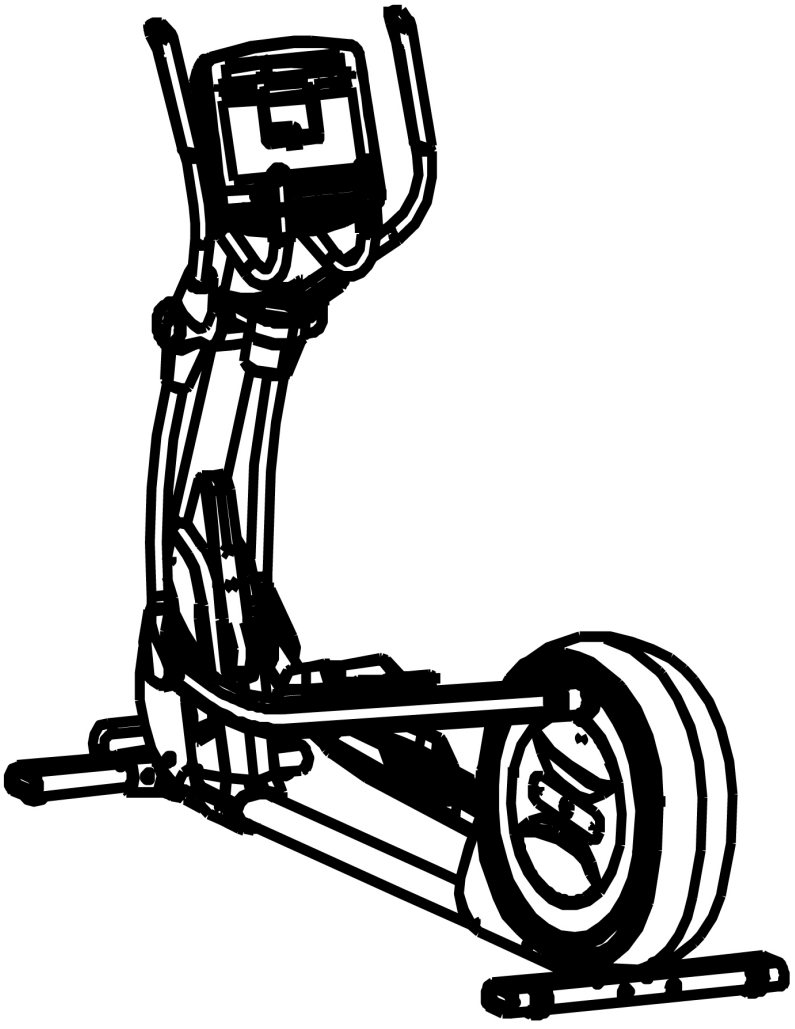
PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер PROTRAIN ORDE-33



Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Прочтите все инструкции и следуйте им.

Версия A

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 тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи были надлежащим образом информированы о мерах предосторожности. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где хранится тренажер.
- Регулярно проверяйте и затягивайте все детали. Своевременно заменяйте изношенные детали.
- Установите тренажер на ровной поверхности, оставляя не менее 1 м свободного пространства с каждой стороны тренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, положите под тренажер коврик.
- Оборудование должно находиться в помещении, подальше от влажности и пыли. Поддерживайте вентиляцию помещения. НЕ используйте тренажер в душных помещениях.
- Не кладите рядом с тренажером никакие острые предметы.
- Во время тренировки надевайте соответствующую одежду; не надевайте слишком свободную одежду, которая может зацепиться за тренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не используйте данное оборудование, если Ваш вес превышает 150 кг. В таком случае выберите тренажер из другой серии.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям во избежание травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей.
- Если Вы обнаружили, что Ваш тренажер работает неправильно, немедленно прекратите его использование.
- Одновременно на тренажере может находиться только один человек.
- Если Вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Памятка по безопасному использованию

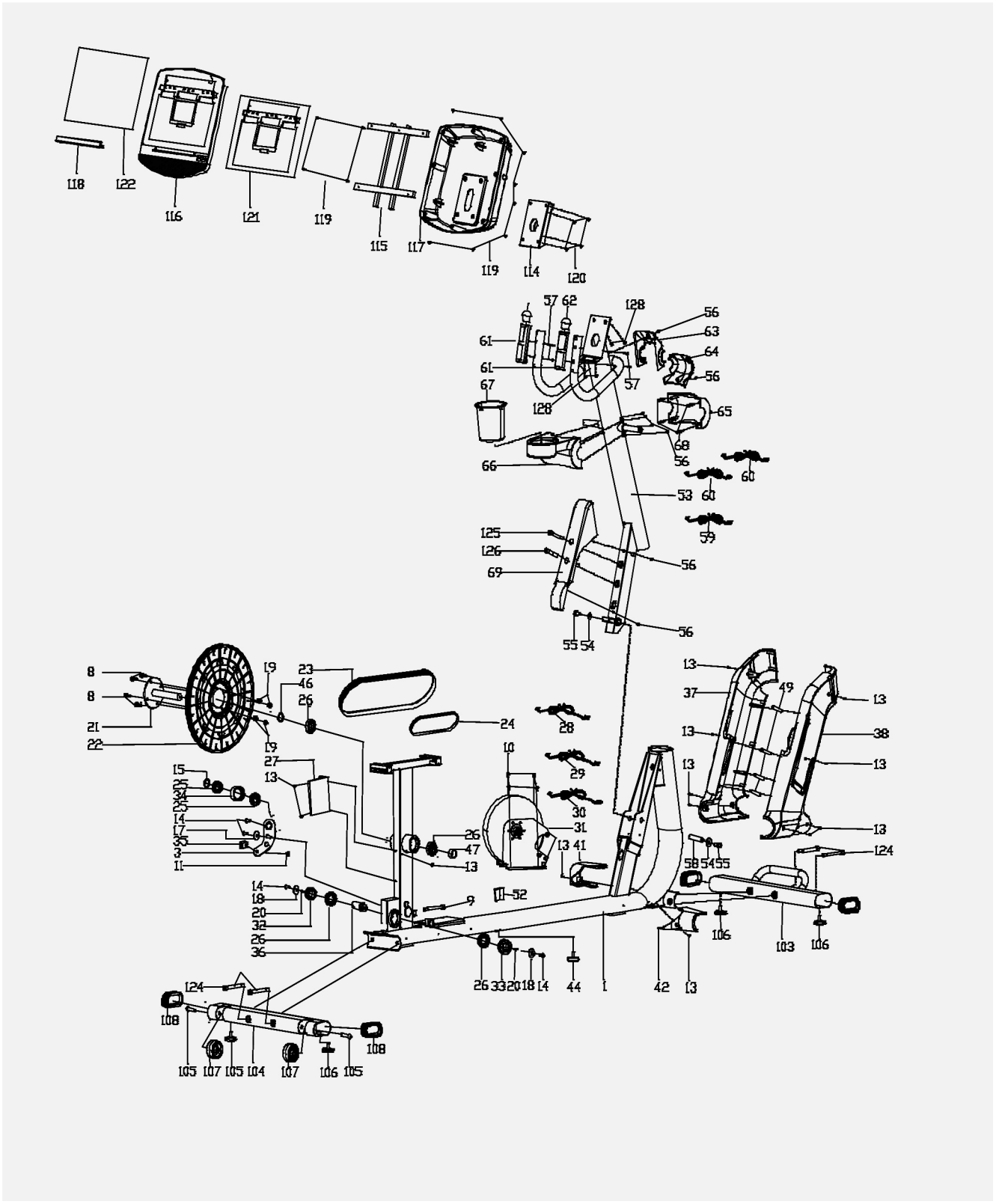
Если Вы находитесь на лечении или у Вас появились нижеприведенные симптомы, Вы можете пользоваться данным тренажером только после консультации со своим лечащим врачом.

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.

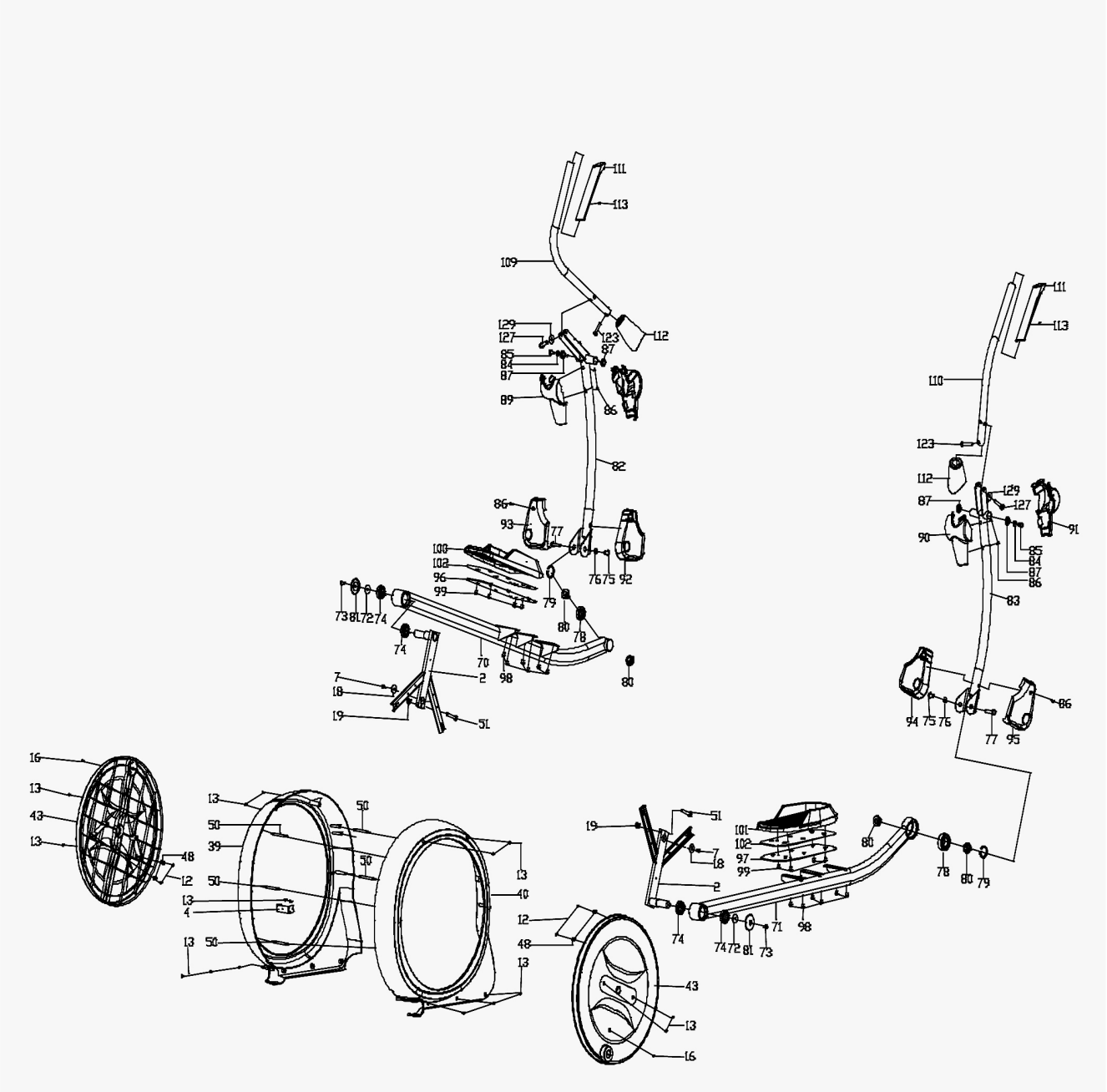
---- Всё это может стать причиной несчастного случая или травмы.

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

Детальный чертеж 1/2



Детальный чертеж 2/2

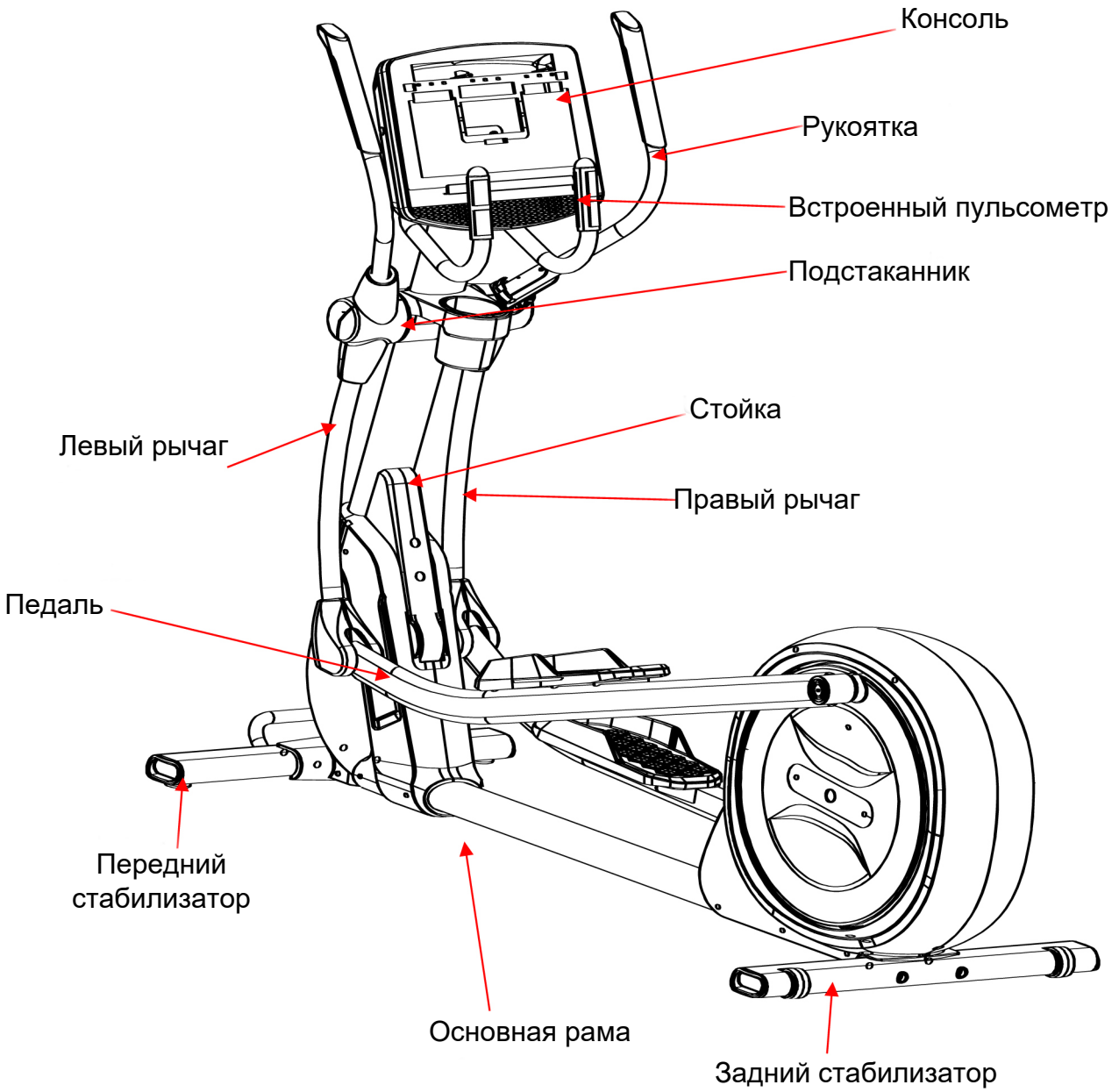


Список деталей

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО	№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1	34	Втулки ременного шкива	Ф50×35	1
2	Шатун в сборе		2	35	Блок ременного шкива	t20×20×25	1
3	Ременно прижимной шкив		1	36	Малый вал шкива	Ф35×110.5	1
4	Фиксаторы левой и правой крышек цепи		1	37	Левая передняя крышка	E31/674×219×82×t3.5	1
				38	Правая передняя крышка	E31/674×219×82×t3.5	1
				39	Крышка цепи левая	E31/741×707×110×t3.5	1
7	Винт с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15 (темный)	2	40	Крышка цепи правая	E31/741×707×110×t3.5	1
8	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M10×20 (темный)	4	41	Передняя левая крышка опорной рамы	E31/163×120×75×t3.5	1
9	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×30 (класс 6.8, син., оцинков.)	1	42	Передняя правая крышка опорной рамы	E31/163×123×75×t3.5	1
10	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×10 (темный)	4	43	Диск	E31/Ф568×49.5×t3.2	2
11	Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×40 (черн., оцинков.)	1	44	Ножки (E10-76)	Ф47×10.5×M10×22	1
12	Саморез с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и срезанным концом	ST4×10 (темный)	4				
13	Саморез с плоской головкой с крестообразным шлицем	ST4×16 (темный)	29	46	Распорная втулка	Ф35×Ф30.2×9.1	1
14	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×16 (син., оцинков.)	4	47	Распорная втулка	Ф35×Ф30.2×20.1	1
15	Эластичное стопорное кольцо для вала	Ф10 (черн., цинк.)	1	48	Защелка (E21-33)	Ф12.4×13	4
16	Болт с плоской головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×16 (сталь)	2	49	Резиновый поршень (E30-26)	Ф9×Ф6.1×27	4
17	Плоская прокладка	Ф8.5×Ф20×t1.5 (черн., цинк.)	1	50	Длинный клеевой болт	Ф9×Ф5.9×100	5
18	Плоская прокладка	Ф8×Ф30×t3.0 (черн., оцинков.)	4	51	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M10×65×20 (темный)	2
19	Шестигранная стопорная гайка	M10 (класс 10.9)	6	52	Литиевая батарея	1100 мАч	1
				53	Стойка		1
21	Ось с диском	E33/Ф108×184.5	1	54	Плоская прокладка	Ф10 (черн., оцинков.)	2
22	Ременная панель (E17-V4-36)	Ф300×30 (магнит.)	1	55	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M10×20 (черн., оцинков.)	2
23	Ремень двигателя	460PJ10	1	56	Саморез с плоской головкой с крестообразным шлицем	ST4×16 (темный)	8
24	Ремень двигателя	280PJ8	1	57	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST3×25	4
25	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	2	58	Соединительный стержень стойки	Ф15.85×69.5 (бел., оцинков.)	1
26	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6306ZZ	4	59	Провод	Д-1250 мм	1
27	Контроллер	E17-V4	1	60	Провод контактного датчика	Д-800 мм	2
28	Провод (основная рама)	Д-1900 мм	1	61	Провод контактного датчика	длина: 133 мм / вверх-вниз, 2 шт. в 1 наборе (железные датчики)	2
29	Магнетронный провод	XH-3P/Д-600 мм	1	62	Круглая заглушка (E50-72)	Ф32×t1.5	2
30	Тормозная проводка	XH-2P/Д-600 мм	1	63	Нижняя центральная крышка	E31/130×127×58×t3.0	1
31	Двухсторонний генератор MCH(E10-75)	Мощность: 50-400 Вт/в: 690 об/мин> 85 В / Двунаправленная самогенерация / Валы Ф30	1	64	Верхняя центральная крышка	E31/122×108×73×t3.0	1
32	Главный малый приводной шкив	Ф40×29 (затемненный)	1	65	Передняя часть подстаканника	E33/186×109×58×t3.0	1
33	Второй малый приводной шкив	Ф50×25 (затемненный)	1	66	Крепление подстаканника	E33/133.6×95×107.6×t3.0	1

67	Подстаканник	6840EA/Ф125×125	1	99	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×12 (затемненный)	8
68	Резиновый поршень (E30-26)	Ф9×Ф6.1×27	4	100	Левая педаль	450.5×185.2×70.2 (черн.)	1
69	Передняя крышка - 1	E31/403.7×32.6×110.9×t3.0	1	101	Правая педаль	450.5×185.2×70.2 (черн.)	1
70	Трубка левой педали		1	102	Педаль ЭВА	393×160×t2.0	2
71	Трубка правой педали		1	103	Передняя опора		1
72	Плоская прокладка	Ф32×Ф8.5×t2.0	2	104	Задняя опора		1
73	Ступенчатый болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником	M8×Ф10.4×17×4.3 (затемненный)	2	105	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×60×20 (затемненный)	2
74	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6005ZZ	4	106	Ножки (E10-76)	Ф47×10.5×M10×22	4
75	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15 (затемненный)	2	107	Задний транспортировочный ролик	E28/Ф63.5×35.7	2
76	Плоская шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	2	108	Овальная заглушка	50×100×t3.0	4
77	Соединительный вал рукояток	Ф20×Ф16×M8×51	2	109	Левая верхняя рукоятка		1
78	Шариковый подшипник	2206-2RS	2	110	Правая верхняя рукоятка		1
79	Эластичное стопорное кольцо для отверстия	Ф62 (черн., цинк.)	2	111	Наружная ручка	E28-V1/296.9×41.5×49.3	2
80	Т-образная насадка	Ф37×Ф16×17.5	4	112	Крышка соединения	E28/85.4×127.3	2
81	Украшение шатуна - 1	E28/57.2×6.7	2	113	Саморез с плоской головкой с крестообразным шлицем	ST4×16 (затемненный)	2
82	Нижний левый рычаг		1	114	Держатель консоли		1
83	Нижний правый рычаг		1	115	Сварные элементы для крепления консоли		1
84	Плоская прокладка	Ф8.2×Ф25×t2.0 (затемненный)	2	116	Фиксирующая рама	E17/459×388×23	1
85	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15 (черн., оцинков.)	2	117	Задняя крышка панели	E17-V5/459×387×71	1
86	Саморез с плоской головкой с крестообразным шлицем	ST4×16 (затемненный)	6	118	Подставка для IPAD	5130/300×25×20	1
87	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	4	119	Саморез с плоской головкой с крестообразным шлицем	ST4×16 (затемненный)	10
88	Задняя левая крышка нижнего рычага - 1	E33/216.9×118.2×85.6	1	120	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×30×20 (затемненный)	4
89	Передняя левая крышка нижнего рычага - 1	E33/204.9×118.2×71.1	1	121	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×50×20 (затемненный)	2
90	Передняя правая крышка нижнего рычага - 1	E33/204.9×118.2×71.1	1	122	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×105×34 (затемненный)	4
91	Задняя правая крышка нижнего рычага - 1	E33/216.9×118.2×85.6	1	123	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×50×20 (затемненный)	2
92	Левая нижняя внутренняя крышка рычага	E17/187×159×38	1	124	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×105×34 (затемненный)	4
93	Левая нижняя крышка	E17/187×160×38	1	125	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×70×20 (син., оцинков.)	1
94	Правая нижняя внутренняя крышка рычага	E17/187×159×38	1	126	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×60×30 (син., оцинков.)	1
95	Правая нижняя крышка	E17/187×160×38	1	127	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×45×16 (затемненный)	2
96	Монтажная пластина левой педали		1	128	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×16 (затемненный)	4
97	Монтажная пластина правой педали		1	129	Плоская шайба	Ф10 (черн., оцинков.)	2
98	Болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×10 (затемненный)	12				

Вид изделия

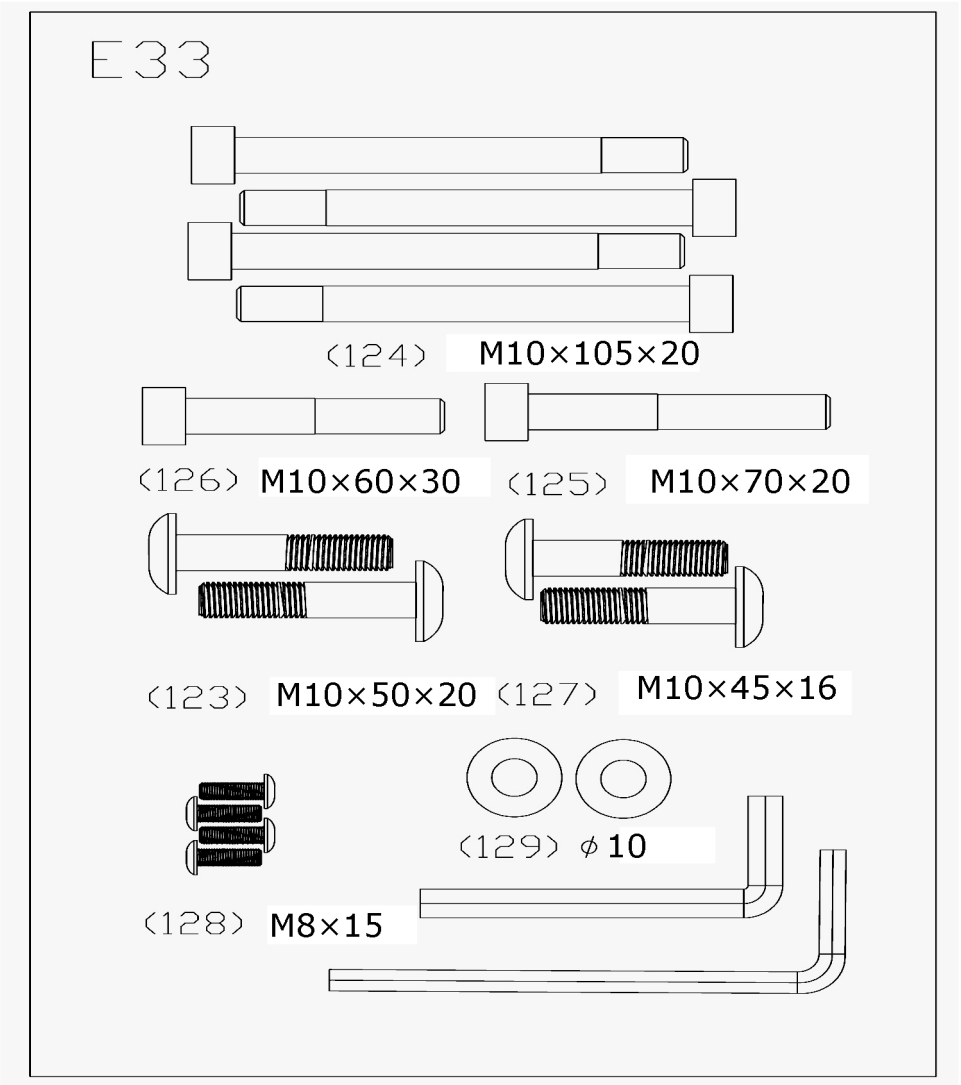


Техническая информация:

МОДЕЛЬ	E33
РАЗМЕР В СБОРЕ	2005×810×1655 мм
КОЭФФИЦИЕНТ СКОРОСТИ	1:12.5
МАХОВИК	GMS/Ф242 мм/14.2 КГ
УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ	1-40
ДЛИНА ШАГА	48 см

****МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКЦИЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

Комплект крепежа



Список крепежных деталей

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
125	Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба)	M10×70×20	1
126	Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба)	M10×60×30	1
128	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	4
124	Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба)	M10×105×20	4
129	Плоская шайба	Ф10	2
123	Болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба)	M10×50×20	2
127	Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (полная резьба)	M10×45×16	2

Список инструментов:

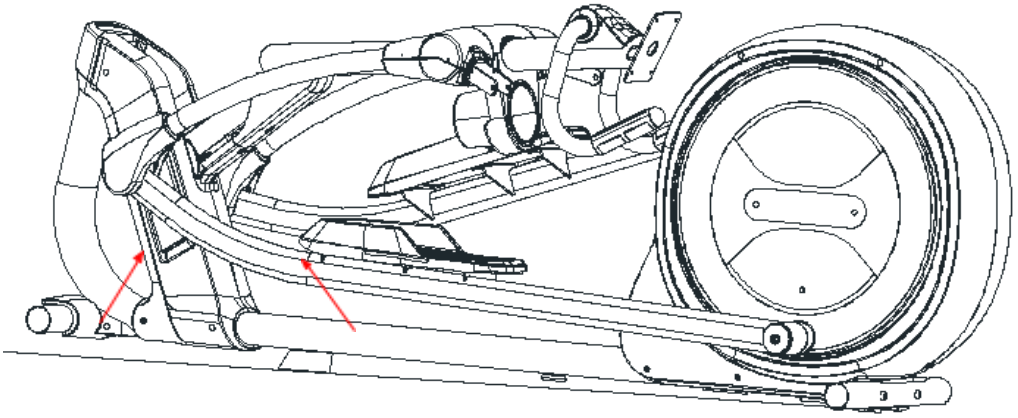
ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
Г-образный ключ	8×35×85	1
Г-образный ключ	6×40×120	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Примечание. Пожалуйста, не затягивайте болты во время сборки. Затяните их, как только все детали будут полностью собраны.

Шаг 1

Как показано на рисунке, извлеките устройство из упаковочной коробки (следуйте инструкциям на упаковке, откройте коробку, подложите под устройство упаковочный материал соответствующей толщины и правильно поднимите стабилизатор).

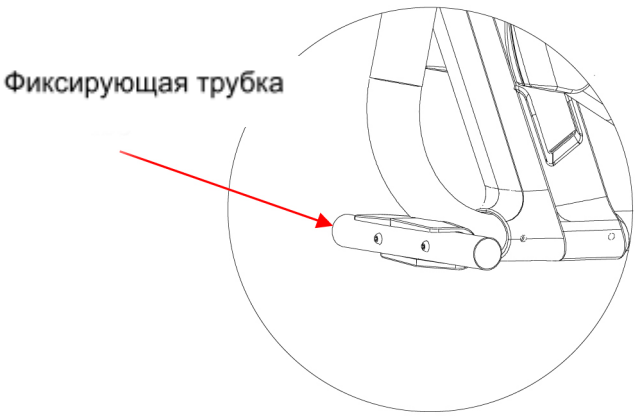


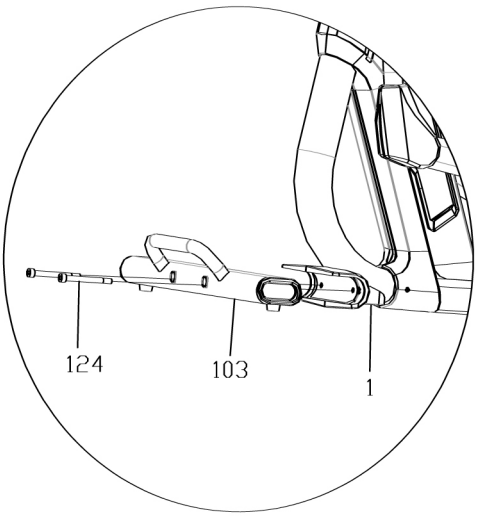
Пол

Подушка из упаковочного материала

Шаг 2

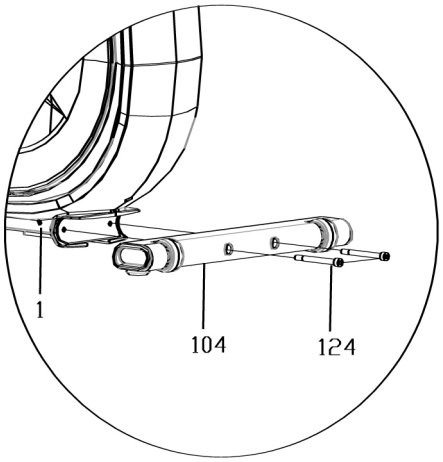
Извлеките фиксирующую трубку. Установите передний стабилизатор (103) на основную раму (1) и закрепите их болтами с внутренним шестигранником (неполная резьба) M10×105×20 (124).

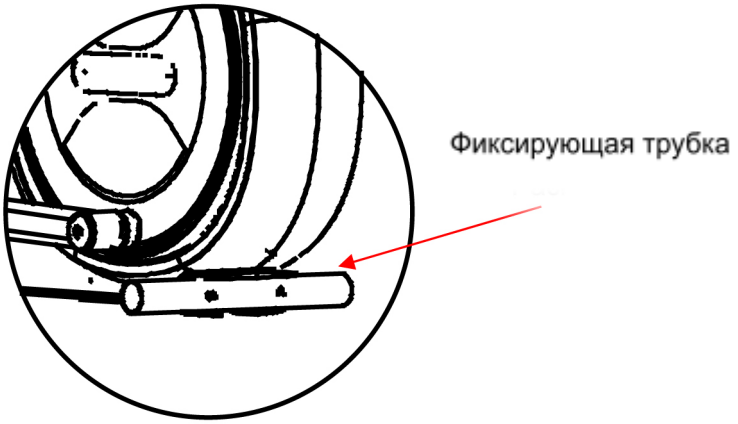




Шаг 3

После извлечения фиксирующей трубки спереди переместитесь назад. Извлеките фиксирующую трубку. Установите задний стабилизатор (104) на основную раму (1) и закрепите его болтами с внутренним шестигранником (неполная резьба) M10×105×20 (124). (После того, как передний и задний болты основной рамы будут зафиксированы, подушку из упаковочного материала можно убрать)

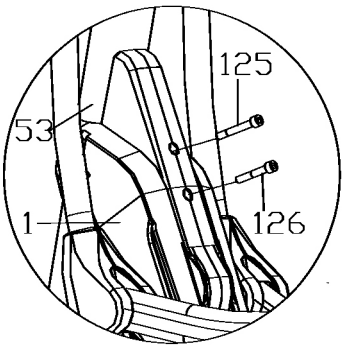


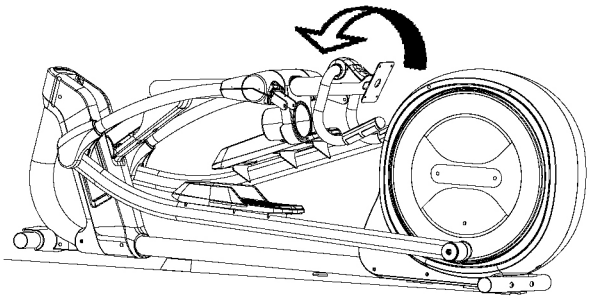


Шаг 4

После того, как стойка (53) будет установлена в соответствующее положение, как показано на рисунке, в пустую стойку (53) вставляется болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой M10×70×20 (125) и затем фиксируется на основной раме (1), а болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой M10×60×30 (126) фиксируется на стойке сборе (53).

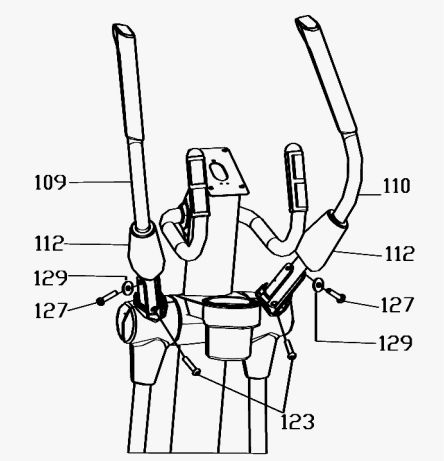
Примечание. Пожалуйста, сначала закрепите стойку с помощью болтов с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба) M10×70×20 (125), затем закрепите ее болтами с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (неполная резьба) M10×60×30 (126).





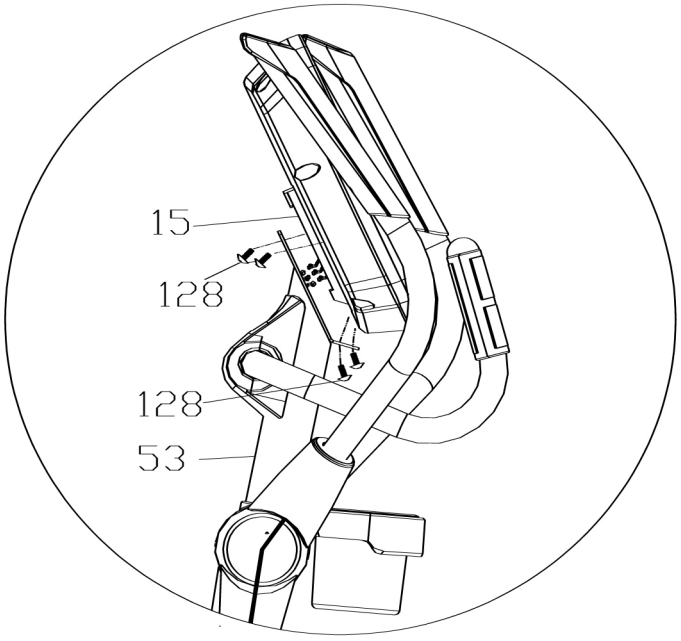
Шаг 5

1. Установите левую рукоятку (109) в соответствующее положение, как показано на рисунке. Вставьте болт с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой M10×45×16 (127) вместе с плоской шайбой Ф10 (129) в левую верхнюю рукоятку (109), зафиксируйте ее. Вставьте болт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой M10×50×20 (123) в верхнюю левую рукоятку (109) и зафиксируйте ее сзади. Затяните болты (127) и (123), сдвиньте крышку соединения (112) вниз в соответствующее положение и поверните ее по часовой стрелке.
2. Установите верхнюю правую рукоятку (110) таким же образом.



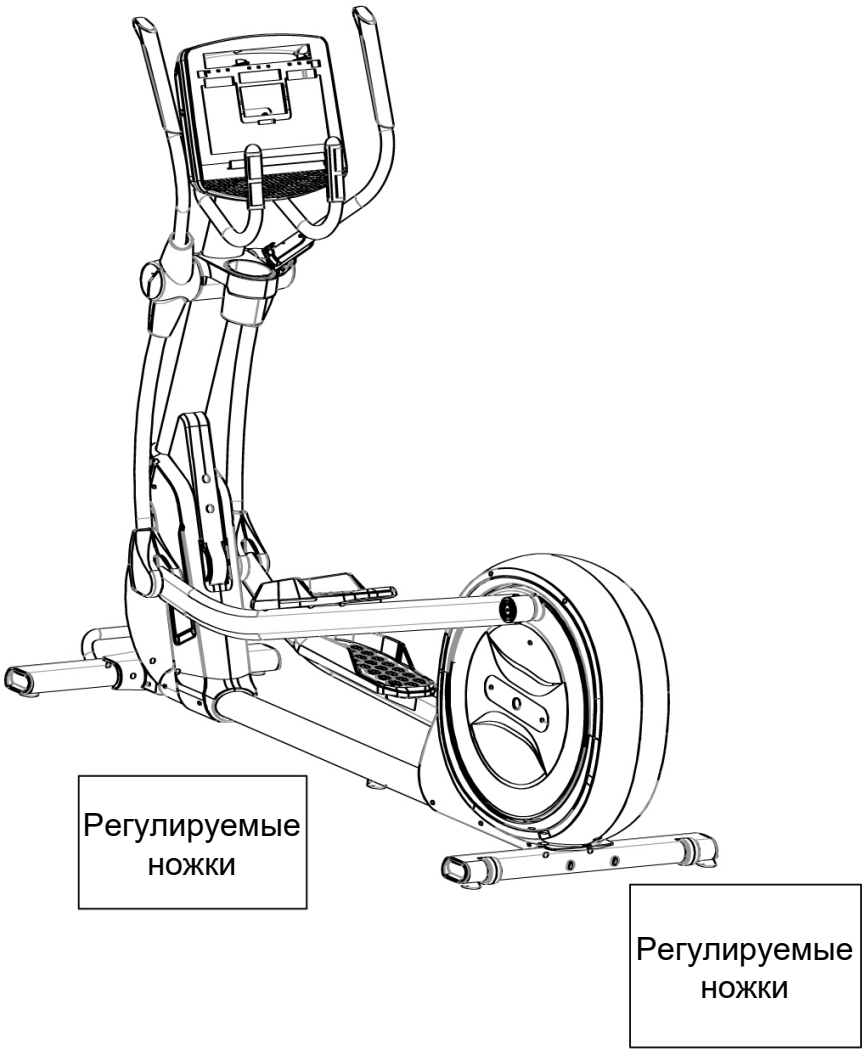
Шаг 6

Подсоедините сигнальный провод и провод контактного пульсометра к соответствующему порту. Проденьте через верхнюю крепежную пластину стоки (53) болт с плоской головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой M8×16 (128) и вкрутите в консоль (15), а затем зафиксируйте болт (128).



Шаг 7

После сборки тренажера убедитесь, что все болты надежно затянуты и оборудование устойчиво.



Общие советы по фитнесу

1. Разминка

Не задерживайте дыхание перед разминкой в течение 5–10 минут.

2. Дыхание

Когда Вы пытаетесь восстановить дыхание, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Дыхание и движения должны быть скоординированы, дыхание не должно быть слишком быстрым. В противном случае прекратите упражнение.

3. Частота

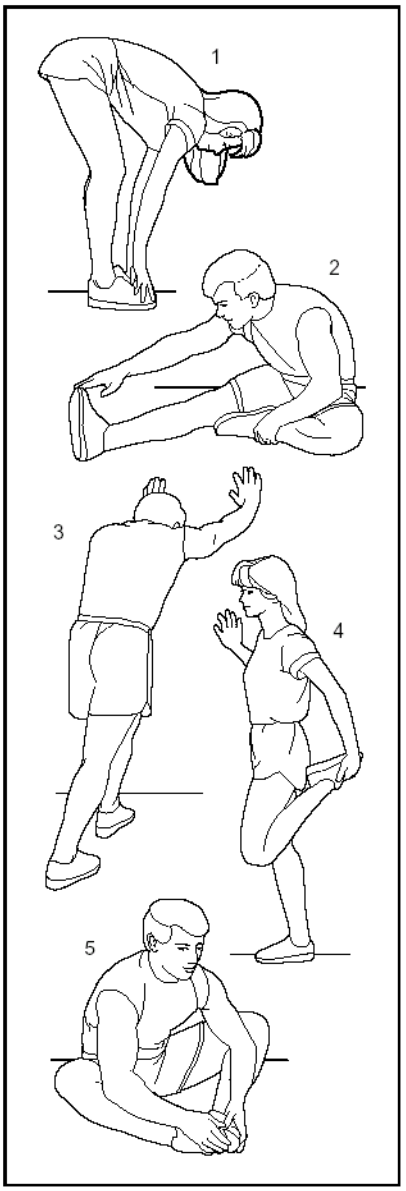
Одна и та же часть мышцы должна отдыхать в течение 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать только через день.

4. Нагрузка

Объем тренировок определяется индивидуальным физическим состоянием, затем, согласно принципу асимптотической нагрузки, сначала болезненность мышц является нормальным явлением, при продолжении тренировок это пройдет.

5. Расслабление

Выполняйте физические упражнения в течение 5 минут после каждой тренировки, особенно на растяжку и расслабление мышц стопы, чтобы избежать длительного уплотнения мышц, придерживайтесь гибкой диеты для мышц.



6. Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, тренировка должна проводится не ранее, чем через час после еды и минимум за полчаса до нее, употребляйте меньше жидкости, особенно воды, чтобы не увеличить нагрузку на сердце и почки.

7. Упражнения на растяжку

Независимо от того, насколько быстро Вы ходите, лучше всего сначала выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягивать, поэтому потратьте на разминку 5-10 минут. Затем выполните растяжку следующим образом: 5 подходов, каждое упражнение в течение 10 секунд или более; повторите эти упражнения после тренировки.

a. Наклоны

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены, руками пытайтесь коснуться пальцев ног. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 1).

b. Растяжка сухожилий

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. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

c. Растяжка икр и пятки

Держитесь за стену или дерево обеими руками и отставьте одну ногу назад. Держите отставленную ногу прямо, пятку прижмите к полу/земле, наклонитесь в направлении стены или дерева. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 3).

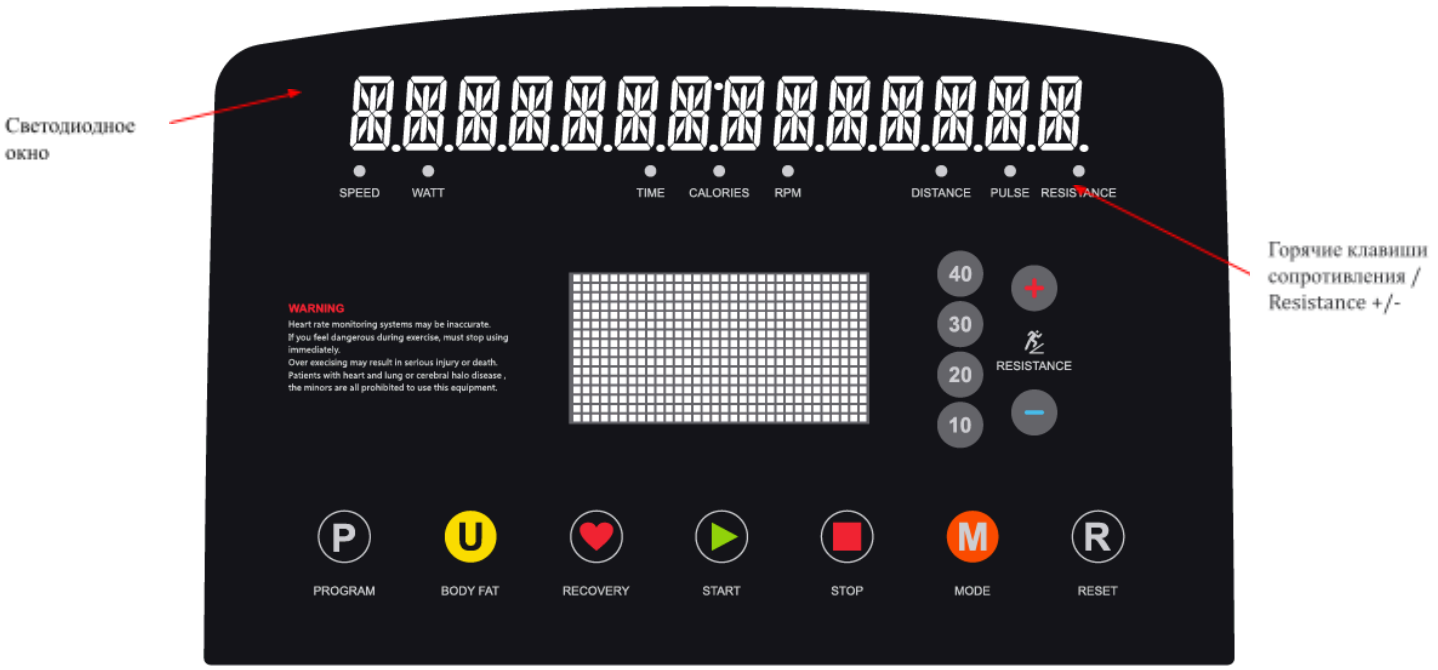
d. Упражнение для четырехглавой мышцы

Удерживайте равновесие опираясь о что-нибудь левой рукой, затем вытяните правую руку назад, обхватите правую лодыжку и медленно подтяните ее к бедрам, пока не почувствуете, что мышцы передней поверхности бедер напряжены. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 4).

e. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Подошвы ног расположены напротив друг друга, а колени разведены. Возьмитесь за ступни обеими руками и потяните их в направлении паха. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 5).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ E33



Отображение функций

Функция	**Описание**
СОПРОТИВЛЕНИЕ	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	Пройденное расстояние отображается в режиме тренировки.Диапазон значений: от 0.0 до 99.9.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Отображается количество оборотов в минуту.Диапазон значений: от 0 до 9999.
НАКЛОН	Отсутствует
ВРЕМЯ	Отображает время тренировки. Диапазон значений: от 0:00 до 99:59.

Описание функций кнопок

Клавиши сопротивления RESISTANCE +	Регулирует значение сопротивления в сторону увеличения
Клавиши сопротивления RESISTANCE -	Регулирует 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

Управление программами

Запуск тренировки:

Подключите тренажер к источнику питания, нажмите кнопку включения, консоль включится, 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), система измерения (по умолчанию - км), и евразийский стандарт (обозначение - E). После этого введите настройки ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (персональные данные пользователя), по умолчанию - U1, Вы можете выбрать U1-U4 с помощью RESISTANCE+ и RESISTANCE-; введите настройки ПОЛА, ВОЗРАСТА, РОСТА, ВЕСА

(gender, age, height, weight) с помощью клавиши MODE. Для настройки используйте клавиши RESISTANCE+ и RESISTANCE-, затем нажмите MODE для перехода к следующему пункту.
ПОЛ (гендер): мужской (MALE), женский (FEMALE), по умолчанию - MALE.
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 того как информация о пользователе будет заполнена, нажмите кнопку MODE, чтобы перейти в режим ожидания.
Ручной режим:
В режиме ожидания нажмите кнопку START, чтобы перейти в ручной режим по умолчанию.
Чтобы изменить сопротивление режиме движения, используйте кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-. Чтобы отрегулировать наклон, используйте клавиши INCLINE+ и INCLINE-.
Чтобы остановить тренажер в режиме тренировки, нажмите кнопку STOP; чтобы обнулить данные о тренировке, нажмите кнопку RESET после остановки оборудования.
Режим обратного отсчета:
В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать обратный отсчет времени, расстояния или калорий:
1. При выборе режима обратного отсчета времени в главном окне отобразится "M-1". Значение времени по умолчанию - 30 (минут), окно будет мигать, в это время с помощью клавиш RESISTANCE + и RESISTANCE- задайте нужное значение времени. Диапазон регулировки: 5-99 (минут). После этого нажмите START, тренажер начнет работать в соответствии с установленным временем, когда обратный отсчет времени завершится, тренажер автоматически остановится.
2. При выборе режима обратного отсчета расстояния в главном окне отобразится "M-2". Значение по умолчанию - 1 (км), окно будет мигать, в это время с помощью клавиш RESISTANCE + и RESISTANCE- задайте нужное значение расстояния. Диапазон регулировки: 1-99 (км). После этого нажмите START, тренажер начнет работать в соответствии с установленным значением, когда обратный отсчет завершится, тренажер автоматически остановится.
3. При выборе режима обратного отсчета калорий в главном окне отобразится "M-3". Значение по умолчанию - 50 (калорий), окно будет мигать, в это время с помощью клавиш RESISTANCE + и RESISTANCE- задайте нужное значение калорий. Диапазон регулировки: 20-9990 (калорий). После этого нажмите START, тренажер начнет работать в соответствии с установленным значением, когда обратный отсчет 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 установленных программ: в режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM для выбора из программ P1-P12, и в то же время Вы можете установить время тренировки с помощью кнопок RESISTANCE+ и RESISTANCE-, нажмите START для запуска, система будет работать в соответствии с установленным временем и по его истечении тренажер автоматически остановится.
2. 3 пользовательские программы: в режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM, за 12 установленными программами следуют 3 пользовательские программы U1-U3, после выбора программы Вы можете установить время тренировки с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-, нажмите START для запуска, система будет работать в соответствии с с заданным временем, тренажер автоматически останавливается, когда время дойдет до нуля.
При выборе программы U1-U3 Вы также можете нажать MODE для настройки интервалов от S-01 до S-16, для каждого интервала можно настроить сопротивление и наклон с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-. Данные сохраняются автоматически.
3. Программы ЧСС (контроль частоты сердечного ритма):
В режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM, чтобы выбрать одну из 4 программ ЧСС: 55/75/90/ ЦЕЛЬ.
(1) Определение, 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 для выбора программы с контролем ЧСС, войдите в THR (целевая частота сердечных сокращений), установите значение ЧСС с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-. После этого нажмите клавишу MODE для ввода времени обратного отсчета, установите значение с помощью клавиш RESISTANCE+ и RESISTANCE-. После завершения настройки нажмите кнопку START:
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 перейти в режим определения количества жировых отложений, в это время пользователю необходимо использовать прибор для измерения частоты сердечных сокращений или надеть беспроводной пульсометр. Результат будет рассчитываться в соответствии с данными о пользователе (пол, возраст, рост, вес).

Режим восстановления пульса

В режиме ожидания при определении значения частоты сердечных сокращений нажмите кнопку RECOVERY, чтобы перейти в режим восстановления ЧСС, в окне времени отобразится 60-секундный обратный отсчет, в течение которого будет отображаться текущее значение ЧСС. По завершении обратного отсчета, в зависимости от частоты сердечных сокращений пользователя, результат восстановления делится на 6 уровней, которые отражают состояние восстановления пульса пользователя после тренировки в течение одной минуты. F1 - лучший результат, F6 - худший. 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

Спящий режим

Когда тренажер не используется в течение 4 минут и 30 секунд, консоль переходит в режим сна, а вывести оборудование из режима сна можно нажатием любой клавиши или с помощью сигнала начала работы.

Режим программы

Количество интервалов	1	2	3	4	5	6	7	8
Параметр / Программа	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление
Программа 1	10	15	20	25	30	30	30	30
Программа 2	10	20	30	10	20	30	30	20
Программа 3	5	10	15	20	25	30	30	20
Программа 4	5	15	25	30	25	30	30	30
Программа 5	10	15	15	20	20	25	25	30
Программа 6	10	10	20	20	30	30	30	25
Программа 7	5	5	10	10	15	15	15	20
Программа 8	10	20	30	30	25	25	25	20
Программа 9	5	15	15	15	20	20	20	30
Программа 10	5	10	15	10	20	25	25	30
Программа 11	10	15	20	20	25	30	30	30
Программа 12	10	20	25	25	25	25	25	25

Количество интервалов	9	10	11	12	13	14	15	16
Параметр / Программа	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление	сопротивление
Программа 1	25	25	15	15	15	10	10	10
Программа 2	30	30	20	20	20	20	10	10
Программа 3	30	30	20	20	20	20	10	10
Программа 4	25	25	25	25	25	20	15	10
Программа 5	30	30	30	30	30	20	15	10
Программа 6	30	30	30	30	30	20	20	10
Программа 7	25	25	30	30	30	20	10	10
Программа 8	15	15	10	10	10	15	10	5
Программа 9	30	30	25	25	25	15	15	10
Программа 10	25	25	25	25	25	15	15	10
Программа 11	30	30	30	30	30	15	15	10
Программа 12	30	30	15	15	15	30	20	10

Описание кода ошибки и способы решения

Код ошибки	Возможная причина	Проверка	Решение
E-1	Двигатель работает неправильно	Правильно ли вставлен провод в разъем	Вставьте провод заново или замените двигатель
	Неисправность внутреннего провода тренажера	Проверьте провод на наличие повреждений	Замените провод
	Консоль не имеет соответствующего выходного сигнала управления двигателем.	Проверьте консоль на наличие повреждений	Замените консоль
E-2			
	Консоль не имеет соответствующего выходного сигнала управления двигателем.		Замените консоль
E-3	Пользователь не взялся за контактные датчики ЧСС сразу после начала определения количества жировых отложений		Пожалуйста, возьмитесь за датчики ЧСС в течение 3 секунд после начала определения
	Консоль не может считать данные о частоте сердечных сокращений	Посмотрите, отображается ли значение частоты сердечных сокращений в других режимах	Если данные о ЧСС отсутствуют в других режимах, сначала замените консоль, а затем, при отсутствии данных, замените соединительный провод для измерения ЧСС
Нет изображения	Адаптер питания не подключен к электросети или поврежден	Правильно ли адаптер подключен к сети	Замените адаптер
	Ошибка консоли		Замените консоль
	Неисправность внутреннего провода тренажера	Проверьте провод на наличие повреждений	Замените провод
Отсутствую данные ЧСС	Правильно ли используются датчики частоты сердечных сокращений на рукоятках		Правильное использование контактных датчиков
	Ошибка консоли		Замените консоль
	Неисправность внутреннего провода тренажера	Проверьте провод на наличие повреждений	Замена соединительного провода для измерения частоты сердечных сокращений
Нет оборотов в минуту	Работает тренажер или нет		Начните тренировку (движение)
	Неисправность консоли или провода	Проверьте внутренние провода	Заменить проводку датчика - заменить консоль - заменить внутренние провода

Примечание:

1. ***Данные о частоте сердечных сокращений носят немедицинский характер и не могут быть использованы в медицинских целях.***
2. ***Если дисплей показывает неисправность или работает неправильно, пожалуйста, выньте вилку из розетки и вставьте ее обратно.***