



**Руководство пользователя**  
**Эллиптический тренажер FS 5.3E**

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием Вашего нового эллиптического тренажера

# Содержание

Инструкция по безопасности	3
Инструкция по электробезопасности	4
Инструкция по эксплуатации	4
Функции	5
Руководство по сборке	8
Управление консолью	13
Общее техническое обслуживание	22
Вид в разобранном состоянии	23
Список деталей	24

## **ВНИМАНИЕ**

**Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.**

# Инструкция по безопасности

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе следующие:

Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

**ОПАСНОСТЬ** – Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

1. всегда вынимайте устройство из розетки сразу после использования и перед очисткой.

**ВНИМАНИЕ** – Чтобы снизить риск ожогов, поражения электрическим током и получения травм:

1. Устройство никогда не должно оставаться подключенным без присмотра. Выключайте устройство из розетки, когда не используете его и перед тем, как снимать какие-либо его части.
2. Не используйте тренажер, когда он накрыт простыней или одеялом. Повышенный нагрев может вызвать пожар, поражение электрическим током и человеческие травмы.
3. Необходим внимательный надзор, когда тренажер используется или рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограничениями.
4. Используйте тренажер только так, как описано в инструкции. Не используйте детали, не рекомендованные изготовителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если кабель питания поврежден, если он работает неисправно, если он поврежден или на него попала вода. Отправьте тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
6. Не перемещайте тренажер, держа его за кабель питания.
7. Держите кабель питания вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если воздухозаборные отверстия заблокированы. Всегда держите их чистыми от пыли, волос и прочего.
9. Никогда не кидайте и не просовывайте никакие объекты в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подсоединяйте тренажер только к хорошо заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

## Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки может повредиться и ковёр, и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний.
- Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

Несоблюдение данных правил может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) угрозе получения травм, а также сократить срок службы оборудования.

# СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

**ВНИМАНИЕ!!** Будьте аккуратны при распаковке картона.

## Информация по электробезопасности **ВНИМАНИЕ!**

- **НИКОГДА** не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания.
- Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает его гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подаётся низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.
- **НИКОГДА** не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

## Инструкция по эксплуатации

- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер от сети во время грозы в качестве предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Всегда держитесь руками за рукоятки при управлении тренажером.

# Функции

## **Регулировка наклона**

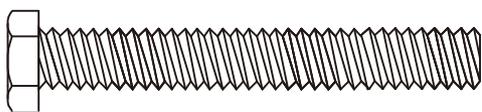
Эллиптический тренажер обладает функцией ручной регулировки наклона, предоставляющей множество вариантов тренировки. При наклоне в нижнем положении Вы получаете тренировку на обычном эллиптическом тренажере. При увеличении наклона, Ваши колени будут подниматься выше с каждым шагом, что говорит о том, что больше мышечных групп задействованы в выполнении упражнения.

## **Транспортировка**

Эллиптический тренажер снабжен транспортировочными колесами, которые можно задействовать, подняв заднюю часть тренажера.

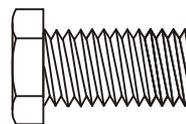
# Список деталей для сборки

## Детали для шага 1



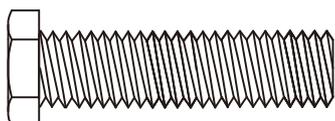
**#102.** 5/16" × 2-1/4"

Болт с шестигранной  
головкой (4 шт.)



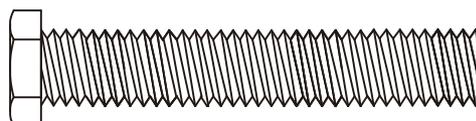
**#103.** 3/8" × 3/4"

Болт с шестигранной  
головкой (2 шт.)



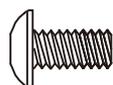
**#104.** 3/8" × 1-1/2"

Болт с шестигранной  
головкой (2 шт.)



**#105.** 3/8" × 2-1/4"

Болт с шестигранной  
головкой (1 шт.)



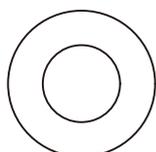
**#116.** M5 × 10mm

Винт с крестовой  
головкой (4 шт.)

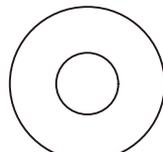


**#130.** 3/8" × 7T

Нейлоновая гайка  
(2 шт.)



**#137.** 3/8" × 19 × 1.5T  
Плоская шайба (2 шт.)



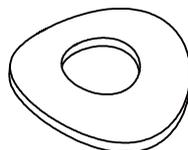
**#142.** 5/16" × 20 × 1.5T  
Плоская шайба (4 шт.)



**#151.** 5/16" × 1.5T  
Разрезная шайба  
(4 шт.)



**#152.** 3/8" × 2T  
Разрезная шайба (1 шт.)

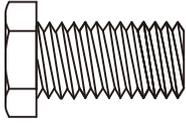


**#153.** 3/8" × 23 × 2T  
Изогнутая шайба (2 шт.)

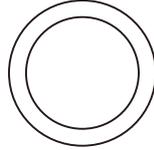


**#154.** 5/16"  
Зубчатая шайба (4  
шт.)

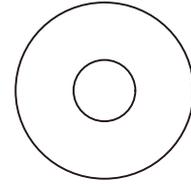
## Детали для шага 2



**#99.** 5/16" x 15mm  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт.)

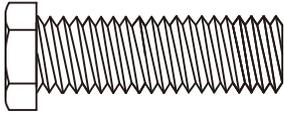


**#150.** 17mm  
Волновая шайба  
(4 шт.)



**#141.** 5/16" x 23 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт.)

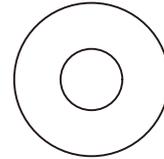
## Детали для шага 3



**#101.** 5/16" x 1-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт.)

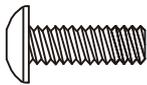


**#192.** 5/16" x 9T  
Нейлоновая шайба  
(2 шт.)



**#142.** 5/16" x 20 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт.)

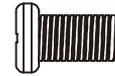
## Детали для шага 4



**#115.** M5 x 15mm  
Винт с крестовой головкой  
(14 шт.)

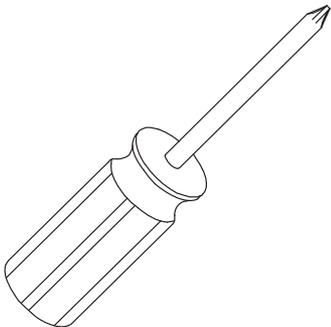


**#119.** 3.5 x 12mm  
Саморез по металлу  
(6 шт.)

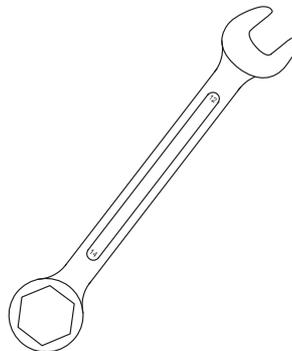


**#122.** M6 x 10mm  
Винт с крестовой  
головкой  
(4 шт.)

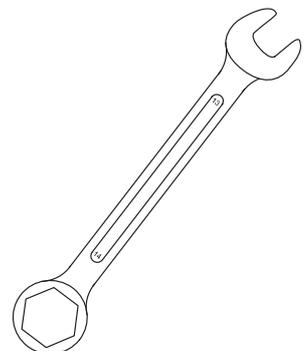
## Инструменты для сборки



**#157.** Крестовая отвертка



**#155.** 13/14мм Ключ



**#158.** 12/14мм Ключ

# 1

# Руководство по сборке

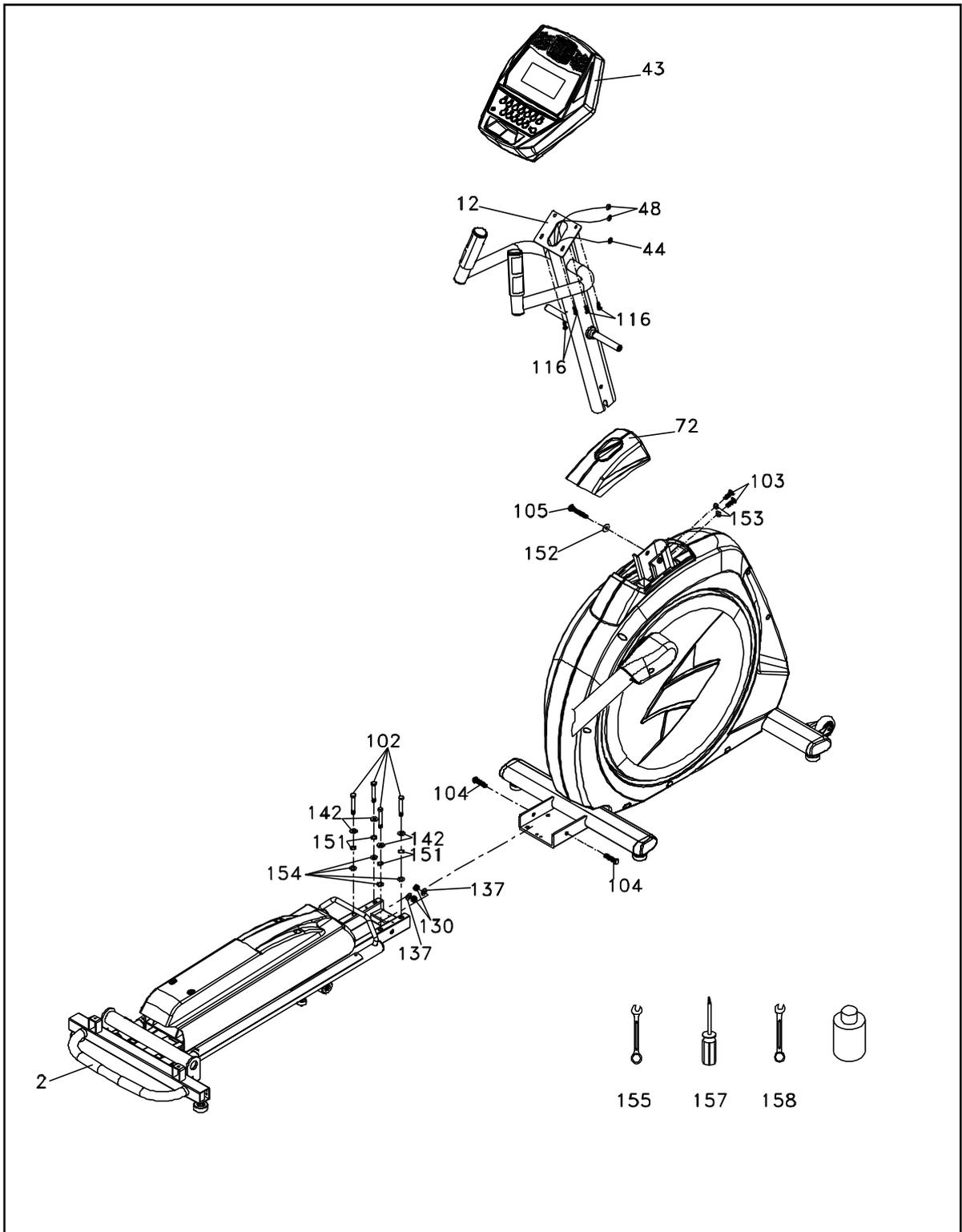
Оборудование  
для шага 1

## Задняя рейка, Стойка консоли и Консоль

1. Установите основную раму эллиптического тренажера на пол и вставьте Заднюю рейку в сборе (2) в кронштейн стабилизатора основной рамы. Установите Заднюю рейку в сборе так, чтобы ее отверстия совпали с отверстиями кронштейна стабилизатора основной рамы.
2. Сначала установите 4 Болта с шестигранной головкой (102), Разрезные шайбы (151), Плоские шайбы (142) и Зубчатые шайбы (154) в верхнюю часть стабилизатора. **Убедитесь, что шайбы установлены на болт в правильном порядке: сначала разрезная шайба, затем плоская шайба, зубчатая шайба последняя. Зубчатая шайба должна касаться окрашенной части рамы для обеспечения хорошего заземления.** Затяните руками, пока не установите остальные 2 болта. Установите 2 Болта с шестигранной головкой (104) и Плоские шайбы (137) сквозь стороны кронштейна стабилизатора. Затяните болты 2 Нейлоновыми Гайками (130). Затяните сначала руками, пока устанавливаете другие болты. Затем затяните все 6 болтов (102 и 104) как можно туже.
3. В верхнем отверстии основной рамы найдите Компьютерный кабель (44). Распутайте кабель и пропустите его через низ Трубки стойки консоли и вытащите через верхнее отверстие. Установите стойку консоли в ответный кронштейн на верхней части основной рамы, медленно натяните Компьютерный кабель через верхнюю часть стойки во время установки, убедитесь, что кабель не пережат и не стал короче во время установки. На ответной части трубы предустановлен один болт, который попадет в отверстие нижней части стойки консоли.
4. Установите 2 Болта с шестигранной головкой (103) и Волновые шайбы (153) в переднюю часть стойки консоли, пока затяните рукой. Установите Болт с шестигранной головкой (105) и Разрезную шайбу (152) в левую часть консоли. Затяните все 3 установленные болта (103 и 105) и предустановленный болт как можно туже.  
*ПРИМЕЧАНИЕ: Компьютерный кабель пройдет через Трубку стойки консоли. Будьте осторожны, чтобы не повредить и не пережать кабель, так как это может нанести вред электронной части.*
5. В верхнем отверстии Стойки консоли (12) расположены три разъема – 2 Кабеля датчика пульса (48) и Компьютерный кабель (44). Присоедините их к соответствующим разъемам на задней части Консоли в сборе (43). Уберите лишнюю длину провода обратно в Стойку консоли (12) и аккуратно установите Консоль в сборе (43) на монтажную панель Стойки консоли. Закрепите консоль 4 Винтами с крестовой головкой (116). Будьте аккуратны, чтобы не пережать провода.
6. Установите держатель бутылок на рукоять в любом удобном для Вас месте.

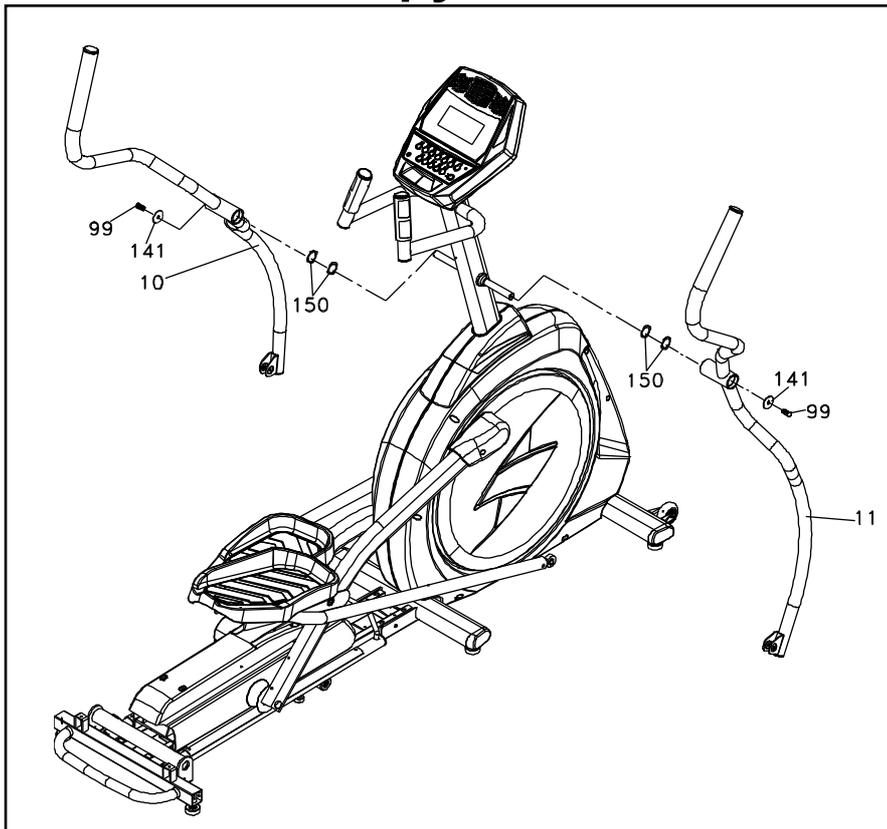
#102. 5/16" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (4 шт.)
#103. 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)
#104. 3/8" x 1-1/2"
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)
#105. 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (1 шт.)
#116. M5 x 10mm
Винт с крестовой головкой (4 шт.)
#130. 3/8" x 7T
Нейлоновая шайба (2 шт.)
#137. 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт.)
#142. 5/16" x 20 x 1.5T
Плоская шайба (4 шт.)
#151. 5/16" x 1.5T
Разрезная шайба (4 шт.)
#152. 3/8" x 2T
Разрезная шайба (1 шт.)
#153. 3/8" x 23 x 2T
Волновая шайба (2 шт.)
#154. 5/16"
Зубчатая шайба (4 шт.)

# 1 Задняя рейка, Стойка консоли и Консоль



## 2 Подвижные ручки

### Оборудование для шага 2

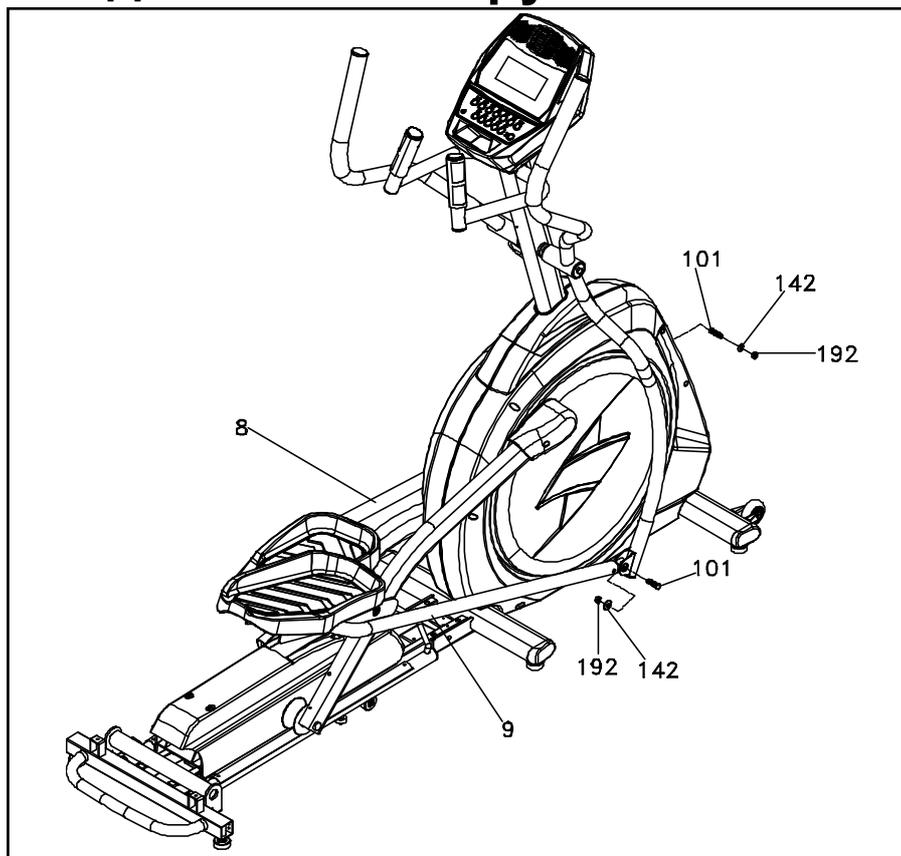


#99. 5/16" x 15mm  
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)  
#141. 5/16" x 23 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт.)  
#150. 17mm  
Волновая шайба (4 шт.)

1. Наденьте две Волновые Шайбы (150) на каждую сторону Оси качающихся рукоятей. Наденьте Качающиеся рукояти (10 левая, 11 правая) на оси и закрепите 2 Болтами с шестигранной головкой (99) и Плоскими шайбами (141). Не прикладывайте усилие для закрепления Качающихся рукоятей на ось. Они должны скользить, но Вам, возможно, придется поправить их для ровного движения. Качающиеся рукояти были предварительно установлены на заводе-изготовителе, чтобы идеально сидеть на оси.

# 3 Соединительные рукояти

## Оборудование для шага 3

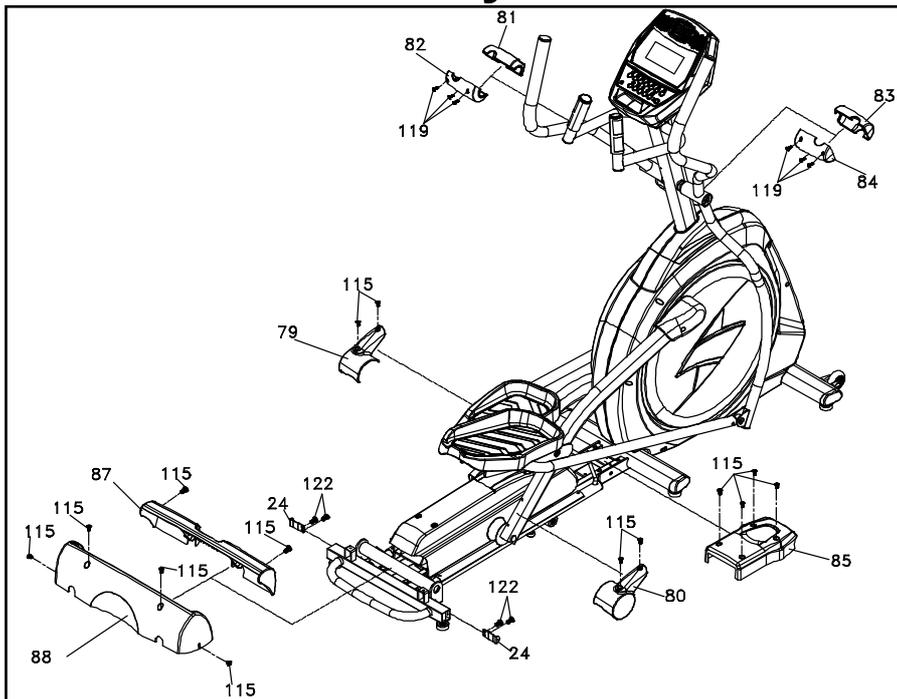


**#101.** 5/16" x 1-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт.)  
**#192.** 5/16" x 9T  
Нейлоновая гайка (2  
шт.)  
**#142.** 5/16" x 20 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт.)

1. Удалите хомут, удерживающий распорку в конце стержня, установленный в конце Правой соединительной рукояти (9) и выровняйте конец стержня с кронштейном в нижней части Правой качающейся рукояти (11). Вставьте Болт с шестигранной головкой (101) в кронштейн Качающейся рукояти и затем в конец стержня. Установите Плоскую шайбу (142) и Нейлоновую гайку (192) на болт и затяните как можно туже. Повторите действия с левой стороной.

# 4 Пластиковые кожухи

## Оборудование для шага 4



- #115. M5 x 15mm  
Винт с крестовой  
головкой  
(14 шт.)
- #119. 3.5 x 12mm  
Саморез по металлу  
(6 шт.)
- #122. M6 x 10mm  
Винт с крестовой  
головкой  
(4 шт.)

*Примечание:* Используйте Крестовую отвертку (157) для установки оборудования в этом шаге.

1. Установите 2 Кожуха колеса (79-Левый и 80-Правый) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115).
2. Установите центральный кожух (85) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115). Необходимо увеличить наклон для установки Центрального Кожуха.
3. Установите Кожухи качающихся рукоятей (81 и 82-Левые, 83 и 84-Правые) с помощью 4 Саморезов по металлу (119).
4. Установите Z-образные металлические кронштейны (24), как показано на рисунке с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (122). Z-образные кронштейны должны быть установлены так, чтобы вкладка с резьбой смотрела назад.
5. Установите Кожух заднего наклона (87) с помощью 2 Винтов с крестовой головкой (115). Установите Кожух заднего стабилизатора (88) с помощью 4 Винтов с крестовой головкой (115).

# Управление консолью

## Консоль



## Питание

Эллиптический тренажер подключается к внешнему источнику питания. При подключении питания к тренажеру, консоль автоматически включается. Если не использовать консоль в течении 30 минут, она автоматически выключается для сохранения энергии. Включить консоль можно, нажав любую клавишу.

При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все огни загорятся. После того, как огни погаснут, информационный дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0). В окошке отображается общее пройденное расстояние и общее время использования в часах.

На несколько секунд на экране отобразится Одометр и Консоль перейдет к экрану-заставке. На Точечном Дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а Информационный Дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к использованию.

## Управление консолью

### Quick Start (Быстрый запуск)

Это самый быстрый способ начать заниматься. После того, как консоль включилась, просто нажмите клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать. Вы активировали режим **Quick Start («Быстрый запуск»)**. В этом режиме время будет отсчитываться от нуля, все нагрузки будут учитываться, нагрузка регулируется вручную с помощью клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**. Точечный дисплей отобразит трек в 0,4 км со счетчиком кругов в центре для отслеживания Вашего прогресса (изначально отображается 0,4 км, счетчик кругов включается после прохождения первого круга). Нажатие клавиши **Enter (Ввод)** переключает отображаемую информацию. Справа от точечного дисплея расположено число, показывающее Ваш уровень нагрузки

### Основная информация и Функции:

#### Отображаемая информация:

- Cal (Калории) показывают количество сожженных калорий (ккал). Число, которое отображается – оценочное, реальное количество потраченных калорий может отличаться. Единственный способ подсчитать точное количество потраченных калорий – подключиться к медицинскому оборудованию.
- Time (Время) отображает прошедшее время, если только Вы не установили таймер обратного отсчета.
- Seg Time (Время сегмента) подсчитывает время, потраченное на данный сегмент (колонку) в профиле.
- Pulse (Пульс) отображает значение Вашего пульса, если Вы держитесь руками за рукоятки с датчиками пульса или используете нагрудный кардиодатчик.
- RPM (Об/мин) отображают скорость вращения педалей.
- Speed (Скорость) отображает Вашу скорость в милях в час или километрах в час, если отображается значок 'Km'.
- Distance (Расстояние) отображает пройденное расстояние.

Эллиптический тренажер имеет встроенную систему контроля частоты сердечного ритма (ЧСС). Просто взявшись руками за датчики пульса на неподвижных рукоятках, активируется значок сердца на дисплее (это может занять несколько секунд). В окне отображения пульса появится пульс в ударах за минуту.

Клавиша **Stop/Reset («Стоп/Перезагрузить»)** имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут. Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу **Start («Старт»)**. Если нажать на клавишу **Stop/Reset («Стоп/Перезагрузить»)** дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит результаты Вашей тренировки. Если удерживать клавишу **Stop («Стоп»)** нажатой в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс.

В передней части консоли расположен входной аудио разъем и встроенные динамики. Вы можете подключить любое музыкальное устройство через этот разъем. Такие, как: MP3 плеер, iPod, портативное радио, CD-плеер и даже телевизор или компьютер.

## Программирование Консоли

Каждая из программ может быть настроена с учетом Вашей персональной информации и изменена, чтобы соответствовать Вашим требованиям. Некоторая информация, запрашиваемая во время настройки, необходима для отображения правильных показателей. Вам нужно будет ввести свой возраст и вес. Ввод возраста необходим для корректной работы с программой Частоты сердечных сокращений (ЧСС). Ввод веса нужен для правильного подсчета калорий. Несмотря на то, что мы не можем предоставить реальное значение потраченных калорий, мы хотим предоставлять Вам информацию как можно ближе к действительности.

**Сообщение относительно калорий:** Подсчет калорий на любом тренажере – дома или в тренажерном зале не предоставляет достоверного значения и может отличаться достаточно сильно. Он используется для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ достоверно измерить количество потраченных калорий – с помощью медицинского оборудования, так как каждый человек индивидуален и сжигает разное количество калорий.

## Вход в программу/Изменение настроек

Нажмите клавишу программы для выбора программы. Профиль каждой из программ отобразится на точечном дисплее. Нажмите клавишу **Enter (Ввод)** для выбора программы и перехода к настройкам. Если Вы хотите начать тренировку без ввода новых настроек, просто нажмите клавишу **Start (Старт)**. Это поможет пропустить ввод данных и позволит сразу начать тренировку. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте инструкциям в окне сообщений. Если Вы начали программу без изменения настроек, будут применены стандартные настройки.

**Примечание:** Стандартные настройки Возраста и Веса будут изменены, когда Вы введете новое значение. После того, как Вы однажды ввели значения, нет необходимости вводить их каждый раз заново, если только Ваш вес и возраст не изменились или кто-то другой не использовал тренажер.

## Ручное управление

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. Так же Вы можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**.
6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Level Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Level Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки.
7. Во время выполнения программы, Вы можете просматривать данные, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
8. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

## Настройка предустановленных программ

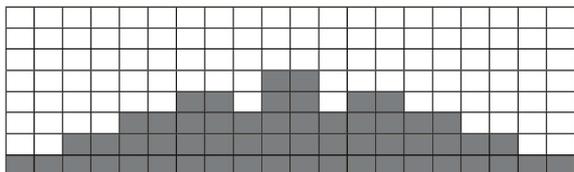
1. Используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, выберите нужную программу, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.
2. В окне сообщений появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести Максимальный Уровень. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Enter («Ввод»)** и вернуться к предыдущему экрану.
7. Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, используйте клавиши **Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз»)**. Это изменит уровень нагрузки только данного сегмента.
8. Во время выполнения программы, Вы можете просматривать данные, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
9. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

## Предустановленные программы

Эллиптический тренажер имеет семь предустановленных программ, разработанных для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

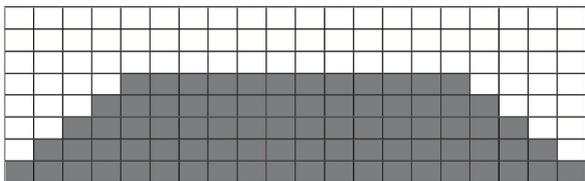
### Р-1 Восход

Программа Восход симулирует медленный подъем в гору и спуск с нее. Сопротивление педалей постепенно возрастает, а затем снижается.



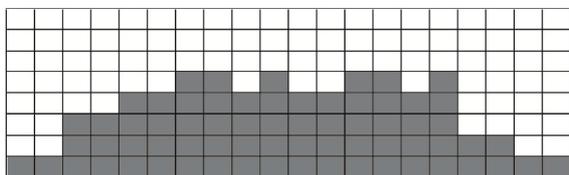
### Р-2 Путешествие

Программа Путешествие разработана для максимального жиросжигания, длительное путешествие для некоторых из нас. Существует много подходов к жиросжиганию, но большинство экспертов сходятся во мнении, что длительные не интенсивные нагрузки подходят для этого наилучшим образом. Лучший способ сжигать жир – тренироваться с ЧСС в 60-70% от максимального. Эта программа не использует кардиодатчик, но симулирует длительную неинтенсивную нагрузку



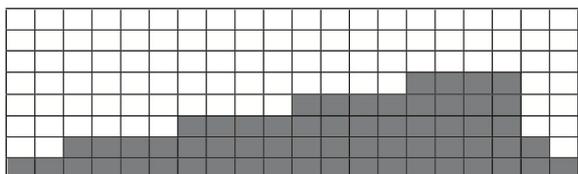
### Р-3 Дикая поездка

Программа Дикая поездка разработана для улучшения сердечно-сосудистой системы. Это упражнения для Вашего сердца и легких. Она поможет укрепить сердце и увеличить циркуляцию крови и объем легких. Это достигается объединением высокоинтенсивных нагрузок с легкими периодами отдыха. Настоящая дикая поездка!



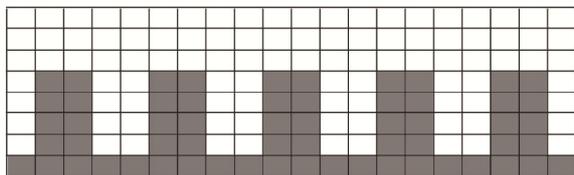
### Р-4 Экстрим

Программа Экстрим разработана для увеличения мышечной силы нижней части тела. Программа постепенно увеличивает нагрузку до максимума, затем держит ее на этом уровне. Это сделано для усиления силы Ваших ног и ягодичных мышц.



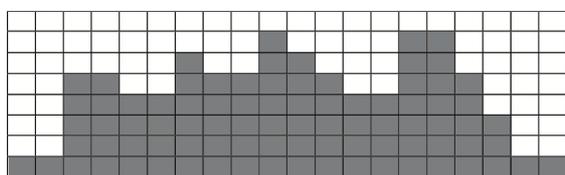
### **P-5 Каньоны**

Программа Каньоны проведет Вас через череду высокоинтенсивных и низкоинтенсивных уровней. Программа развивает Вашу выносливость, истощая Ваши запасы кислорода и давая им вновь восстановиться. Ваша сердечно-сосудистая система начнет использовать кислород более эффективно.



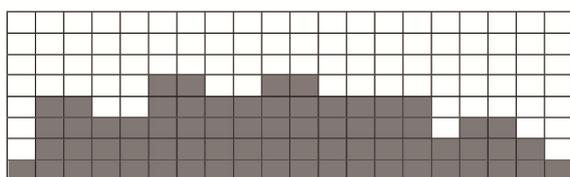
### **P-6 Гора страха**

Программа Гора страха объединяет несколько типов тренировки в один, смешивая кардио и силовые приемы, заставит Вас дрожать.



### **P-7 X-Сельская местность**

Программа X-Сельская местность симулирует бег по неровной сельской местности.



## Пользовательские программы

Пользовательская программа позволяет создать и сохранить собственную программу тренировки. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже.

1. Выберите пользовательскую программу (**User 1** или **User 2**), затем нажмите **Enter** («Ввод»).
2. В окне сообщений появится запрос ввести свой возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up/ Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для перехода к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/ Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите общее Время тренировки и нажмите **Enter** («Ввод»).
5. Теперь нужно настроить первый сегмент используя клавишу **Level Up** («Уровень Вверх»). После настройки или если Вы не хотите его изменять, нажмите **Enter** («Ввод») и настройте следующий сегмент.
6. Для следующего сегмента первоначальный уровень нагрузки будет такой же, как для предыдущего, уже настроенного. Повторите настройку, как в предыдущем пункте. Настройте все 20 сегментов.
7. Информационный дисплей предложит нажать **Enter** («Ввод»), чтобы сохранить программу. После сохранения программы, нажмите **Start** («Старт») для начала.
8. Если Вы хотите уменьшить или увеличить нагрузку во время выполнения программы, используйте клавиши **Level Up/ Down** («Уровень Вверх/Вниз»).
9. Во время выполнения программы, Вы можете просматривать данные, нажав на клавишу **Enter** («Ввод»).
10. После окончания программы в окне сообщений появится информация о тренировке. Она будет отображаться короткое время, затем консоль перейдет к начальному дисплею.

## Программа контроля ЧСС

*Примечание: Вы должны обхватить обеими руками контакты датчиков пульса для выполнения этих программ.*

Обе программы работают одинаково, различие заключается лишь в том, что программа **HR1** установлена на работу на 60% от максимального пульса, а программа **HR2** на 80%. Обе программы настраиваются одинаковым образом.

Для запуска программы ЧСС, следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR1** или **HR2**, а затем **Enter** («Ввод») и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **HR 1** или **HR 2**, после чего нажмите **Enter** («Ввод»).
2. На Информационном дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up** («Вверх») и **Down** («Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter** («Ввод»).
5. Теперь нужно ввести желаемое значение ЧСС. Это пульс, который будет поддерживаться во время выполнения программы. Введите значение, используя клавиши **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод»).
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start** («Старт»). Вы также можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter** («Ввод»).
7. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Level Up/Down** («Уровень Вверх/Вниз»), чтобы изменить уровень нагрузки

# Программа сердечного ритма

Перед тем, как начать, несколько слов о Программе сердечного ритма:

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

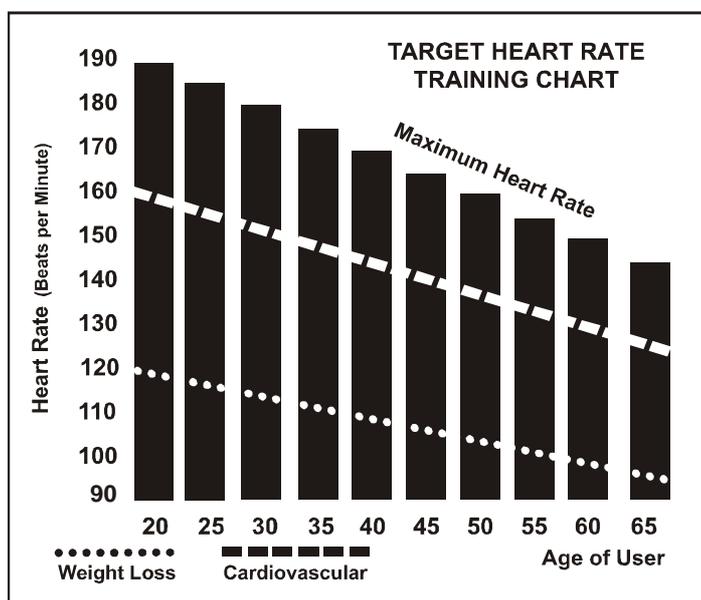
Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма  
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм  
Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)  
Weight Loss – Снижение массы тела  
Cardiovascular – Сердечнососудистый  
Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальный сердечный ритм)

$180 \times .6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимума)

$180 \times .8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимума)



Так, для 40-летних - тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти

различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

6 Минимальный

7 Очень-очень легкий

8 Очень-очень легкий +

9 Очень легкий

10 Очень легкий +

11 Довольно легкий

12 Комфортный

13 Немного тяжелый

14 Немного тяжелый +

15 Тяжелый

16 Тяжелый +

17 Очень тяжелый

18 Очень тяжелый +

19 Очень-очень тяжелый

20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

# Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:
  - i. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.
  - ii. Грязь, скопившаяся на задних полозьях или полиуретановых колесах, тоже может являться источником шума. Грязь может вызывать постукивания, которые, как может казаться, исходят из основного корпуса тренажера, так как звук усиливается в трубе основной рамы. Очистите полозья и колеса тряпочкой со спиртом. Грязь может быть удалена с помощью щетки или неметаллического скребка. После очистки, нанесите небольшое количество смазки на полозья пальцами или тряпочкой. Нужен лишь тонкий слой, удалите остатки смазки.
3. Если скрипы или другие звуки все еще присутствуют, убедитесь, что тренажер стоит ровно на поверхности, перед тем как обращаться в сервисный центр.

## Шумы эллиптического тренажера

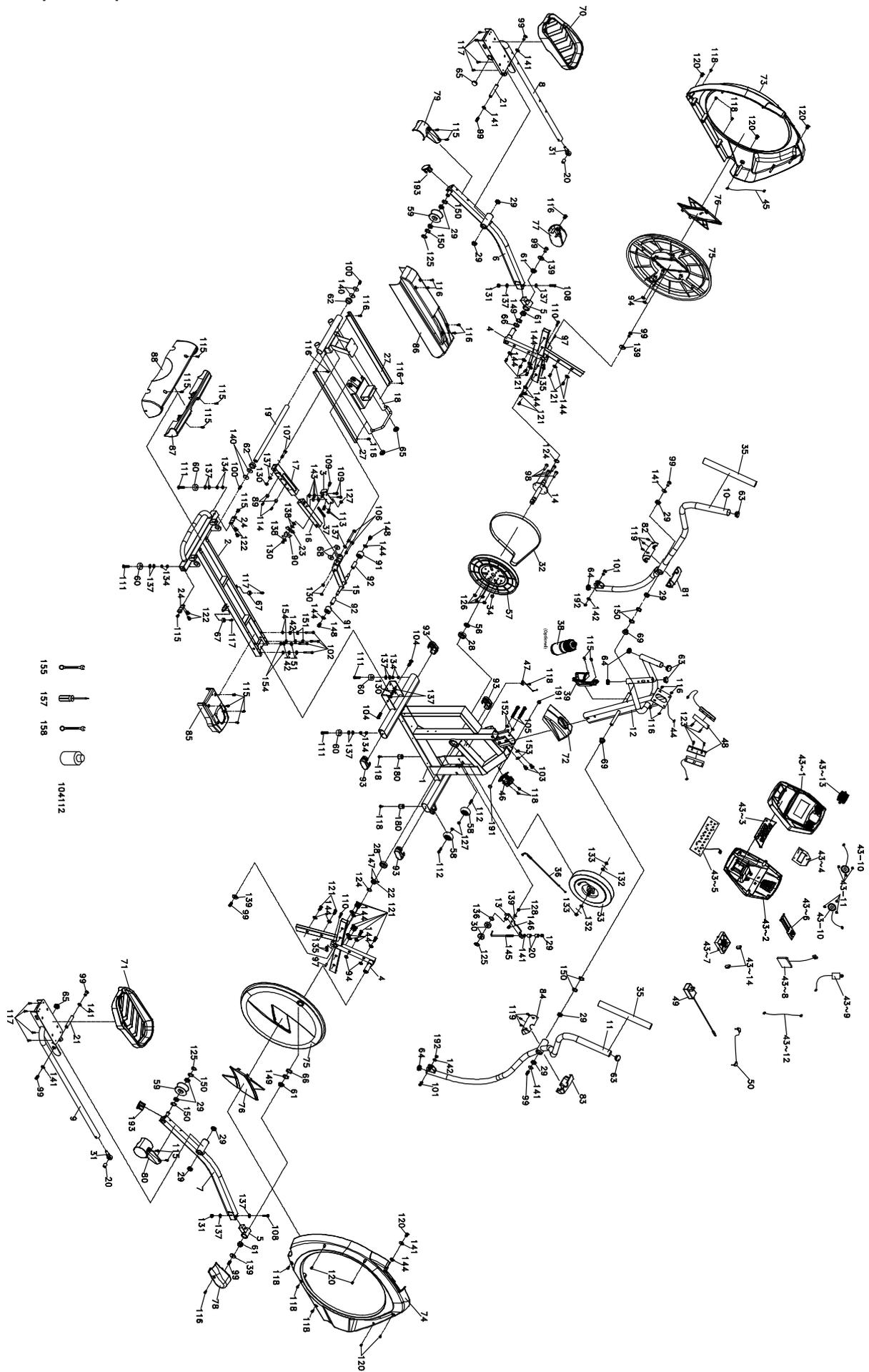
Ваш новый эллиптический тренажер разработан и произведен по строгим технологиям и стандартам. Все эллиптические тренажеры, в независимости от производителя, имеют множество подвижных связей и частей. Будьте уверены, что даже после сильнейшего закрепления они могут немного двигаться относительно друг друга. Это движение может вызывать звуки во время использования. Пожалуйста, не ожидайте, что эллиптический тренажер будет работать полностью беззвучно.

## ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши Start («Старт»), Stop («Стоп») и Enter («Ввод»). Информационный дисплей отобразит Инженерное меню. Нажмите Enter («Ввод») для входа в меню. Нажмите Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз») для переключения по меню.

- a. Display Test («Тест дисплея») – Тест всех функций дисплея.
- b. Key Test («Тест клавиш») – Позволяет проверить, что все клавиши работают корректно.
- c. Functions («Функции») – Нажмите Enter («Ввод») для входа, используйте клавиши Level Up/Down («Уровень Вверх/Вниз») для прокрутки
  - i. Odometer Reset – Перезагрузить одометр
  - ii. Units – Выбрать английскую или метрическую систему измерения
  - iii. Type Mode – изменение настроек консоли, чтобы она могла быть использована на вело или эллиптическом тренажере
  - iv. Sleep Mode – Включить/выключить спящий режим.
  - v. Motor Test – Работает двигатель натяжного редуктора
  - vi. Manual – Позволяет переключать редуктор двигателя
  - vii. Key Tone – Включить/выключить звук нажатия клавиш
  - viii. Safety Mode («Безопасный режим»)
- d. Security - Позволяет заблокировать клавиатуру, чтобы предотвратить несанкционированное её использование. Когда включен безопасный режим, консоль не откликается на нажатие клавиш, пока не нажать и не удерживать 3 секунды клавиши Start («Старт») и Enter («Ввод») для разблокировки консоли.
- e. CLR EEPROM («Очистить EEPROM»)
- f. Exit («Выход»)

# Вид в разобранном состоянии



## Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рейка в сборе	1
3	Скользящее сиденье	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительная рукоять (Л)	1
9	Соединительная рукоять (П)	1
10	Качающаяся рукоять (Л)	1
11	Качающаяся рукоять (П)	1
12	Стойка консоли	1
13	Натяжной шкив в сборе	1
14	Кривошипная ось	1
15	Наклонное устройство	1
16	Внутренняя подстроечная труба	1
17	Верхняя подстроечная труба	1
18	Задняя рейка в сборе	1
19	Блокировочная стойка	1
20	Стержень	4
21	Ось педали	2
22	Ось стопора	1
23	Обратный стопор	1
24	Держатель кожуха В	2
27	Алюминиевая рейка	2
28	6005_Подшипник	2
29	6003_Подшипник	12
30	6203_Подшипник	2
31	Пружинный подшипник	2
32	Приводной ремень	1
33	Маховик	1
34	Магнит	1
35	Пена рукоятей	2
36	Стальной кабель	1
37	Тормозная пружина	1
38	Питьевая бутылка (Опционально)	1
39	Держатель бутылки	1
43	Консоль в сборе	1
43~1	Верхний кожух консоли	1
43~2	Нижний кожух консоли	1
43~3	Внутренняя крышка консоли	1
43~4	Дисплей консоли	1
43~5	Клавиатура	1
43~6	Интерфейсная плата	1
43~7	Вентилятор в сборе	1
43~8	Контроллер усилителя	1
43~9	300т/т_Звуковая плата с кабелем	1
43~10	250т/т_Динамик с кабелем	2

<b>№.</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
43~11	Решетка динамика	6
43~12	200m/m_Кабель усилителя	1
43~13	Решетка дефлектора	1
43~14	Решетка вентилятора	2
44	1200m/m_Компьютерный кабель	1
45	750m/m_Кабель питания постоянного тока	1
46	Редуктор	1
47	300m/m_Датчик с кабелем	1
48	850m/m_Датчик пульса с кабелем в сборе	2
49	Кабель питания	1
50	400m/m_Аудио кабель	1
56	Распорная втулка	1
57	Шкив привода	1
58	Транспортировочное колесо	2
59	Уретановое колесо	2
60	Резиновая ножка	4
61	WFM-2528-21_Втулка	4
62	Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T_Втулка	2
63	Заглушка	4
64	Ø32 x 1.8T_Круглая заглушка	4
65	32 x 2.5T_Круглая заглушка	4
66	Ø25.5 x 33.5 x 1.5T_Волновая нейлоновая шайба	2
67	26.5 x 6 x 10T_Резиновый коврик	2
68	3/8" x 35 x 5T_Нейлоновая шайба	2
69	Ø30 x 19m/m_Втулка стойки	2
70	Педаль (Л)	1
71	Педаль (П)	1
72	Кожух стойки консоли	1
73	Боковой корпус (Л)	1
74	Боковой корпус (П)	1
75	Диск	2
76	Кожух диска	2
77	Накладка ручки педали (Л)	1
78	Накладка ручки педали (П)	1
79	Кожух скользящего колеса (Л)	1
80	Кожух скользящего колеса (П)	1
81	Кожух передней рукояти (Л)	1
82	Кожух задней рукояти (Л)	1
83	Кожух передней рукояти (П)	1
84	Кожух задней рукояти (П)	1
85	Нижний кожух	1
86	Кожух наклона	1
87	Кожух наклонной рейки	1
88	Кожух задней стойки	1
89	Ø6.5 x 17.5 x 10T_Нейлоновая шайба	2
90	Обратная пластина	1
91	Наклонное транспортировочное колесо	2
92	PVC Втулка	2
93	Ø40 x Ø80_Овальная заглушка	4

<b>№.</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
94	15.5× 10 × 6.1T_Нейлоновая шайба	4
97	7 × 7 × 19L_Ключ Вуддрафа	2
98	1/4" × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	4
99	5/16" × 15m/m_Болт с шестигранной головкой	10
100	5/16" × 1"m/m_Болт с шестигранной головкой	2
101	5/16" × 1-1/4"_Болт с шестигранной головкой	2
102	5/16" × 2-1/4"_Болт с шестигранной головкой	4
103	3/8" × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	2
104	3/8" × 1-1/2"_Болт с шестигранной головкой	2
105	3/8" × 2-1/4"_Болт с шестигранной головкой	2
106	3/8" × 2-1/2"_Болт с шестигранной головкой	2
107	3/8" × 2-1/4"_Болт с шестигранной головкой	1
108	3/8" × 2-1/4"_Болт с круглой головкой	2
109	5/16" × 3/4"_Болт с круглой головкой	3
110	M8 × 40m/m_Болт с круглой головкой	2
111	3/8" × 1-3/4"_Болт с плоской головкой	4
112	5/16" × 1-3/4"_Болт с головкой под шестигранник	2
113	5/16" × 1"_Болт с головкой под шестигранник	2
114	M6 × 15m/m_Винт с крестовой головкой	2
115	M5 × 15m/m_Винт с крестовой головкой	16
116	M5 × 10m/m_Винт с крестовой головкой	14
117	M5 × 10m/m_Винт с крестовой головкой	10
118	5 × 19m/m_Саморез	11
119	Ø3.5 × 12m/m_Саморез по металлу	6
120	3.5 × 16m/m_Саморез по металлу	8
121	5 × 16m/m_Саморез	16
122	M6 × 10m/m_Винт с крестовой головкой	4
123	Ø3 × 20m/m_Саморез	4
124	Ø25_С Кольцо	2
125	Ø17_С Кольцо	3
126	1/4"_ Нейлоновая Гайка	4
127	5/16" × 7T_ Нейлоновая Гайка	3
128	M8 × 7T_ Нейлоновая Гайка	1
129	M8 × 9T_ Нейлоновая Гайка	1
130	3/8" × 7T_ Нейлоновая Гайка	6
131	3/8" × 11T_ Нейлоновая Гайка	2
132	3/8"-UNF26 × 4T_ Гайка	2
133	3/8"-UNF26 × 11T_ Гайка	2
134	3/8" × 7T_ Гайка	8
135	M8 × 6.3T_Гайка	4
136	Ø17× 23.5 × 1T_Плоская шайба	1
137	3/8" × 19 × 1.5T_Плоская шайба	16
138	3/8" × 25 × 2T_Плоская шайба	3
139	5/16" × 35 × 1.5T_Плоская шайба	5
140	5/16" × 35 × 2.0T_Плоская шайба	4
141	5/16" × 23 × 1.5T_Плоская шайба	8
142	5/16" × 20 × 1.5T_Плоская шайба	6
143	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Плоская шайба	4
144	1/4" × 19m/m Плоская шайба	19

<b>№.</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
<b>145</b>	M8 × 170m/m J-Болт	1
<b>146</b>	M8 × 20m/m Транспортировочный болт	1
<b>147</b>	M5 × 5m/m Шлицевой винт	2
<b>148</b>	M6 × 10m/m Винт с накатанной головкой	2
<b>149</b>	Ø25 Волновая шайба	2
<b>150</b>	Ø17 Волновая шайба	8
<b>151</b>	5/16" × 1.5T Разрезная шайба	4
<b>152</b>	3/8" × 2T Разрезная шайба	2
<b>153</b>	3/8" × 23 × 2T Изогнутая шайба	2
<b>154</b>	Ø5/16" Зубчатая шайба	4
<b>155</b>	13/14m/m Ключ (160м/м)	1
<b>157</b>	Крестовая отвертка	1
<b>158</b>	12/14m/m Ключ (160м/м)	1
<b>180</b>	Резиновый коврик	2
<b>191</b>	Ø13m/m Заглушка болта	2
<b>192</b>	5/16" × 9T Нейлоновая гайка	2
<b>193</b>	Закрутка стабилизатора	2