SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

Эллиптический тренажёр XE195

Инструкция для пользователя

ПОЖАЛУЙСТА, ТЩАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

Содержание

Инструкция по технике безопасности…..……...3

Инструкции по электробезопасности ……..4

Инструкция по использованию ……4

Инструкции по сборке …….....5

Особенности ……11

Операции с компьютером ……..…12

Программируемые функции ……..……..15

Использование передатчика пульса ……20

Общее техническое обслуживание ……...22

Взрыв схема……..……...23

Список деталей ……24

ВНИМАНИЕ
Этот эллиптический тренажёр предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Инструкция по технике безопасности

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера. ***ОПАСНОСТЬ*** - Для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 230 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ

1. Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
2. Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
3. Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
4. Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
5. Располагайте электрический шнур вдали от нагревающихся поверхностей.
6. Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
7. Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
8. Не используйте тренажер на открытом воздухе.
9. Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
10. Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
11. Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование нагрудного датчика сердечного ритма даст гораздо более точные результаты. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
12. Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажёре. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажёре. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

Инструкция 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 гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажёр не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

Инструкция по использованию

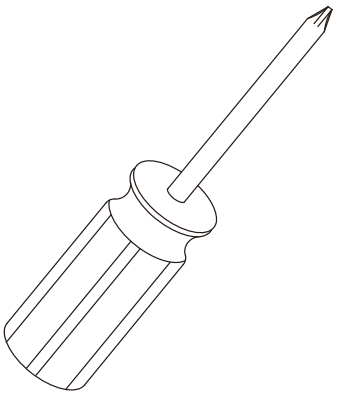
- **НИКОГДА** не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажёр во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажёра. Отключите эллипсоид во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажёре. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьёзным травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажёром. Клавиши настроены на лёгкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

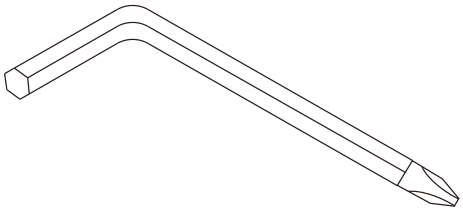
ПЕРЕД СБОРКОЙ

- Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки; освободите тренажёр от упаковки.
- Аккуратно извлеките все компоненты из картонной упаковки и проверьте на предмет повреждений или отсутствующих деталей. Если вы обнаружите повреждённые или отсутствующие детали, немедленно обратитесь к поставщику.

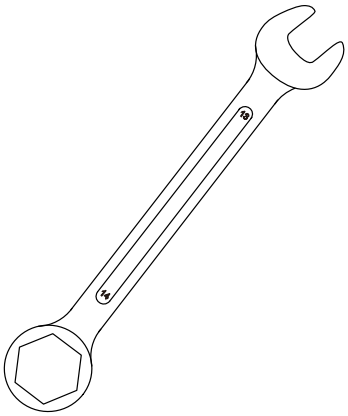
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



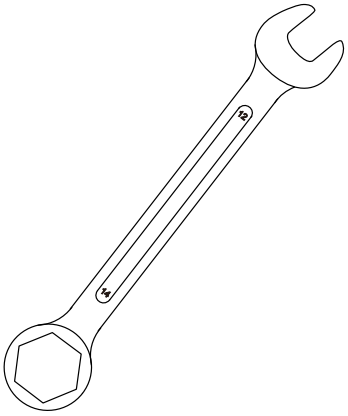
#157. Крестовая Отвёртка (1 pc)



#177. Комбинированный M5 Торцевой ключ и крестовая отвёртка (1 pc)

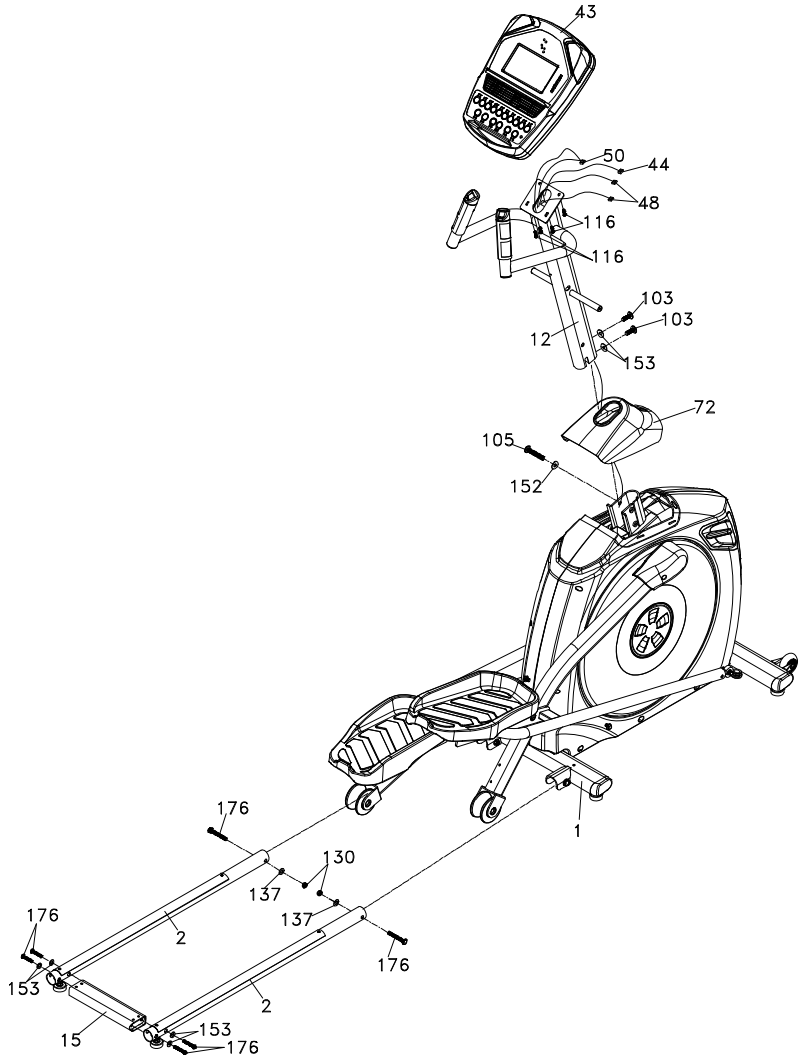


#155. 13/14мм гаечный ключ (1 pc)

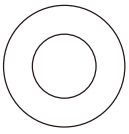


#158. 12/14мм гаечный ключ (1 pc)

ШАГ 1: СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

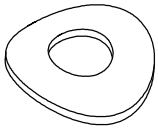


НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

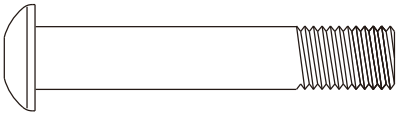


#137. 3/8" × 19 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)

#116. M5 × 10m/m
Винт (4 pcs)

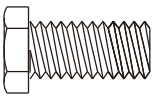


#153. 3/8" × 23 × 2T
Изогнутая шайба
(6 pcs)



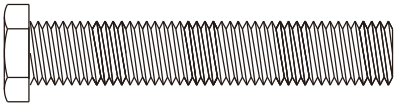
#176. 3/8" × 2-1/4"
Болт с круглой головкой
(6 pcs)

#152. 3/8" × 2T
Разомкнутая шайба
(1 pc)



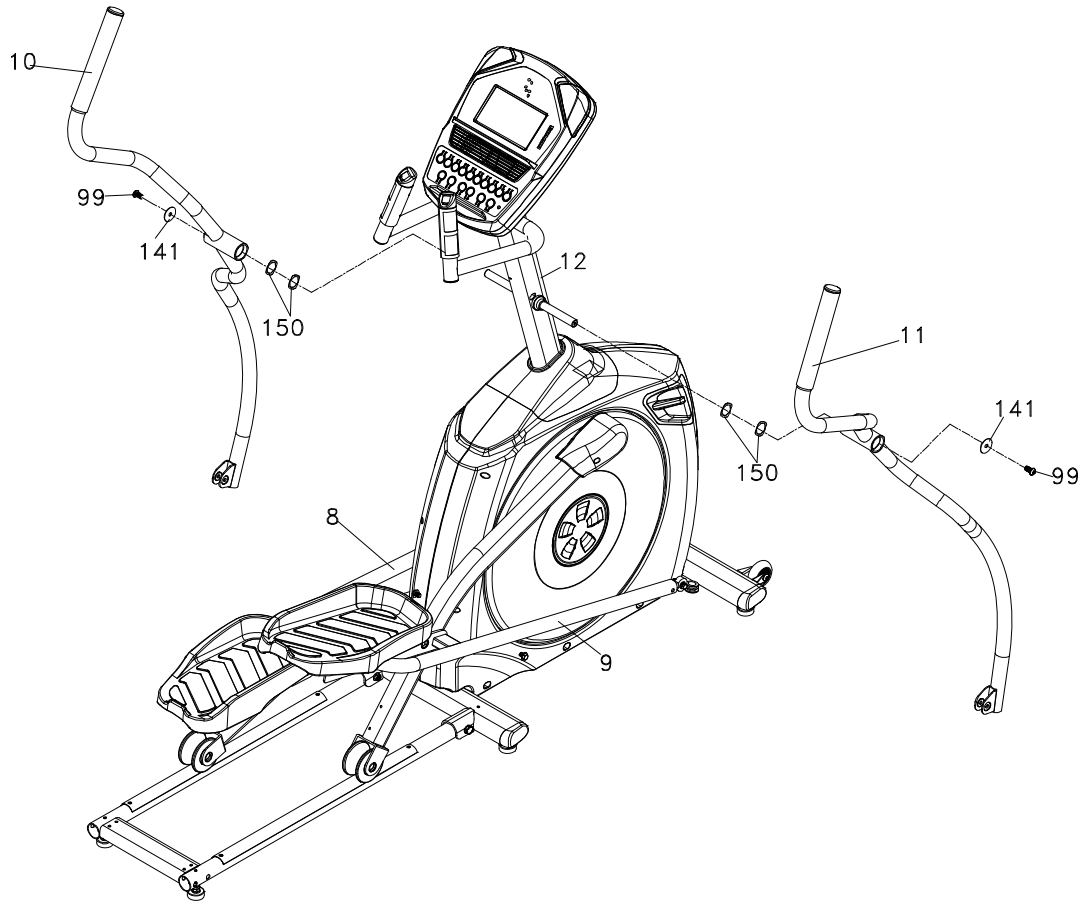
#103. 3/8" × 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 pcs)

#130. 3/8" × 7T
Гайка (2 pcs)



#105. 3/8" × 2-1/4"
Болт с шестигранной
головкой (1 pc)

1. Найдите консольную стойку **(12)** и крышку консольной стойки **(72)**; и максимально проденьте крышку через стойку. Убедитесь, что крышка консольной стойки **(72)** расположена правильно.
2. В верхней части стойки **(1)**, имеется кабель компьютера **(50)** объединённый в пучок проводов.
3. Протяните пучок проводов и кабель компьютера **(50)** через нижнее отверстие консольной стойки **(12)** и вытяните наружу через верхнее отверстие.
4. Установите стойку **(12)** в приёмный кронштейн в верхней части основной рамы **(1)**. Будьте очень аккуратны и не зажмите провода между стойкой и рамой. Если кабели будут зажаты, это может повлиять на работу электроники. ***ПРИМЕЧАНИЕ:*** в принимающем кронштейне установлен фиксирующий болт, который будет закрепляться в нижней части консольной стойки. Этот болт затягивается в последнюю очередь, после трёх остальных болтов крепежа консольной стойки.
5. Поместите разомкнутую шайбу **(152)** на болт с шестигранной головкой **(105)** и рукой затяните на левой стороне стойки. Поместите изогнутую шайбу **(153)** на каждый болт с шестигранной головкой **(103)** и проденьте через переднюю часть консольной трубки. Затяните передние болты как можно сильнее гаечным ключом **(155).** Затем затяните болты на левой стороне тем же ключом.
6. Подсоедините 2 провода датчика пульса **(48)**, кабель компьютера **(44)**, и кабель управления сопротивлением **(50)** к задней части консоли**(43)**. Не пытайтесь подключить разъёмы с усилием. Каждый разъем и гнездо имеют свои размеры, для исключения ошибочного соединения. Уложите избытки кабеля в трубке консольной стойки **(12)**.
7. Подсоедините консоль **(43)** к кронштейну консольной стойки и закрепите винтами **(116)**. Затяните винты с помощью отвёртки **(157)**.
8. Установите роликовые направляющие **(15)** к рельсам (**2)** используя болт с круглой головкой **(176)** и изогнутой шайбой **(153)** на каждой стороне. Затяните, используя комбинированный ключ и отвёртку **(177)**.
9. Поместите рельсовые направляющие на главную раму **(1)**. Вставьте болт с круглой головкой **(176)** с каждой стороны и поместите плоскую шайбу **(137)** и гайку **(130)** с внутренней стороны**.**

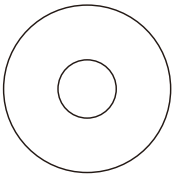


ШАГ 2: СБОРКА ДВИЖУЩИХСЯ РУКОЯТОК

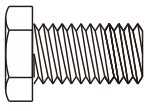
1. Поместите две волнообразных шайбы **(150)** на левой и правой оси консольной стойки.
2. Проденьте левую (L) и правую (R), (**10** & **11**) рукоятки через соответствующие стороны вала.
   Примечание: убедитесь, что рукоятки находятся на соответствующих валах, как показано на рисунке
3. Поместите плоскую шайбу **(141)** на каждый болт **(99)** и закрепите на левом и правом концах оси. Затяните гаечным ключом **(155)**.

НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

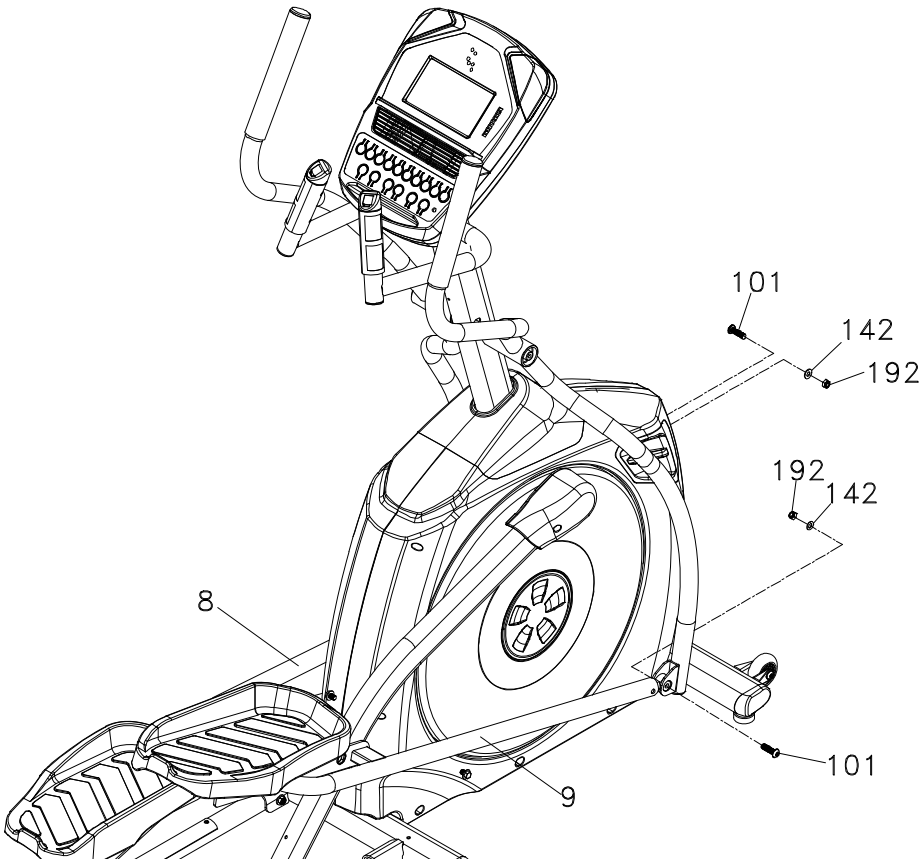
#150. Ø 17 m/m
Волнообразная шайба (4 pcs)



#141. 5/16" × 23 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)



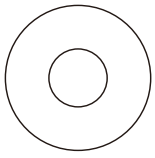
#99. 5/16" × 15mm
Болт с шестигранной головкой (2 pcs)



ШАГ 3: СБОРКА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РУКОЯТОК

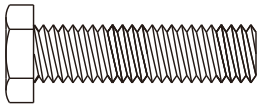
1. Ослабьте соединения, закрепляющие втулки на концах соединительных ручек. Сопоставьте отверстие на концах соединительных ручек (левой и правой) (**8** & **9**) с отверстием в кронштейне движущихся ручек (левой и правой), (**10** & **11**). Концы соединительных ручек должны быть внутри кронштейнов движущихся ручек (**10** & **11**). Проденьте болт с шестигранной головкой **(101)** через кронштейны движущихся ручек (левый и правый), (**10** &**11**) и через концы соединительных ручек.
2. Наденьте плоскую шайбу **(142)** на каждый болт, и затяните ручки между собой с помощью гайки **(192)** используя гаечные ключи (**155** & **158**).

НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

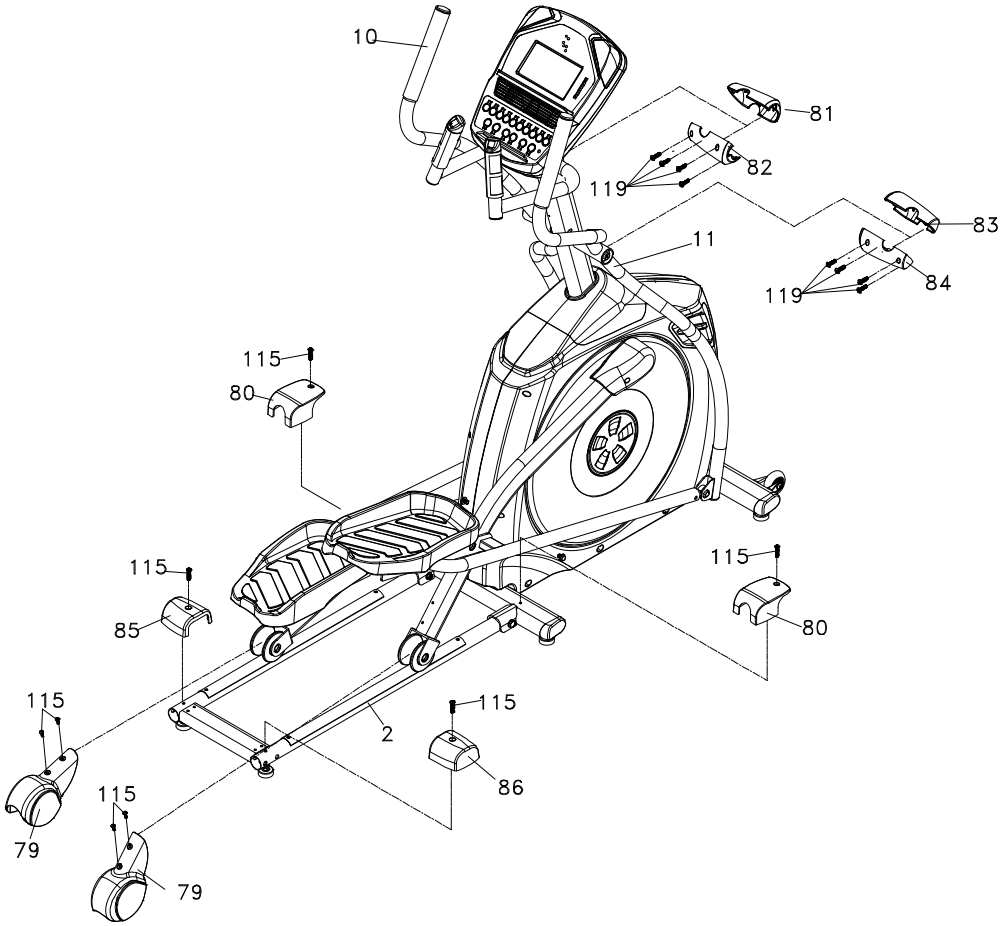


#142. 5/16" × 20 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)

#192. 5/16" × 9T
Гайка (2 pcs)



#101. 5/16" × 1-1/4"
Болт (2 pcs)

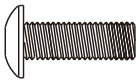


ШАГ 4: СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ

1. Присоедините крышки соединительной ручки **(79)** к роликам с помощью винтов **(115)**. Затяните соединение с помощью крестовой отвёртки **(157)**.
2. Установите левую и правую крышки **(80)** на среднюю стабилизаторную трубку и закрепите двумя винтами **(115)**. Установите правую крышку **(86)** и левую крышку **(85)** на заднюю стабилизаторную трубку и закрепите двумя винтами **(115)**. Затяните все винты отвёрткой **(177)**.
3. Установите передние крышки рукояток (лев. и прав.) (**81** & **82**) и задние крышки рукояток (лев. и прав.) (**83** & **84**) на соединении оси рукоятки и скрепите их четырьмя саморезами **(119)** с каждой стороны. Затяните с помощью отвёртки **(157)**.
4. Посмотрите внимательно на четыре компенсатора неровности пола, находящиеся в средней и задней частях эллипсоида. Если хоть один из них не находится в плотном контакте с полом, используя гаечный ключ **(158)** ослабьте гайку. Затем поверните резиновую площадку по часовой стрелке до надёжного контакта с полом. Затяните фиксирующую гайку.

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

#119. Ø 3.5 × 12mm
Саморез по металлу (8 pcs)



#115. M5 × 12mm
Винт (8 pcs)

ОСОБЕННОСТИ

КОНСОЛЬ

РЕГУЛИРУЕМОСТЬ

Способ установки консоли позволяет на 20% увеличить угол обзора. Это позволяет комфортно заниматься на тренажёре пользователям с различным ростом.

ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ

На экране консоли отображаются обороты в минуту, сожжённые калории, время (оставшееся или пройдённое), пройдённую дистанцию, пульс, уровень сопротивления, название программы, скорость, нагрузку и количество завершённых кругов. Так же отображается профильный график уровня нагрузки, который показывает интенсивность тренировки и достижение результатов по сегментам.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Тренажёр оснащён двумя транспортировочными колёсами, на которых, приподняв тренажёр за заднюю часть, можно переместить эллипсоид на другое место.

ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Когда кабель питания тренажёра подключён к электросети и выключатель питания переведён в положение ВКЛ, консоль тренажёра автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания дисплей консоли управления выключается. Для включения консоли достаточно нажать любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Окно дополнительной информации покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в километрах или милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.
Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдёт к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Окно дополнительной информации отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажёра.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажёре. После того, как консоль включится, нажмите кнопку START, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнёт свой отсчёт с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш управления нагрузкой **«вверх»** или **«вниз»**. На точечном дисплее будет отображён только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придётся приложить для вращения педалей.
В тренажёре имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку, и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 6-10 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остаётся небольшим. Уровни 11-15 дают серьёзную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 16-20 являются максимально тяжёлыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Окно дополнительной информации первоначально будет отображать название программы. Когда программа находится в режиме сбора данных, сначала в течение четырёх секунд будет отображаться значение скорости, а затем отобразится значение нагрузки (показатель нагрузки). Если отображается значение в 100 Ватт, значит, вы занимаетесь с достаточной интенсивностью, чтобы индикатор 100 Ватт постоянно светился. Следующие данные о тренировке будут поочерёдно отображаться: время, пройдённые круги. Нажатие клавиши **Enter** ещё раз, возвратит вас к началу программы.

Клавиша **STOP** имеет несколько функций. Нажатие клавиши STOP один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши **STOP.** Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу **START**. Если клавиша STOP была нажата дважды, то это приведёт к остановке программы, и на консоли будет отображён сводный отчёт о тренировке (Ср. скорость, ср. нагрузка, ср. пульс, пройдённые круги и достигнутая высота подъёма). Если клавиша STOP держится нажатой в течение 3 секунд или трижды в течение программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши STOP выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

ПРОГРАММНЫЕ КЛАВИШИ

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу **ENTER**, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Эллипсоид имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках, или переносной передатчик сердечного ритма, и сразу начнётся измерение. Начнёт мигать иконка с изображением сердца (измерение может занять несколько секунд). Окно отображения пульса отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчёте более правильного учёта калорий. Тренажёр не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учёт калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажёрном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожжённые калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере, час после окончания тренировки!

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши **ENTER**, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу **START**. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохранённые настройки.

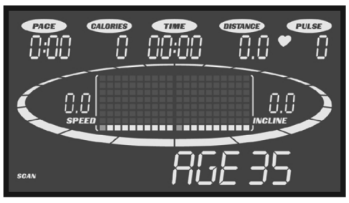
Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будет меняться при вводе нового значения. Так что последние введённые значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придётся вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажёре не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу **ENTER** и следуйте инструкциям в центре сообщений.

1. Нажмите клавишу РУЧНОЙ и затем клавишу **ENTER**.
2. Окно дополнительной информации попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **+** и **-**, а затем нажмите клавишу **ENTER**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.



3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **+** и **-**, а затем нажмите клавишу **ENTER**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
4. Следующий параметр это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу **ENTER** для продолжения.

5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу **START**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **ENTER**.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу **+** на консоли; Нажатие клавиши **-** на консоли уменьшит рабочую нагрузку.

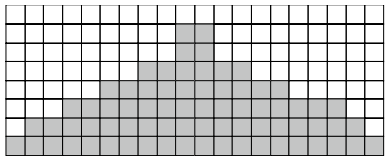
7. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Центре сообщений, нажав клавишу **ENTER**.
8. Когда программа завершится вы можете нажать **START**, чтобы выполнить ту же программу ещё раз или **STOP**, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу **USER** и следуя инструкциям в центре сообщений.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Эллиптический тренажёр имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей.

Холм

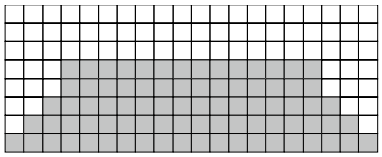
НАГРУЗКА



Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от 10% максимальных усилий (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальных усилий, которые длятся 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.

Сжигание жира

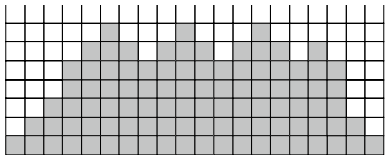
НАГРУЗКА



в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введённого пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени.

Кардиопрограмма

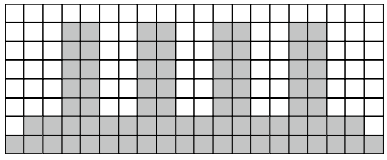
НАГРУЗКА



Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодично учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить приток крови к лёгким.

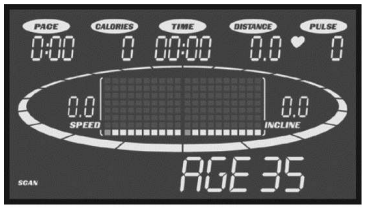
Интервал

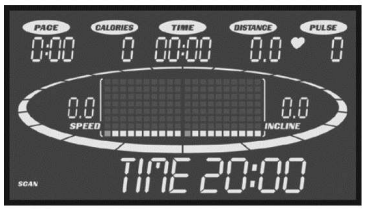
НАГРУЗКА

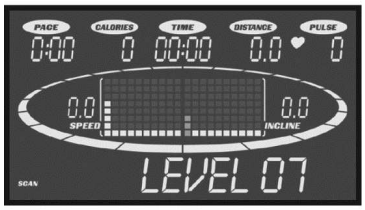


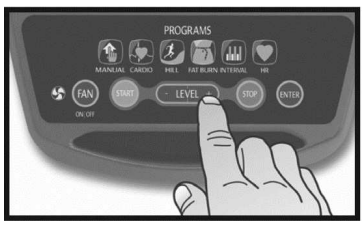
Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодам восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечно-сосудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ









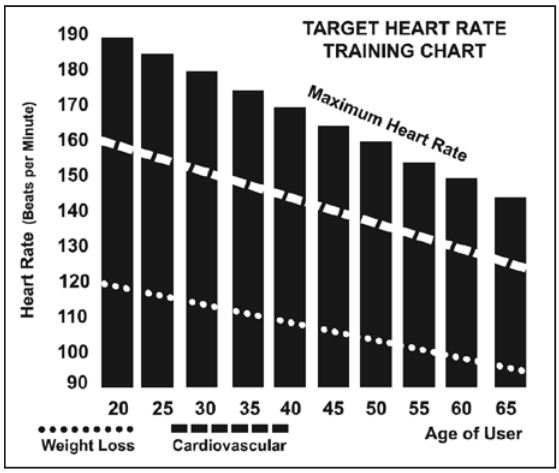
1. Выберите желаемую программу и нажмите клавишу **ENTER**.
2. Окно дополнительной информации предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши **+** и **-** , затем нажмите **ENTER**, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш вес, используя клавиши **+** и **-** , затем нажмите **ENTER**, чтобы сохранить данные и продолжить.
4. Следующий параметр - Время. Задайте время тренировки и нажмите **ENTER** для продолжения.
5. Далее нужно ввести максимальный уровень нагрузки. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки с помощью консоли и нажмите **ENTER**.
6. На этом программирование параметров будет завершено, и Вы сможете начать тренировку нажатием кнопки **START**. Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **STOP**.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши **+** или **-** на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведёт к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, Окно дополнительной информации покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу **ENTER**.
9. Когда программа закончится, Окно дополнительной информации покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернётся к стартовому экрану.

Программа контроля сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз " нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажёров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счёт использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся более комфортными, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне. Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечнососудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:
220 – 40 = 180 (максимальный ритм)
180 x 0.6 = 108 ударов в минуту (60% от максимального ритма)
180 X 0.8 = 144 ударов в минуту (80% от максимального ритма)



Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчёта максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия. Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечнососудистой системы (тренинг для сердца и лёгких) и контроль веса.

Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечнососудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечнососудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путём поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утверждённого врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений. На любом эллиптическом тренаже, оснащённом функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм, не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление вращения педалей.

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться . Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.
Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий
6 минимальный
7 очень, очень низкий
8 очень, очень низкий +
9 очень низкий
10 очень низкий +
11 довольно низкий
12 комфортный
13 немного тяжёлый
14 немного тяжёлый +
15 тяжёлый
16 тяжёлый +
17 очень тяжёлый
18 очень тяжёлый +
19 очень, очень тяжёлый
20 максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ПУЛЬСА (ОПЦИОНАЛЬНО)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.

Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.

Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.

Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнём за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.

Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приёмником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надёжного приёма сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Примечание: передатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчётный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажёр для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажёром располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приёма сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагается так, логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
7. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

Программа контроля сердечного ритма

Примечание: Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ
Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR настроена на нагрузку в 60% и 80% от максимального уровня сердечного ритма.

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ HR и нажмите **ENTER**. Далее следуйте указаниям в центре сообщений.

После указания целевого значения сердечных сокращений цель, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.

- Нажмите клавишу HR, затем нажмите клавишу **ENTER**.
- Окно дополнительной информации попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши **+**или **-** , затем нажмите клавишу **ENTER**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
- Затем введите свой вес, используя клавиши **+**или **-** , затем нажмите клавишу **ENTER**, чтобы принять новое значение и продолжить настройку программы.
- Далее таким же способом задайте время тренировки.
- Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечных сокращений. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши **+** и **-** , а затем нажмите **ENTER**. *Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 2. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение % выбранное в первом шаге .*
- На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав клавишу **START**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **STOP**. *ПРИМЕЧАНИЕ: В любое время редактирования данных можно нажать клавишу **STOP**, чтобы вернуться на предыдущий экран.*
- Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавиши **+** или **-** на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это позволит вам изменить вашу целевую частоты сердечных сокращений в любое время в течение программы.
- Во время выполнения программы HR Вы можете просмотреть данные о программе в Центре Сообщений, нажав клавишу **ENTER**.
- Когда программа завершится, вы можете нажать **START**, чтобы повторить ту же программу ещё раз или **STOP** для выхода из программы. Или вы можете сохранить завершенную программу как пользовательскую, нажав клавишу **USER** и следуя инструкциям в центре сообщений.

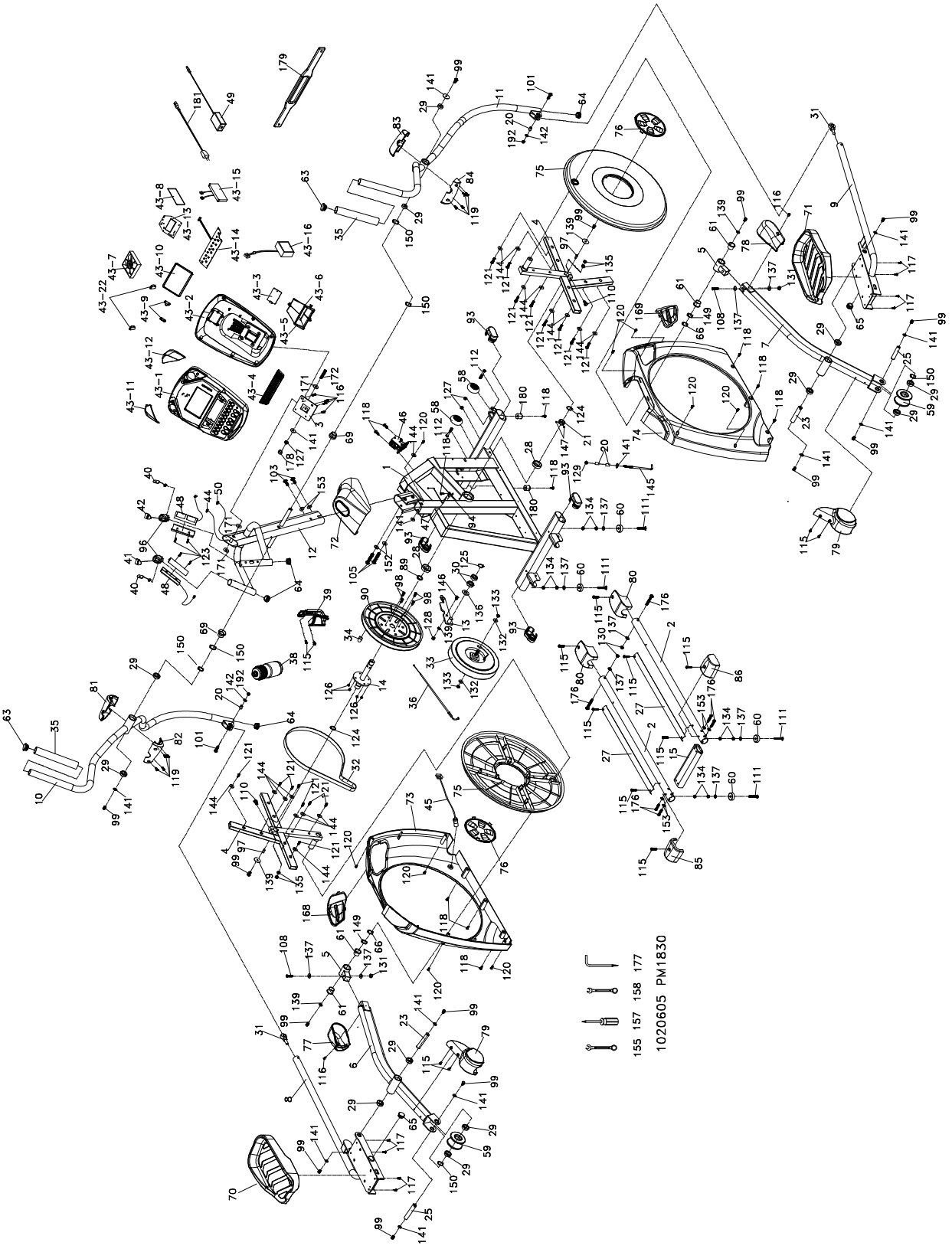
ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
   I. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
   II. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатых деталях конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравниватели.

МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММЕ КОНСОЛИ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки **START**, **STOP** и **ENTER**. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в нижеследующее меню:
Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться, что они функционируют)
Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)
Функции (Нажмите **ENTER**, чтобы перейти к настройке)
Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
Тест мотора (Нажмите клавишу **ENTER** для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле). Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. (Нажмите **STOP** для остановки теста.)
Звуковой сигнал (Включение или выключение звука наживаемых клавиш)
Система мер (переключение между английской и метрической системой)
Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования). Для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу **ENTER**.
Заводские установки. Выход

ВЗРЫВ СХЕМА



Список деталей

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Задние рельсы	2
3	Держатель консоли	1
4	Перекладина	2
5	Кожух втулки педальной ручки	2
6	Педальная ручка(лев.)	1
7	Педальная ручка(прав.)	1
8	Соединительная ручка (лев.)	1
9	Соединительная ручка (прав.)	1
10	Движущаяся ручка (лев.)	1
11	Движущаяся ручка (прав.)	1
12	Консольная стойка	1
13	Маятниковое колесо	1
14	Ось кривошипа	1
15	Рейка	1
20	Втулки	4
21	Ось пробки	1
23	Педальная ось	2
25	Ось скользящего колеса	2
27	Алюминиевый трек	2
28	6005_Подшипник	2
29	6003_Подшипник	12
30	6203_Подшипник	2
31	Стержень Подшипника	2
32	Приводной ремень	1
33	Маховик	1
34	Магнит	1
35	Накладка на рукоятки	2
36	Стальной трос	1
38	Бутылка (Optional)	1
39	Держатель для бутылки	1
40	Кнопка сопротивления W/Кабель	2
41	Клавиша регулировки нагрузки (UP)	1
42	Клавиша регулировки нагрузки (DOWN)	1
43	Консоль в сборе	1
43~1	Верхняя часть консоли	1
43~2	Нижняя часть консоли	1
43~3	Крышка от питания	1
43~4	Решётка вентилятора	1
43~5	Воздуховод левая часть	1
43~6	Воздуховод правая часть	1
43~7	Вентилятор в сборе	1
43~8	Влагостойкая резина	1

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
43~9	Крепёжная пластина вентилятора	2
43~10	LCD дисплей	1
43~11	Крышка динамика (L)	1
43~12	Крышка динамика (R)	1
43~13	Консольное табло	1
43~14	Клавиатура	1
43~15	Интерфейсная плата	1
43~16	270m/m_Ресивер, HR	1
43~22	Крепёж решётки вентилятора	2
44	1200m/m_Компьютерный кабель	1
45	600m/m_Кабель питания постоянного тока	1
46	Электропривод	1
47	400m/m_Кабель сенсорного датчика	1
48	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
49	Сетевой адаптер	1
50	900m/m_Кабель сопротивления	1
58	Транспортировочные ролики	2
59	Скользящие ролики	2
60	Резиновая ножка	4
61	Втулка	4
63	Ø32(1.8T)_верхняя круглая заглушка	2
64	Ø32 × 1.8T_Круглая заглушка	4
65	Ø32 × 2.5T_ Круглая заглушка	2
66	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_нейлоновая волновая шайба	2
69	Ø30 × 19m/Вертикальная втулка	2
70	Педаль (L)	1
71	Педаль (R)	1
72	Консольная крышка	1
73	Часть защитного корпуса (L)	1
74	Часть защитного корпуса (R)	1
75	Круглый диск	2
76	Крышка на круглый диск	2
77	Заглушка рычага педали (L)	1
78	Заглушка рычага педали (R)	1
79	Заглушка на подвижном ролике	2
80	Заглушка среднего стабилизатора	2
81	Передняя заглушка ручки управления (L)	1
82	Задняя заглушка ручки управления (L)	1
83	Передняя заглушка ручки управления (R)	1
84	Задняя заглушка ручки управления (R)	1
85	Заглушка заднего стабилизатора (L)	1
86	Заглушка заднего стабилизатора (R)	1
89	Распорная втулка	1
90	Приводной шкив	1
93	Овальная крышка	4

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
94	Датчик стойки	1
96	Заглушка на статичных ручках	2
97	Вудрафф ключ	2
98	1/4" × 3/4"_Шестигранный болт	4
99	5/16" × 15m/m Шестигранный болт	14
101	5/16" × 1-1/4"_Шестигранный болт	2
103	3/8" × 3/4"_Шестигранный болт	2
105	3/8" × 2-1/4"_Шестигранный болт	2
108	3/8" × 2-1/4"_Торцевые крышки	2
110	M8 × 40m/m_Торцевые крышки	2
111	3/8" × 1-3/4"_Плоский болт	4
112	5/16" × 1-3/4"_Болт с полукруглой головкой	2
115	M5 × 12m/m_Винт	14
116	M5 × 10m/m_Винт	6
117	M5 × 10m/m_Винт	8
118	5 × 19m/m_Винт	11
119	Ø3.5 × 12m/m_Саморез по металлу	8
120	3.5 × 16m/m_Саморез по металлу	9
121	5 × 16m/m_Винт	16
123	Ø3 × 20m/m_Винт	4
124	Ø25_C-образное кольцо	2
125	Ø17_C-образное кольцо	1
126	1/4"_Контргайка	4
127	5/16" × 7T_Контргайка	3
128	M8 × 7T_Контргайка	1
129	M8 × 9T_Контргайка	1
130	3/8" × 7T_Контргайка	2
131	3/8" × 11T_Контргайка	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	10
139	5/16" × 35 × 1.5T_Плоская шайба	5
141	5/16" × 23 × 1.5T_Плоская шайба	14
142	5/16" × 20 × 1.5T_Плоская шайба	2
144	1/4" × 19m/m_Плоская шайба	17
145	M8 × 170m/m_J Болт	1
146	M8 × 20m/m_Болт	1
147	M5 × 5m/m_Винт со шлицом	2
149	Ø25_Волнистая шайба	2
150	Ø17_Волнистая шайба	6
152	3/8" × 2T_Пружинная шайба	2

NO.	DESCRIPTION	КОЛ-ВО
153	3/8" × 23 × 2T_Изогнутая шайба	6
155	13/14m/m_Гаечный ключ	1
157	Отвертка	1
158	12/14m/m_Гаечный ключ	1
168	Боковая пластина(L)	1
169	Боковая пластина(R)	1
171	5/16" × 25 × 3T_Нейлоновая шайба	2
172	5/16" × 2-1/2"_Шестигранный болт	1
176	3/8" × 2-1/4"_болт с полукруглой головкой	6
177	Сочетание M5 торцовый ключ& отвертка	1
178	Ø13m/m_Заглушка для болта	1
179	Нагрудный ремень(Optional)	1
180	Резиновые накладки	2
181	1200m/m_Сетевой шнур	1
192	5/16" × 9T_Контргайка	2