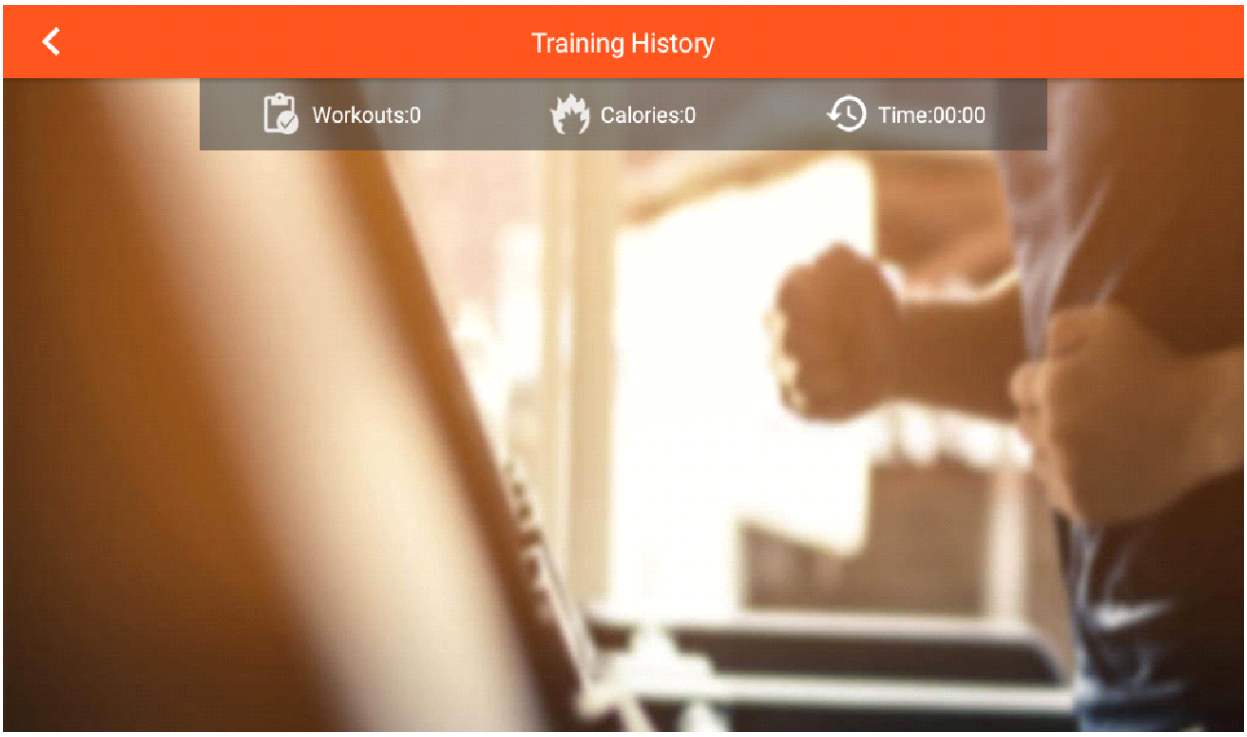
GOOGLE /FACEBOOK/WECHAT



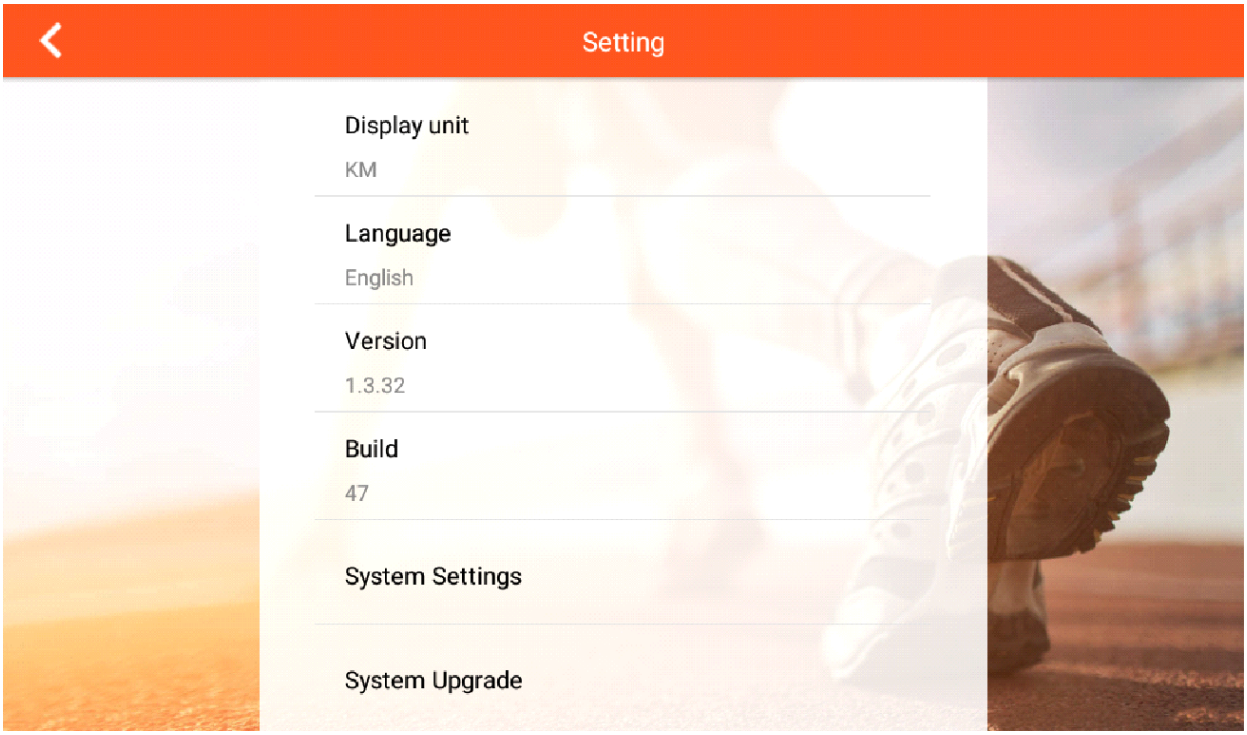
СОЗДАНИЕ АККАУНТА



B. **ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ**

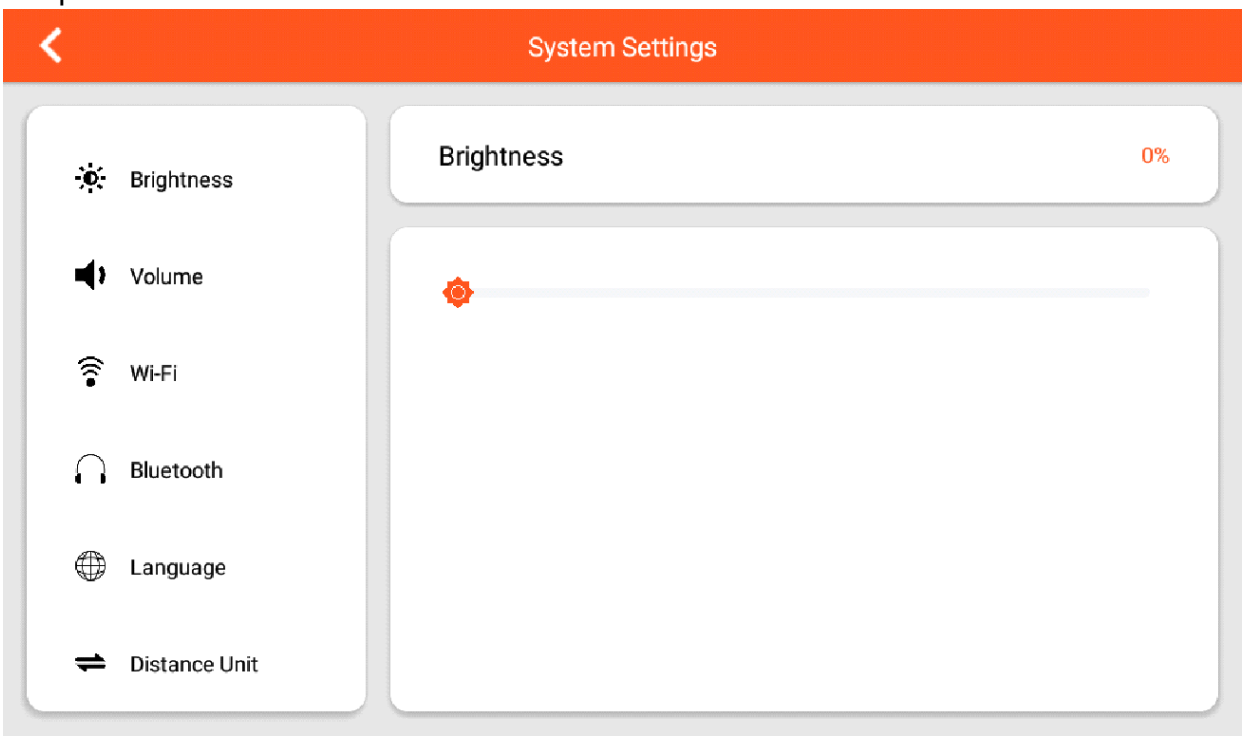


C. НАСТРОЙКИ:

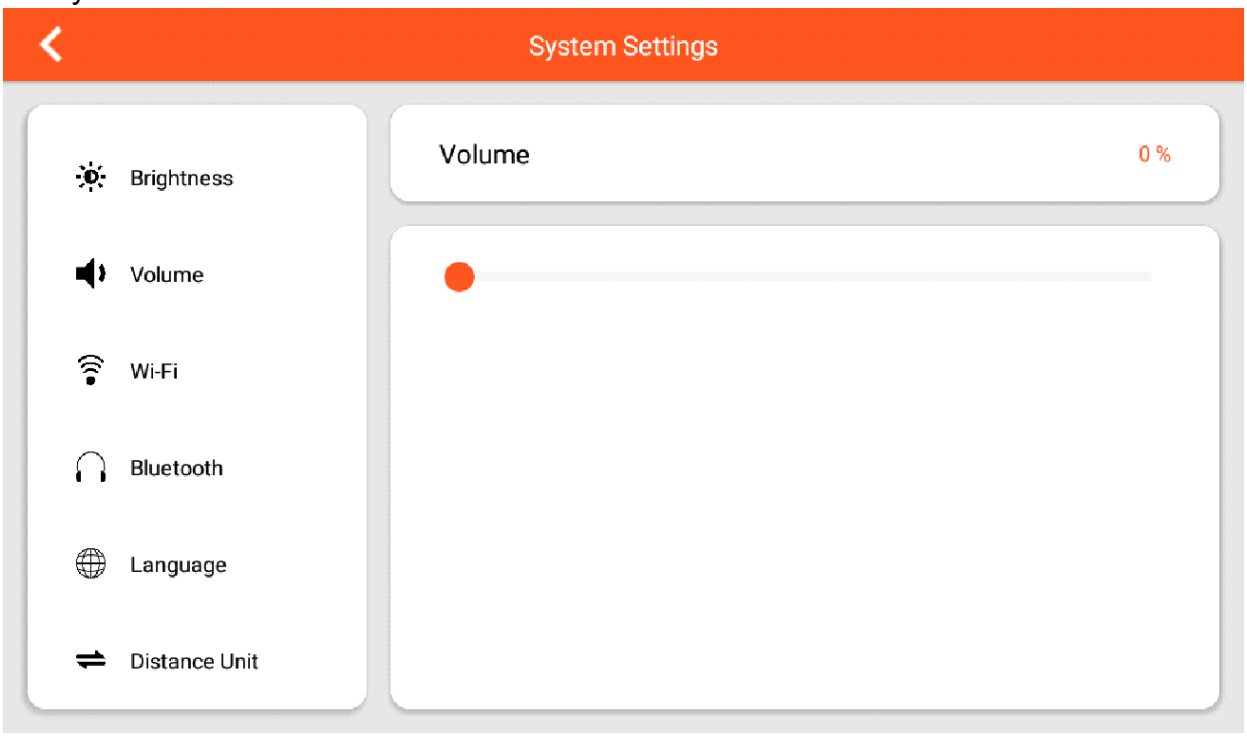


Нажмите на SYSTEM SETTINGS, чтобы войти в системные настройки (яркость, Wi-Fi, громкость, BT, язык, км/мили).

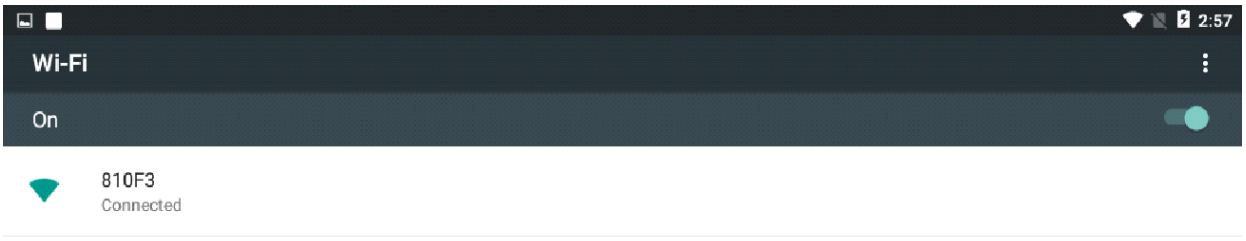
a. Яркость



b. Звук

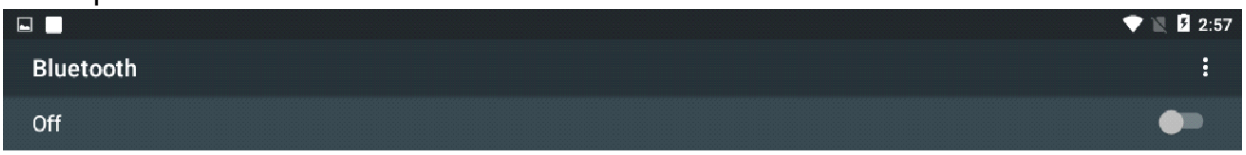


c. WI-FI



EXIT

d. Устройства Bluetooth

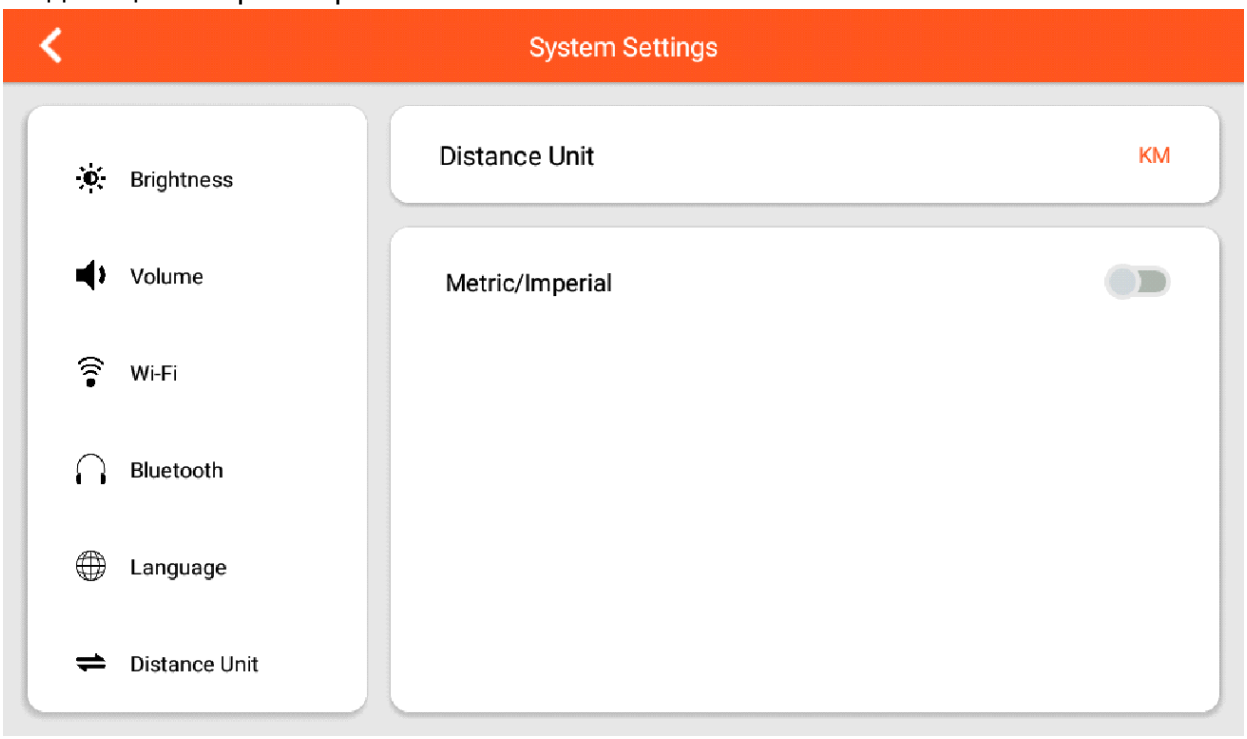


When Bluetooth is turned on, your device can communicate with other nearby Bluetooth devices.

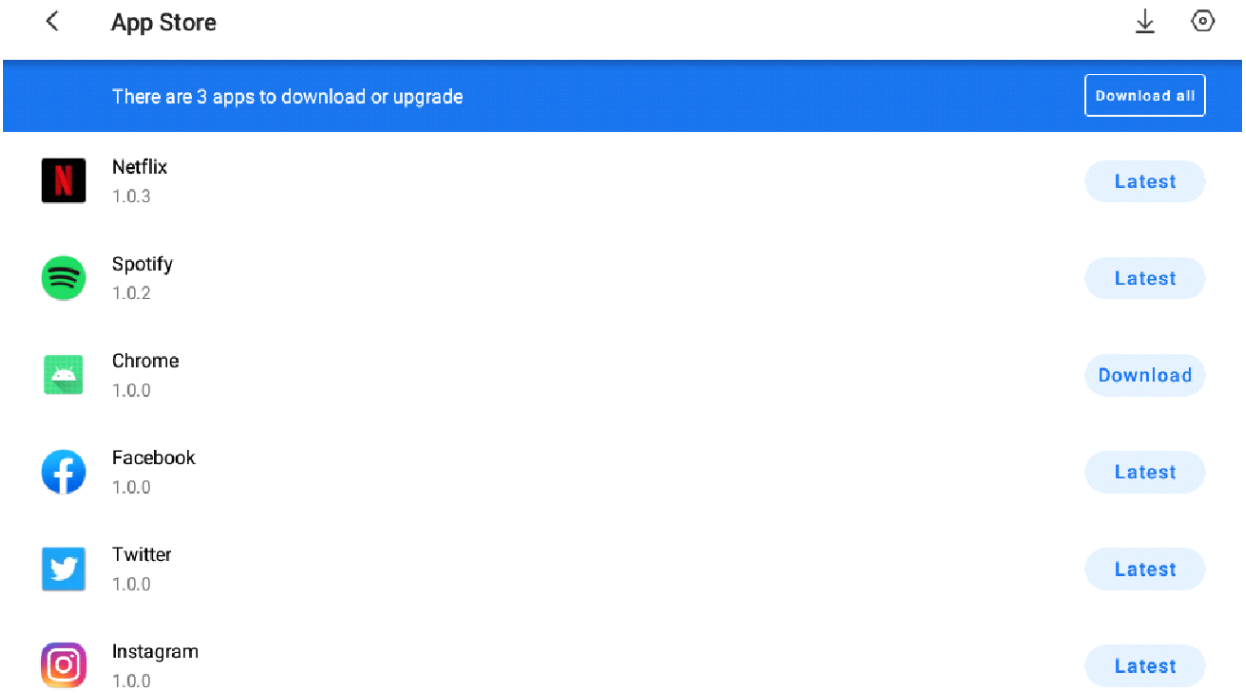
EXIT

e. Язык

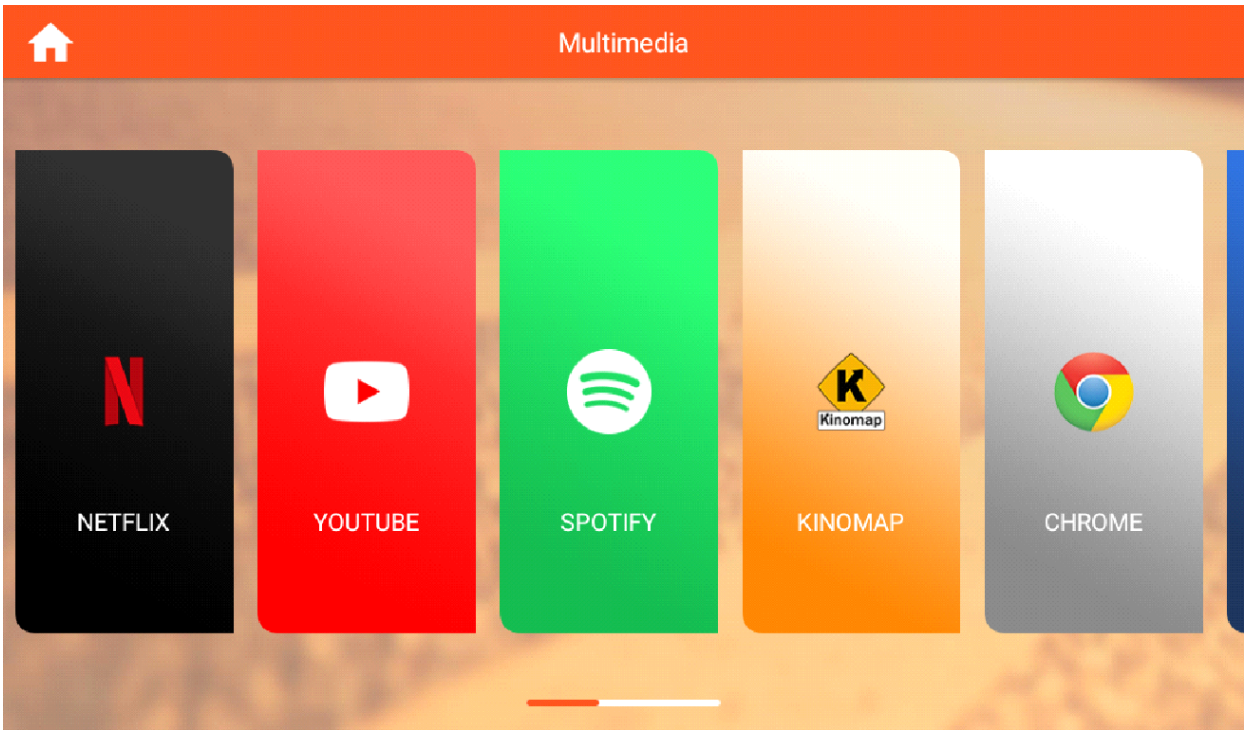
f. Единица измерения расстояния

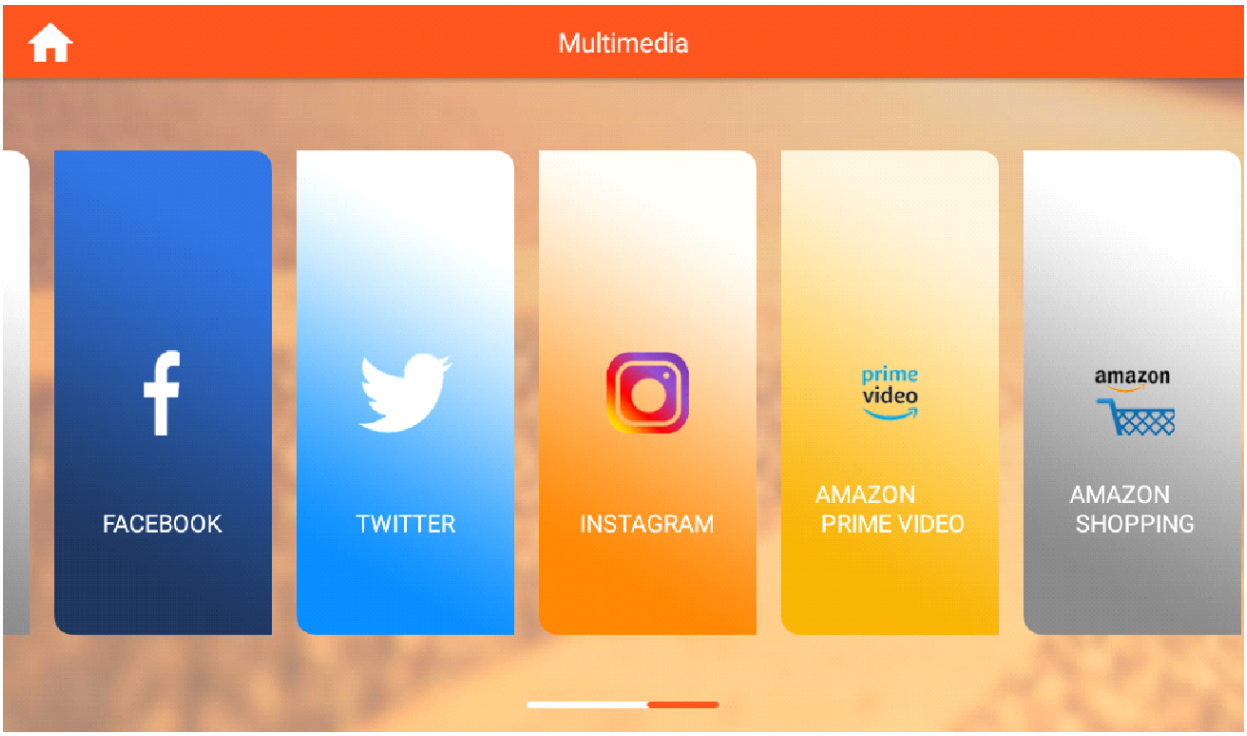


ОБНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ с помощью обновлений приложений

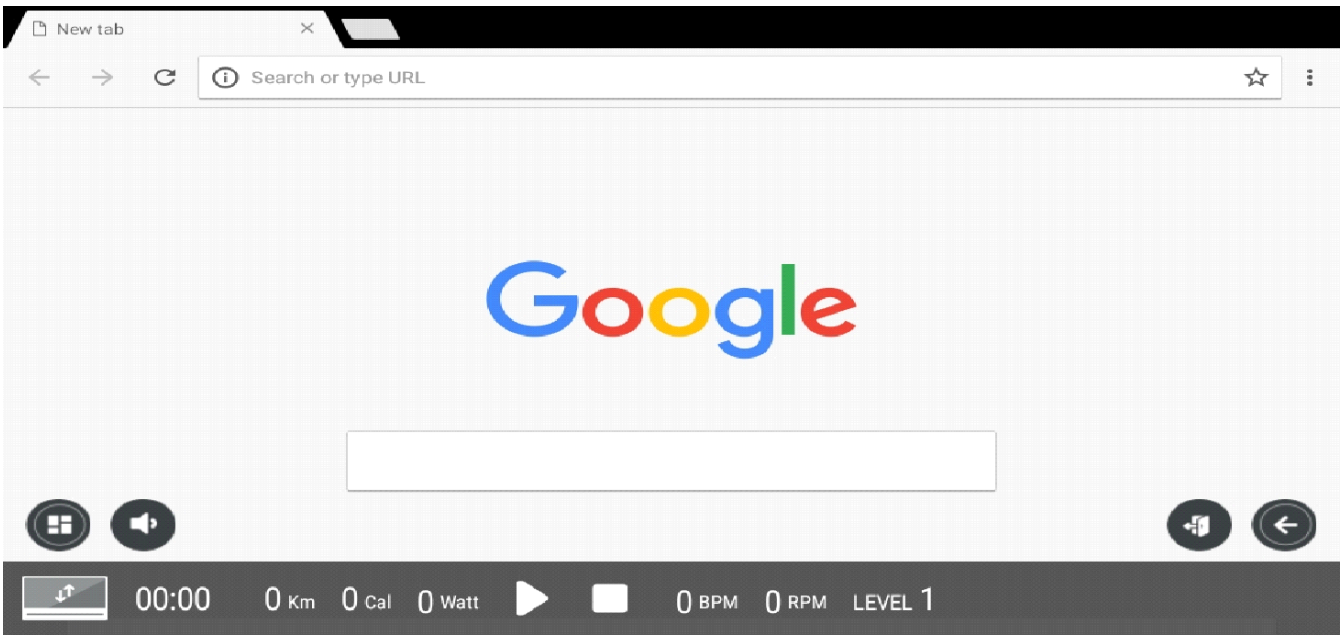


Режим мультимедиа: (проведите пальцем по странице влево/ вправо, чтобы выбрать значок приложения, которое Вы хотите использовать) :



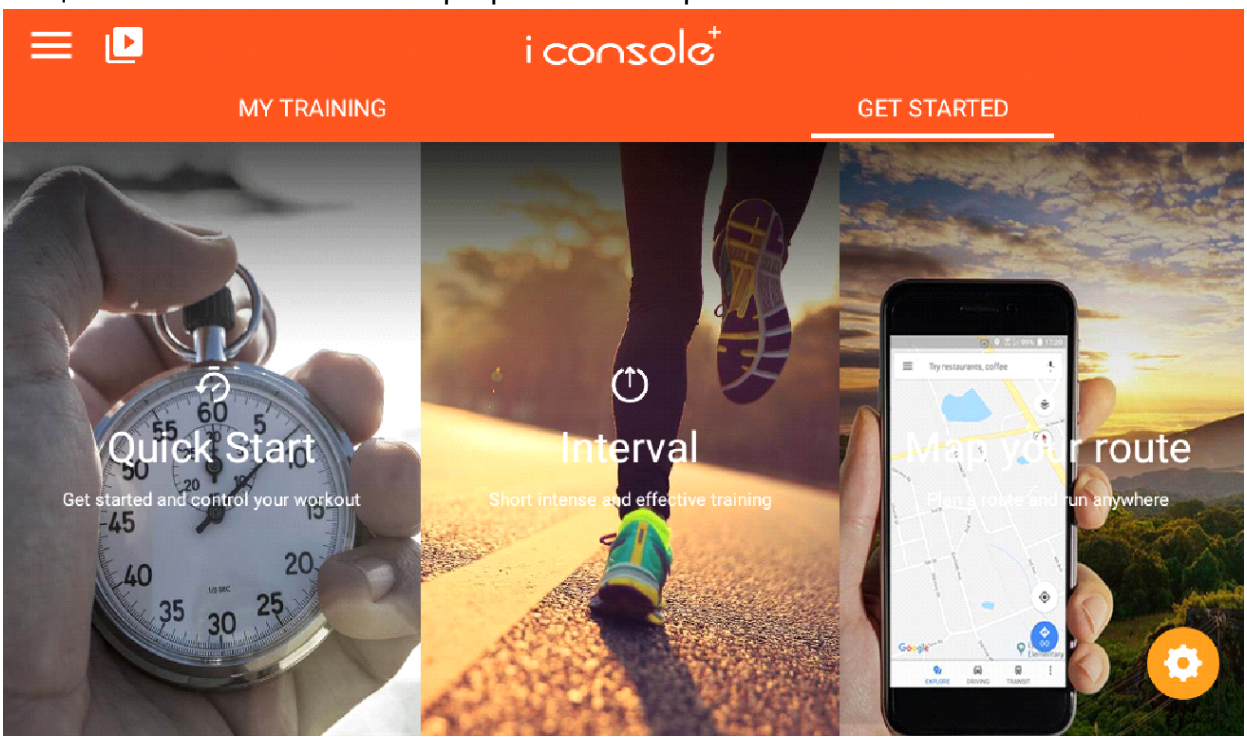


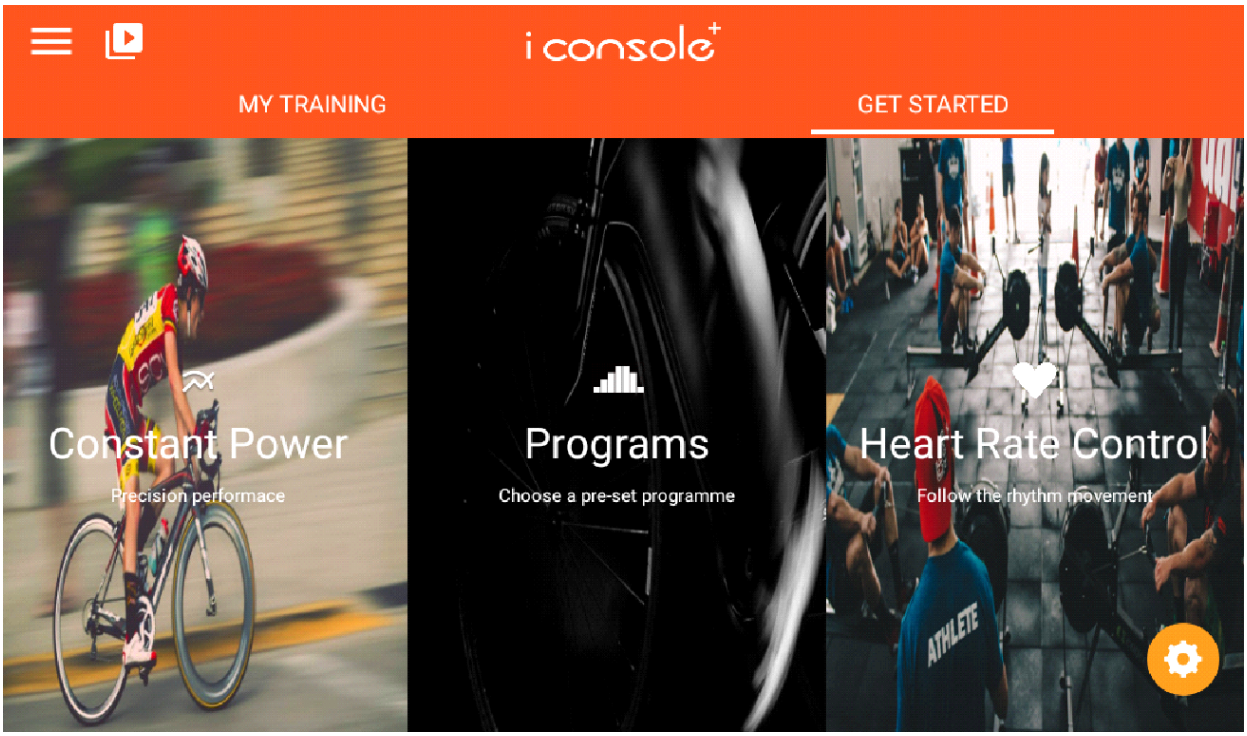
В режиме мультимедиа пользователь может нажать "_ _", чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, снова нажать " " для перехода на предыдущую страницу или начать " " для перехода на домашнюю страницу, нажать "_ _", чтобы начать тренировку или нажать "_ ", чтобы остановить упражнение.



7. Программы

Быстрый старт / Интервальная тренировка / Свой маршрут / Постоянная мощность / Автоматическая программа / Контроль ЧСС

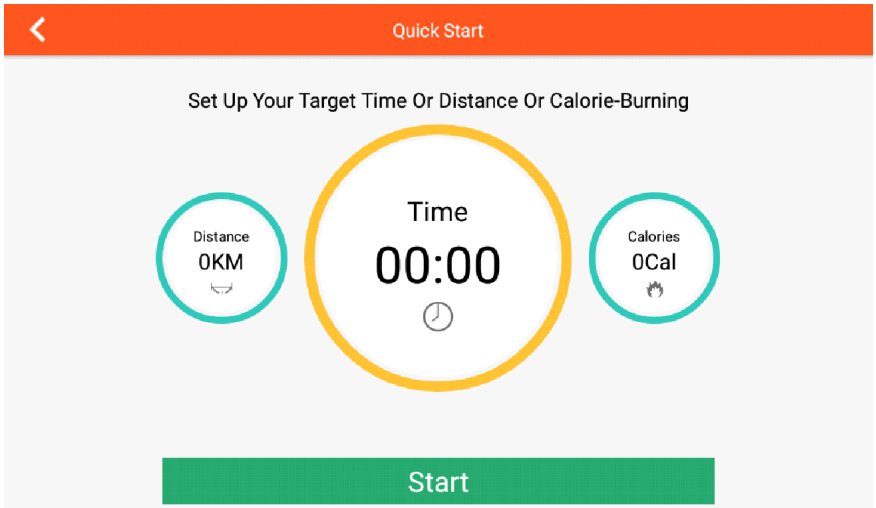


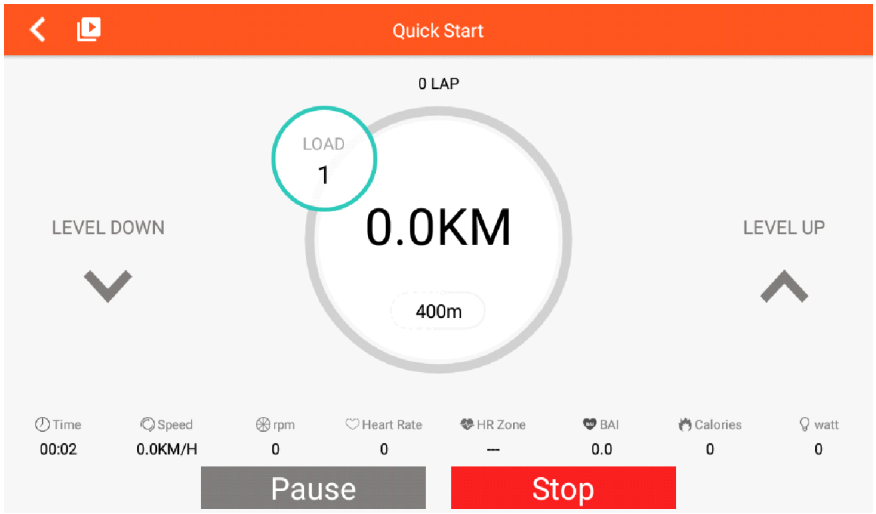


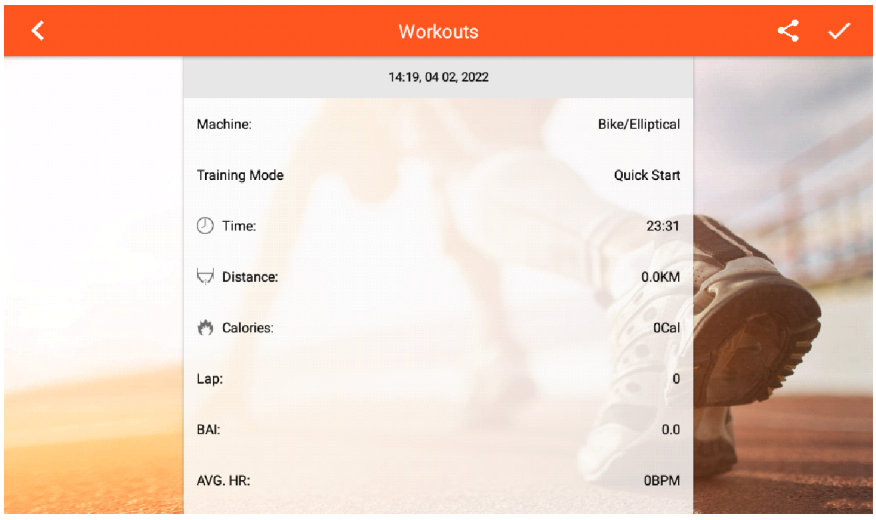
A. РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА:

1. Установив значение параметров (РАССТОЯНИЕ / ВРЕМЯ / КАЛОРИИ), нажмите START, чтобы перейти к тренировке, данные начнут подсчитываться.
2. Перед началом тренировки можно отрегулировать СКОРОСТЬ ВЕНТИЛЯТОРА клавишами UP/DOWN. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из режима, нажмите STOP.

C. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.

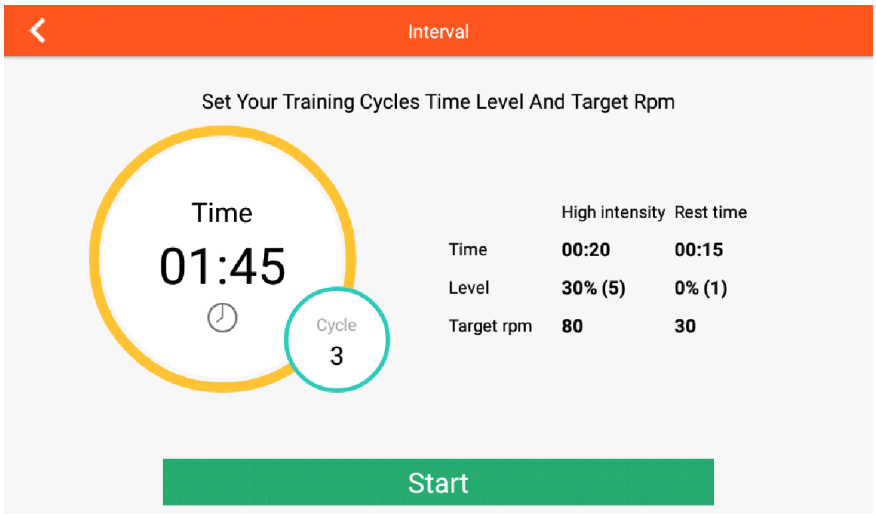


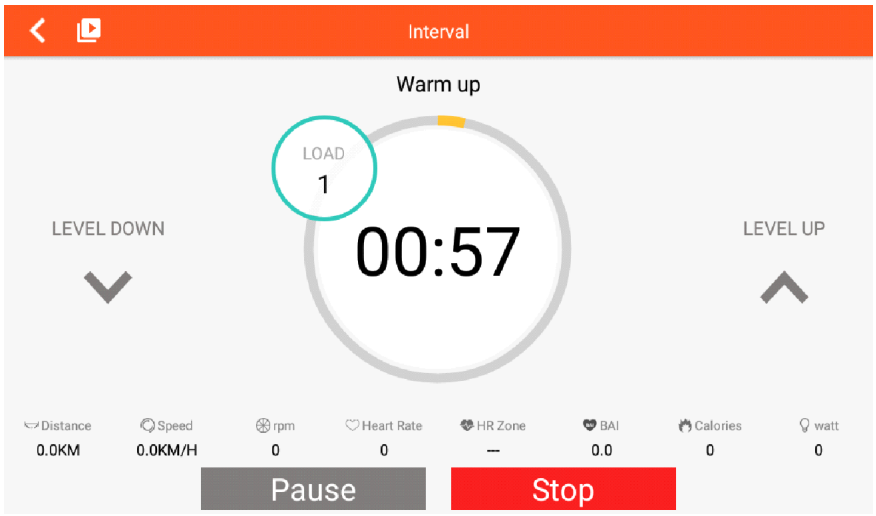


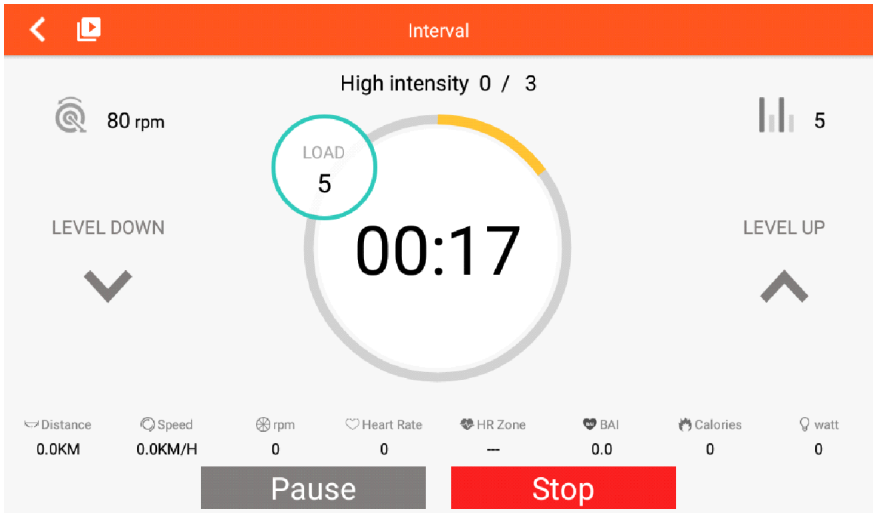


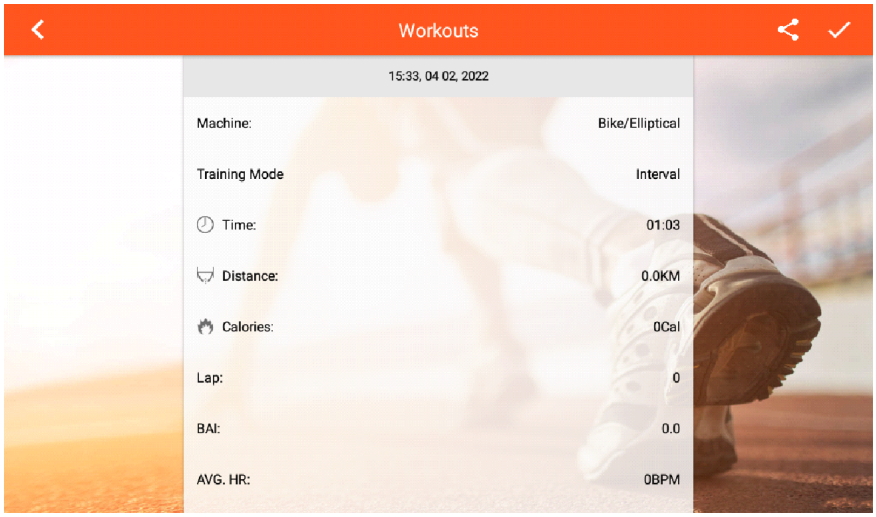
B. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

A. Можно отдельно установить значение ЦИКЛА / ВРЕМЕНИ / УРОВНЯ / ЦЕЛЕВЫХ ОБОРОТОВ В МИНУТУ, чтобы перейти тренировке, нажмите START.
B. Перед запуском ИНТЕРВАЛЬНОЙ программы, сделайте разминку.
C. Во время высокой интенсивности можно регулировать уровень нагрузки (отображаться будет изначально установленный уровень)
E. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.






Interval
High intensity 0 / 3
80 rpm
5
LOAD
5
00:17
LEVEL DOWN
LEVEL UP
Distance
0.0KM
Speed
0.0KM/H
rpm
0
Heart Rate
0
HR Zone
--
BAI
0.0
Calories
0
watt
0
Pause
Stop

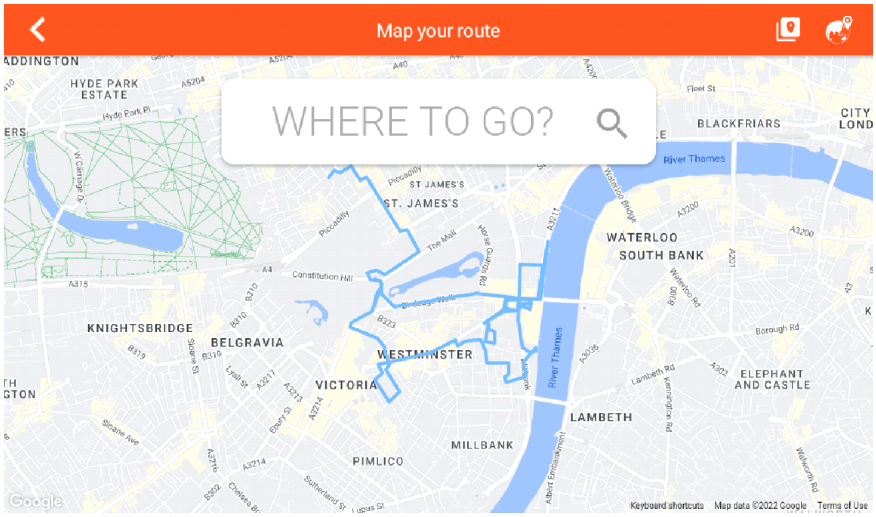

Workouts
15:33, 04 02, 2022
Machine:
Bike/Elliptical
Training Mode
Interval
Time:
01:03
Distance:
0.0KM
Calories:
0Cal
Lap:
0
BAI:
0.0
AVG. HR:
0BPM

C. Свой маршрут

1. После входа в этот режим компьютер определит текущий регион, нажмите , чтобы загрузить ссылку и определить, Китайский регион или нет.

Нажатие переключает на карту мира (GOOGLE MAP) или на карту Китая.

Значок обозначает карту Китая, а - карту мира.



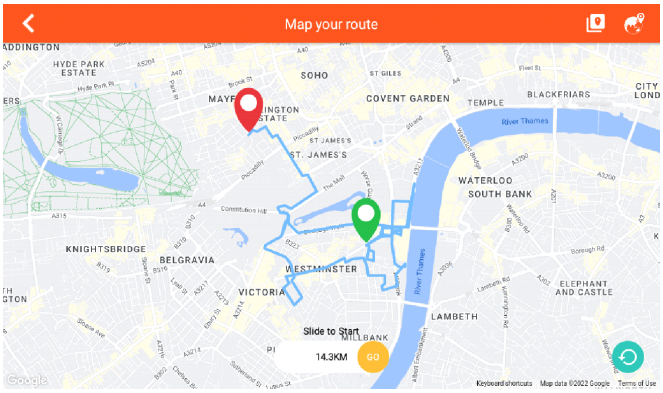
2. При планировании дороги на карте длительное нажатие один раз отобразит начальную точку , отобразит конечную точку , нажатие три раза - точку поворота (неограниченное кол-во).

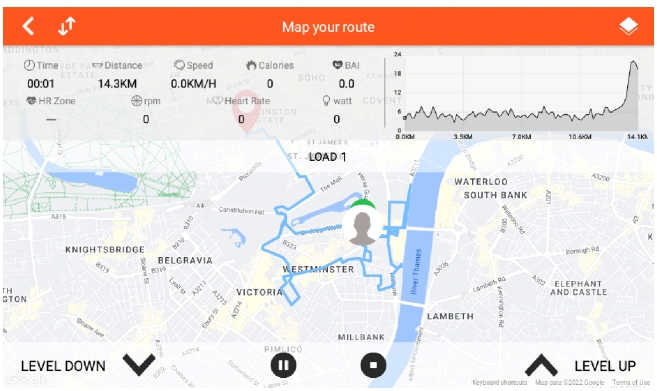
Сдвиньте ползунок 3.4Km GO и начните тренировку, нажатие может сбросить карту.

3. Чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, нажмите ; нажатие переключает режим отображения карты (карта / улицы / спутник) и обновляет карту каждые 3 секунды. Также пользователь может настроить УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ / НАКЛОН / ВЕНТИЛЯТОР, НАГРУЗКАбудет скорректирована в соответствии с картой наклона.

4. Уровень нагрузки можно увеличить или уменьшить (UP/DOWN). Чтобы приостановить тренировку, нажмите ; чтобы выйти из режима, нажмите .

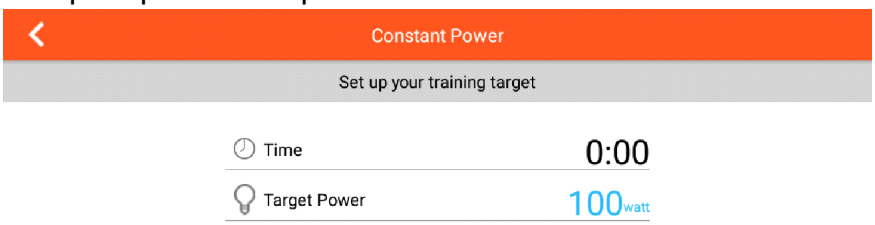
5. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.

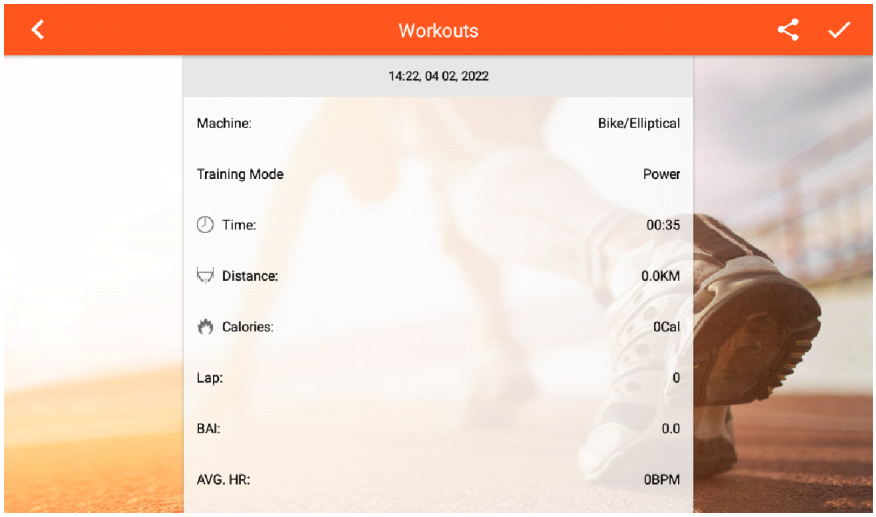




D. РЕЖИМ постоянной мощности:

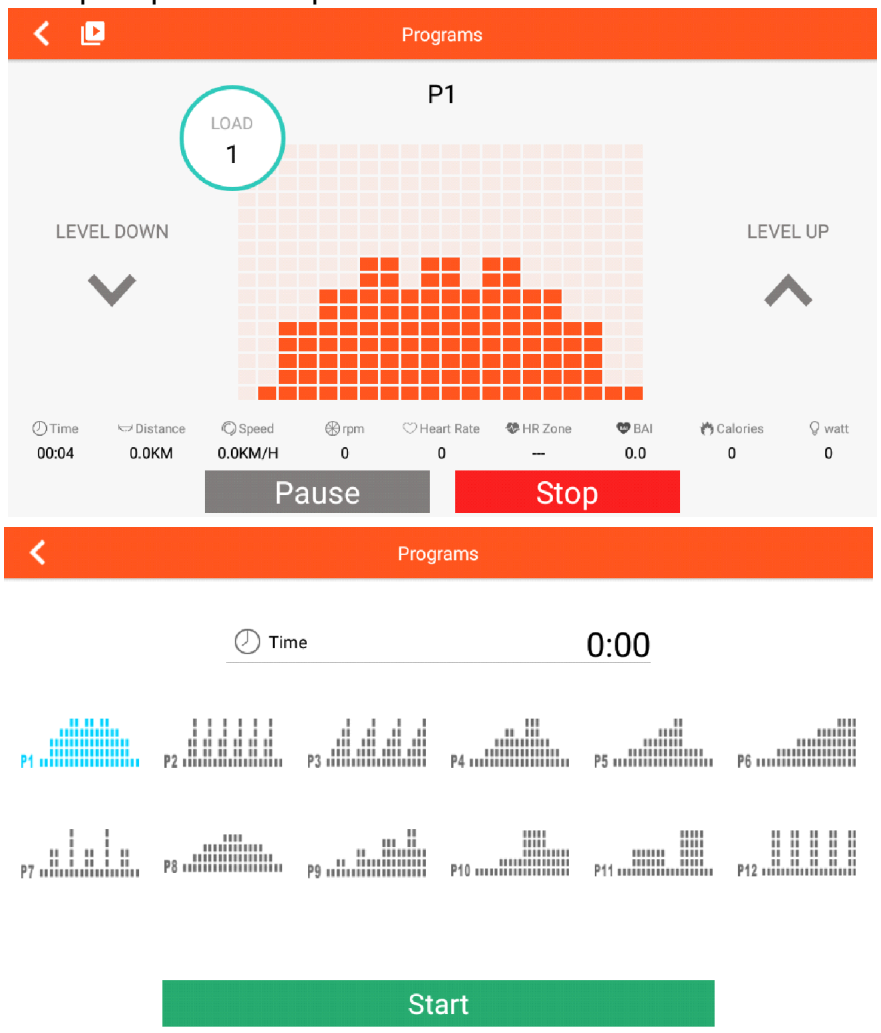
1. Пользователь может установить ВРЕМЯ / ЦЕЛЕВУЮ МОЩНОСТЬ / ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ ВРАЩЕНИЯ, затем нажать START, чтобы перейти к тренировке.
2. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ будет регулироваться в соответствии со значением BATT.
3. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
4. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.

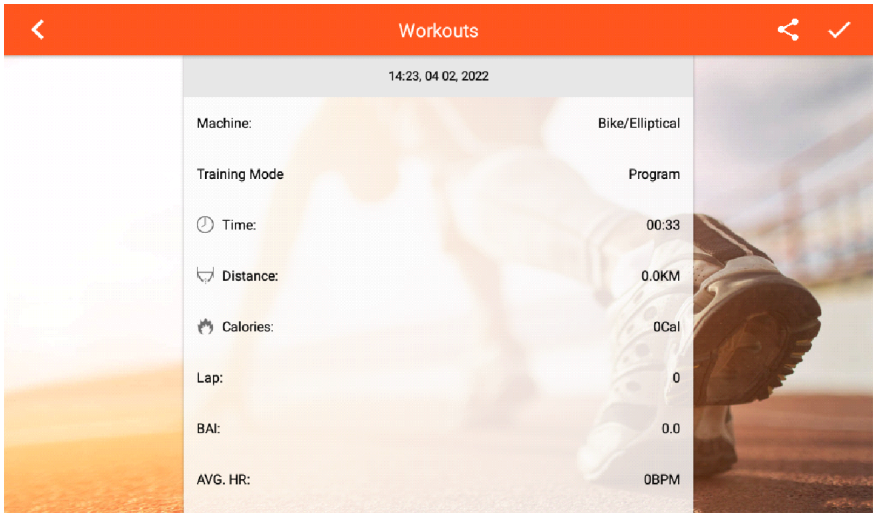




E. ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ:

1. Сначала установите ВРЕМЯ тренировки и выберите программу: P1 ~ P12. Чтобы перейти непосредственно к тренировке, нажмите START.
2. После запуска программы пользователь может регулировать УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ и ВЕНТИЛЯТОР. По умолчанию уровень будет регулироваться в соответствии с ПРОГРАММОЙ.
3. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
4. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.

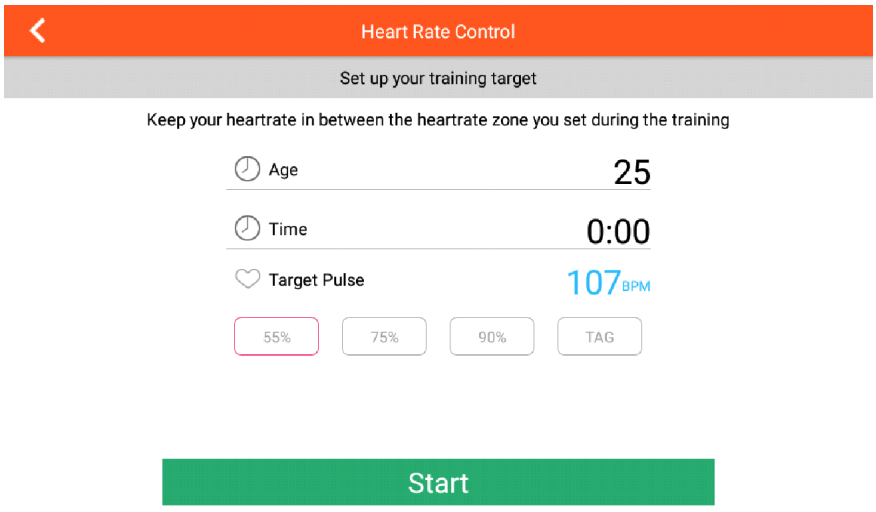


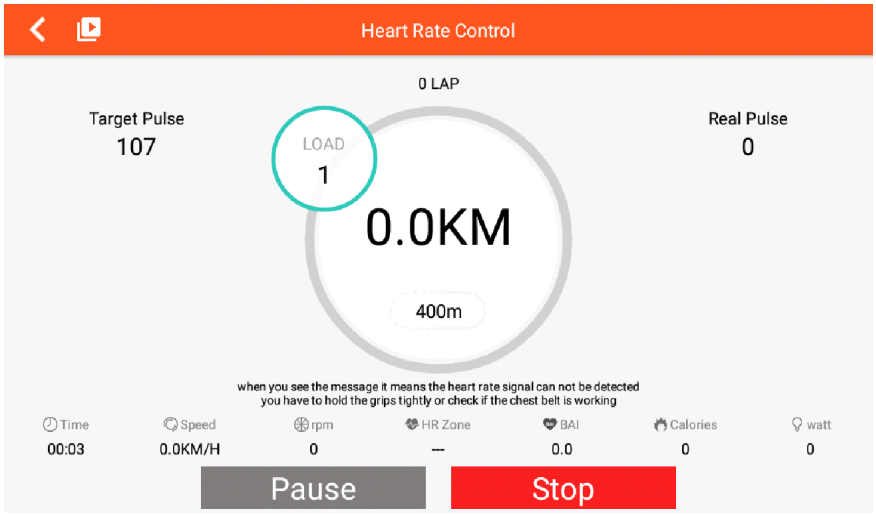


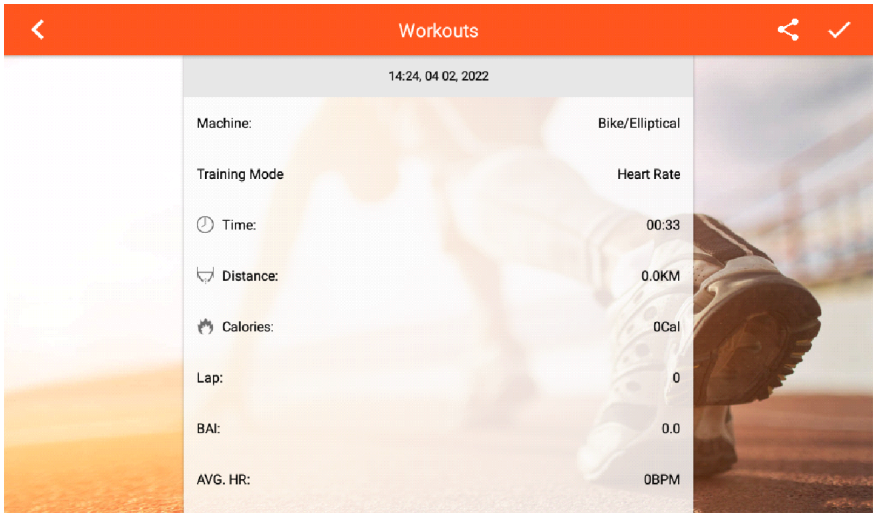
F. РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

1. Перед тренировкой необходимо ввести: ВОЗРАСТ / ВРЕМЯ / ЦЕЛЬ (55%, 75%, 90%, ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС), затем нажать START, чтобы перейти непосредственно к тренировке.
2. УРОВЕНЬ будет регулироваться в соответствии с целевым значением ЧСС, если целевое значение не достигнуто, уровень нагрузки увеличится, если превышено - уровень автоматически снизится.
3. Если компьютер не будет получать данные ЧСС в течение 40 секунд, то он автоматически выйдет из этого режима.
4. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.

E. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.




Heart Rate Control
0 LAP
Target Pulse
107
LOAD
1
0.0KM
400m
Real Pulse
0
when you see the message it means the heart rate signal can not be detected
you have to hold the grips tightly or check if the chest belt is working
Time
00:03
Speed
0.0KM/H
rpm
0
HR Zone
--
BAI
0.0
Calories
0
watt
0
Pause
Stop


Workouts
14:24, 04 02, 2022
Machine:
Bike/Elliptical
Training Mode
Heart Rate
Time:
00:33
Distance:
0.0KM
Calories:
0Cal
Lap:
0
BAI:
0.0
AVG. HR:
0BPM