

# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР MIAMI



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
2. ПИТАНИЕ	3
3. ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ	4
4. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / КРЕПЕЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	5~6
5. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	7~11
6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	12
7. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	13~16
8. СХЕМА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ	17~18
9. СТАБИЛИЗАЦИЯ	19
10. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ	20
11. ПРИМЕЧАНИЕ	21
12. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ	22
13. УПРАЖНЕНИЯ	23
14. КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ	24~29

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА Yowza: 877-969-9240**

Серийный номер: \_\_\_\_\_

Номер заказа: \_\_\_\_\_

Дата покупки: \_\_\_\_\_

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Вскройте коробку, достаньте все детали тренажера и снимите с них упаковочную пленку. Классифицируйте все детали согласно списку деталей и сложите их аккуратно на полу. Если вы обнаружите недостающие детали или у вас появятся вопросы, свяжитесь с региональным представителем или с нами напрямую.
2. Перед началом сборки убедитесь, что вы подготовили все необходимые для сборки инструменты. Это поможет вам сэкономить время и облегчить сборку.
3. Обеспечьте достаточно свободного места для сборки тренажера. Убедитесь, что места будет достаточно для дальнейшей установки тренажера на этом месте.
4. Некоторые этапы сборки предполагают поднятие тяжелых деталей, поэтому для сборки тренажера потребуется не менее 2х человек.
5. Тренажер НЕ предназначен для людей весом более 180 кг. В случае если вес пользователя превышает 180кг, может произойти серьезная травма.

### Внимание:

Дети в возрасте от 8 лет, а также лица с ограниченными физическими или умственными способностями могут выполнять предусмотренные данным тренажером упражнения ТОЛЬКО после прохождения инструктажа по пользованию данным тренажером.

- Детям НЕ разрешается играть с тренажером.

## ТРЕБОВАНИЯ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЗАЗЕМЛЯЮЩЕГО ПРОВОДА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОРАЖЕНИЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ЗАЗЕМЛЯЮЩЕГО ПРОВОДА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. НЕ ПРОИЗВОДИТЕ НИКАКИХ ДЕЙСТВИЙ С ВИЛКОЙ, ПОСТАВЛЯЕМОЙ В КОМПЛЕКТЕ С ТРЕНАЖЕРОМ. ЕСЛИ ОНА НЕ ПОДХОДИТ К РОЗЕТКЕ, УСТАНОВИТЕ ДРУГУЮ ПОДХОДЯЩУЮ РОЗЕТКУ.

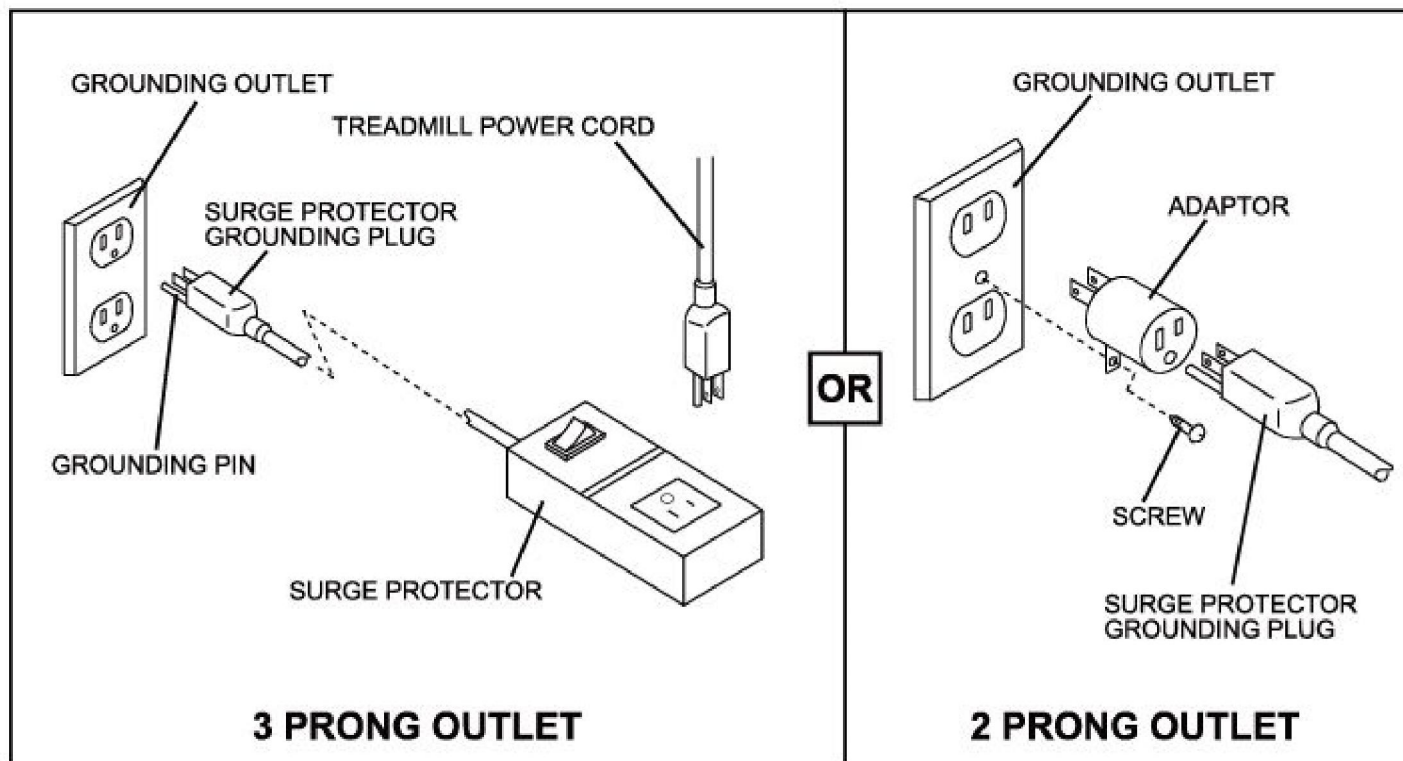
Тренажер может быть серьезно поврежден при резких изменениях напряжения в электросети. Скачки напряжения и другие помехи могут возникнуть в результате неблагоприятных погодных условий или от других электроприборов. Чтобы уменьшить вероятность повреждения тренажера, всегда используйте стабилизатор напряжения (не входит в комплект).

Вы можете приобрести стабилизатор напряжения в магазине. Производитель рекомендует стабилизатор напряжения стандарта UL 1449 в качестве переходного напряжения стабилизатор стандарта UL с номинальным напряжением 400В или меньше и электрическими параметрами 110В/220В AC, 20/16 ампер.

Эллиптический тренажер обязательно должен быть заземлен для снижения риска поражения электрическим током. Заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, если тренер неисправен. Тренажер оснащен электрическим шнуром, который имеет заземляющий провод и заземляющую вилку. Всегда подключайте шнур питания к стабилизатору напряжения. Стабилизатор напряжения должен быть подключен в соответствующую розетку, правильно установленную и заземленную.

Номинальное напряжение 110В/220В. Для подключения тренажера к сети используйте только вилку с заземлением, пример которой вы можете увидеть на рисунке ниже.

НЕ рекомендуется использовать розетки и выключатели GFCI. Их использование может привести к неправильной работе тренажера.



## ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Перед началом сборки и использованием тренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию. Данная инструкция содержит важную информацию по использованию и обслуживанию тренажера, а также меры безопасности. Сохраните инструкцию на случай необходимости.

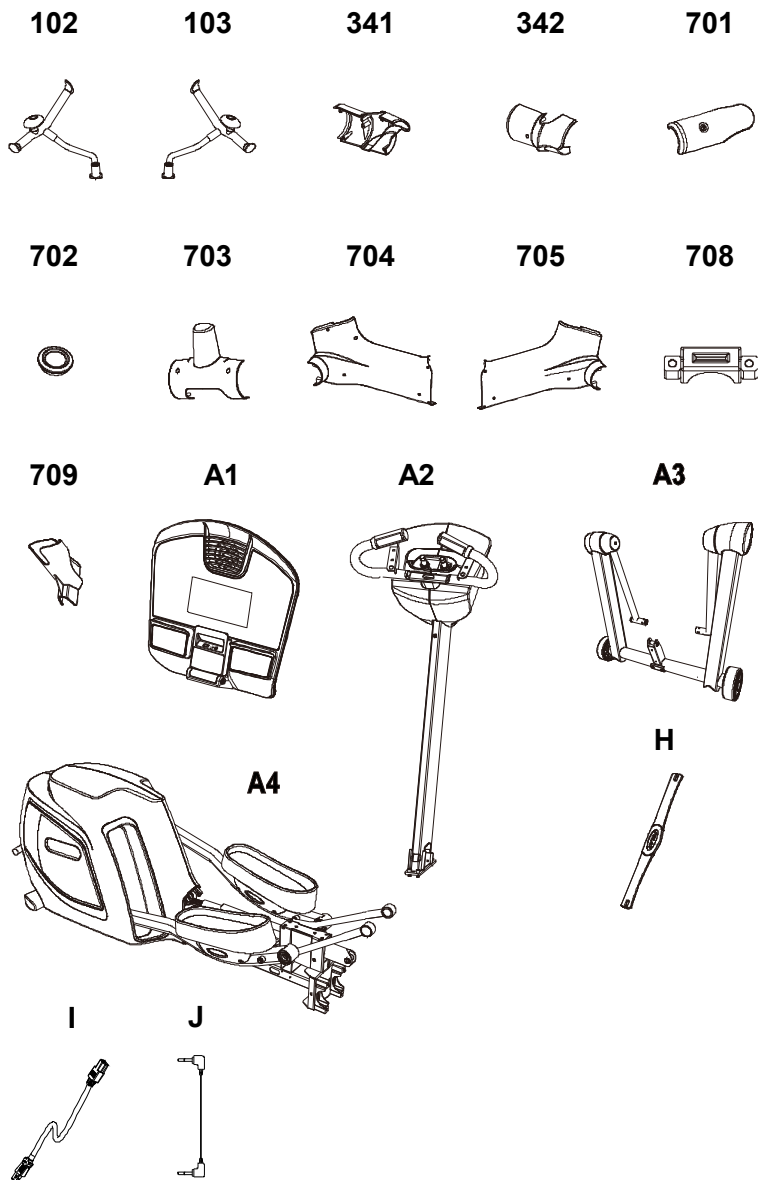
**Тренажер имеет движущиеся элементы, поэтому вы должны быть осторожны. Взаимодействие с движущимися элементами может привести к серьезным травмам. Пожалуйста, НЕ допускайте детей и животных к тренажеру.**

- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Не допускайте детей к тренажеру. Использование тренажера детьми возможно ТОЛЬКО под присмотром взрослых.
- Предупреждайте пользователя и возможных опасностях, грозящих неправильным обращением с тренажером, например, попаданием частей тела или одежды в подвижные части тренажера.
- Обеспечьте достаточное пространство для установки тренажера.
- Тренажер должен быть надежно установлен на ровной нескользкой поверхности.
- Жидкости или пот не должны попадать на тренажер и электронные элементы.
- Тренажер должен использоваться только в закрытом помещении, вдали от влаги и пыли. Не устанавливайте тренажер в гараже, крытой веранде или возле воды.
- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом и выберите оптимальную для Вас программу.
- Неправильные/чрезмерные тренировки могут привести к осложнениям и/или травмам.
- Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание, боли в груди, отдышку или головокружения, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Начинать тренировку только после того, как убедитесь, что тренажер собран правильно и все винты плотно закручены.
- Строго следуйте данной инструкции.
- Используйте только подходящие инструменты для сборки тренажера, в случае необходимости обратитесь за помощью.
- Следуйте инструкции как правильно выполнять упражнение на тренажере.
- Надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
- Остерегайтесь незакрепленных и движущихся частей тренажера.
- Убедитесь, что передние колеса установлены правильно (см. инструкцию по сборке).
- Требования к источнику питания: напряжение 100-125В/220В, частота 50-60Гц. Перед включением убедитесь, что тренажер находится в исправном состоянии, проверьте целостность и корректность подключения проводов.
- Если тренажер используется регулярно, проводите осмотр всех элементов каждые 1 – 2 месяца. Обращайте особое внимание на закрепленные болты и гайки. Особенно это касается крепежных болтов на сидении и рукоятках.
- Неправильный ремонт и внесение структурных изменений (например, удаление или замена оригинальных деталей) могут быть опасны.
- Поврежденные элементы могут быть опасны для пользователя, а также могут сократить срок службы оборудования. По этой причине, изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены, а тренажер изолирован.
- Используйте только оригинальные детали и запчасти Yowza.
- Не при каких обстоятельствах не производите ремонт электрических элементов самостоятельно. Всегда обращайтесь к специалистам.
- Отключайте питание тренажера перед ремонтом, техническим обслуживанием или чисткой.

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Список основных элементов тренажера:

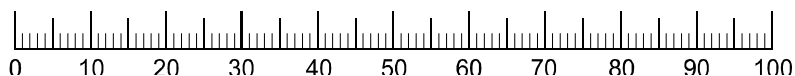
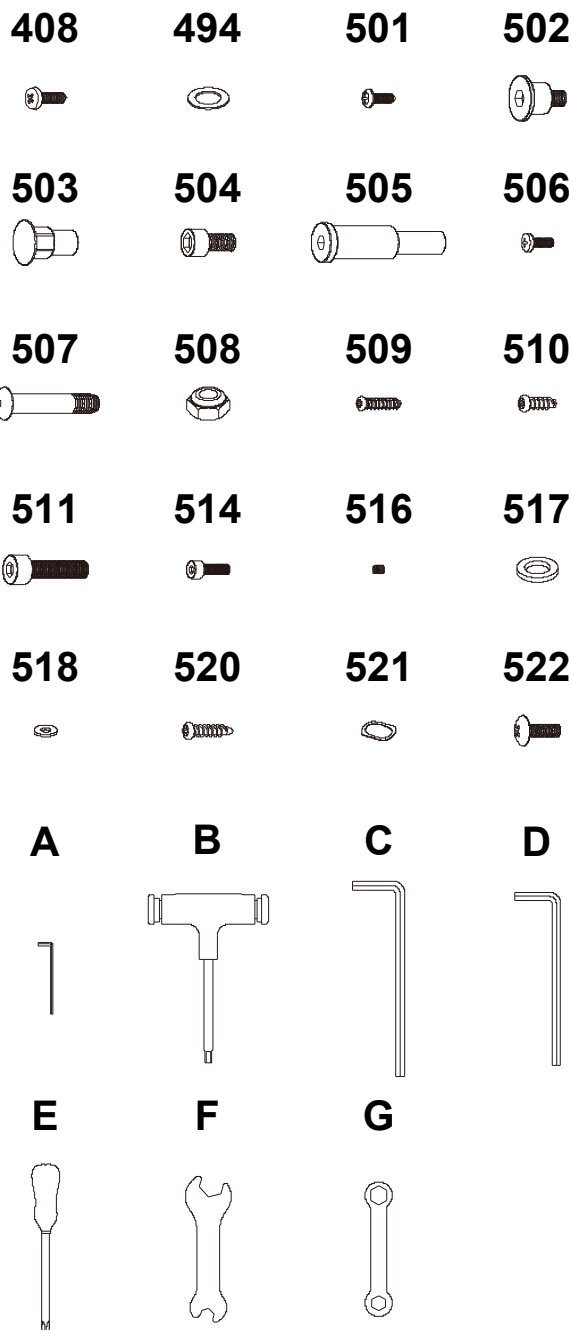
No.	Название	К-во
102	Левая рукоять	1
103	Правая рукоять	1
341	Incline Frame Lower Cover – Rear	2
342	Incline Frame Lower Cover – Front	2
701	Action Arm Lower Cover	4
702	Pedal Arm Front Pivot Cover	2
703	Incline Frame Front Cover	1
704	Undercarriage Cover – Left	1
705	Undercarriage Cover – Right	1
708	Incline Frame Holder – Front	2
709	Подстаканник	1
A1	Интерактивная консоль	1
A2	Консоль с вертикальной стойкой	1
A3	Incline Frame Assembly	1
A4	Основной корпус	1
H	Ремень	1
I	Сетевой шнур	1
J	Провод для MP3	1



## КРЕПЕЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Ниже представлен список крепежных элементов, которые Вам потребуются для сборки тренажера. Для точного определения размера крепежного элемента используйте линейку.

№.	Название	К-во
408	Винт с коническим концом 4x15мм	4
494	Шайба 20x30x0.5мм	2
501	Винт с коническим концом 4x12мм	4
502	Болт 15x22-M8x10мм	2
503	Болт 15x26-M8x15мм	2
504	Болт верхней шаровой опоры M8x20мм	4
505	Болт 20x79.9-M14x25мм	2
506	Винт с плоским концом 4x12мм	7
507	Болт шаровой опоры M10x56мм	1
508	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2
509	Винт 4x19мм	4
510	Винт 4.5x12мм	4
511	Болт верхней шаровой опоры M10x40мм	4
514	Болт верхней шаровой опоры M6x20мм	6
516	Винт M5x6мм	2
517	Пружинная шайба 10x16x2мм	8
518	Шайба 4x12x1мм	1
520	Винт 4.5x15мм	2
521	Волнистая шайба 20.7x29.1x0.3мм	2
522	Винт M4X12X12мм	1
A	Шестигранник 2.5мм	1
B	T-образный шестигранник 5мм	1
C	Шестигранник 8мм	1
D	Шестигранник 6мм	1
E	Отвертка	1
F	Гаечный ключ 13&17	1
G	Комбинированный гаечный ключ 13 & 17	1



миллиметры

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Название		К-во	№.
<b>MIAMI-100</b>			
101	Console Support Tube	1	MIAMI-101
102	Левая рукоять	1	MIAMI-102
103	Правая рукоять	1	MIAMI-103
104	Moving Linkage – Left	1	MIAMI-104
105	Moving Linkage – Right	1	MIAMI-105
106	Pedal Arm – Left	1	MIAMI-106
107	Pedal Arm – Right	1	MIAMI-107
108	Pedal Swing Arm	2	MIAMI-108
109	Incline Frame	1	MIAMI-109
110	Incline Transmission Tube-	1	MIAMI-110
112	Основная рама	1	MIAMI-112
113	Incline Switch Sensor Plate	1	MIAMI-113
115	Tension Wheel Bracket	1	MIAMI-115
116	Pedal Support Base	2	MIAMI-116
118	Action Arm – Left	1	MIAMI-118
119	Action Arm – Right	1	MIAMI-119
120	Cover Support Tube - Rear	1	MIAMI-120
121	Cover Support Tube - Front	1	MIAMI-121
<b>MIAMI-200</b>			
201	Flywheel Fixed Plate - Left	1	MIAMI-201
202	Flywheel Fixed Plate - Right	1	MIAMI-202
203	Electro-Magnetic Adjusted Plate	1	MIAMI-203
204	Console Cover Support Rear Plate - Left	1	MIAMI-204
205	Console Cover Support Rear Plate - Right	1	MIAMI-205
206	Incline Frame Holder – Rear	2	MIAMI-206
207	Incline Position Plate	1	MIAMI-206
211	Подшипник 2201	2	MIAMI-211
212	Подшипник 6000	4	MIAMI-212
213	Moving Linkage Bushing	4	MIAMI-213
214	Подшипник 6002	2	MIAMI-214
215	Подшипник 2203	2	MIAMI-215
216	Pedal Connection Plate	2	MIAMI-216
217	Подшипник 6205	4	MIAMI-217
219	Bushing 16x22.2x10.7мм	4	MIAMI-219
220	12X20X9 Bushing	4	MIAMI-220
221	Flywheel Pivot	1	MIAMI-221
222	Подшипник 6203	2	MIAMI-222
224	Маховое колесо	1	MIAMI-224
225	Подшипник 6300	2	MIAMI-225
226	Crank	2	MIAMI-226
227	Crank Disk	1	MIAMI-227
228	Crank Disk Oval Cap	1	MIAMI-228
230	Подшипник 6005	2	MIAMI-230
231	Crank Disk Pivot	1	MIAMI-231
232	Crank Pivot Bushing	1	MIAMI-232
233	Ремень	1	MIAMI-233
234	Level Adjuster	2	MIAMI-234



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

	Название	К-во	No.
	237 Crank Pivot Bushing	1	MIAMI-237
	238 Console Overlay	1	MIAMI-238
	244 OD25XL75X4.5мм Spring	4	MIAMI-244
	245 Подшипник 6904	10	MIAMI-245
<b>MIAMI-300</b>			
	301 Plastic Bushing 20x26x6мм	2	MIAMI-301
	302 Plastic Bushing 22x26x6мм	2	MIAMI-302
	303 Hand Pulse Sensor Cover	2	MIAMI-303
	304 Button Cover – Top	1	MIAMI-304
	305 Button Cover – Bottom	1	MIAMI-305
	306 Console Bottom Cover – Left	1	MIAMI-306
	307 Console Bottom Cover – Right	1	MIAMI-307
	309 Volume Membrane Button Overlay	1	MIAMI-309
	312 Action Arm Drive Gear	2	MIAMI-312
	313 Moving Handlebar Drive Gear	2	MIAMI-313
	319 Switch Plate	1	MIAMI-319
	320 Pedal Soft Cushion	2	MIAMI-320
	321 Левая педаль	1	MIAMI-321
	324 Pedal Buffer Cover	4	MIAMI-324
	325 Vent Cover – Rear	1	MIAMI-325
	326 Rear Shroud Inlet – Left	1	MIAMI-326
	327 Rear Shroud Inlet – Right	1	MIAMI-327
	328 Lift Handlebar End Cap	2	MIAMI-328
	329 Pedal Swing Arm Cap	2	MIAMI-329
	330 Incline Frame Positioner	1	MIAMI-330
	331 Wheel Cap 112x41.5мм	2	MIAMI-331
	332 Wheel Cap 46x12мм	2	MIAMI-332
	333 Колесо 140x51.86мм	2	MIAMI-333
	334 Bearing Bracket	1	MIAMI-334
	335 Control Board Cover	1	MIAMI-335
	336 Oval Tube Cap	2	MIAMI-336
	337 Vent Cover – Left	1	MIAMI-337
	338 Rear Shroud – Left	1	MIAMI-338
	339 Rear Shroud – Right	1	MIAMI-339
	340 Vent Cover – Right	1	MIAMI-340
	341 Incline Frame Lower Cover – Rear	2	MIAMI-341
	342 Incline Frame Lower Cover – Front	2	MIAMI-342
	349 Правая педаль	1	MIAMI-349
	352 Pedal Bushing 15x18	4	MIAMI-352
	359 Pedal Rear Cushion	2	MIAMI-359
<b>MIAMI-400</b>			
	401 Шайба 8x27x2мм	2	MIAMI-401
	402 Шайба 6 x 11 x T3.0	2	MIAMI-402
	403 Taper Fixing Insert	49	MIAMI-403
	404 Болт верхней шаровой опоры M8x15мм	1	MIAMI-404
	405 Пружинная шайба 8x14xT2.0мм	7	MIAMI-405
	406 Болт верхней шаровой опоры M10x20мм	4	MIAMI-406
	408 Винт с коническим концом 4x15мм	4	MIAMI-408

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

	Название	К-во	№.
409	Винт с плоским концом 3x16мм	4	MIAMI-409
410	Винт М8x20мм	6	MIAMI-410
411	Винт с коническим концом 4x12мм	45	MIAMI-411
412	M32 C Clip	1	MIAMI-412
413	12x20x2мм PU Washer	2	MIAMI-413
414	Болт шаровой опоры М6x12мм	8	MIAMI-414
415	Болт шаровой опоры М8x20мм	2	MIAMI-415
416	Гайка М5	2	MIAMI-416
417	Гайка с нейлоновой вставкой М8	5	MIAMI-417
418	M25 C Clip	4	MIAMI-418
419	Гайка М3	2	MIAMI-419
420	Pivot M10 x 56.6мм	2	MIAMI-420
421	M12 C Clip	2	MIAMI-421
422	Болт М10x45мм	1	MIAMI-422
423	Винт 4.5x15мм	2	MIAMI-423
424	Болт верхней шаровой опоры М6x12мм	6	MIAMI-424
425	Пружинная шайба 6x10x1мм	29	MIAMI-425
426	Шайба 20x6x1.5мм	4	MIAMI-426
427	M42 C Clip	2	MIAMI-427
429	Болт шаровой опоры М10x20мм	2	MIAMI-429
430	CSpring Fixed Block	4	MIAMI-430
431	Шайба 10x30x3мм	1	MIAMI-431
432	Гайка с нейлоновой вставкой М4	2	MIAMI-432
433	Шайба 5X16XT1мм	4	MIAMI-433
434	Пластиковая шайба 8x27x1мм	2	MIAMI-434
435	Шайба 16x25xT3.0	4	MIAMI-435
436	Болт шаровой опоры М10x50мм	1	MIAMI-436
437	Болт верхней шаровой опоры М6x16мм	8	MIAMI-437
438	Шайба 17x22x1мм	3	MIAMI-438
439	Болт верхней шаровой опоры М8x50мм	2	MIAMI-439
440	Шайба 6x32x2мм	1	MIAMI-440
441	Болт М6x30мм	2	MIAMI-441
442	Гайка М22	2	MIAMI-442
443	Пружинная шайба 5X8X1мм	4	MIAMI-443
445	Pedal Arm Pivot	2	MIAMI-445
446	Гайка 3/4"	6	MIAMI-446
447	Болт верхней шаровой опоры М10x30мм	2	MIAMI-447
448	Винт М4x15мм	2	MIAMI-448
449	Винт с плоским концом 4x12мм	11	MIAMI-449
451	Болт верхней шаровой опоры М14x40мм	1	MIAMI-451
452	Болт шаровой опоры М5x8мм	2	MIAMI-452
453	Винт М4x6мм	4	MIAMI-453
454	Pin Nut	4	MIAMI-454
455	Винт М4x45мм	2	MIAMI-455
456	Винт М3x8мм	2	MIAMI-456
457	Iron Plate Nut	8	MIAMI-457
459	Болт М8x45мм	3	MIAMI-459
460	Шайба 8x16x1мм	3	MIAMI-460
461	Гайка с нейлоновой вставкой М6	4	MIAMI-461
463	Винт М6x15мм	2	MIAMI-463

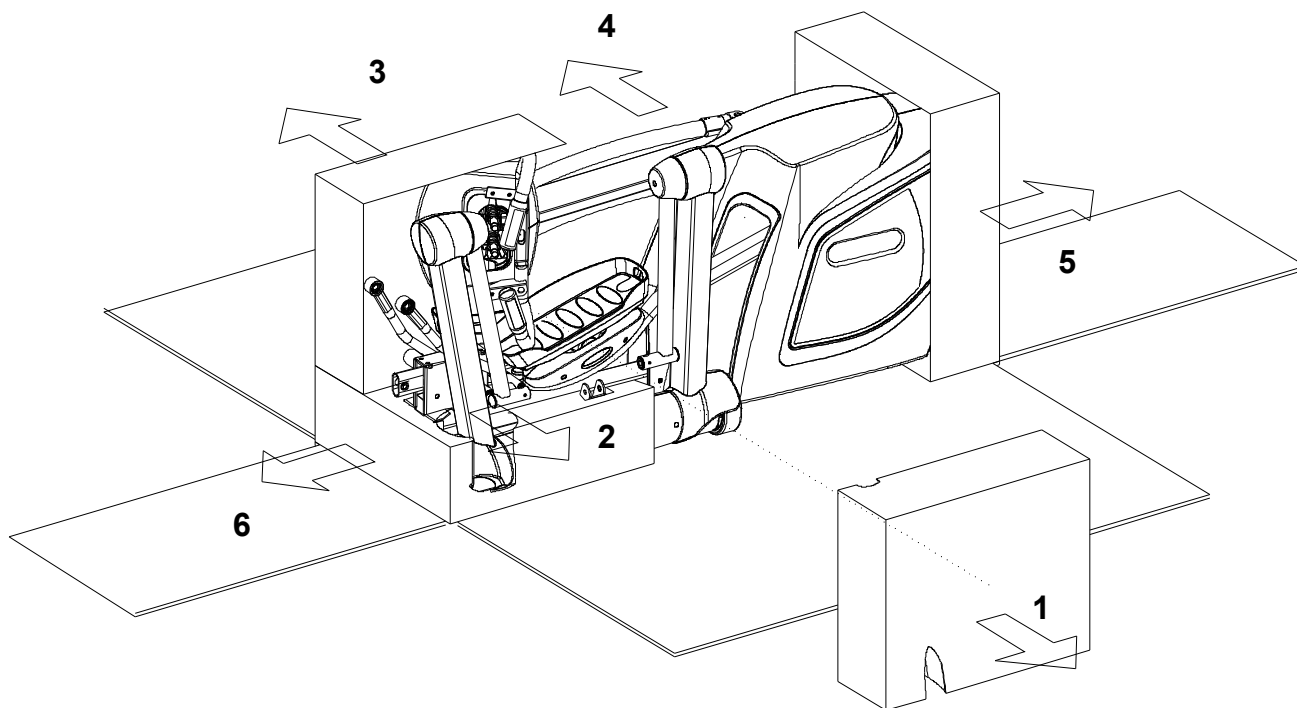
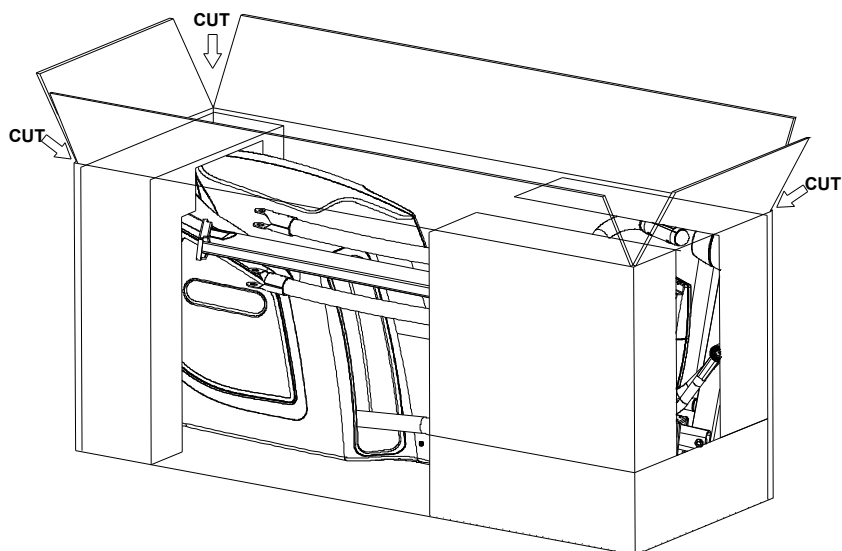
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

	Название	К-во	№.	
	464	Болт шаровой опоры M5/12x32мм	4	MIAMI-464
	467	Винт M5x15мм	9	MIAMI-467
	468	Гайка M5	9	MIAMI-468
	469	Стопорная шайба 5мм	3	MIAMI-469
	472	Винт с плоским концом 4x15мм	16	MIAMI-472
	473	Винт с плоским концом 2x10мм	2	MIAMI-473
	476	Гайка с нейлоновой вставкой M5	4	MIAMI-476
	477	Шайба 5x10x1мм	1	MIAMI-477
	478	Шайба 10x20x5мм	1	MIAMI-478
	479	Шайба 10x23x2мм	1	MIAMI-479
	480	Пластиковая шайба 12X20X0.5мм	2	MIAMI-480
	482	Винт M6x20мм	2	MIAMI-482
	483	Шайба 6x13x1.5мм	12	MIAMI-483
	484	Шайба 8x18x2мм	2	MIAMI-484
	485	Пластиковая шайба 10x30x1мм	1	MIAMI-485
	486	Гайка с нейлоновой вставкой 5/16"	4	MIAMI-486
	487	U - Iron Screw Hole Plate – 5x11x16.5мм	6	MIAMI-487
	488	Шайба 8x18x2мм	2	MIAMI-488
	489	Болт верхней шаровой опоры M6x25x25мм	2	MIAMI-489
	490	Винт M10X62	2	MIAMI-490
	493	Elevation Motor Plastic Bushing	1	MIAMI-493
	494	Шайба 20X30X0.5мм	3	MIAMI-494
	497	Винт M5X50мм	3	MIAMI-497
	498	M5X5мм Hex Socket Cap Screw	3	MIAMI-498
	499	Болт шаровой опоры M5x10мм	4	MIAMI-499
<b>MIAMI-500</b>				
	500	Болт шаровой опоры M8x30мм	2	MIAMI-500
	501	Винт с коническим концом 4x12мм	4	MIAMI-501
	502	Болт 15x22–M8x10мм	2	MIAMI-502
	503	Болт 15x26–M8x15мм	2	MIAMI-503
	504	Болт верхней шаровой опоры M8x20мм	7	MIAMI-504
	505	Болт 20x79.9-M14x25мм	2	MIAMI-505
	506	Винт с плоским концом 4x12мм	9	MIAMI-506
	507	Болт шаровой опоры M10x56мм	1	MIAMI-507
	508	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	MIAMI-508
	509	Винт 4x19мм	4	MIAMI-509
	510	Винт 4.5x12мм	4	MIAMI-510
	511	Болт верхней шаровой опоры M10x40мм	4	MIAMI-511
	514	Болт верхней шаровой опоры M6x20мм	6	MIAMI-514
	516	Винт M5x6мм	2	MIAMI-516
	517	Пружинная шайба 10x16x2мм	8	MIAMI-517
	518	Шайба 4x12x1мм	3	MIAMI-518
	520	Винт 4.5x15мм	2	MIAMI-520
	521	Волнистая шайба 20.7x29.1x0.3мм	2	MIAMI-521
	522	Винт M4X12X12мм	1	MIAMI-522
	525	Гайка M10	1	MIAMI-525
	526	Болт шаровой опоры M6x30мм	2	MIAMI-526
	527	OD11XT1.5XL22мм Bushing	4	MIAMI-527
	528	Гайка с нейлоновой вставкой 5/16X14X6мм	4	MIAMI-528
	529	OD11XT2.5XL22мм Bushing	2	MIAMI-529
	530	Шайба 6X13X1мм	2	MIAMI-530

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

	Название	К-во	№.
531	Шайба 8x16x1мм	4	MIAMI-531
<b>MIAMI-600</b>			
600	Rear Shroud – Up Cover	1	MIAMI-600
601	8Pin Power Wire – Upper	1	MIAMI-601
602	8Pin Power Wire – Lower	1	MIAMI-602
604	Elector-Magnetic Wire	1	MIAMI-604
605	1 Pin Power Connection Wire	3	MIAMI-605
606	3C Power Wire	1	MIAMI-606
609	2 Pin Hand Pulse Sensor Wire – Lower	2	MIAMI-609
610	PC Board Assembly	1	MIAMI-610
611	M4 Nut	1	MIAMI-611
612	Wireless receiver wire-300мм	1	MIAMI-612
613	Membrane key	1	MIAMI-613
614	Fan	1	MIAMI-614
615	Wireless receiver	1	MIAMI-615
616	Elevation Motor	1	MIAMI-616
617	Speed Sensor	1	MIAMI-617
618	Transformer	1	MIAMI-618
619	Control Board	1	MIAMI-619
620	Power Insert	1	MIAMI-620
621	Power Switch	1	MIAMI-621
622	Power Breaker	1	MIAMI-622
623	Elector-Magnetic System	1	MIAMI-623
624	Magnetic Sensor	1	MIAMI-624
625	Micro switch 10A	2	MIAMI-625
626	Incline 3C Power Connector Wire	1	MIAMI-626
627	Audio Wire-100мм	1	MIAMI-627
628	Incline Motor Sensor Connector	1	MIAMI-628
632	Ipod dock connecting wire	2	MIAMI-632
633	Speaker	2	MIAMI-633
634	Amplifier PC board	1	MIAMI-634
635	Audio Wire-300мм	1	MIAMI-635
636	Винт M4x30мм	1	MIAMI-636
<b>MIAMI-700</b>			
701	Action Arm Lower Cover	4	MIAMI-701
702	Pedal Arm Front Pivot Cover	2	MIAMI-702
703	Incline Frame Front Cover	1	MIAMI-703
704	Undercarriage Cover – Left	1	MIAMI-704
705	Undercarriage Cover – Right	1	MIAMI-705
706	Nylon Bushing	2	MIAMI-706
708	Incline Frame Holder – Front	2	MIAMI-708
709	Подстаканник	1	MIAMI-709
710	Ball Shaped Handlebar Grip Cover	2	MIAMI-710
711	Ball Shaped Handlebar Grip	2	MIAMI-711

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



(A) Вскройте коробку, достаньте все детали тренажера и снимите с них упаковочную пленку.

(B) Классифицируйте все детали согласно списку деталей и сложите их аккуратно на полу. Будьте внимательны: многие крепежные элементы имеют похожую форму и размер. Для точного определения размера крепежного элемента используйте линейку.

(C) Проверьте наличие всех необходимых деталей по списку (стр. 4-5).

(D) Если вы обнаружите недостающие детали или у вас появятся вопросы, свяжитесь с региональным представителем или с нами напрямую.

### СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

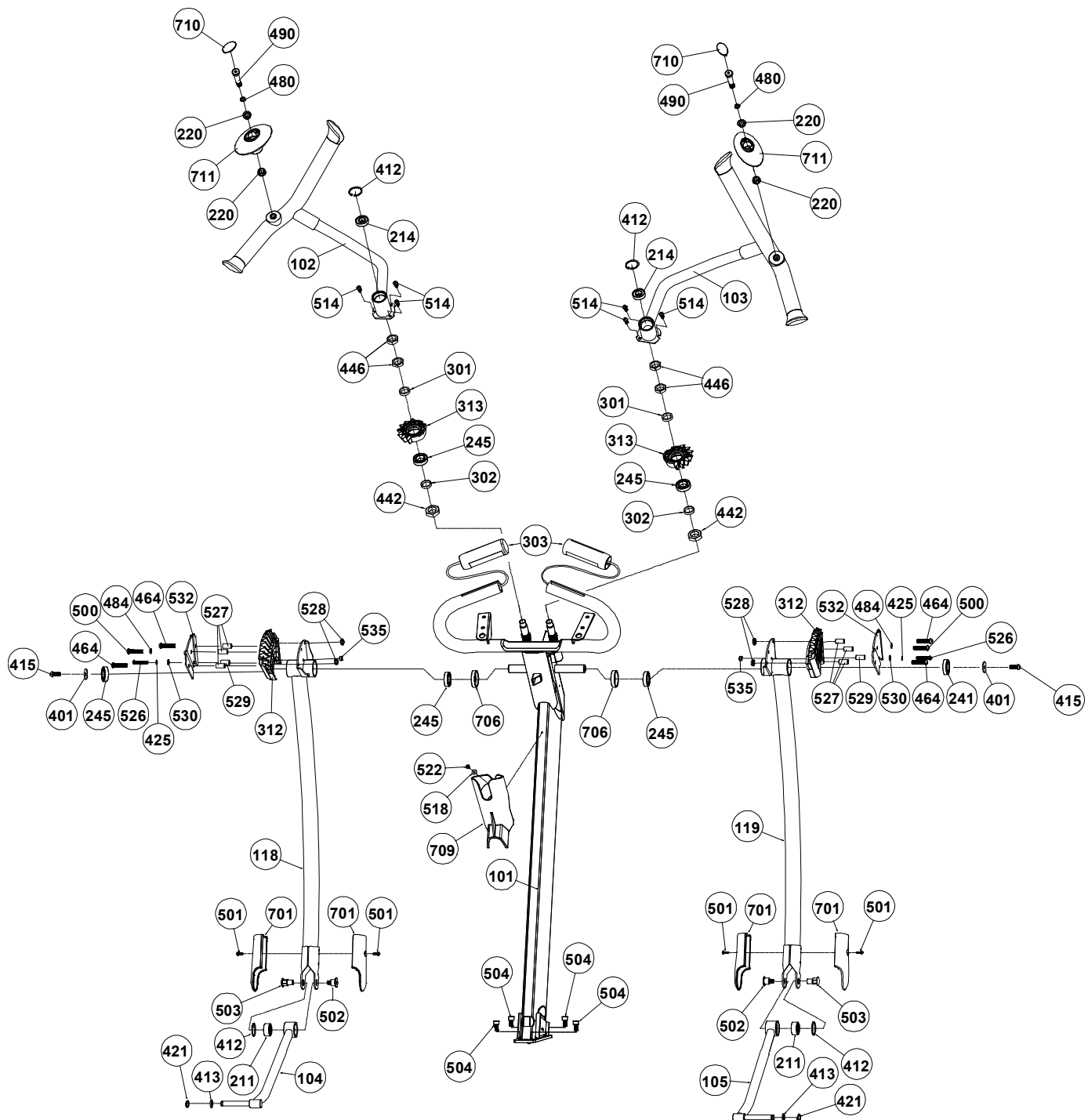
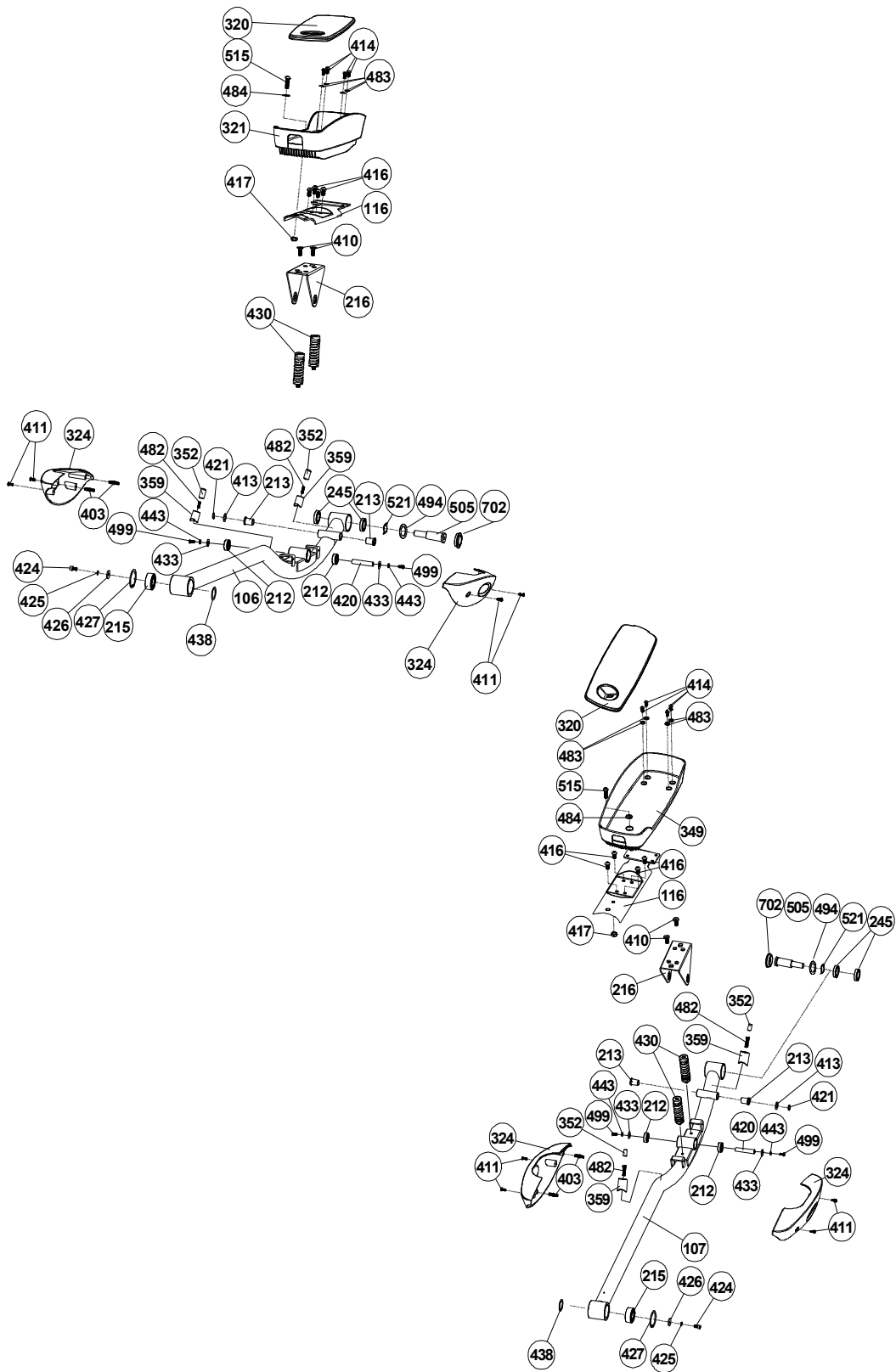
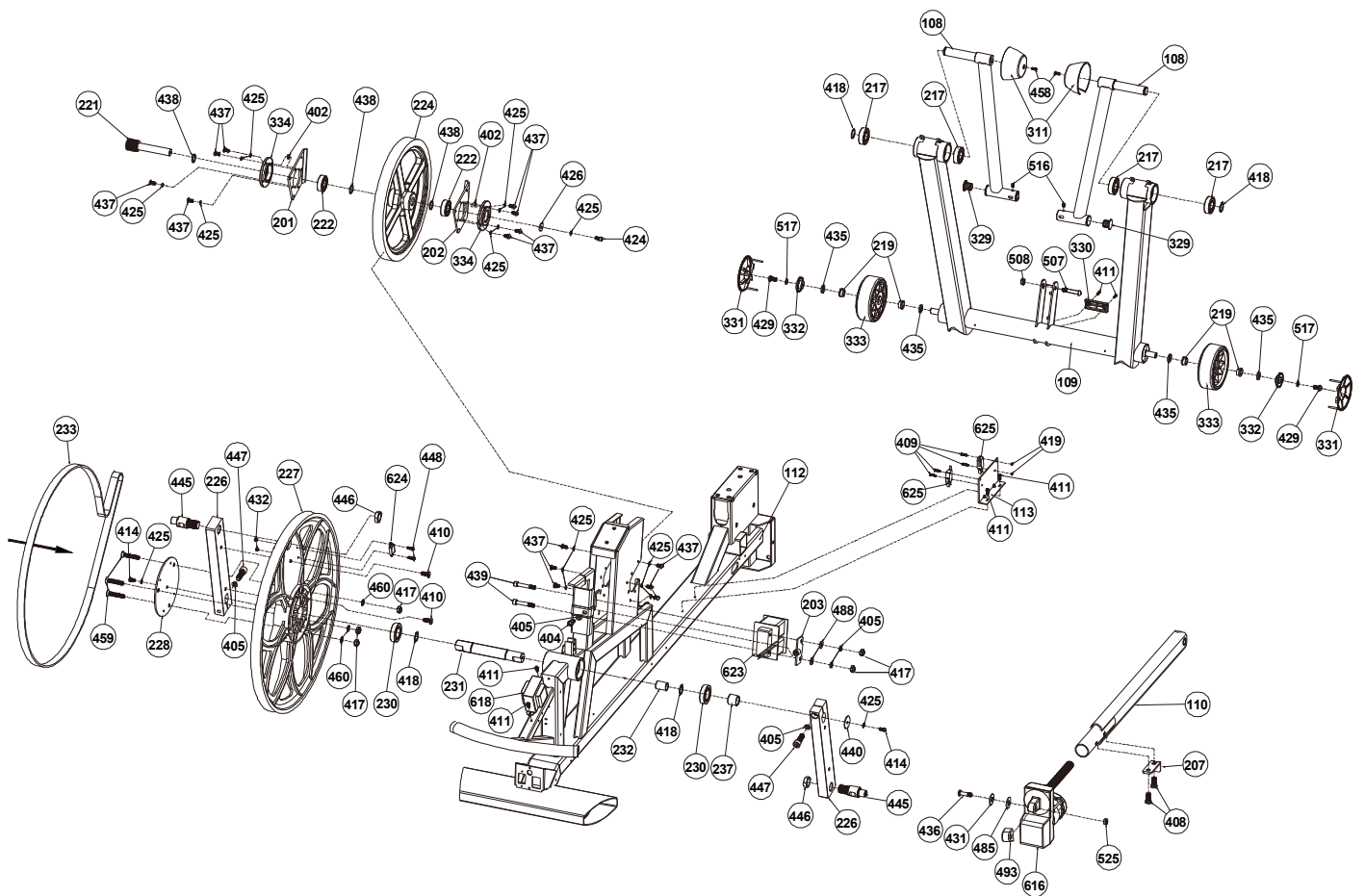


СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

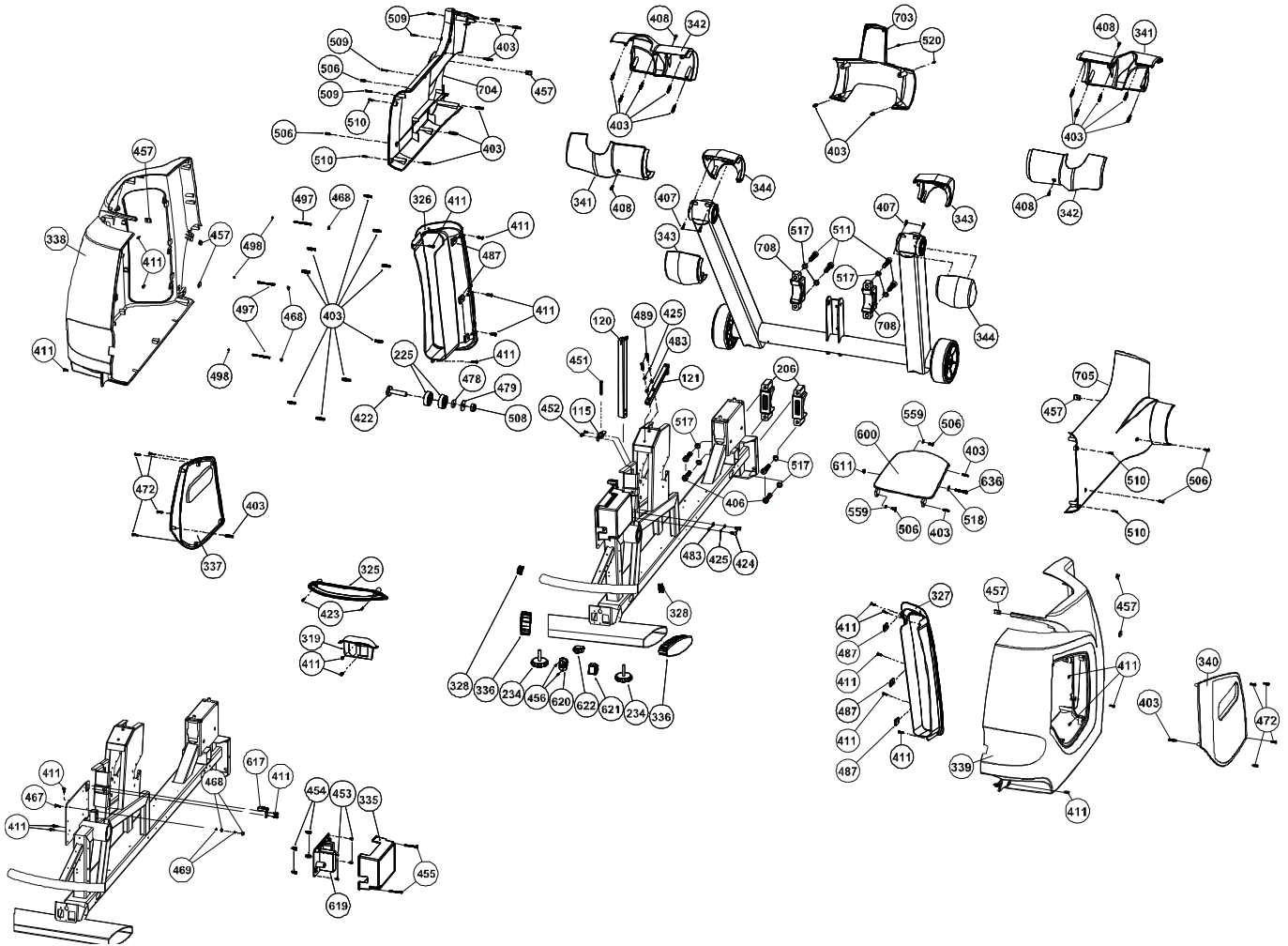


### СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

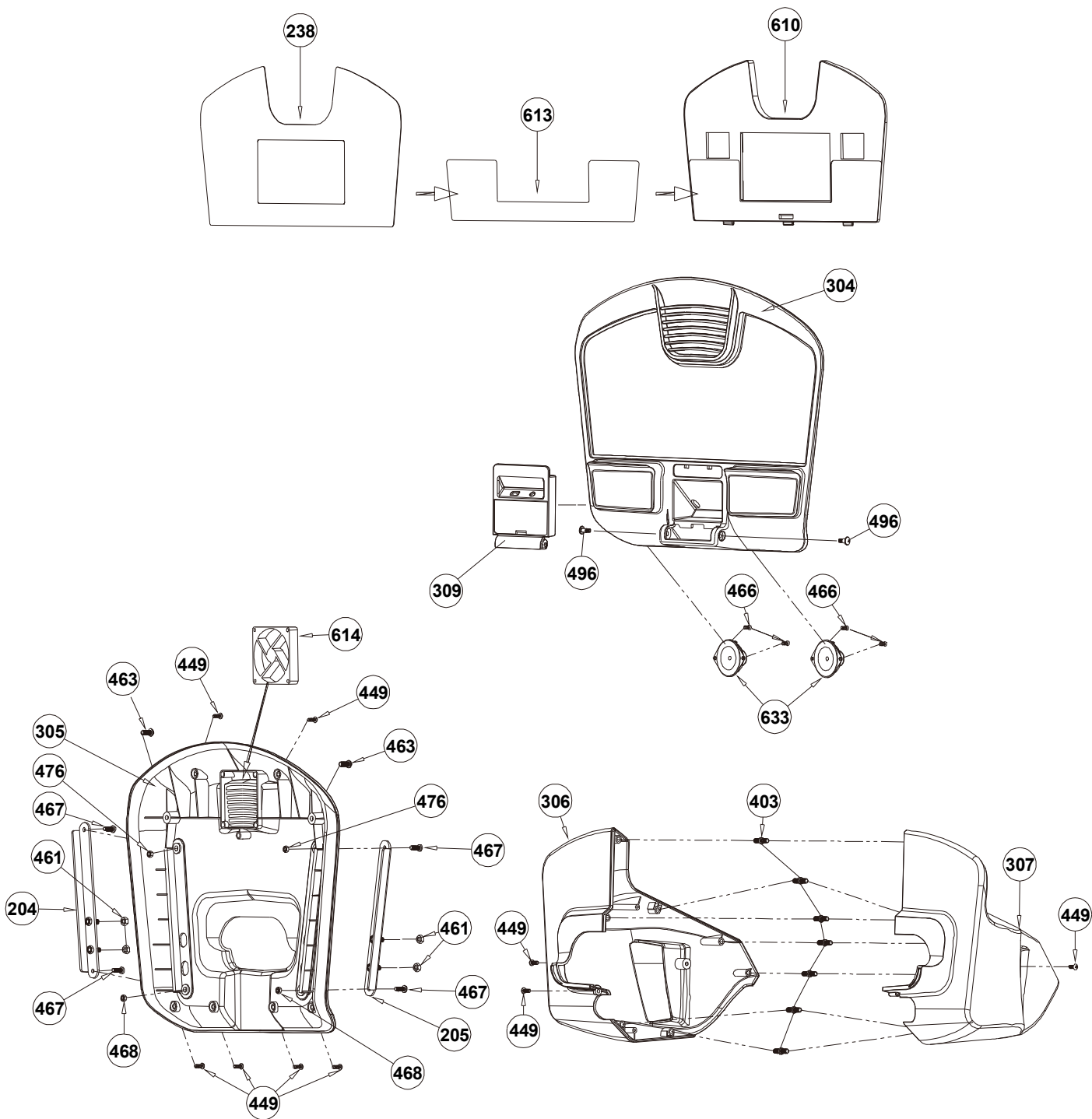




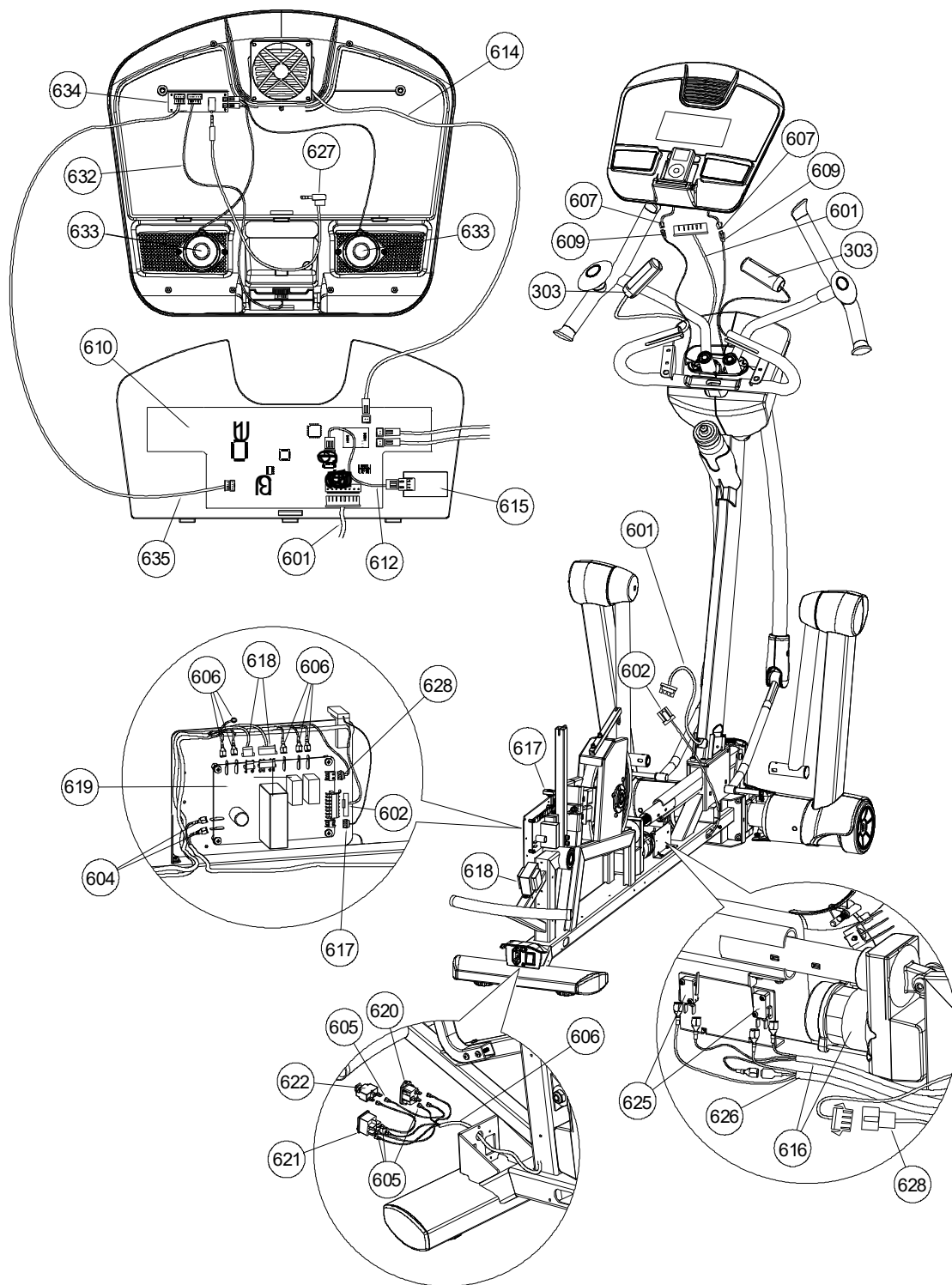
## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



### СХЕМА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ



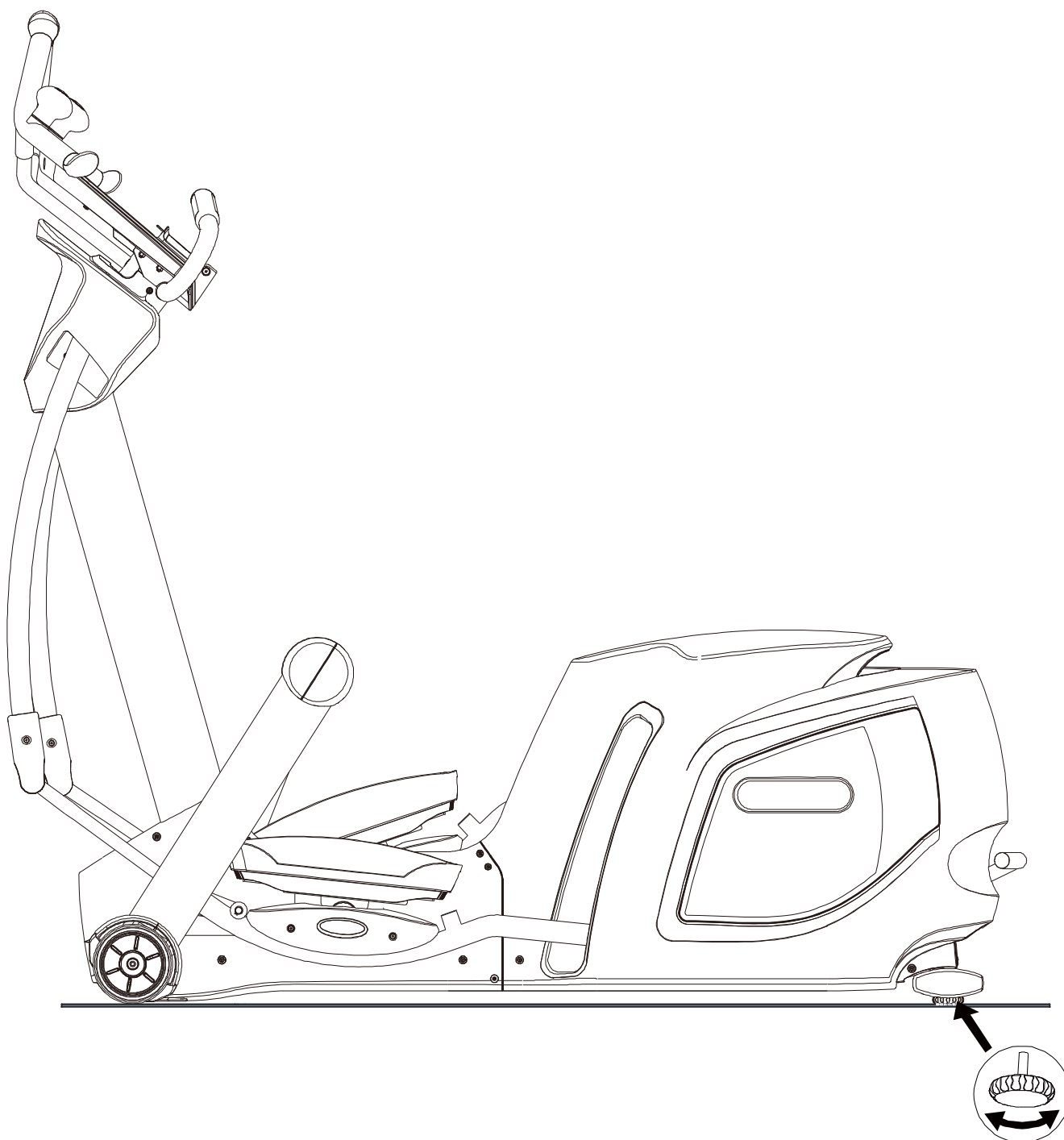
### СХЕМА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ



## СТАБИЛИЗАЦИЯ

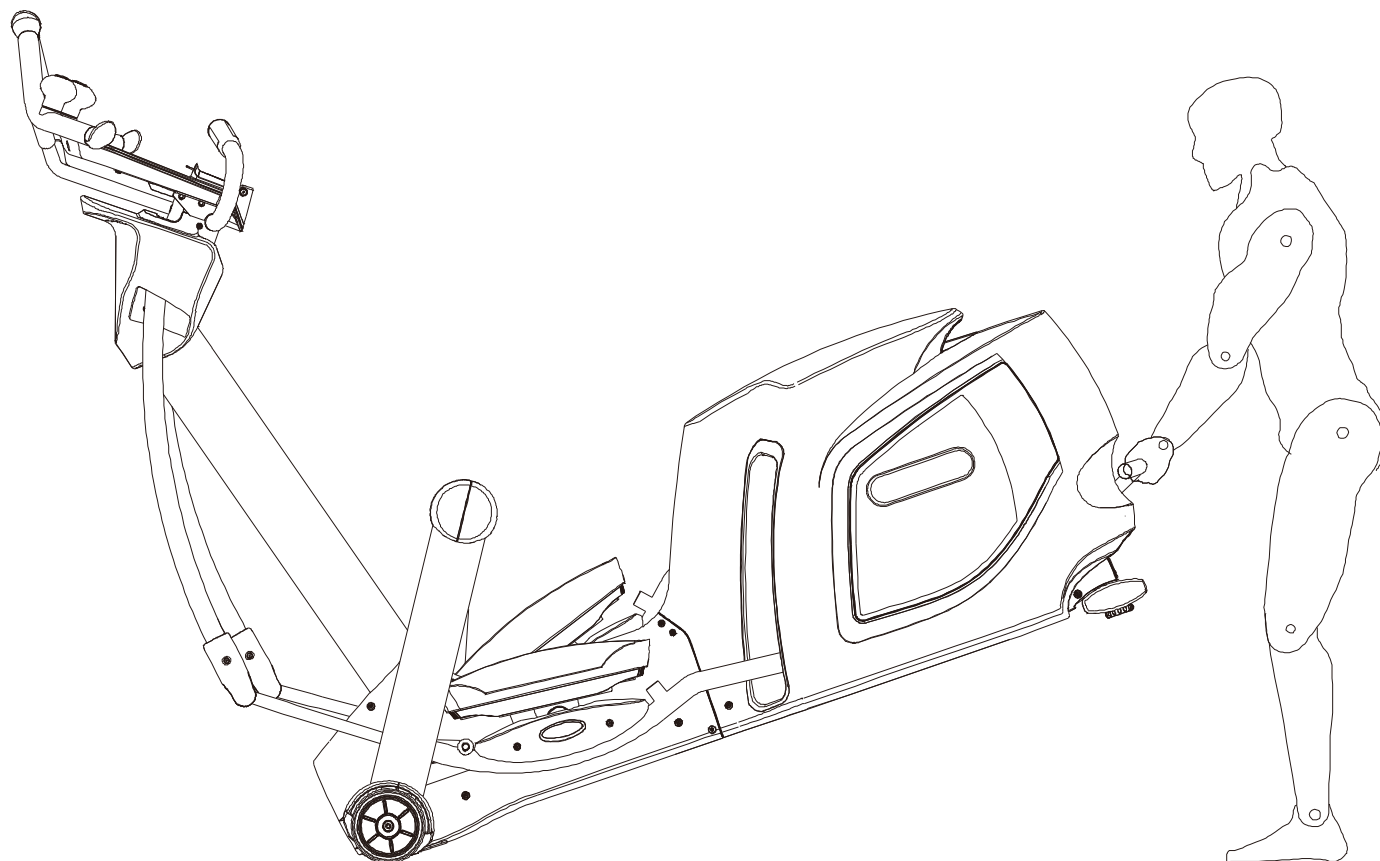
Наклоните эллиптический тренажер, чтобы получить доступ к стабилизаторам.

Для настройки поворачивайте стабилизаторы по часовой / против часовой стрелки до достижения тренажером абсолютно устойчивого положения.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Для транспортировки тренажера используйте рукояти, расположенные на задней стороне тренажера. Просто поднимите заднюю часть блока до тех пор, пока колеса не коснутся пола. Затем передвиньте тренажер на нужное место.



## ПРИМЕЧАНИЕ

### ВАЖНО:

Перед тем, как начать тренировку, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом и пройдите полное обследование. Частые и изнурительные тренировки должны быть одобрены вашим лечащим врачом. Если Вы испытываете какой-либо дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Правильное использование тренажера имеет важное значение. Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед выполнением упражнений.

Пожалуйста, НЕ допускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его эксплуатации.

Всегда носите соответствующую одежду и обувь. Не носите свободную одежду, которая может попасть в движущие части тренажера.

Убедитесь, что все болты и гайки плотно закручены. Обязательно проводите техническое обслуживание тренажера для сохранения его в хорошем состоянии.

### Перед началом тренировки:

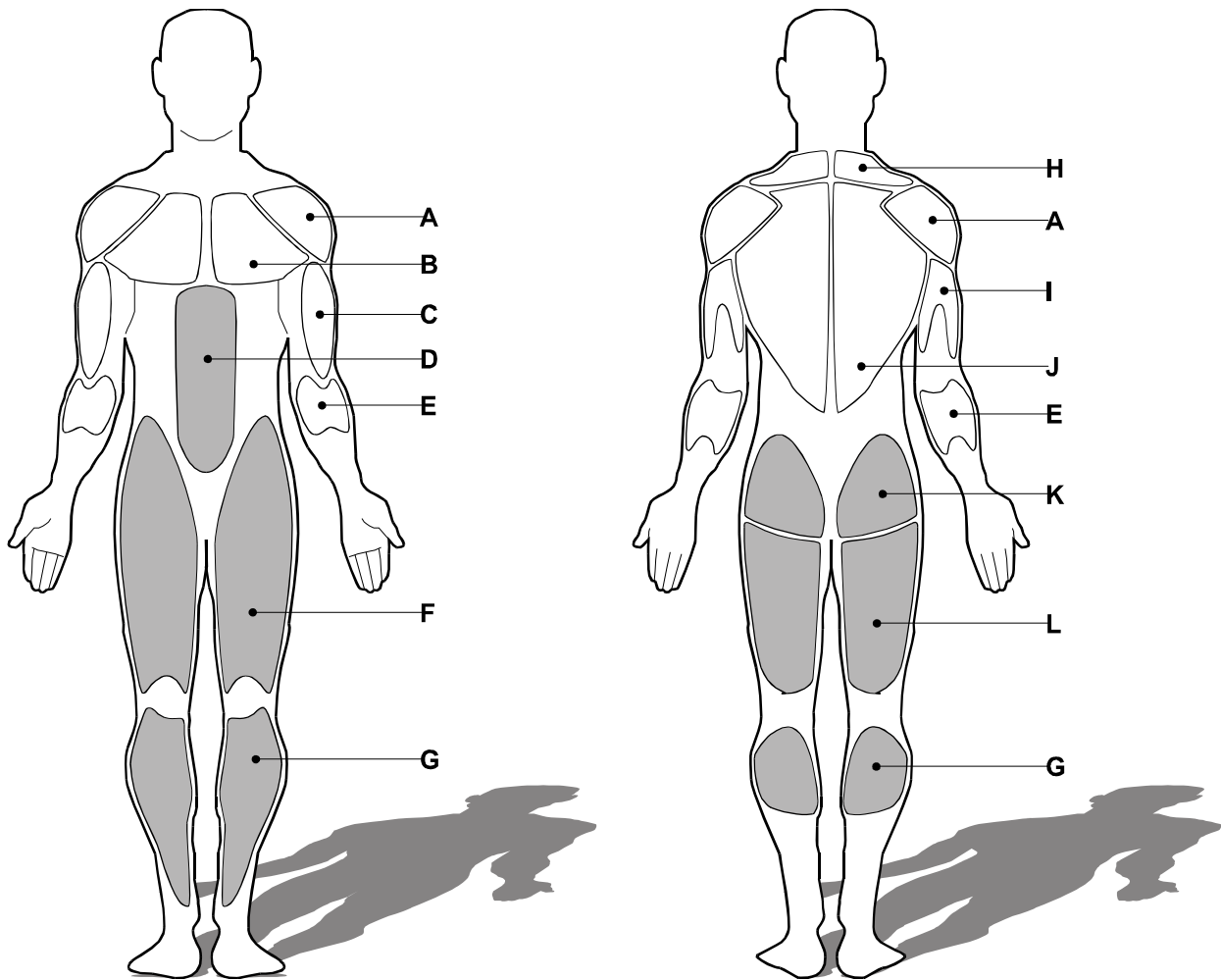
Как вы начнете программу тренировки, зависит от вашего физического состояния. Если вы были неактивны в течение нескольких лет, или имеете избыточный вес, вы должны начинать тренировку постепенно, от нескольких минут в неделю.

Изначально тренировка может длиться всего несколько минут. Однако, с течением времени длительность тренировки будет увеличиваться. Не расстраивайтесь, если это занимает больше времени, чем вы предполагали. Важно работать в своем собственном темпе. В результате, вы сможете тренироваться в течение 30 минут. Запомните следующие правила:

- Перед тем, как начать тренировку, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом и подберите подходящую программу тренировки.
- Начинайте тренировку медленно, ставя перед собой реальные цели и нагрузку, которые были выбраны Вами и вашим врачом.
- Дополните свою программу тренировки аэробными упражнениями (ходьба, бег, плавание, танцы и тд). Регулярно измеряйте свой пульс. Если у вас нет электронного пульсометра, ваш врач может показать вам правильный способ вручную измерять пульс. Установите себе цель достичь определенного значения пульса с учетом вашего возраста и состояния.
- Пейте больше жидкости, она восполняет потерю воды в организме во время тренировки. Избегайте употребления большого количества холодной жидкости. Жидкость должна быть комнатной температуры.

## ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

Группы мышц, задействованные при выполнении упражнений на тренажере, выделены на рисунке серым цветом.



### ГРУППЫ МЫШЦ

<b>A</b>	Дельтовидные мышцы	Икроножные мышцы	<b>G</b>
<b>B</b>	Грудные мышцы	Трапецевидные мышцы	<b>H</b>
<b>C</b>	Бицепс	Трицепс	<b>I</b>
<b>D</b>	Брюшной пресс	Мышцы спины	<b>J</b>
<b>E</b>	Мышцы предплечья	Ягодичные мышцы	<b>K</b>
<b>F</b>	Четырехглавые мышцы	Бицепс бедра	<b>L</b>

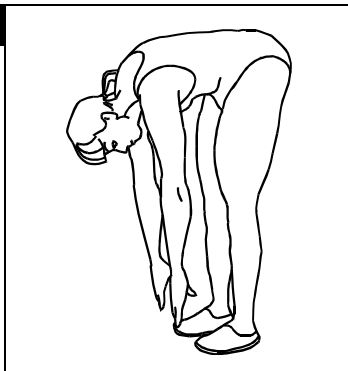
## УПРАЖНЕНИЯ

Успешная программа тренировки включает в себя разминку, тренировку и заминку. Тренироваться желательно 2-3 раза в неделю, отдых между тренировками должен составлять один день. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до 4-5 раз в неделю.

Разминка – важная часть каждой тренировки. Она подготавливает ваше тело и мышцы к более интенсивным нагрузкам, увеличивает кровообращение и пульс, поставляет больше кислорода. В конце тренировки повторите упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие варианты разминки и заминки:

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Сделайте максимально низкий наклон вперед, расслабьте спину и плечи. Удерживайте положение в течение нескольких секунд.



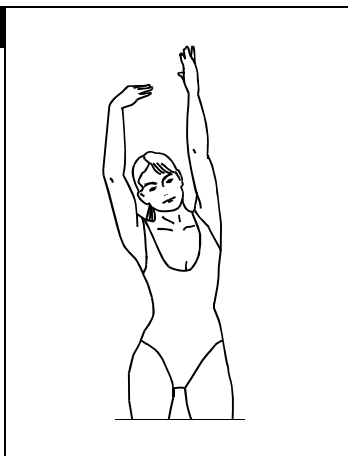
### УПРАЖНЕНИЕ 2

В положении сидя прислоните стопы друг к другу, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Досчитайте до 15 и расслабьте колени.



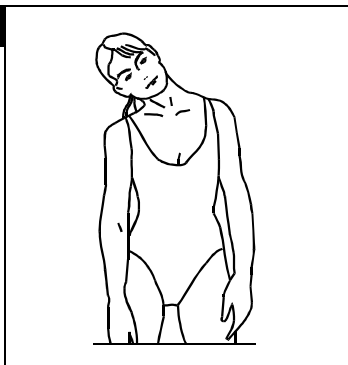
### УПРАЖНЕНИЕ 3

Поднимите руки над головой. Потянитесь правой рукой к потолку насколько это возможно. Опустите руку и повторите то же самое с левой рукой.



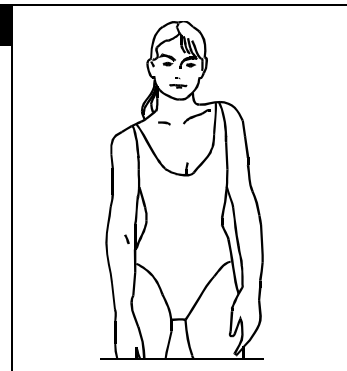
### УПРАЖНЕНИЕ 4

Поверните голову вправо на счет РАЗ. Затем поверните голову назад, влево и в исходное положение.



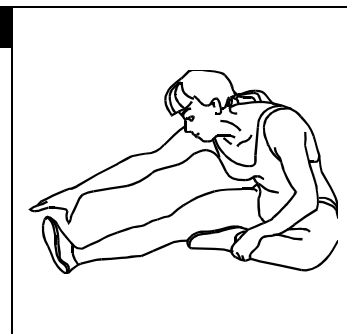
### УПРАЖНЕНИЕ 5

Поднимите правое плечо вверх. Затем поднимите левое плечо вверх, одновременно опуская правое плечо.



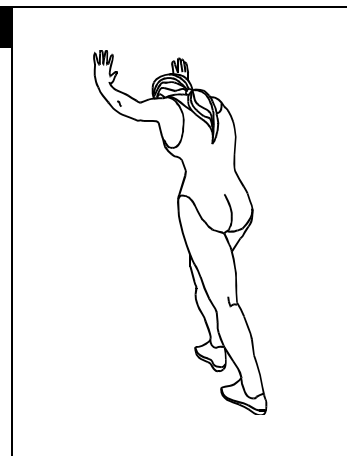
### УПРАЖНЕНИЕ 6

Примите сидячее положение, выпрямите правую ногу. Прислоните стопу левой ноги к внутренней стороне бедра правой ноги. Притяните пальцы правой ноги на себя насколько это возможно. Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Расслабьтесь и повторите упражнение с левой ногой.



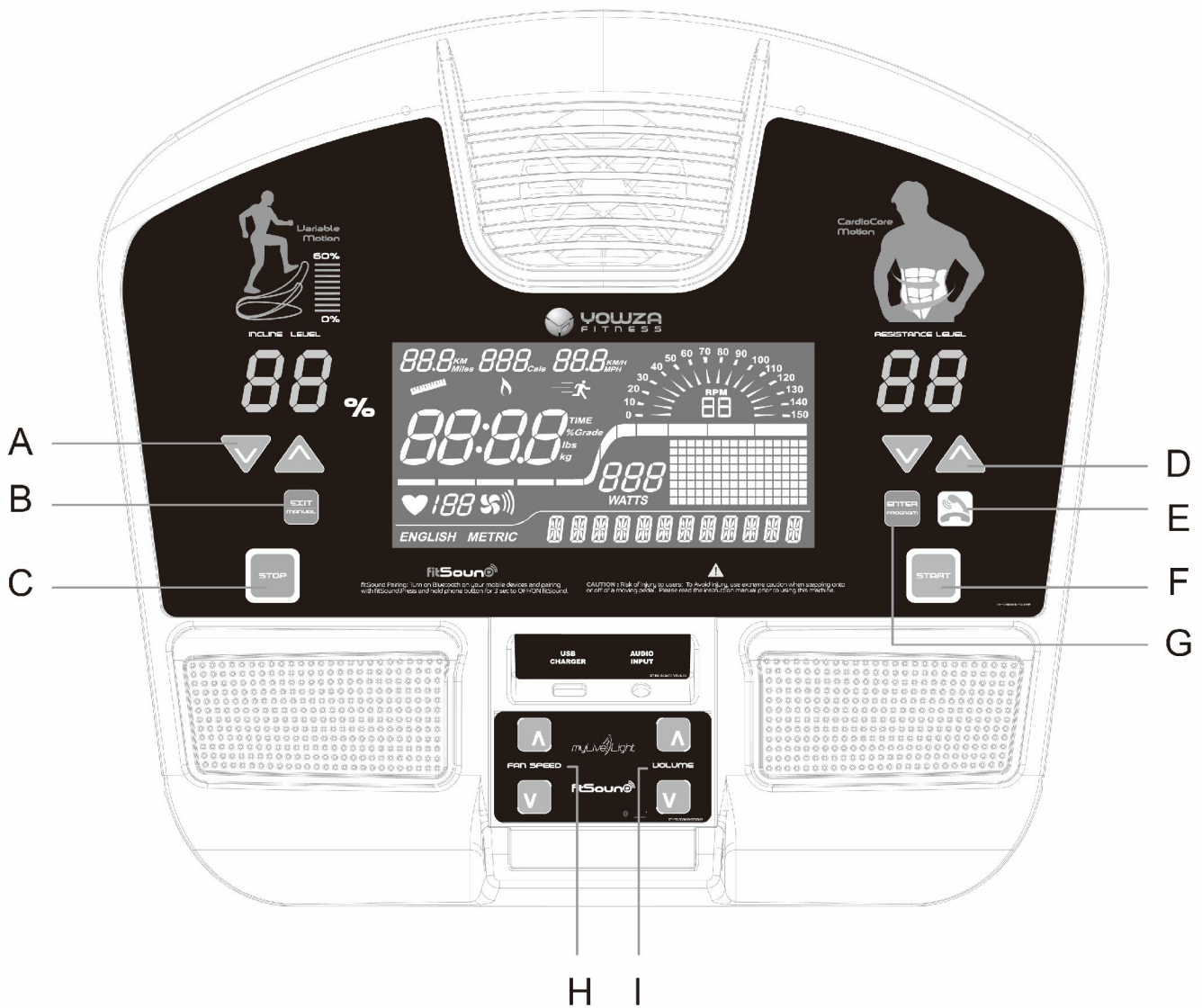
### УПРАЖНЕНИЕ 7

Прислонитесь руками к стене, левую ногу отведите назад. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед. Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой.





## КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ



**A** INCLINE UP/DOWN (УГОЛ НАКЛОНА)

**B** MANUAL/EXIT (РУКОВОДСТВО/ВЫХОД)

**C** STOP (СТОП)

**D** RESISTANCE UP/DOWN (СОПРОТИВЛЕНИЕ)

**E** PHONE (ТЕЛЕФОН)

**F** START (СТАРТ)

**G** PROGRAM/ENTER (ВЫБОР ПРОГРАММЫ/ ВХОД)

**H** FAN SPPEED (МОЩНОСТЬ ВЕНТИЛЯТОРА)

**I** VOLUME (ЗВУК)

**КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ****ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:****A****INCLINE LEVEL DISPLAY:** Отображает угол наклона от 1 до 12.**B****MANUAL/EXIT:** Нажав на кнопку MANUAL/EXIT в любое время, вы вернетесь в режим ручного управления. В режиме ручного управления вы можете установить уровень сопротивления и угол наклона (движения).**C****STOP:** Нажмите кнопку STOP для выключения экрана консоли, и нажмите любую кнопку консоли включения экрана.**D****RESISTANCE:** отображает уровень сопротивления от L1 до L16.**E****PHONE:** нажмите на кнопку, чтобы ответить на телефонный звонок (при подключенной программе FitSound).**F****START (СТАРТ):** для начала тренировки нажмите «СТАРТ»  
1. Для выбора уровня сопротивления L1 до L16 нажмите RESISTANCE up/down.  
2. Для выбора угла наклона от L1 до L12 нажмите INCLINE/MOTION up/down.**G****PROGRAM/ENTER:** нажмите на кнопку «PROGRAM/ENTER» для просмотра доступных программ. Для выбора необходимой программы нажмите «RESISTANCE UP/DOWN».**H****FAN SPEED:** Выберите один из 3 уровней мощности**I****VOLUME:** регулируйте звук аудио плеера и iPod.

## КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Перед началом тренировки на дисплее отображаются все инструкции по эксплуатации. Во время тренировки на дисплее отображается уровень сопротивления.

### ЯЗЫКОВОЙ/МЕТРИЧЕСКИЙ РЕЖИМЫ ДИСПЛЕЯ:

На дисплее отображаются параметры на английском языке (ENGLISH) или метрические данные (METRIC). Когда на дисплее отображается "MPH", включен языковой режим, если на дисплее отображается "KM/H", включен метрический режим. Вы можете увидеть текущие настройки в левом нижнем углу экрана (ENGLISH или METRIC). В случае необходимости изменить режим дисплея, выполните следующие действия:

1. Кнопка POWER находится в положении ON. Одновременно нажмите кнопки INCLINE UP и DOWN и удерживайте их в течение 3 секунд.
2. Прозвучит один короткий сигнал, и начнется проверка текущей версии компьютера.
3. Нажмите кнопку PROGRAM, в верхнем левом углу замигает "EN 1". Пожалуйста, нажмите PROGRAM еще раз для входа в раздел «Режим», затем нажмите RESISTANCE UP/DOWN для выбора режима.
4. Нажмите кнопку PROGRAM для сохранения параметра и кнопку EXIT для возврата.

### СПЯЩИЙ РЕЖИМ:

Если тренажер не используется в течение:

**10 секунд:** блок переходит в режим паузы и угол наклона возвращается на уровень 1, чтобы обеспечить более легкий перезапуск. Если привести педали в движение, угол наклона тренажера возвращается к предыдущей настройке и тренажер выходит из режима паузы.

**5 минут:** дисплей отключается и переходит в спящий режим для экономии энергии.

### ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ:

Для выбора необходимой программы нажмите кнопку PROGRAM.

- Для просмотра всех доступных программ используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN
- Для выбора программы нажмите PROGRAM
- Каждый раз после выбора программы используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для ввода требуемых параметров. Для начала тренировки нажмите START.

### ПРОГРАММА 1 – С ПРИОРИТЕТОМ ВРЕМЕНИ

Данная программа позволит вам установить тренировку с приоритетом времени. В ходе тренировки угол наклона/движения и уровень сопротивления будут оставаться неизменными, только если вы не измените их вручную.

После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести желаемое время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

### ПРОГРАММА 2 – С ПРИОРИТЕТОМ ДИСТАНЦИИ

Данная программа позволит вам установить тренировку с приоритетом дистанции. В ходе тренировки угол наклона/движения и уровень сопротивления будут оставаться неизменными, только если вы не измените их вручную.

После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести желаемую дистанцию. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

### ПРОГРАММА 3 – С ПРИОРИТЕТОМ КАЛОРИЙ

Данная программа позволит вам установить тренировку с приоритетом сжигания калорий. В ходе тренировки угол наклона/движения и уровень сопротивления будут оставаться неизменными, только если вы не измените их вручную.

После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести желаемый уровень сжигания калорий. Используйте кнопки UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

Калории считаются в обратном порядке (до 0), время и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

## КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

### ПРОГРАММА 4 – С ПРИОРИТЕТОМ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Цель программы заключается в том, чтобы увеличить частоту пульса и поддерживать его в течение всей тренировки. Программа имеет 8 уровней сложности, которые вы можете установить до начала или во время тренировки.

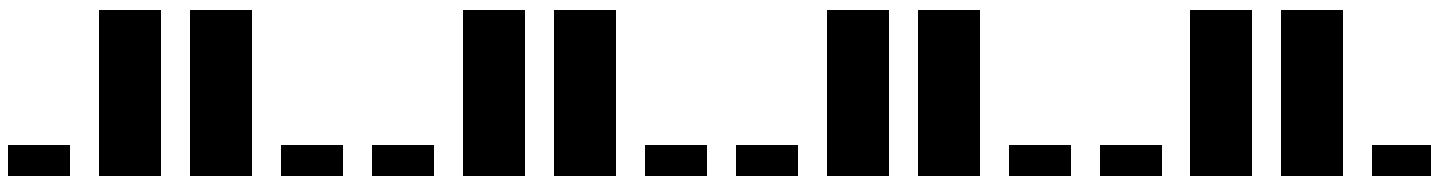


После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести ваш вес, уровень сложности (1-8) и время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

В ходе тренировки угол наклона/движения будет оставаться неизменным, только если вы не измените его вручную. Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

### ПРОГРАММА 5 – УСИЛЕНИЕ С ИНТЕРВАЛОМ

Целью программы является изменение уровня сопротивления, от максимального до минимального. Программа имеет 8 уровней сложности, которые вы можете установить до начала или во время тренировки.



После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести ваш вес, уровень сложности (1-8) и время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

В ходе тренировки угол наклона/движения будет оставаться неизменным, только если вы не измените его вручную. Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

### ПРОГРАММА 6 – ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА С ИНТЕРВАЛОМ

Целью программы является изменение угла наклона, от максимального до минимального. Программа имеет 8 уровней сложности, которые вы можете установить до начала или во время тренировки.



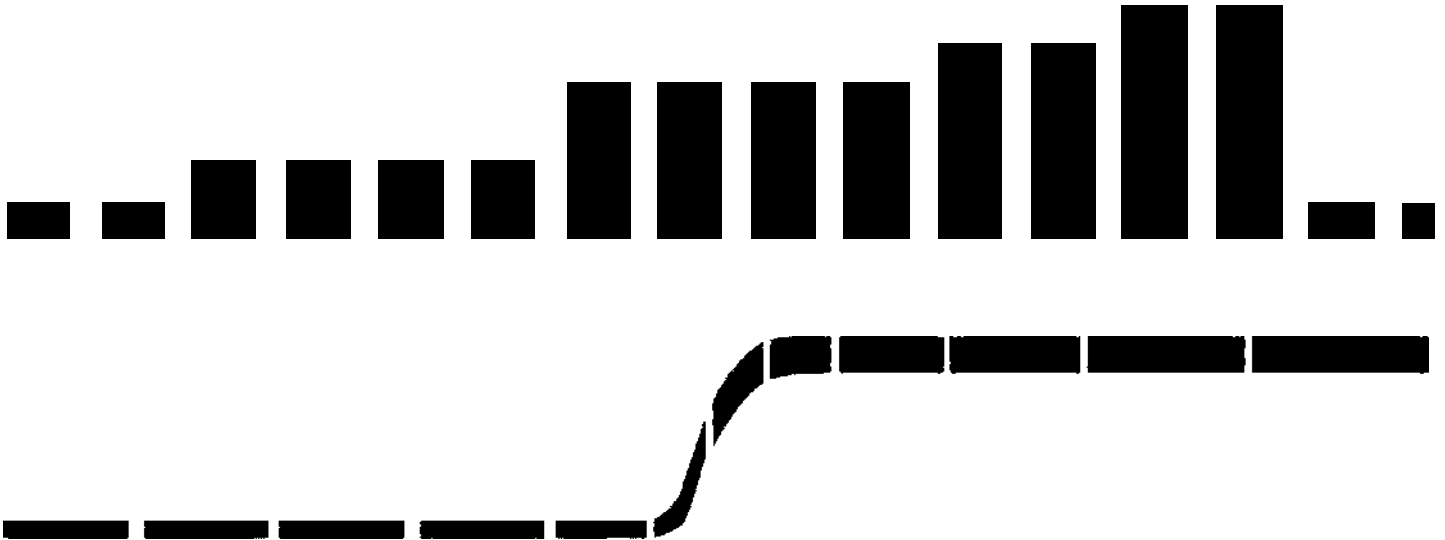
После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести ваш вес, уровень сложности (1-8) и время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

В ходе тренировки уровень сопротивления будет оставаться неизменным, только если вы не измените его вручную. Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

## КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

### ПРОГРАММА 7 – ВЫНОСЛИВОСТЬ

Цель программы заключается в том, чтобы изменять уровень сопротивления и угол наклона/движения, от максимального до минимального. Программа имеет 8 уровней сложности, которые вы можете установить до начала или во время тренировки.



После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести ваш вес, уровень сложности (1-8) и время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

### ПРОГРАММА 8 – КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ (WATTS CONTROL)

Данная программа позволяет пользователю устанавливать желаемую нагрузку тренировки. Нагрузка автоматически регулируется путем увеличения или уменьшения сопротивления, в зависимости от частоты вращения педалей (об / мин). Сопротивление будет уменьшаться, если пользователь увеличивает количество оборотов в минуту и увеличиваться, если пользователь уменьшает количество оборотов.

После выбора данной программы, вам необходимо будет ввести ваш вес, желаемую нагрузку и время тренировки. Используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN для выбора необходимого значения и нажмите кнопку PROGRAM, чтобы продолжить. Нажмите START, чтобы начать.

В ходе тренировки угол наклона/движения будет оставаться неизменным, только если вы не измените его вручную.

Время отсчитывается в обратном порядке (до 0), калории и дистанция – в прямом порядке. Нажмите RESISTANCE UP/DOWN для установки уровня сопротивления и INCLINE UP/DOWN для установки угла наклона.

## КОМПЬЮТЕР, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

### ПРОГРАММА 9 – ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Программа контроля сердечного ритма разработана специально для того, чтобы контролировать сердечный ритм во время тренировки и сохранять его на необходимом уровне для достижения наилучшего результата. Для использования данной программы Вам понадобится устройство контроля сердечного ритма: наручный или нагрудный кардиодатчик. На движущихся рукоятках тренажера имеются датчики пульса. Пользователю необходимо неотрывно держать руки на рукоятках для контроля пульса. Мы также рекомендуем беспроводной нагрудный кардиодатчик, т.к. он обеспечивает наиболее точное измерение пульса.

Выбрав данную программу, вам будет необходимо ввести свой вес и возраст. В зависимости от вашего возраста компьютер предложит вам определенную частоту сердечного ритма. Вы также можете изменить значение ритма по своему усмотрению.

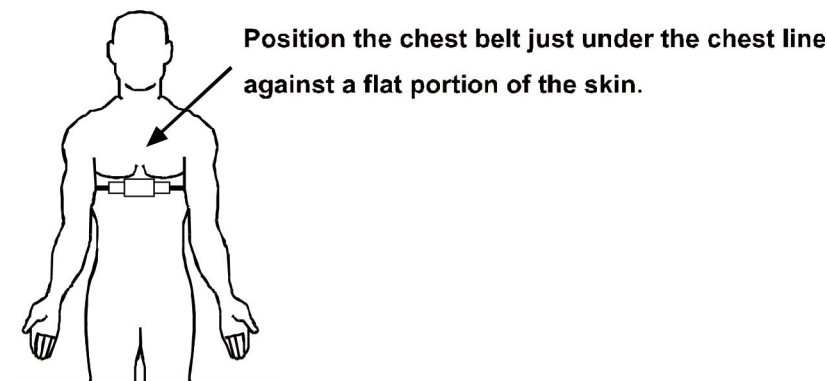
**ВАЖНО:** по умолчанию компьютер запрограммирован на рекомендуемое безопасное максимальное значение сердечного ритма. Рекомендуем проконсультироваться с врачом или тренером для выбора подходящего вам безопасного максимального значения сердечного ритма. Если вы превысите свое максимальное значение эллиптический тренажер будет автоматически замедляться.

На экране появятся заводские настройки «16:00», установленные по умолчанию. Нажмите на кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы самостоятельно выбрать нужное время, затем нажмите кнопку PROGRAM/ENTER для подтверждения. Нажмите START, чтобы начать.

После того, как вы выберете программу контроля сердечного ритма, компьютер сам установит значение угла наклона/движения и уровень нагрузки, которые будут активны в течение всей программы, исключая первые 3 минуты и последнюю минуту (нагрев и охлаждение).

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО КАРДИОДАТЧИКА:

Для правильной работы кардиодатчика, наденьте его таким образом, чтобы цифровое окно было расположено спереди под грудью (см. рисунок ниже). Для обеспечения правильной работы кардиодатчика нанесите немного специального геля на резиновые контакты датчика.



※ Нагрудный кардиодатчик – дополнительная опция.