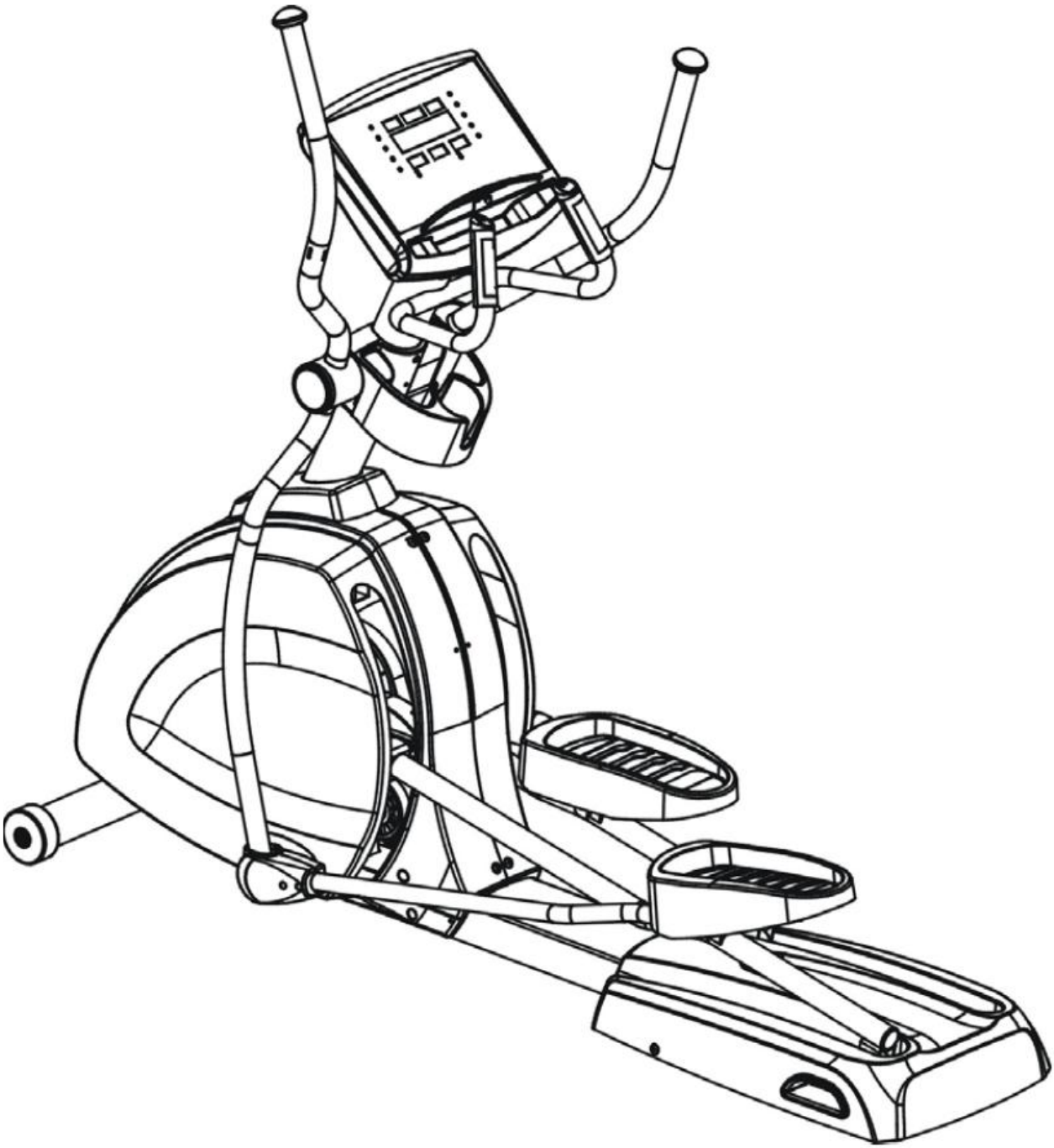
# Руководство пользователя




**Эллиптический тренажер**
**CIRCLE E7**

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| СОДЕРЖАНИЕ | 2 |
| ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ | 3-4 |
| ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | 5 |
| СБОРКА И УСТАНОВКА | 6-9 |
| РАЗМИНКА И ЗАМИНКА | 10 |
| ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ | 11 |
| ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ | 12-16 |
| КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР | 17-18 |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ | 19 |


## Советы по использованию

- Не избавляйтесь от электроприборов в городскую систему сбора отходов, используйте специальные места сбора.
- Свяжитесь со своим местным органом власти для информации относительно доступных систем сбора.
- Если электрическое оборудование утилизируется посредством вывоза на свалку или закапыванием в землю, опасные вещества находящиеся в них могут попасть в подземные воды, тем самым нанеся вред вашему здоровью и благополучию
- При замене старых приборов на новые в первый раз, розничный продавец по закону обязан бесплатно забрать Ваш старый прибор.

Описания и Характеристики:

Этот эллиптический тренажер построен в соответствии с EN 957-9: 2003 с максимальным возможным весом пользователя 182 кг и классифицированный как SA и оборудован зависимой от скорости тормозной системой.

Это тренировочное оборудование являет собой стационарный тренажер, используемый, чтобы моделировать ходьбу или бег, не вызывая излишнего давления на суставы, снижая риск получения травм.

Эллиптические тренажеры предлагают бесконтактную сердечно-сосудистую разминку, которая может измениться от легкой до высокой интенсивности, основанной на предпочтении уровня сложности, установленный пользователем. При этом будут работать Ваши верхняя и нижняя части тела, улучшая сердечно-сосудистую систему и поддерживая Вашу физическую форму.

Прежде, чем начать любую программу подготовки, проконсультируйтесь со своим доктором.

Это особенно важно для людей в возрасте более чем 35 или у кого ранее были проблемы со здоровьем, и те, кто не занимался спортом в течение многих лет.

Примечание:

1. Классификации SA означает, что этот эллиптический тренажер предназначен для студийного использования, изменения автоматического потребления в пределах ±5W до 50W ±10% по 50W.
2. Уровень тормозного сопротивления регулируется контроллером, потребляемая мощность зависит от скорости вращения педалей.

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Прочитайте все инструкции в этом руководстве, перед использованием и храните данное руководство пользователя, на всю время пользования этого продукта для дальнейших рекомендаций.

ВНИМАНИЕ: Это - обязанность владельца гарантировать, что все пользователи этого эллиптического тренажера проинформированы обо всех мерах предосторожности перед использованием. Используйте эллиптический тренажер только как описано в этой инструкции.

ВНИМАНИЕ: Консультируйтесь со своим врачом прежде, чем начать любую программу подготовки.

ВНИМАНИЕ: Не используйте тренажер, если Вы чувствуете головокружение или острый холод или лихорадку.

ВНИМАНИЕ: Чтобы уменьшить риск серьезной травмы, прочитайте следующие меры предосторожности перед использованием эллиптического тренажера

ВНИМАНИЕ: Держите детей в возрасте до 14 и домашних животных подальше этого тренажера. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.

ВНИМАНИЕ: Никогда не вставляйте объекты в открытые отверстия в эллиптическом тренажере. Если объект оказался внутри, аккуратно вытащите его.

ВНИМАНИЕ: Будьте очень внимательны, если эллиптический тренажер используется вблизи детей или инвалидов.

ВНИМАНИЕ: Необходимо быть внимательным перед началом тренировок.

ВНИМАНИЕ: Ваше здоровье может быть ухудшено из-за неправильных или чрезмерных тренировок. Если Вы чувствуете боль или головокружение в следствии тренировок, немедленно остановитесь и успокойтесь, после чего проконсультируйтесь со своим врачом перед запланированной тренировочной программой.

ВНИМАНИЕ: Датчик пульса не медицинский прибор. Различные факторы, включая движения пользователя, могут повлиять на точность показаний частоты сердечных сокращений. Импульсный датчик предназначен только в качестве помощи в определении частоты сердечных сокращений в целом.

ВНИМАНИЕ: Используйте специальную тренировочную одежду. Не одевайте одежду которая может цепляться за тренажер.

ВНИМАНИЕ: Собирайте тренажер так, как это описано в установочной инструкции.

ВНИМАНИЕ: Держите эллиптический тренажер подальше от пыли и влаги. Поместите тренажер на ровную поверхность и подложите коврик под него, чтоб защитить пол или ковер. Убедитесь, что было достаточно свободного пространства вокруг для эллиптического тренажера, чтоб демонтировать и использовать его.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажера убедитесь что все болты и гайки хорошо затянуты. Если Вы нашли какие либо повреждения не используйте тренажер до починки и позвоните в сервисную поддержку или розничному продавцу для получения дальнейшей помощи.

ВНИМАНИЕ: Всегда следуйте инструкциям панели управления для правильной работы.

ВНИМАНИЕ: При установке и при демонтировании эллиптического тренажера, всегда держите тренажер крепко. Когда эллиптический тренажер останавливается, тогда выходят из платформы педали, которые находится в самом низком положении и лежат на полу.

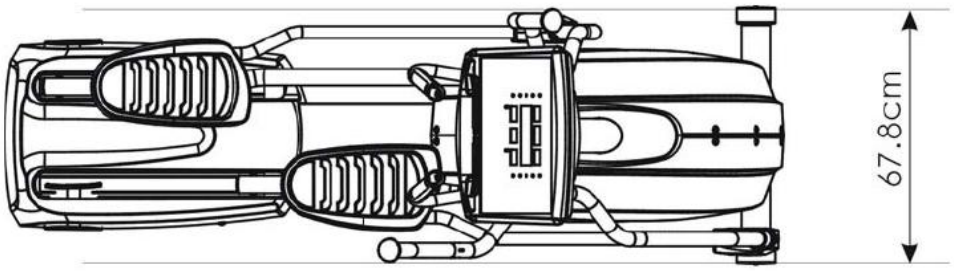
ВНИМАНИЕ: Когда Вы прекращаете тренироваться, позвольте педалям медленно остановится.

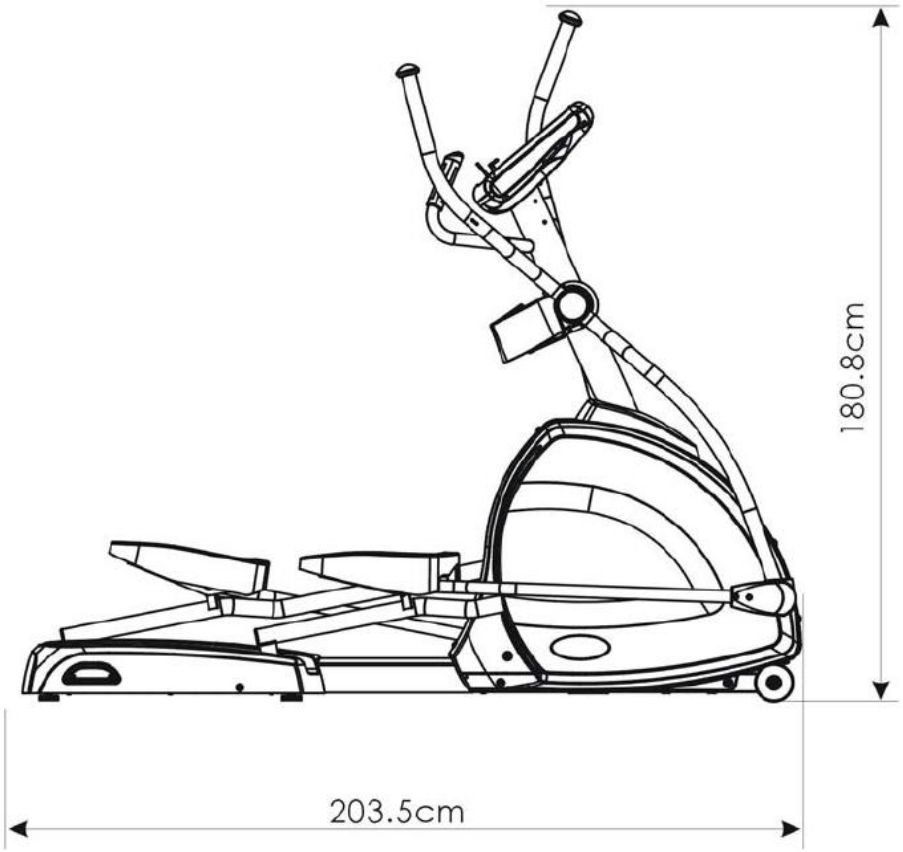
ВНИМАНИЕ: Одновременно только один человек может заниматься с тренажером

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

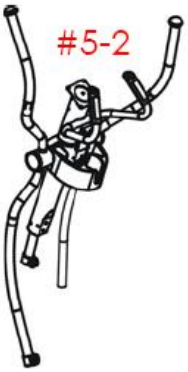
**ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

Характеристики:
Размеры: Длина: 203 см; Ширина: 68 см; Высота: 180 см.
Вес: 104 кг.
Программы: 9 программ, 4 HRC.
Стандартные функции: 6 LED индикаторов, дисплей с разрешением 8*32 точек.
Система сопротивления – Электромагнитная
Длина шага: 502 мм.
Источник питания – встроенный генератор с аккумулятором 12В-1,2 Ач

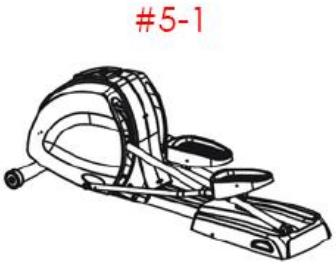


# СБОРКА И УСТАНОВКА




Руль

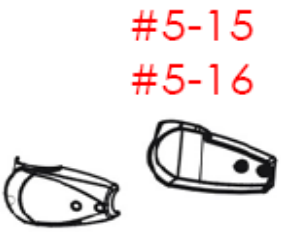



Корпус

Панель управления

Крышка
панели управления

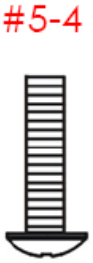
Правая крышка шарнира для правой рукоятки
Левая крышка шарнира для правой рукоятки




Правая крышка шарнира для левой рукоятки
Левая крышка шарнира для левой рукоятки

**НАБОР ОБОРУДОВАНИЯ**

M4*12мм / 8 шт.
(Левая/правая крышки)




M3*30мм / 2 шт.
(Левая/правая крышки)

1 шт.

Шестигранник
(1 шт / 3 мм)

Шестигранник
(1 шт./5мм)

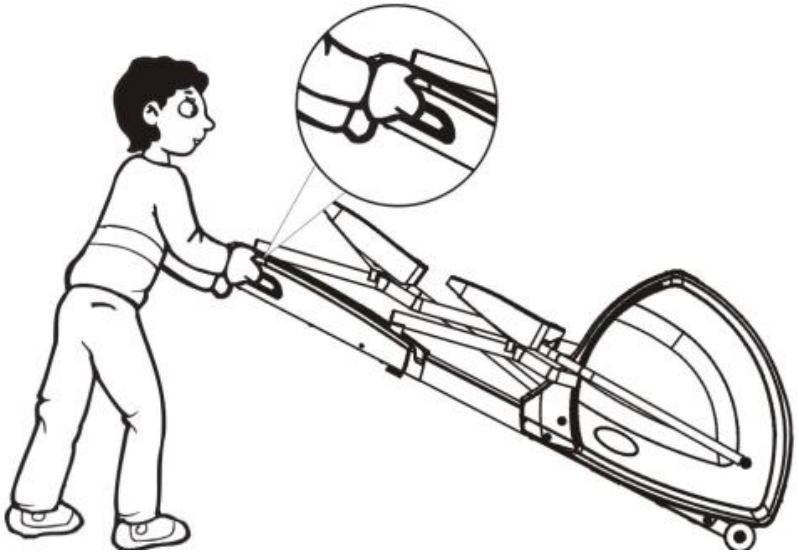
Шестигранник
( 1 шт./6мм)

1 шт.

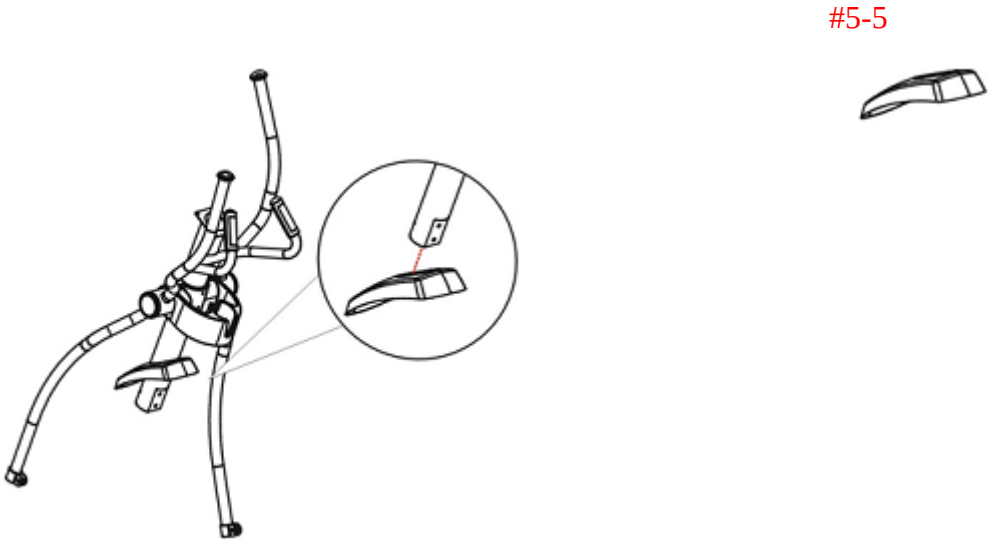
# СБОРКА И УСТАНОВКА

Будьте осторожны распаковывая эллиптический тренажер, чтобы не повредить его, Рекомендуется устанавливать напольное покрытие для защиты пола.

**Шаг 1.**
Расположите эллиптический тренажер в предположительном месте его установки.
.

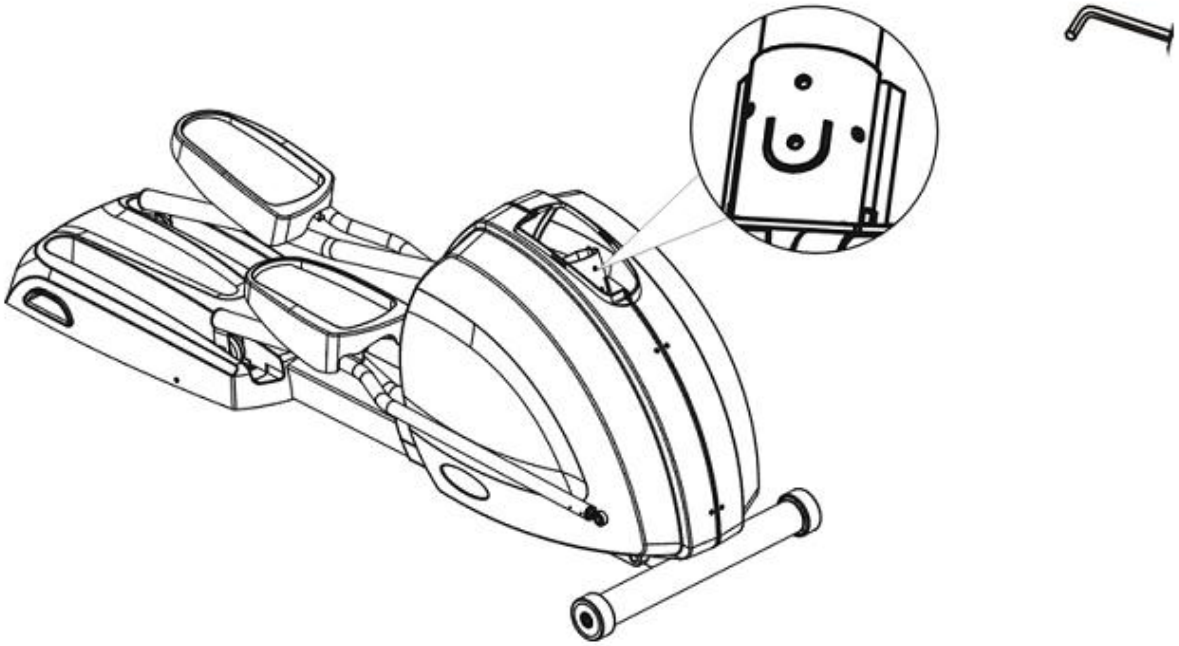


**аг 2 Крепление кожуха консоли**
Закрепите кожух на стойке, как показано на рисунке



**Шаг 3 Снятие предустановленных болтов**

Используя ключ (6мм), снимите 2 болта (M8*100 мм), 2 болта (M8*110мм), 4S шайбы (M8) и 4 шайбы (M8) с основной рамы тренажера.

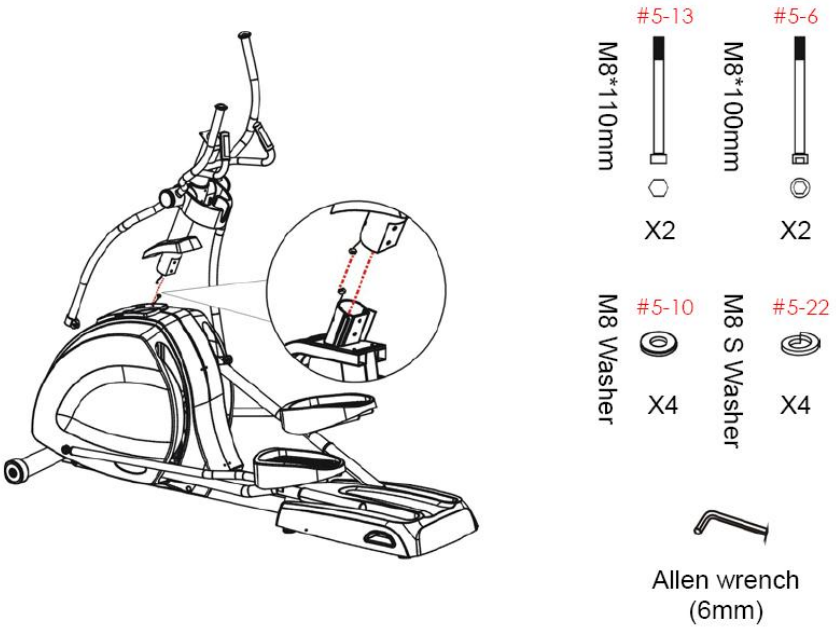


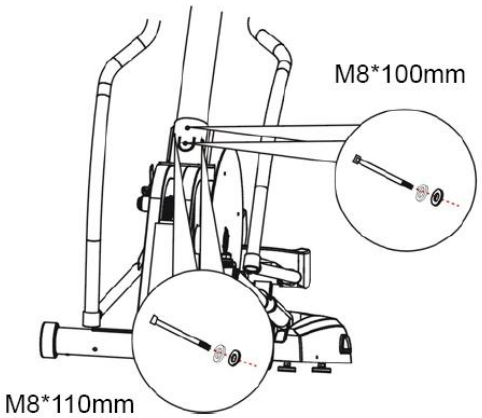
# СБОРКА И УСТАНОВКА

Будьте осторожны, распаковывая эллиптический тренажер, чтобы не повредить его.
Рекомендуется устанавливать напольное покрытие для защиты пола.

**Шаг 4. Соединение главного каркаса и кронштейна руля**

1) Установите крышку панели управления на руль в соответствии с инструкцией.
2) Ослабьте пластмассовый ремешок на руле, протяните через него кабель панели управления, закрепите пластмассовый ремешок, тем самым дав кабелю пройти через руль
3) Используйте (2 шт.) M8*100мм винты, и M8 шайбы, для соединения руля с корпусом с помощью универсального гаечного ключа и используйте гаечный ключ, чтобы закрепить винты (2 шт.) M8*110mm и шайбу M8. (набор винтов на корпусе)

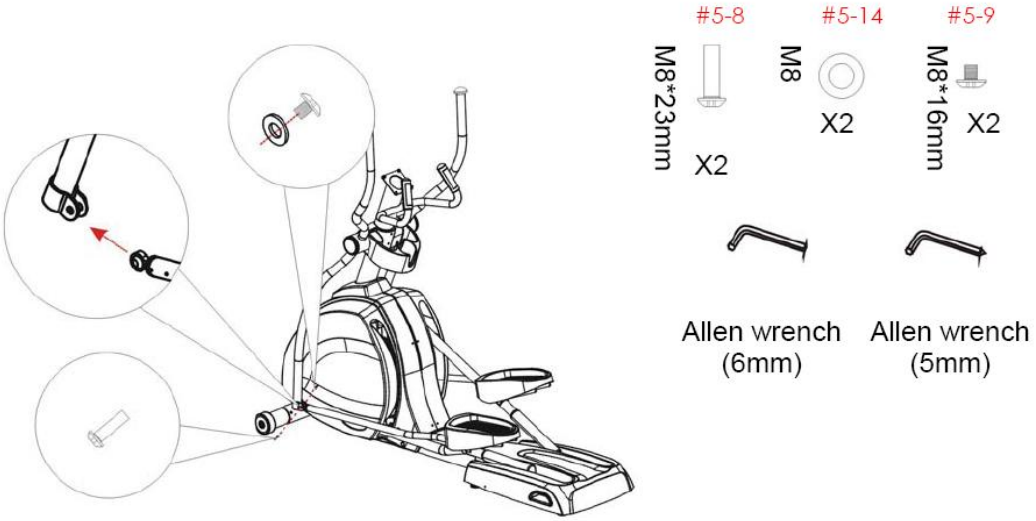


# СБОРКА И УСТАНОВКА

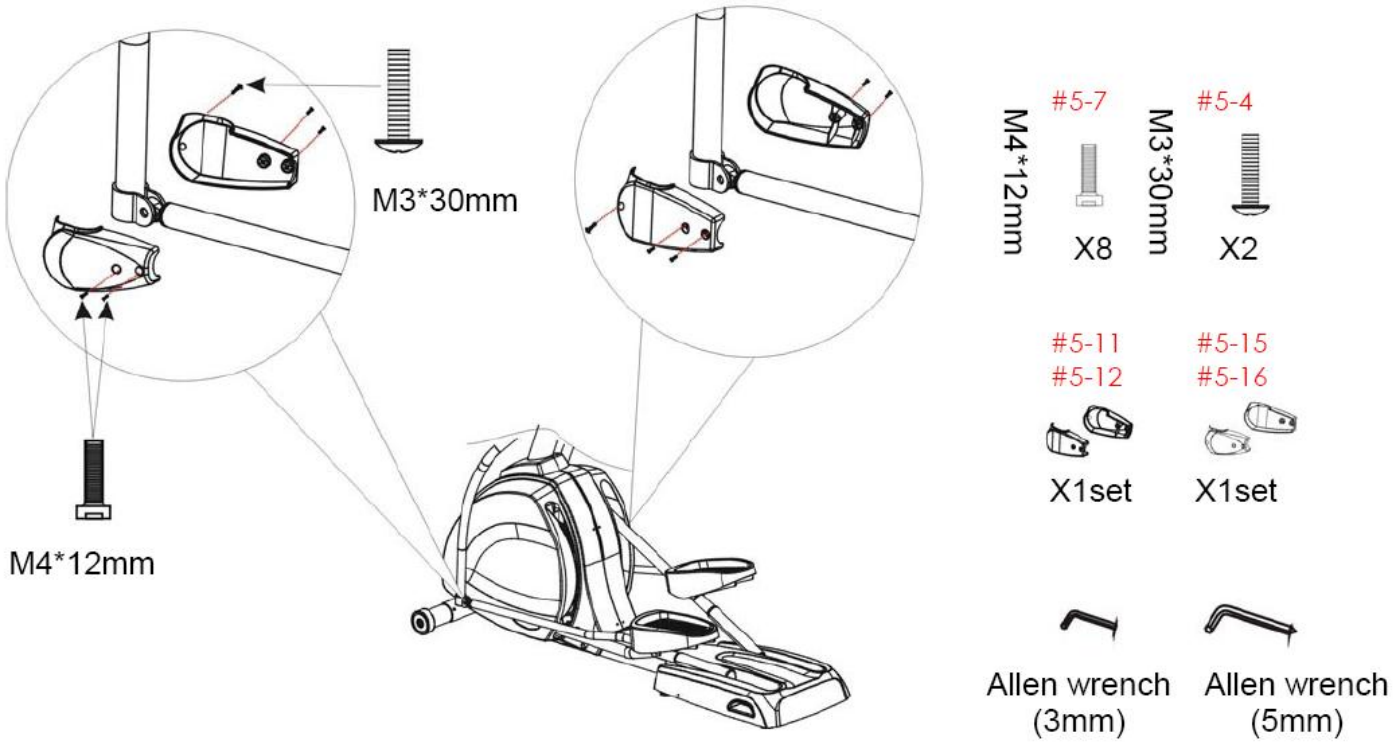
**Шаг 5. Установка стабилизаторов на главном корпусе**

Используйте винты (2 шт.) М2*40мм, шайбы М8*23  винты М8*16мм для соединения руля с педалями.




**Шаг 6.Установка левой \ правой крышки на шарнирном соединении**

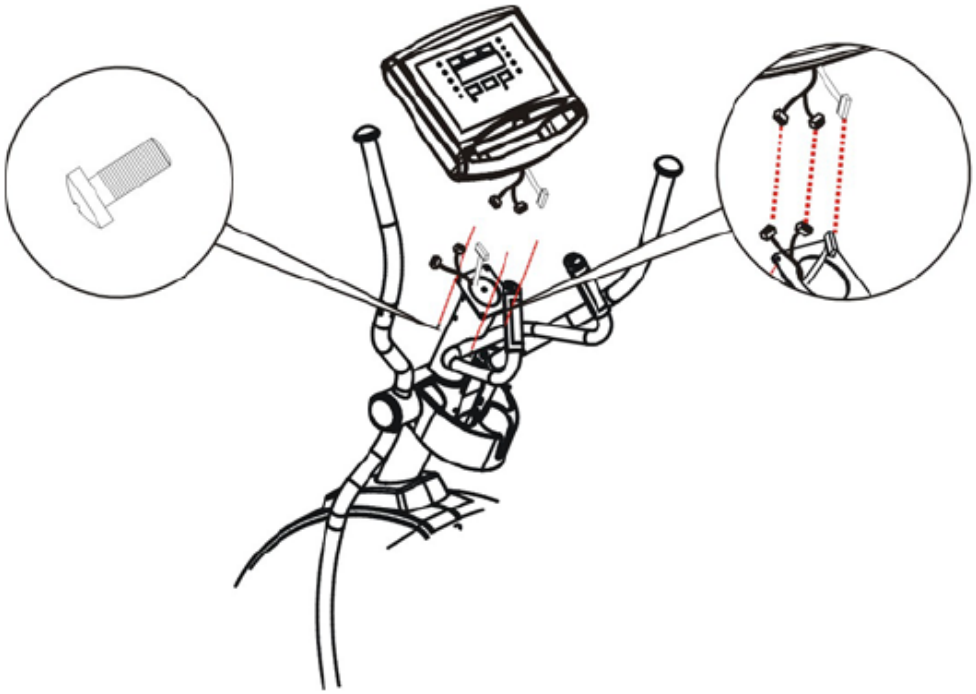
1) Установите правую \ левую крышки на место соединения.
2) Закрепите винты (4 шт.) М4х12мм  на левой\правой крышке с помощью ключа на 5мм.
3) Закрепите винт (1шт.) М3х30 мм левой\правой крышке с помощью ключа на 3мм.



# СБОРКА И УСТАНОВКА

**<u>Шаг 7. Установка панели управления на кронштейн руля</u>**

1) Соедините коннекторы панели управления с кабелем консоли в кронштейне руля.
2) Используя винты М5*15мм(4шт.) закрепите панель управления.



Allen wrench
(5mm)

# РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная тренировка включает в себя разминку, упражнения, и заминку. Разминка это важная часть вашей тренировки, она должна быть перед каждой тренировкой. Она подготавливает ваше тело к более тяжелым упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы. В конце вашей тренировки, повторите эти упражнения для уменьшения болевых ощущений в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ

Поверните голову вправо чувствуя, как растягивается левая часть шеи. Далее поверните голову назад так, что б ваш подбородок был направлен в потолок. Поверните голову влево, и наконец, вниз. Повторяйте несколько раз.

ПОДЬЕМ ПЛЕЧЕЙ

Подымите правое плечо к уху. Подымите левое плечо, одновременно опуская правое. Повторяйте несколько раз.

РАСТЯГИВАНИЕ 4-Х ГОЛОВЫХ МЫШЦ Обопритесь одной рукой в стену для баланса, и подымите правую ногу. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Продержитесь так 15 секунд и повторите так с левой ногой.

РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

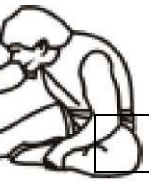
Вытяните руки вверх. Тяните правую руку вверх как только возможно. Вы почувствуете растяжение в боковых мышцах. Повторите так же с левой рукой.

РАСТЯГИВАНИЕ ИКР И СУХОЖИЛИЙ ПЯТКИ.

Поставьте вашу правую ногу вперед. Обопритесь о стену руками и растяните вашу левую ногу назад. Сгибая правую ногу в колене вы растягиваете мышцы. Продолжайте 15 секунд, после повторите с правой ногой сзади.

РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте, сомкнув ступни вместе. Притяните ступни к себе как можно ближе. Продержитесь 15 секунд. Повторяйте 3-5 раз.

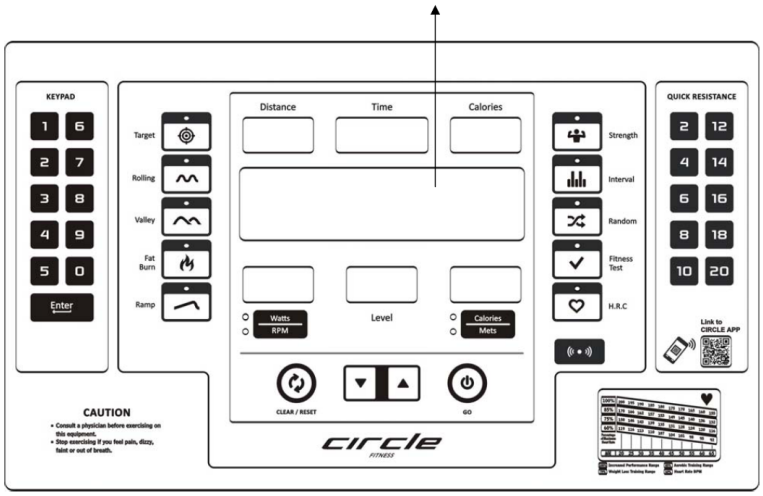


РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу прямо, левая нога прижата к правой, попробуйте дотянутся правой рукой до пальцев ступни, продержитесь так 15 секунд. Расслабьтесь, далее повторите для левой ноги.

# ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Окно сообщений




| Показания | Функция |
|---|---|
| Time | Количество времени до конца тренировки |
| Distance | Эквивалентная дистанция, пройденная пешком либо бегом, к количество калорий. |
| RPM | Ваш каденс. Количество оборотов педалей за минуту. |
| Heart Rate | Пульс (за минуту). |
| Watts | Количество мощности, генерируемое вами на тренажер. |
| Mets | Метаболический эквивалент. |
| Calories | Количество калорий сожженных во время тренировки. |
| Level | Уровень сложности тренировки |

| Кнопки | Функция |
|---|---|
| ▲ или ▼ | Увеличить или уменьшить нагрузку. |
| Watts/RPM | Переключение показаний на дисплее RPM<—>Watts |
| Calories/Mets | Переключение показаний на дисплее Calories<—>Mets |
| Keypad | Цифровая клавиатура |
| Enter | Подтверждение введенного значения |
| Quick Start | Быстрый старт или старт программы |
| Reset/Clear | Очистка значения или сброс режима работы |
| Program keys | Выбор программы |
| Quick keys for level | Быстрые клавиши предустановленных значений нагрузки |
| Blue Tooth | Включение функции и поиск устройства |

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. 【Target】

1.1. Нажмите кнопку 『Target』 для выбора программы 【Target】.

1.1.1. На дисплее появится сообщение 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『**SET TIME THEN PRESS** ENTER』, введите время и нажмите 『ENTER』для перехода к следующему параметру.

1.1.3. Ввод дистанции: Дисплей покажет 『**SET DISTANCE THEN PRESS** ENTER』, введите дистанцию и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.4. Ввод калорий: На дисплее появится 『**SET CALORIES THEN PRESS ENTER**』, введите калории и нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

1.2. Начало тренировки：

1.2.1. Если установить цель: время, расстояние и калории, программа начнет отсчет. После того, как заданное значение достигает 0, программа закончится. Если нет установленной цели - программа не закончится, если не остановить вручную.

2. 【Preset Programs】 :

2.1. Нажмите программную клавишу для выбора предустановленной программы, есть 7 предустановленных программ (ROLLING、 VALLEY、 FAT BURN、 RAMP、 STRENGTH、 INTERVAL、 RANDOM).

2.1.1. На дисплее появится сообщение 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『**SET TIME THEN PRESS** ENTER』, введите время и нажмите 『ENTER』для перехода к следующему параметру.

2.1.3. Ввод уровня нагрузки: На дисплее появится 『**SET LEVEL**』, нажмите ▲ или ▼ для установки уровня 1~5 (если выбрана программа RANDOM, на дисплее отобразится 『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』, нажмите ▲ или ▼ для изменения случайного профиля), нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

2.2. Начало тренировки：

2.2.1. Уровень нагрузки будет изменяться автоматически в соответствии с настройками программы, если вводится время во время настройки, то отрезок времени = время установки / 32. Вы можете использовать любую клавишу на уровне сопротивления, чтобы изменить уровень нагрузки во время тренировки.

2.2.2. Программа закончится, как только счетчик дойдет до 0.

2.3. Профили предустановленных программ：

P1=ROLLING, P2=VALLEY, P3=FAT BURN, P4=RAMP, P5=STRENGTH, P6=INTERVAL, P7=RANDOM

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

| Р | Сегмент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Р1 | Уровень 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| | Уровень 2 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| | Уровень 3 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| | Уровень 4 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| | Уровень 5 | 11 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 | 11 |
| Р2 | Уровень 1 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| | Уровень 2 | 11 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | Уровень 3 | 12 | 12 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | Уровень 4 | 14 | 14 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | Уровень 5 | 15 | 15 | 13 | 13 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| Р3 | Уровень 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| | Уровень 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| | Уровень 3 | 1 | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| | Уровень 4 | 2 | 3 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 |
| | Уровень 5 | 3 | 4 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Р4 | Уровень 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| | Уровень 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| | Уровень 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| | Уровень 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| | Уровень 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Р5 | Уровень 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| | Уровень 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| | Уровень 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| | Уровень 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| | Уровень 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Р6 | Уровень 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 | 8 | 3 | 4 | 9 | 3 | 4 |
| | Уровень 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 9 | 5 | 6 | 10 | 5 | 6 | 11 | 5 | 6 |
| | Уровень 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 11 | 5 | 7 | 12 | 5 | 7 |
| | Уровень 4 | 4 | 5 | 7 | 8 | 11 | 6 | 8 | 11 | 6 | 8 | 11 | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 |
| | Уровень 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 12 | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 13 | 7 | 9 |

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

| Р | Сегмент | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Р1 | Уровень 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| | Уровень 2 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| | Уровень 3 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Уровень 4 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 |
| | Уровень 5 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| Р2 | Уровень 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| | Уровень 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| | Уровень 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| | Уровень 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 1- | 11 | 11 | 14 | 14 |
| | Уровень 5 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| Р3 | Уровень 1 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| | Уровень 2 | 13 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| | Уровень 3 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 1 |
| | Уровень 4 | 13 | 12 | 13 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | Уровень 5 | 15 | 14 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 | 3 |
| Р4 | Уровень 1 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| | Уровень 2 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| | Уровень 3 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| | Уровень 4 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 12 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 |
| | Уровень 5 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| Р5 | Уровень 1 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| | Уровень 2 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| | Уровень 3 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 |
| | Уровень 4 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| | Уровень 5 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 |
| Р6 | Уровень 1 | 6 | 4 | 8 | 3 | 4 | 9 | 3 | 4 | 6 | 4 | 2 | 7 | 6 | 4 | 1 | 1 |
| | Уровень 2 | 8 | 6 | 10 | 5 | 6 | 11 | 5 | 6 | 8 | 6 | 4 | 9 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| | Уровень 3 | 10 | 6 | 11 | 5 | 7 | 12 | 5 | 7 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 4 | 4 |
| | Уровень 4 | 11 | 7 | 12 | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 11 | 8 | 6 | 12 | 11 | 9 | 6 | 4 |
| | Уровень 5 | 12 | 8 | 12 | 9 | 11 | 15 | 11 | 9 | 11 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 | 7 | 5 |

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

3. 【HRC】

3.1. Эта программа работает только с беспроводным передатчиком пульса, если в течении 60 секунд не будет передан сигнал от передатчика, программа перейдет в режим ожидания.

3.2. Нажмите клавишу 【HRC】 для выбора программы, на экране отобразится 【THR】, нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора 【HRC 60%】、 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】, подтвердите выбор клавишей 『ENTER』 для запуска настроек. (HRC 60%=(220-Age)x 60% / 75%=(220-Age)x 75% / 85%=(220-Age)x 85%)

3.2.1. Выберите 【THR】:

3.2.1.1. Настройка цели сердечного ритма : На экране – 『SET THR THEN PRESS ENTER』, установите целевой сердечный ритм и нажмите 『ENTER』.

3.2.1.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите『ENTER』.

3.2.1.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』, установите время и нажмите 『ENTER』.

3.2.2. Выберите 【HRC 60%】 или 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】 :

3.2.2.1. Установка возраста: На экране – 『SET AGE THEN PRESS ENTER』, введите возраст и нажмите 『ENTER』.

3.2.2.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』.

3.2.2.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』, введите время и нажмите 『ENTER』.

3.2.3. Установка начального уровня: На экране – 『SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER』, нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора начального уровня, нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

3.3. Начало тренировки:

3.3.1. Программа будет сравнивать в реальном времени пульс с заданным значением каждые 30 секунд, чтобы отрегулировать уровень нагрузки до тех пор, пока фактический сердечны ритм не достигнет +/- 5 ударов в заданном значении.

3.3.2. В ходе программы, если фактическая частота пульса ≦ целевой тренировки сердечного ритма минус 5, не будет достигнута, уровень нагрузки будет увеличиваться на один каждые 30 секунд до макс. уровня.

3.3.3. В ходе программы, если ЧСС фактический ≧ целевой тренировки плюс 5, нагрузка будет падать на один каждые 30 секунд до мин. уровня.

3.3.4. Вы можете использовать любую клавишу нагрузки для изменения сложности тренировки.

3.3.5. Программа заканчивается, когда счетчик достигнет 0.

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

4. **Фитнес тест**：

4.1. Нажмите 『**Fitness Test**』 для выбора программы.

4.2. На экране – 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』， введите вес тела и нажмите 『ENTER』.

4.3. На экране – 『**SET AGE THEN PRESS ENTER**』, введите возраст и нажмите 『Quick Start』 для начала тренировки.

4.4. Начало тренировки：

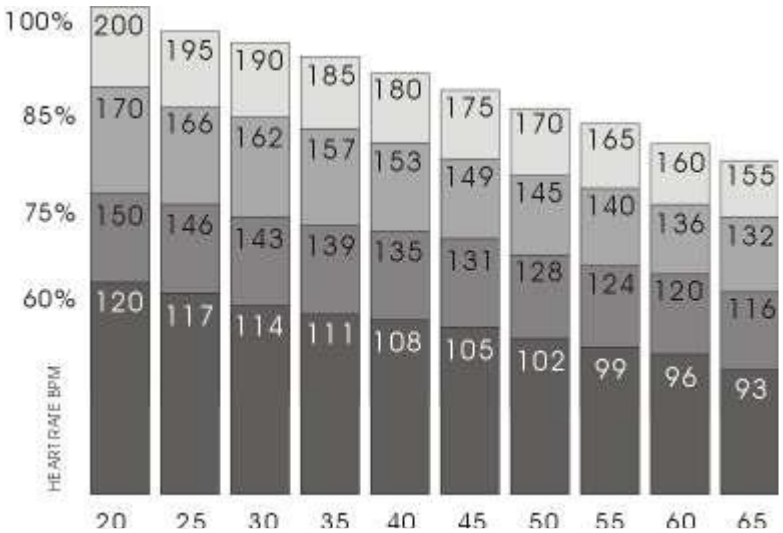
4.4.1. Каждые три минуты уровень нагрузки меняется в зависимости от пульса, начальный уровень (0~3 minute), нагрузка 50W, дальнейшая нагрузка зависит от вашего пульса:

| 2:01~3:00 Ave. HR / Уровень | ＜80bpm | 80-89bpm | 90-100bpm | ＞100bpm |
|---|---|---|---|---|
| 2 – (3:01~6:00) | 125W | 100W | 75W | 50W |
| 3 – (6:01~9:00) | 150W | 125W | 100W | 75W |
| 4 – (9:01~12:00) | 175W | 150W | 125W | 100W |
| 5 – (12:01~15:00) | 200W | 175W | 150W | 125W |
| 6 – (15:01~18:00) | 225W | 200W | 175W | 150W |
| 7 - (18:01~21:00) | 250W | 225W | 200W | 175W |
| 8 - (21:01~24:00) | 275W | 250W | 225W | 200W |
| 9 - (24:01~27:00) | 300W | 275W | 250W | 225W |
| 10 - (27:01~30:00) | ----- | 300W | 275W | 250W |

4.4.2. Программа завершается, когда максимальный уровень пульса 85％-10 через 10 секунд на экране появится сообщение 【VO2 MAX = XX】, нажмите 『Reset/Clear』клавишу для возврата в главное меню.

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

**График целевого пульса**



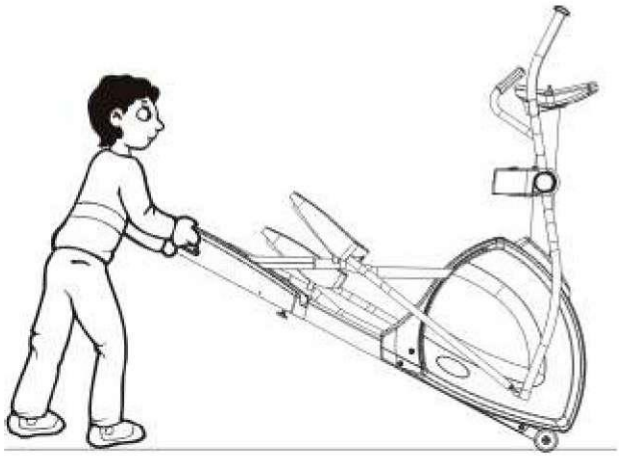

Диапазон усиленной тренировки

Диапазон аэробной тренировки

Диапазон тренировки для сброса веса

**Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом для нахождения оптимального соотношения пульса и мощности.**

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА**



# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР

**Как правильно становится и покидать тренажер**

# Удерживайте движимые поручни и делайте шаг вперед:

# Удерживайте движимые поручни и делайте шаг назад:

# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР

# Удерживайте недвижимые поручни и делайте шаг вбок:

# Удерживайте недвижимые поручни и делайте шаг назад:

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

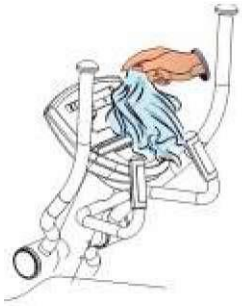
КАК ОБСЛУЖИВАТЬ ВАШ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Безопасность оборудования может гарантироваться только тогда, когда оно регулярно проверяется на повреждения или износ. Если необходимо обслуживание, не используйте оборудование до тех пор, пока дефектные части не заменят или починят.
Уделите внимание частям указанным в «*Плане профилактического обслуживания*»

Следующие меры позволят тренажеру работать на пиковой производительности:

- Поставьте тренажер в холодном, сухом месте.
- Регулярно чистите поверхность педалей.
- Берегите дисплей консоли от отпечатков пальцев, или соли, которая появляется из-за пота.
- Используйте 100% хлопок для протирки тренажера, другие ткани могут поцарапать покрытие.
- Поддерживайте общую частоту жилья.

***Примечание:***
Тренажер может быть вычищен с помощью мягкой ткани и мягкого чистящего средства. **Не используйте абразивных или растворителей.** Для предотвращения повреждений консоли, не допускайте попадания жидкостей на нее, а также не допускайте прямых солнечных лучей.



**План профилактического обслуживания**
Следуйте плану для обеспечения правильно пользования продуктом:

| Часть тренажера | Еженедельно | Ежемесячно | Раз в полгода | Раз в год |
|---|---|---|---|---|
| Консоль | C | I | | |
| Винты консоли | | | I | |
| Лоток принадлежностей | C | I | | |
| Каркас | C | | | I |
| Пластиковые крышки | C | I | | |
| Педали и ремни | C | I | | |
| Ключ: C=Уборка; I=Проверка | | | | |

**<u>Измеритель пульса</u>**
Перед/после тренировки, поставьте ваши ноги раздельно на каждой из сторон тренажера, для предотвращения неустойчивости, положите ваши руки на измеритель пульса. Если частота пульса слишком высокая или неправильная, уберите руки и дождитесь пока дисплей покажет нулевую частоту, после повторите тест. Не делайте данный тест во время тренировки