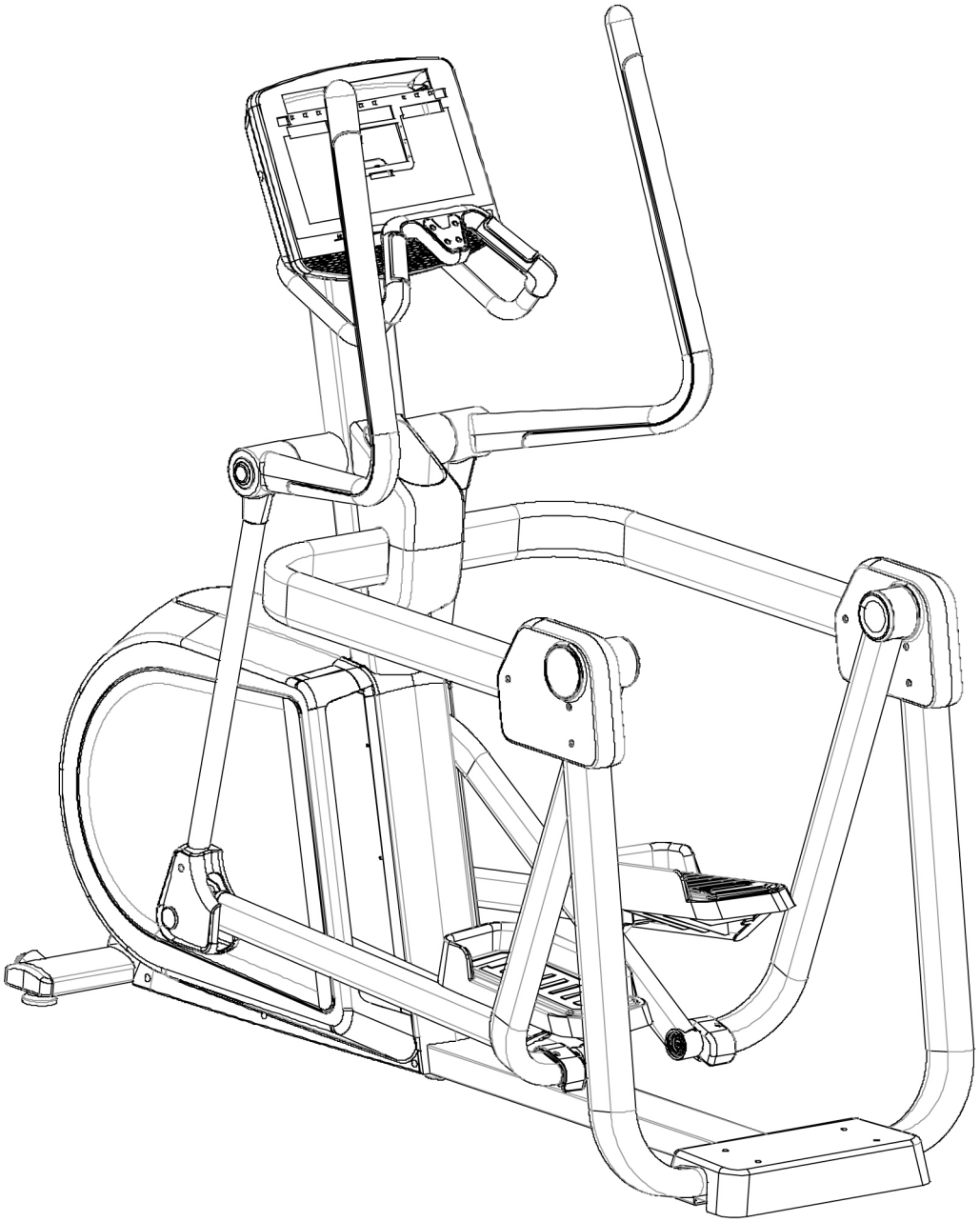
PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер PROTRAIN OFDE-17



Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Этот тренажер поможет Вам правильно тренировать мышцы и поддерживать здоровое состояние организма.

1. Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ! Данный тренажер был спроектирован и сконструирован таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите данное руководство. Соблюдайте следующие правила техники безопасности:

- Владелец изделия несет ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности, связанных с тренажером. Используйте оборудование строго в соответствии с инструкцией.
- Держите детей и домашних животных подальше от тренажера и не оставляйте их одних в помещении, где находится оборудование.
- Перед использованием, пожалуйста, убедитесь, что тренажер собран надлежащим образом и каждый винт надежно затянут.
- Фитнес оборудование следует размещать на горизонтальной поверхности, с четырех сторон изделия и до стены должно быть более 1 метра. Рекомендуется размещать тренажеры на специальном коврике, чтобы предотвратить повреждение пола или коврового покрытия.
- Тренажеры размещать в помещении, защищенном от влаги и пыли. Следите за тем, чтобы в помещении не было сквозняка, не используйте тренажеры в помещении с воздушной пробкой.
- Не размещайте никакие острые предметы рядом с оборудованием.
- Во время занятий спортом следует носить соответствующую одежду, не надевайте халаты или другую одежду, которая может зацепится, также обязательно нужно надевать кроссовки или спортивную обувь.
- Люди с весом более 170 кг не подходят для занятий на данном тренажере, пожалуйста, приобретите другие модели нашей компании.
- Не прикасайтесь руками к механическим деталям тренажера, чтобы не повредить ее.
- Не двигайтесь слишком быстро, чтобы не получить травму.
- Если Вы обнаружите, что тренажер работает неправильно, не пользуйтесь им.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Если Вы почувствуете какой-либо дискомфорт или недомогание во время использования этого тренажера, пожалуйста, прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Внимание!

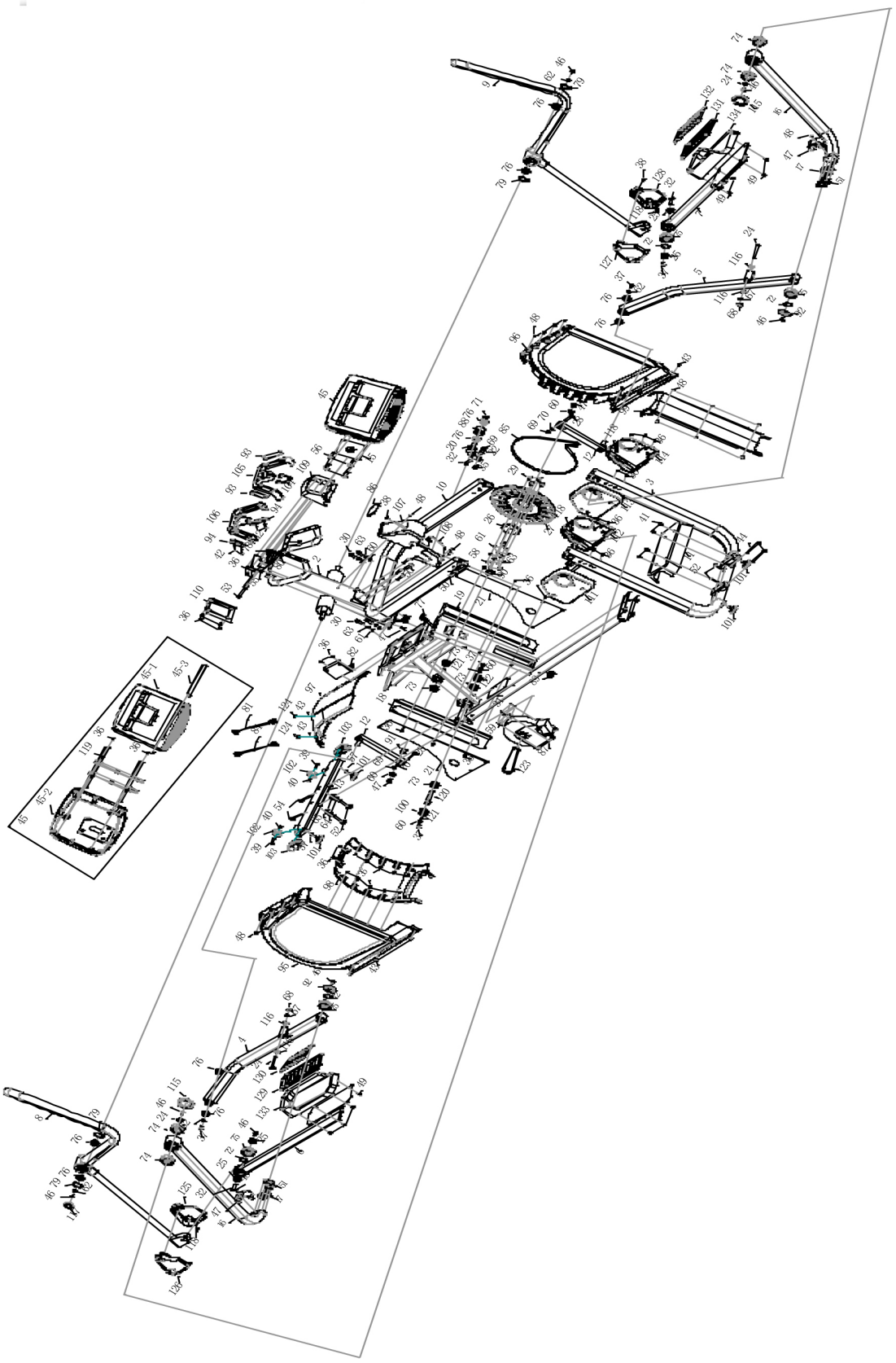
Если Вы проходите курс лечения или у Вас есть нижеприведенные симптомы, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием данного эллиптического тренажера.

1. Не пользуйтесь тренажером, если у Вас сейчас болит поясница или раньше болели ноги, поясница или шея, а также если Вы испытывали онемение ног, поясницы, шеи или рук.
2. Наличие анаморфного артрита, ревматизма и подагры.
3. Наличие остеопороза и другие отклонения от нормы.
4. Имеются проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, крови, гипертония).
5. Проблемы с дыхательной системой.
6. Использование устройства для ручной регулировки пульса или имплантированное устройство.
7. Наличие саркомы.
8. Наличие тромбов или других симптомов.
9. Наличие диабета или симптомов, вызванных диабетом.
10. Наличие травмы кожного покрова.
11. Гиперпирексия, вызванная болезнью (38 ℃ или более 38 ℃).
12. Аномальный позвоночник или его изгиб.
13. Беременность или менструация.
14. Физическое недомогание и необходимость лечения.
15. Состояние тела не очень хорошее.
16. Цель заключается в выздоровлении.
17. Наличие других физических отклонений помимо перечисленных выше симптомов.

---- Всё это может стать причиной несчастного случая или травмы.

Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35, беременных и тех, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезных травм, перед использованием эллиптического тренажера ознакомьтесь со всеми важными мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве, а также со всеми предупреждениями непосредственно на тренажере.

Детальная схема



Список деталей

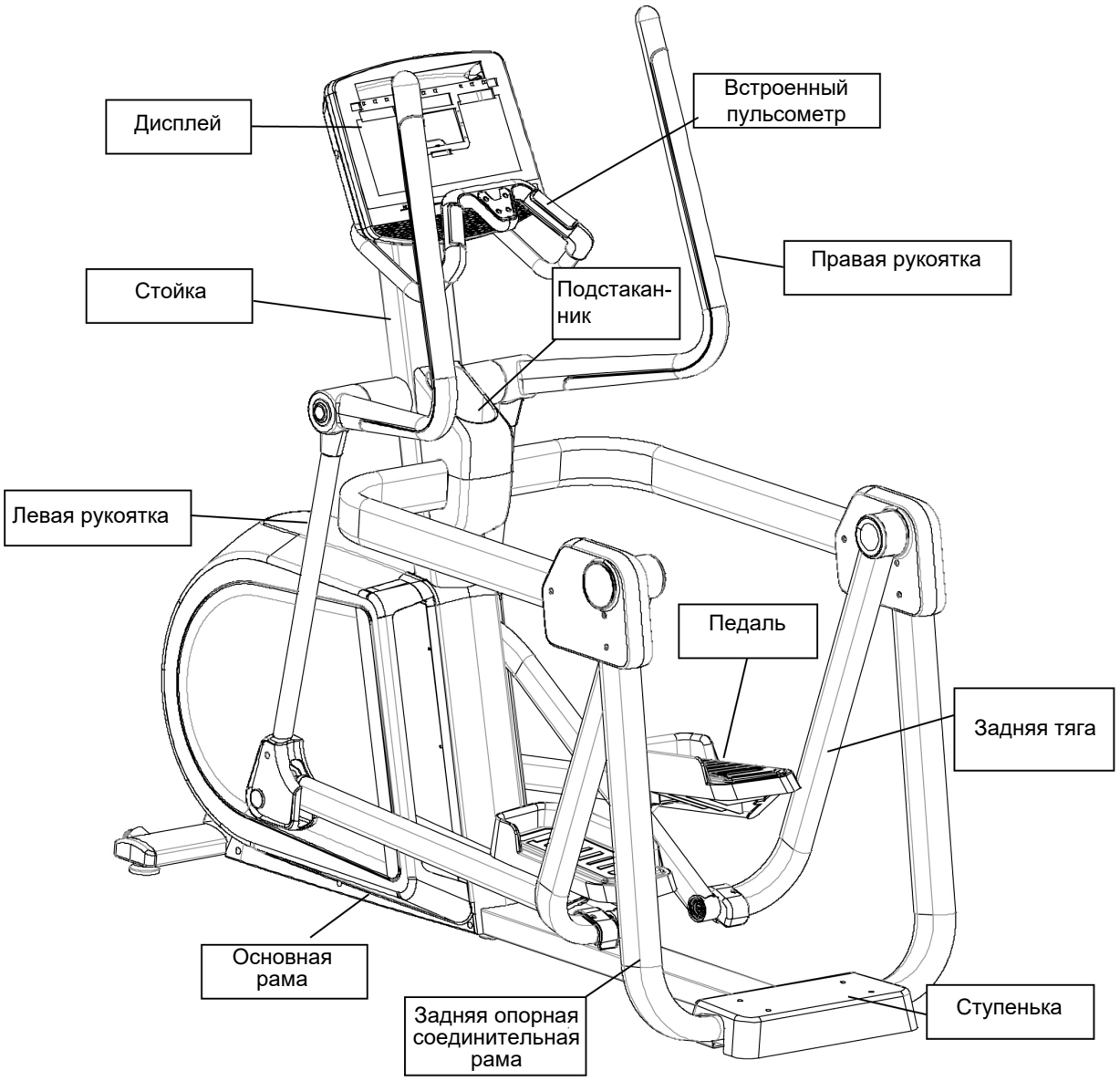
№	Название детали	Характеристики	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Стойка		1
3	Задняя опорная труба		1
4	Левый соединительный рычаг		1
5	Правый соединительный рычаг		1
6	Трубка левой педали		1
7	Трубка правой педали		1
8	Левый рычаг		1
9	Правый рычаг		1
10	Боковая рама		1
11	Ступенька		1
12	Шатун в сборе		2
13	Передний стабилизатор		1
14	Плоская прокладка		2
15	Кронштейн консоли		1
16	Задняя тяга		2
17	Вал задней тяги		2
18	Задняя тяга		1
19	Правая опорная пластина крышки цепи		1
20	Прижимной ролик		1
21	Дефлектор		2
22	Соединительный блок	t20×20×25	2
23	Плоские шайбы	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
24	Вал педали	Φ17×105×M12×15	2
25	Т-образная насадка	Φ37×Φ16×17.5	4
26	Ось ременного шкива	Φ108×180.4	1
27	Ременной шкив	Φ300×30	1
28	Шестигранный болт с неполной резьбой	M10×65×25	2
29	Шестигранный болт с полной резьбой	M8×20	4
30	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	2
31	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×10	4
32	Ось	Φ20×Φ16×M8	2

35	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×25	1
36	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4×16	64
37	Винт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×16	4
38	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (черный)	M4×12	1
39	Полый винт с потайной головкой с внутренним шестигранником	Ф8×33×M6×15	2
40	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×15	4
41	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (черный)	M5×16	4
42	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M3×25	4
43	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×15	8
44	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×105×25	2
45	Корпус консоли	Светодиодный	1
45-1	Фиксирующая рама	459×388×23	1
45-2	Задняя крышка консоли	459×387×71	1
45-3	Подставка для IPAD	300×25×20	1
46	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	12
47	Крышка задней тяги	99.5×54.4×51.5	2
48	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×16	16
49	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×12	8
50	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×50×20	8
51	Шестигранный болт с полной резьбой	M8×15	10
52	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×70×20	2
53	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×60	2
54	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×125×25	2
55	Провода горячих клавиш	Д=1000 мм	1
56	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×30×20	4
57	Шестигранная гайка	M10	2
58	Шестигранная стопорная гайка	M8	4
59	Плоские шайбы	Ф6	4
60	Плоские шайбы	Ф8×Ф30×t3.0	2
61	Плоские шайбы	Ф8	11
62	Плоские шайбы	Ф8.2×Ф25×t2.0	2
63	Эластичная шайба	Ф8	4
64	Эластичная шайба	Ф10	2
65	Плоские шайбы	Ф10	2

66	Стопорная шайба с зубцами	Ф5	4
67	Плоские шайбы	Ф12.5×Ф22×t2.0	2
68	Шестигранная стопорная гайка	M12	2
69	Шестигранная стопорная гайка	M10	3
70	Эластичная шайба	Ф5	3
71	Стопорное кольцо для стержня	Ф20	1
72	Стопорное кольцо для стержня	Ф62	4
73	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6005ZZ	4
74	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6306ZZ	4
75	Самоцентрующийся подшипник	2206-2RS	4
76	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	10
77	Кабель связи (основная рама)	Д-500 мм/4 конт.	1
78	Линия связи (стойка)	Д-1000 мм/4 конт.	1
79	Стопорное кольцо для стержня	Ф42	2
80	Провода контактных датчиков	Д-800 мм	2
81	Линия магнитной индукции	XH-3P/Д-600 мм	1
82	Контроллер	E17-V4	1
84	Тормозной трос	XH-2P/Д-600 мм	1
85	Ремень	460PJ11	1
86	Коврик из ЭВА	t3.0×85×87	1
87	Двунаправленный электрический маховик	Ф30	1
88	Осевой ролик	Ф50×31	1
89	Подкладки под основание	Ф47×10.5×M10×22	1
90	Втулка шатуна 1	Ф35×Ф30.2×9.1	1
91	Втулка шатуна 2	Ф35×Ф30.2×14.5	1
92	Торцевая крышка	t2.0×83.4×83.4	2
93	Верхний корпус контактного датчика	108×35×22	2
94	Нижняя часть корпуса контактного датчика	108×35×22	2
95	Крышка цепи левая	895.4×676.2×94.5	1
96	Крышка цепи правая	895.4×676.2×94.5	1
97	Верхняя декоративная крышка цепи	581×361.4×185.1	1
98	Передняя декоративная крышка цепи	Ф568×49.5×t3.2	1
99	Задняя декоративная крышка цепи	748×193×101.7	1
100	Малый шкив двухступенчатого привода	Ф50×25	1
101	Подкладки под основание	Ф60×15×M10×25	4

102	Колесо	Φ55×25.8	2
103	Заглушка для стабилизатора	116×46×39.6	2
104	Полупрозрачные вставки	84.3×72.2×9.3	1
105	Верхняя крышка рукояток	380×189×60.7	1
106	Нижняя крышка рукояток	374×178.5×40.7	1
107	Верхняя крышка подстаканника	182.4×131.3×199.5	1
108	Нижняя крышка подстаканника	138.7×131.3×156.6	1
109	Передняя крышка консоли	170.7×149.5×93.4	1
110	Задняя крышка консоли	170.9×149.5×23	1
111	Левая крышка опорной трубы A	288.8×231.4×40.9	1
112	Левая крышка опорной трубы B	288.8×231.4×40.9	1
113	Правая крышка опорной трубы A	288.8×231.4×40.9	1
114	Правая крышка опорной трубы B	288.8×231.4×40.9	1
115	Торцевая крышка	Φ90×15	2
116	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6201ZZ	4
117	Крышка рычага	Φ56×16.5	2
118	Клеевые заглушки	Φ9×Φ6.1×27	4
120	Вал малого шкива	Φ30×114	1
121	Шпонка	5×5×15	2
122	Первая ступень трансмиссии, малый шкив	Φ40×29	1
123	Ремень	230PJ8	1
124	Торцевая крышка	Φ18	2
125	Крышка левой рамы педали A	187×159×38	1
126	Крышка левой рамы педали B	187×159×38	1
127	Крышка правой рамы педали A	187×159×38	1
128	Крышка правой рамы педали B	187×159×38	1
129	Нижнее противоскользящее покрытие левой педали	364.9×161.7×7.6	1
130	Верхнее противоскользящее покрытие левой педали	326.2×124×4.83	1
131	Нижнее противоскользящее покрытие правой педали	364.9×161.7×7.6	1
132	Верхнее противоскользящее покрытие правой педали	326.2×124×4.83	1
133	Педаль - левая	415.9×212.2×82.8	1
134	Педаль - правая	415.9×212.2×82.8	1

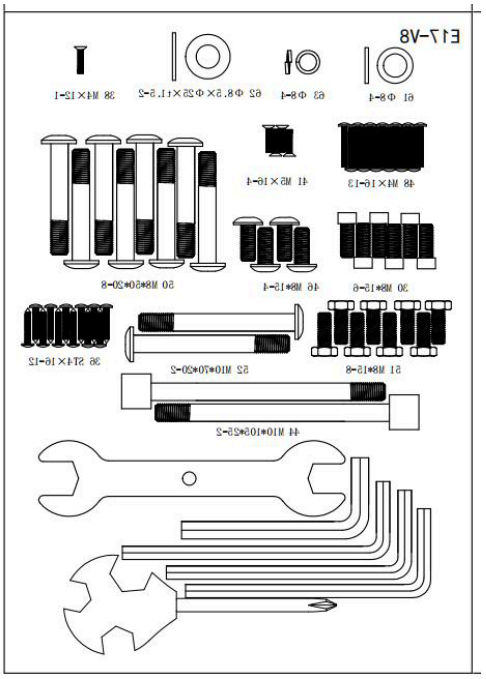
Знакомство с изделием



Модель изделия	E17-V8
Размер изделия	1960×850×1887 мм
Коэффициент скорости	385:30
Маховик	Двунаправленный электрический маховик, Ф242 / 14.2 кг
уровни сопротивления	1-40

Примечание. Компания оставляет за собой право изменять продукт без предварительного уведомления.

Список крепежных деталей



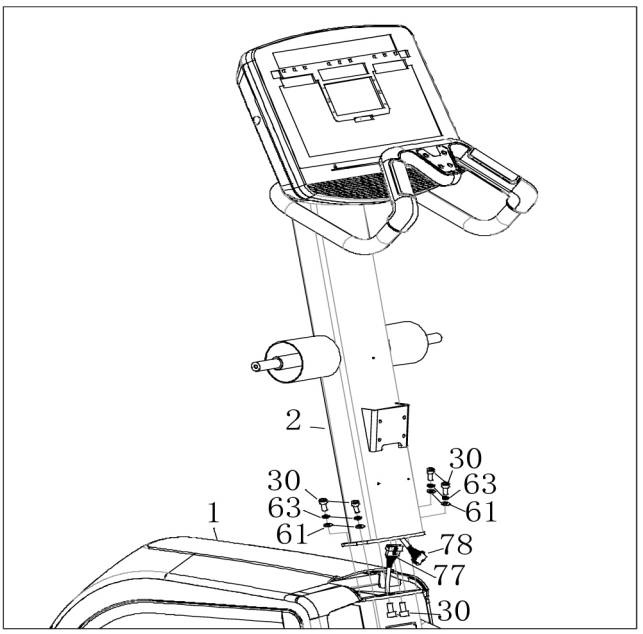
30	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	6
36	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4×16	12
38	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (черный)	M4×12	1
41	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (черный)	M5×16	4
44	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×105×25	2
46	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	4
48	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×16	13
50	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×50×20	8
51	Шестигранный болт с полной резьбой	M8×15	8
52	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×70×20	2
61	Плоские шайбы	Φ8	4
62	Плоские шайбы	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
63	Эластичная шайба	Φ8	4
	Т-образный ключ	6×40×120	2
	Крестовая отвертка с гаечным ключом	14×17×75	1
	Т-образный ключ	8×35×85	2
	Ключ с открытым концом	t4.0×28×130	1

Этапы сборки

Шаг первый:

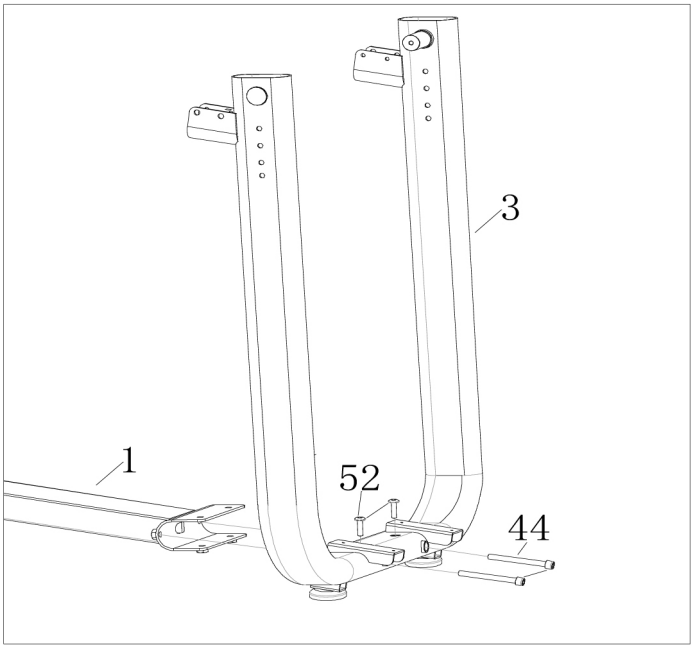
1. Необходимо установить стойку (2), но сначала соедините коммуникационные провода (77 и 78).
2. Установите стойку (2) на основную раму (1) и зафиксируйте с помощью винтов с внутренним шестигранником и полной резьбой, эластичных шайб (63) и плоских прокладок (61).

Примечание. Сначала вкрутите все винты, а потом затяните их.



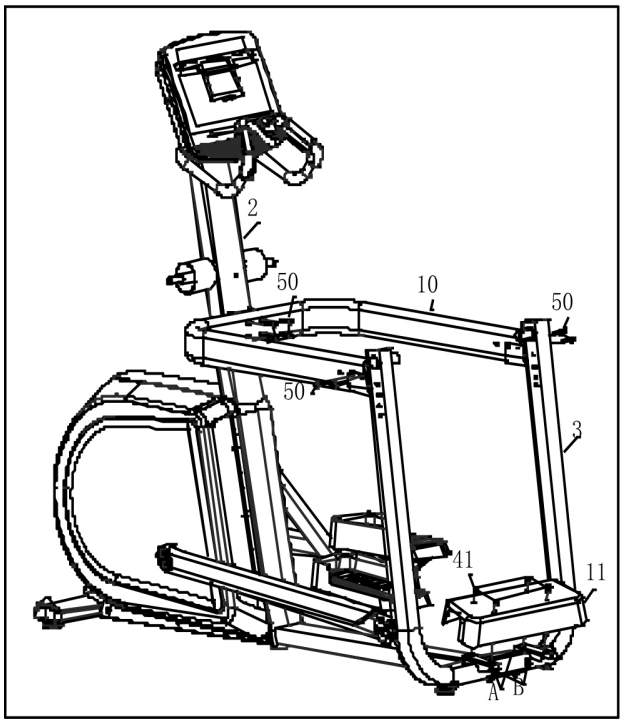
Шаг второй:

1. Прикрепите заднюю опорную трубку (3) к основной раме (1), зафиксируйте с помощью винтов с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (44) и винтов с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (52). На этом этапе не затягивайте болты.



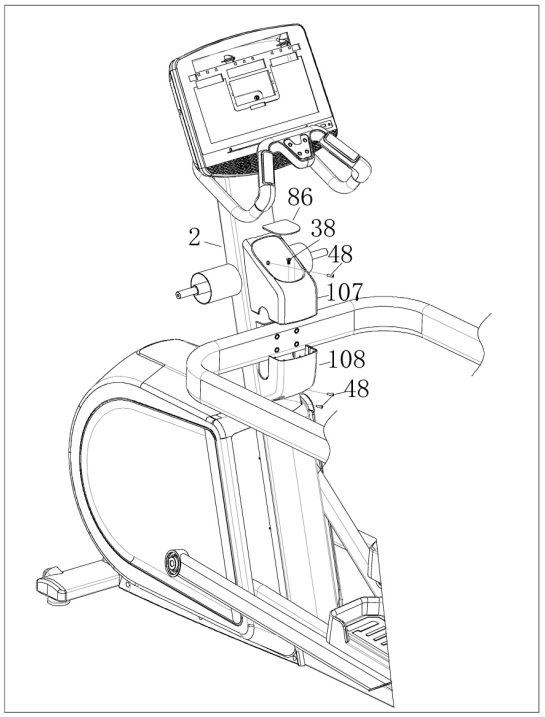
Шаг третий:

1. Соедините боковую раму (10) с задней опорной трубкой (3) и стойкой (2) соответственно, зафиксируйте винтами с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (50). После того как все болты будут затянуты, затяните также болты 52 и 44, которые не были затянуты на предыдущем этапе.
2. Установите ступеньку (11) на заднюю опорную трубку (3) и зафиксируйте с помощью винтов с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (41).



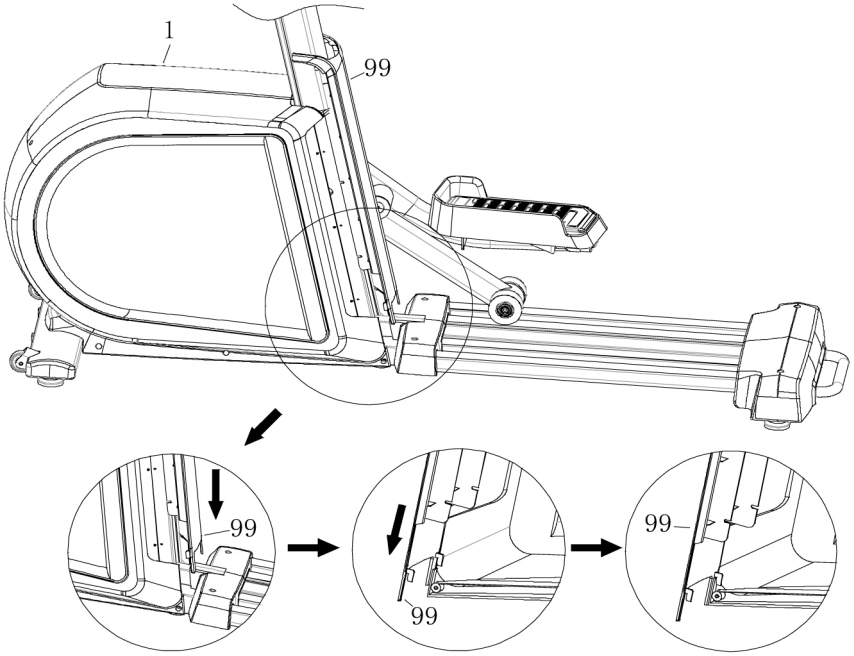
Шаг четвертый:

1. Установите верхнюю крышку подстаканника (107) и нижнюю крышку подстаканника (108) на стойку (2), зафиксируйте их винтами с крестообразным шлицем и полной резьбой (48) и винтами с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (38). Затем приклейте накладку из ЭВА (86) на крышку подстаканника.



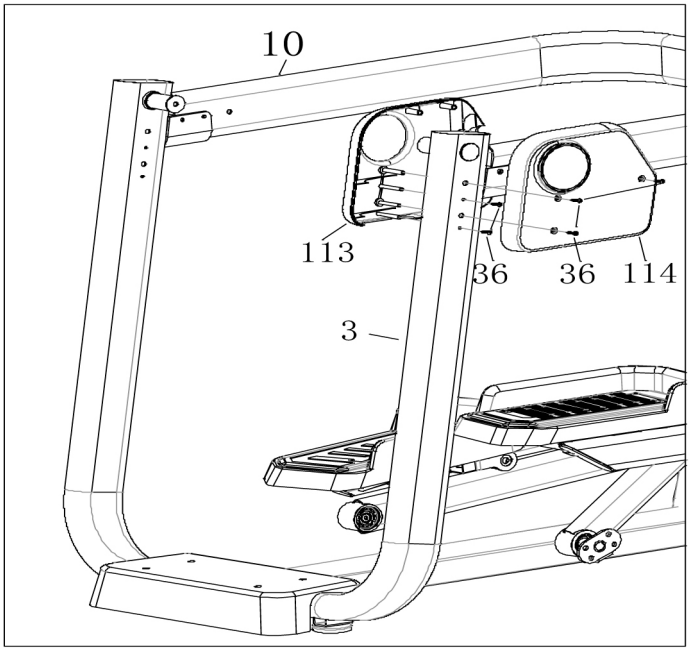
Шаг пятый:

1. После установки вертикальной рамы установите крышки цепи и заднюю декоративную крышку (99) на основную раму (1), как показано на рисунке, зафиксируйте винтами с большой плоской головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (48).



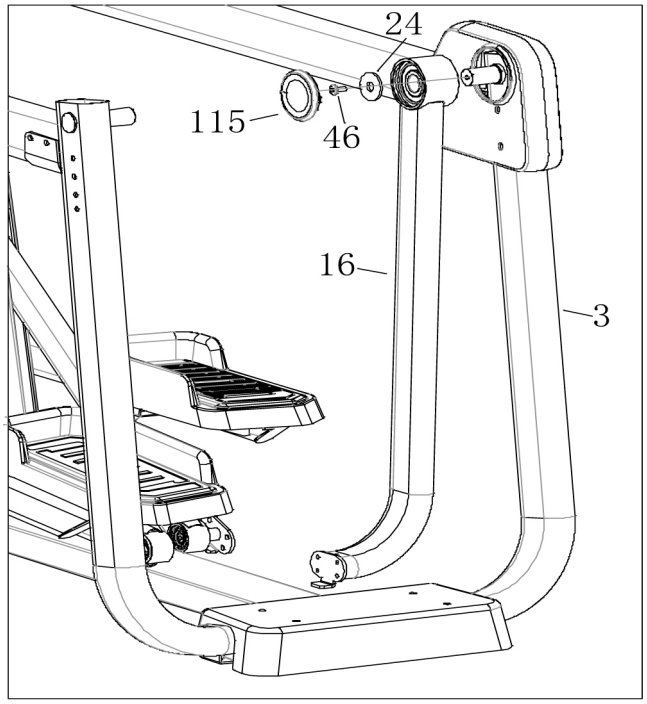
Шаг шестой:

1. Установите правую декоративную крышку A (113) на заднюю опорную трубку (3), зафиксируйте саморезами с большой плоской головкой с крестообразным шлицем (36). Затем соедините правую декоративную крышку B (114) и правую декоративную крышку A (113), зафиксируйте саморезами с большой плоской головкой с крестообразным шлицем (36).
2. Соберите другую сторону таким же образом.



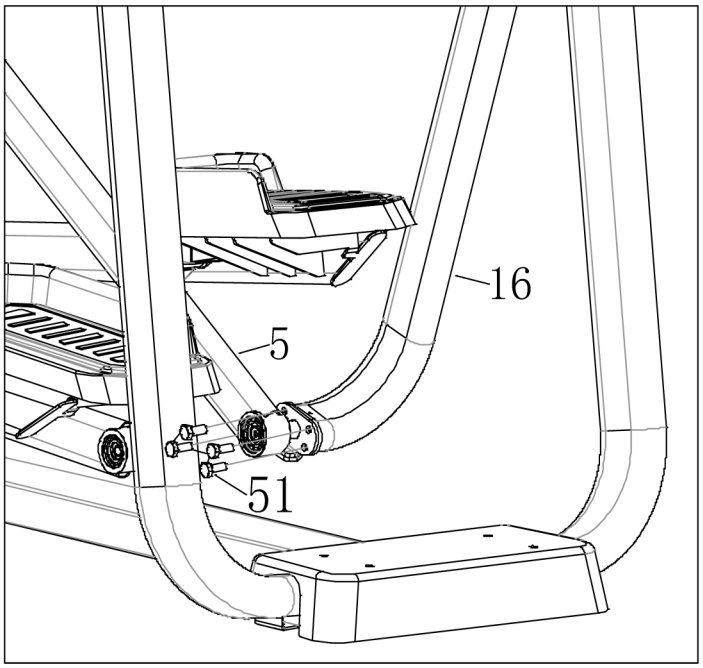
Шаг седьмой:

1. Установите заднюю тягу (16) на заднюю опорную трубу (3) и закрепите ее с помощью болта с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (46) и плоской шайбы (24). Затем установите заглушки на трубу.
2. Соберите другую сторону таким же образом.



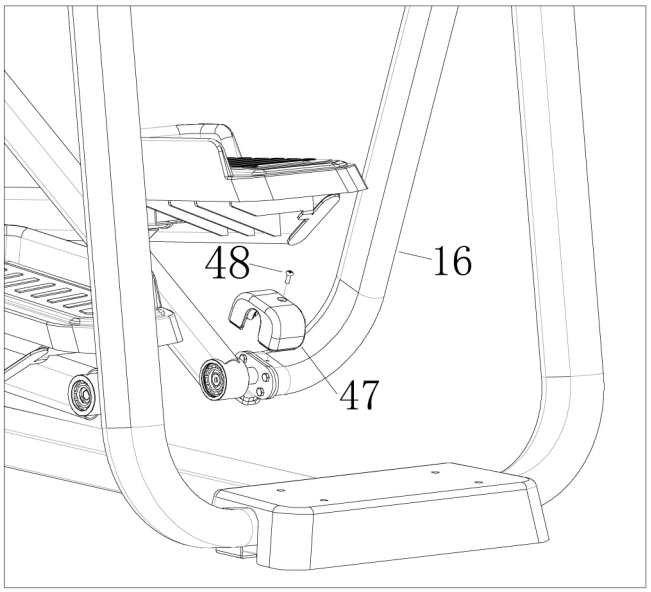
Шаг восьмой:

1. Соедините правый соединительный рычаг (5) и заднюю тягу (16), зафиксируйте их болтами с шестигранной головкой полной резьбой (51). Соберите другую сторону таким же образом.
Примечание. Сначала просто закрутите все болты, а затем затяните их.



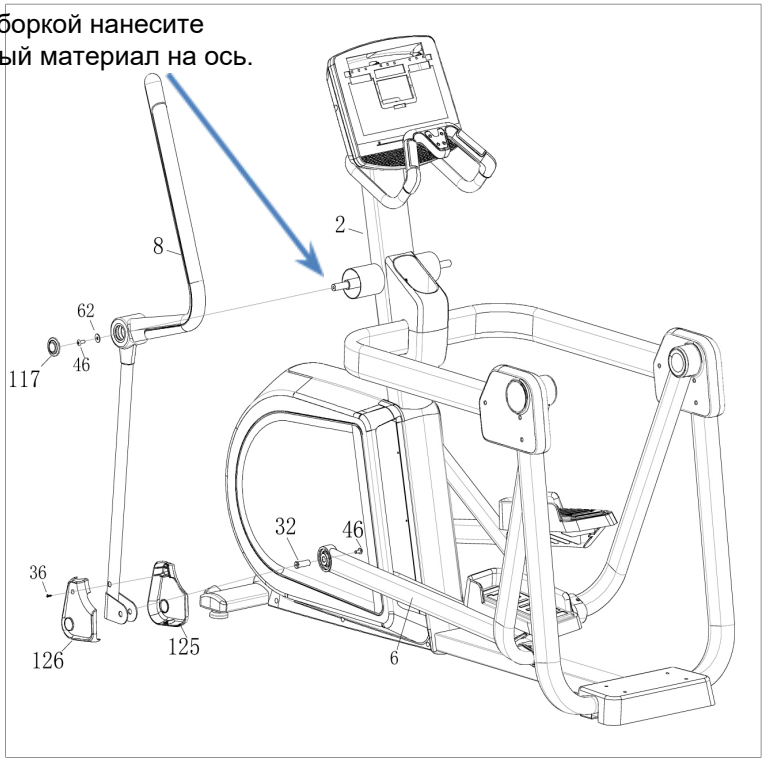
Шаг девятый:

1. Установите крышку задней тяги (47) на заднюю тягу (16) и закрепите ее болтом с большой плоской головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (48).



Шаг десятый:

1. Нанесите смазочный материал на ось.
2. Как показано на рисунке, установите левый рычаг (8) на стойку (2), зафиксируйте его с помощью болта с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (46) и плоской прокладки (62), а затем закройте декоративной крышкой (117).
3. Соедините рычаг (8) и трубку педали (6), зафиксируйте их с помощью предварительно установленного на трубке педали стержня, соединяя ось (32) и болт с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (46).
4. Установите крышки рамы педали A/B (125 и 126), как показано на рисунке. Проденьте трубку в отверстие крышки и зафиксируйте ее саморезом с большой плоской головкой с крестообразным шлицем (36).
5. Соберите правую сторону таким же образом.



Предложения и рекомендации к упражнениям

Разминка

Перед каждой тренировкой необходимо выполнять разминку 5-10 минут.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Когда Вы готовитесь восстановить движение, вдыхайте через нос и с силой выдыхайте через рот. Дыхание и движения должны быть скоординированы. Если дыхание слишком быстрое, прекратите упражнение.

Частота

Одна и та же часть мышцы должна отдыхать в течение 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать только через день.

Нагрузка

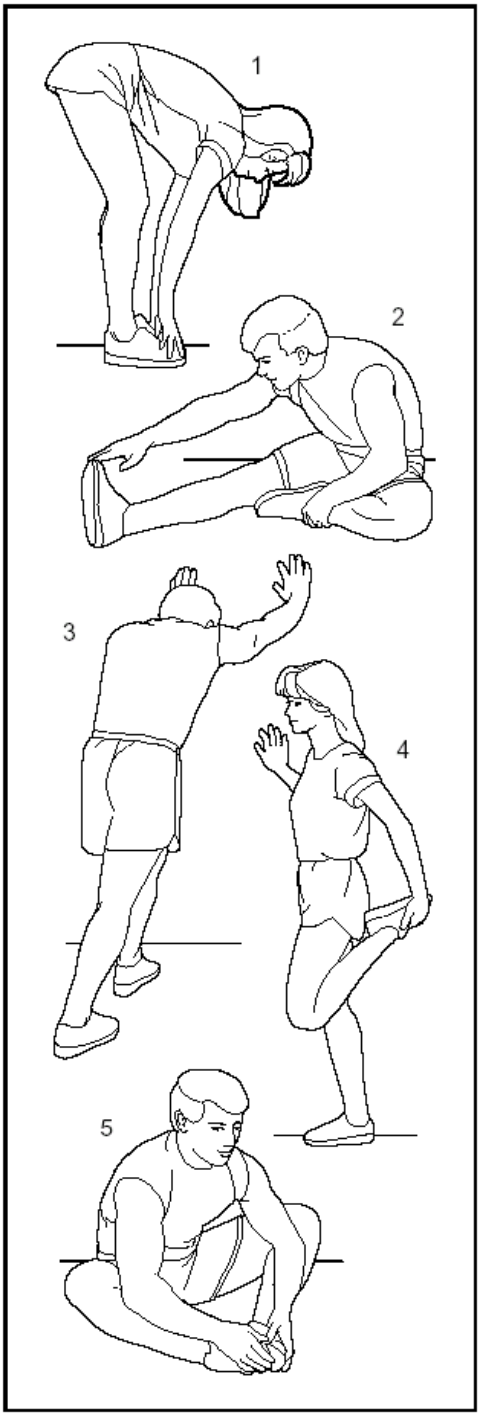
Объем тренировок определяется индивидуальным физическим состоянием, затем, согласно принципу асимптотической нагрузки. Это нормально, что мышцы болят после первых тренировок. При продолжении тренировок болезненность пройдет.

Расслабление

После каждой тренировки выполняйте 5-минутные восстановительные упражнения, особенно на растяжку и расслабление мышц стопы, чтобы избежать уплотнения мышц и сохранить их эластичность.

Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, Вы можете заниматься спортом через час после еды и есть не менее чем через полчаса после тренировки. Пейте меньше жидкости во время тренировки, особенно избегайте употребления большого количества воды, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.



Упражнения на растяжку

Независимо от того, насколько быстро Вы идете, рекомендуется сначала размяться. Разогретые мышцы легче растягивать, поэтому сначала разогрейте их ходьбой в течение 5-10 минут. Затем остановитесь и разомните все тело, сделайте 5 подходов. Каждую ногу нужно разминать в течение 10 секунд; повторите те же действия после тренировки.

1. Наклоны

Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи и постарайтесь дотронуться руками до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку и выпрямите одну ногу. Согните другую ногу так, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне вытянутой ноги. Попробуйте дотянуться до пальцев ног руками. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или дерево, отставьте одну ногу назад. Держа ноги прямыми, а пятки прижатыми к полу, наклонитесь к стене или дереву. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4. Растяжение четырехглавой мышцы

Удерживайте равновесие, опираясь левой рукой о стену или стол, затем отведите правую руку назад, возьмите правую лодыжку и медленно подтяните ее к бедру, пока не почувствуете напряжение в мышцах передней поверхности бедра. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

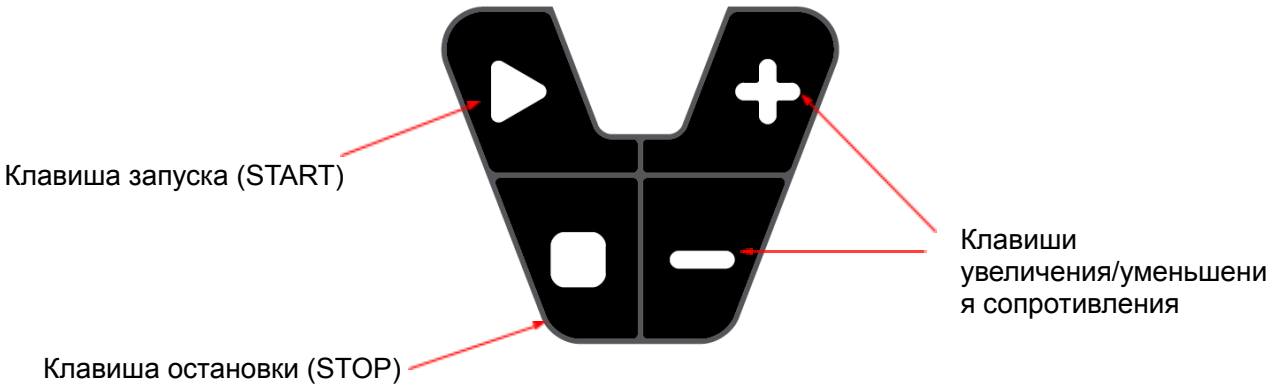
5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Обхватите ступни обеими руками и потяните к паху. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 5).

Руководство по эксплуатации консоли

1. Основной интерфейс





Отображение функций

СОПРОТИВЛЕНИЕ / УРОВЕНЬ	Уровень сопротивления отображается во время тренировки. Диапазон значений: от 0 до 40.
ПУЛЬС	Текущая ЧСС отображается во время тренировки. Диапазон значений: от 40 до 199 уд./мин.
ВАТТЫ	Мощность отображается в реальном времени, от 0 до 999 Вт.
СКОРОСТЬ	Скорость движения отображается в реальном времени, от 0 до 99.9 км/ч.
КАЛОРИИ	Отображается количество потраченных за упражнение калорий. Диапазон значений: от 0 до 9999.
РАССТОЯНИЕ	Во время тренировки отображается пройденное расстояние. Диапазон значений: от 0.0 до 99.9.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Отображается количество оборотов в минуту. Диапазон значений: от 0 до 9999.
НАКЛОН	Нет
ВРЕМЯ	Отображает время тренировки. Диапазон значений: от 0:00 до 99:59.

Кнопки

Клавиши RESISTANCE+ / LEVEL+	Регулируют значение сопротивления в сторону увеличения.
Клавиши RESISTANCE- / LEVEL-	Регулируют значение сопротивления в сторону уменьшения.
Клавиша PROGRAM	12 установленных программ, 3 пользовательские программы, 4 программы с контролем пульса (ЧСС) и 1 программа с контролем ватт
Клавиша BODYFAT	Запускает программу определения количества жировых отложений
Клавиша восстановления RECOVERY	Запускает режим восстановления ЧСС после тренировки
Клавиша режима MODE	Клавиша выбора обратного отсчета для времени, расстояния, калорий
Клавиша сброса RESET	Очищает данные о тренировке. Войдите в режим ожидания, удерживайте клавишу в течение 3 секунд, чтобы перейти в режим выбора пользователя.
Клавиша START	Запускает тренировку.
Клавиша STOP	Останавливает тренировку.
	Запускает тренировку.
	Останавливает тренировку.

Управление:

Включение

Подключите тренажер к источнику питания, нажмите кнопку включения, включите консоль и в светодиодном окне в течение 2 секунд слева направо будет отображаться следующая информация по порядку: номер текущей версии программного обеспечения; диаметр маховика (по умолчанию - 26 см), единицы измерения (по умолчанию - км) и евразийский стандарт (обозначение - E). Затем войдите в настройки ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (информация о пользователе), по умолчанию - U1, Вы можете выбрать U1-U4 с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-; и введите настройки

ПОЛА, ВОЗРАСТА, РОСТА, ВЕСА (gender, age, height, weight) с помощью клавиши MODE. Значения устанавливаются клавишами RESISTANCE+ и RESISTANCE-.

Для перехода к следующей настройке нажмите клавишу MODE:

ПОЛ: МУЖСКОЙ, ЖЕНСКИЙ; по умолчанию - МУЖСКОЙ.

ВОЗРАСТ: 10-99 лет; по умолчанию - 25 лет.

РОСТ: 100-220 см; по умолчанию - 170 см.

ВЕС: 20-150 кг; по умолчанию - 75 кг.

После ввода пользовательской информации нажмите клавишу MODE, чтобы перейти в режим ожидания.

Ручной режим

В режиме ожидания нажмите кнопку START, чтобы перейти в режим ручной настройки по умолчанию.

Чтобы изменить сопротивление режиме движения, используйте кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-.

В режиме движения нажмите клавишу STOP, чтобы остановить тренажер, после остановки нажмите клавишу RESET, чтобы очистить данные о текущей тренировке.

Режим обратного отсчета

В режиме ожидания нажмите клавишу MODE, чтобы выбрать обратный отсчет времени, расстояния или калорий.

1. Когда выбран режим обратного отсчета времени, в главном окне отображается "M-1", начальное значение времени - 30 (минут), значение будет мигать. Для установки значения используйте клавиши RESISTANCE+ и RESISTANCE, диапазон регулировки: 5-99 (минут). Тренажер будет работать в соответствии с установленным временем и автоматически остановится по завершении времени.

2. Когда выбран режим обратного отсчета расстояния, в главном окне отображается "M-2", начальное значение расстояния - 1 (км), значение будет мигать. Для установки значения используйте клавиши RESISTANCE+ и RESISTANCE, диапазон регулировки: 1-99 (км). Тренажер будет работать в соответствии с установленным расстоянием и автоматически остановится по завершении расстояния.

3. Когда выбран режим обратного отсчета калорий, в главном окне отображается "M-3", начальное значение - 50 (калорий), значение будет мигать. Для установки значения используйте клавиши RESISTANCE+ и RESISTANCE, диапазон регулировки: 20-9990 (калорий). После завершения выбора нажмите клавишу START для запуска тренировки. Тренажер начнет работать в соответствии с заданным значением калорий, а когда подсчет калорий завершится, тренажер автоматически остановится.

Автоматические программы

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы выбрать из 12 готовых программ, 3 пользовательских и 4 программ с контролем ЧСС.

1. 12 готовых программ: нажмите кнопку PROGRAM в режиме ожидания, чтобы выбрать одну из 12 программ. В это же время Вы можете установить время тренировки с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-, нажмите START для запуска, система будет работать в соответствии с установленным временем, когда время дойдет до 0, тренажер автоматически остановится.

2. 3 пользовательские программы: в режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM, и после 12 готовых программ появятся 3 пользовательские программы U1-U3. После выбора пользовательской программы Вы можете установить время тренировки с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-, нажмите START, и система заработает в соответствии с установленным временем. Когда время дойдет до 0, тренажер автоматически остановится.

После выбора одной из пользовательских программ U1-U3, Вы также можете нажать клавишу

MODE для ввода настроек интервалов с S-01 по S-16, можно установить значения сопротивления и наклона для каждого интервала. Значение СОПРОТИВЛЕНИЯ каждой секции будет задаваться клавишами RESISTANCE+ и RESISTANCE-. Данные автоматически сохранятся.

3. Программы ЧСС (контроль частоты сердечного ритма):

В режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM и выберите одну из четырех программ ЧСС: 55 / 75 / 90 / ЦЕЛЬ.

(1) Режим контроля частоты сердечных сокращений - это функция, которая использует проводное и беспроводное измерение частоты сердечных сокращений и автоматически регулирует сопротивление, сравнивая установленную частоту сердечных сокращений (целевую ЧСС) с текущей. Беспроводное измерение ЧСС является основным.

(2) Метод установки значений ЧСС, последовательность, диапазон параметров.

Нажмите клавишу PROGRAM, чтобы выбрать программу с контролем ЧСС, введите целевое значение частоты сердечных сокращений, используя клавиши RESISTANCE+ и RESISTANCE-. После установки целвого значения ЧСС нажмите клавишу MODE для настройки времени, клавишами RESISTANCE+ и RESISTANCE- введи значение для обратного отсчета времени. После этого нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку.

A) Целевая частота сердечных сокращений: HRC1 - 55%, HRC2 - 75%, HRC3- 90%, HRC4 - пользовательская ЧСС. Значение по умолчанию для HRC4 = (220-возраст)*55%.

B) Целевая частота сердечных сокращений в программах HRC1-3 не может быть изменена. Эта функция доступна только для программы HRC4, диапазон настройки: 60-200

C) Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

(3) Изменение сопротивления

A) Система определяет частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд (на экране ЧСС отображается всегда).

B) Когда фактическая частота сердечных сокращений меньше целевой и разница превышает 3, уровень сопротивления увеличивается на 1.

C) Когда фактическая частота сердечных сокращений превышает целевую частоту сердечных сокращений и разница превышает 3, уровень сопротивления снижается на 1.

D) Если компьютер не обнаружит данные о частоте сердечных сокращений, тренажер автоматически остановится.

4. Программа BATT (программа регулировки мощности):

Чтобы войти в программу BATT, нажмите клавишу PROGRAM в режиме ожидания.

(1) При установленной целевой мощности, тренажер автоматически регулирует сопротивление для достижения заданного значения мощности.

(2) Настройка программы BATT: нажмите клавишу PROGRAM, выберите программу BATT, мощность по умолчанию равна 120 Вт, с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE- установите нужное значение целевой мощности. После настройки мощности нажмите MODE, чтобы задать время тренировки, установите значение клавишами RESISTANCE+ и RESISTANCE-. После настройки времени нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Диапазон настройки мощности: от 10 до 350 Вт.

Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

(3) Изменение сопротивления

A) Текущая мощность сравнивается с целевой каждые 30 секунд.

B) Когда разница между мощностью в реальном времени и целевой мощностью составляет не более 5 Вт, сопротивление остается неизменным.

C) Когда текущая мощность меньше заданной и разница превышает 5 Вт, уровень сопротивления увеличивается на 1 до достижения максимального значения сопротивления.

D) Когда мощность в реальном времени превышает заданную мощность и разница превышает 5 Вт, уровень сопротивления уменьшается на 1 до достижения минимального значения сопротивления.

Определение количества жировых отложений

В режиме ожидания нажмите кнопку BODYFAT, чтобы войти в программу определения количества жира. Для этой программы пользователю необходимо взяться руками за контактные датчики для измерения частоты сердечных сокращений или надеть беспроводной браслет, данные о жировых отложениях будут рассчитываться в соответствии с введенной информацией о пользователе (пол, возраст, рост, вес).

Режим восстановления пульса

В режиме ожидания при определении ЧСС нажмите клавишу RECOVERY, чтобы перейти в режим восстановления пульса. В окне времени будет отображаться 60-секундный обратный отсчет, и в течение этого периода необходимо поддерживать измерение частоты сердечных сокращений. Когда обратный отсчет завершается, результат будет представлен в виде цифрового показателя от 1 до 6, который отображает уровень восстановления ЧСС пользователя в течение 1 минуты после прекращения упражнения. Лучший результат - F1, худший - F6. В режиме ВОССТАНОВЛЕНИЯ Вы можете нажать кнопку RECOVERY для извлечения данных. Если достоверных данных о частоте сердечных сокращений нет, эта функция не будет работать.

F1	ВЕЛИКОЛЕПНО
F2	ОТЛИЧНО
F3	ХОРОШО
F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
F5	НИЖЕ СРЕДНЕГО
F6	ПЛОХО

Режим сна

Если устройство не работает в течение 4 минут и 30 секунд, консоль переходит в режим сна. Чтобы выйти из этого режима, можно нажать любую клавишу или сразу начать движение.

Режим программы

Интервал / Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Программа	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление	Сопротив-ление
Программа 1	10	15	20	25	30	30	30	30	25	25	15	15	15	10	10	10
Программа 2	10	20	30	10	20	30	30	20	30	30	20	20	20	20	10	10
Программа 3	5	10	15	20	25	30	30	20	30	30	20	20	20	20	10	10
Программа 4	5	15	25	30	25	30	30	30	25	25	25	25	25	20	15	10
Программа 5	10	15	15	20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	20	15	10
Программа 6	10	10	20	20	30	30	30	25	30	30	30	30	30	20	20	10
Программа 7	5	5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	30	30	20	10	10
Программа 8	10	20	30	30	25	25	25	20	15	15	10	10	10	15	10	5
Программа 9	5	15	15	15	20	20	20	30	30	30	25	25	25	15	15	10
Программа 10	5	10	15	10	20	25	25	30	25	25	25	25	25	15	15	10
Программа 11	10	15	20	20	25	30	30	30	30	30	30	30	30	15	15	10
Программа 12	10	20	25	25	25	25	25	25	30	30	15	15	15	30	20	10

Неисправности и способы их устранения

Проблема и код	Возможная причина	Способ устранения
Консоль не включается	A. Неисправный двигатель	Замените двигатель
	B. Неисправен контроллер (индикатор контроллера выключен)	Замените контроллер
	C. Консоль неисправна	Замените консоль
	D. Неисправен коммуникационный провод	Замените коммуникационный провод
Клавиша не работает	Клавиша неисправна	1. Замените плату клавиатуры и подключите ее 2. Замените клавиатуру 3. Замените консоль
Частота сердечных сокращений не отображается	A) Провод контактных датчиков неисправен	Замените провод контактных датчиков
	B. Консоль неисправна	Замените консоль
Изображение на консоли неполоное или отсутствует	A. Недостаточное напряжение	Проверьте контроллер и генератор
	B. Отказ системы	Замените консоль
E-1	Ошибка связи: 1. Консоль неисправна 2. Контроллер неисправен 3. Неисправен коммуникационный провод	1. Замените провод
		2. Замените консоль
		3. Замените контроллер
E-2	Контроллер неисправен	Замените контроллер
E-3	Консоль не получает сигнал во время измерения количества жира, контактные датчики необходимо держать обеими руками (измерение невозможно, если держаться одной рукой) или использовать хорошее оборудование для определения частоты сердечных сокращений	Повторно войдите в режим определения количества жировых отложений, следите, чтобы сигнал о частоте сердечных сокращений был стабильным

Инструкция к применению

1. Использование ---------- Крепко возьмитесь за рукоятки и встаньте на педаль.
2. Регулировка ножек ----- если тренажер неустойчив, отрегулируйте опорные ножки.

