

SOLE

FITNESS



ELLIPTICAL

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО
ТРЕНАЖЕРА!**

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Правила техники безопасности</u>	3
<u>Информация об электрооборудовании</u>	4
<u>Эксплуатация</u>	5
<u>E95s Инструкция по сборке</u>	6
<u>Особенности эллиптического тренажера</u>	14
<u>Эксплуатация вашего нового эллиптического тренажера</u>	15
<u>Подключение Bluetooth®</u>	20
<u>Программируемые функции</u>	22
<u>Эксплуатация монитора сердечного ритма</u>	30
<u>Техническое обслуживание</u>	33
<u>ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ</u>	36
<u>СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</u>	37

ВНИМАНИЕ

ДАННОЕ УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**, ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ТОЛЬКО НА ТАКОЙ ВИД ЭКСПЛУАТАЦИИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА В ДРУГИХ ЦЕЛЯХ **ПРЕКРАЩАЕТ** ДЕЙСТВИЕ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ.

XE895A-YE022_1602A(SL)

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - Перед использованием устройства ознакомьтесь с настоящим руководством.

ОСТОРОЖНО - В целях уменьшения риска поражения электрическим током необходимо всегда отключать тренажер перед выполнением чистки и/или ремонта.

ВНИМАНИЕ - Для уменьшения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм, установите тренажер на ровную поверхность, подключив к 110-вольтной, 15 амп. (220-вольтной, 10 амп.) заземленной розетке.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН 14AWG ИЛИ БОЛЬШЕ, ТОЛЬКО С ОДНИМ ВЫХОДОМ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕНАДЛЕЖАЩИЕ АДАПТЕРЫ, ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ДРУГИМ ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯЯ ШНУР.

Поражение электрическим током или опасность возникновения пожара могут возникнуть в результате неполадок компьютера. См. инструкции по заземлению на стр. 3.

- Запрещается использовать эллиптический тренажер на толстом или ворсистом ковре. Возможно повреждение как ковра, так и тренажера.
- Не подпускайте детей в возрасте до 13 лет к тренажеру. Устройство имеет открытые опасные места, которые могут причинить им вред.
- Не кладите руки на движущиеся элементы.
- Запрещается эксплуатация тренажера при наличии повреждений сетевого кабеля или вилки. Если эллиптический тренажер работает не должным образом, свяжитесь с нашим представителем.
- Запрещается хранить кабель вблизи горячих поверхностей.
- Запрещается использовать тренажер в месте использования аэрозолей или контроля кислорода. Искры двигателя могут воспламенить загазованную среду.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.», достаньте вилку из розетки.
- Запрещается использовать эллиптический тренажер не по назначению.
- Наручный датчик измерения пульса не является медицинским устройством. На точность показаний влияют различные факторы, в том числе и перемещение пользователя. Датчик пульса предназначен исключительно для определения общей динамики изменения пульса.
- Обувайте удобную обувь. Для тренажера не подойдет обувь с высоким каблуком, модельные туфли, сандалии, а также нельзя заниматься босиком. Чтобы не допустить утомления рекомендуется использовать качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования людьми с симптомами слабости, заторможенной реакцией или умственными болезнями без наблюдения и без предварительного инструктажа лицами, ответственными за технику безопасности.

СОХРАНЯЯ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ ЗАЩИЩАЕТЕ СЕБЯ!

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИИ

ОСТОРОЖНО!

НИКОГДА не снимайте никакие элементы, предварительно не отключив питание. Если существуют перепады напряжения в пределах десяти процентов (10%) или более, производительность тренажера может пострадать. **Подобные условия не являются гарантийным случаем.** Если вы подозреваете, что напряжение слишком низкое, обратитесь в местную компанию электроснабжения или к квалифицированному электрику для проведения тестирования системы электроснабжения.

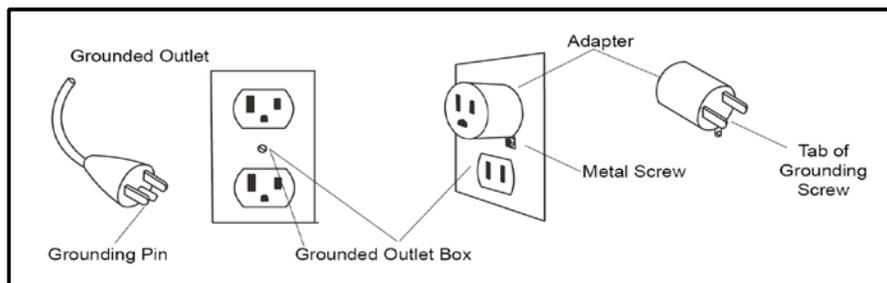
НИКОГДА не оставляйте тренажер под дождем или во влажном помещении. Данное устройство **НЕ** предназначено для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или спа, или в любой другой среде с повышенной влажностью. Максимальная рабочая температура составляет 40 -120 градусов по Цельсию, а влажность - 95% без конденсации (на поверхности не образуются капли воды).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное устройство должно быть заземлено. Если эллиптический тренажер неисправен или сломался, заземление снизит сопротивление электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Данное устройство оборудовано шнуром со специальным заземляющим штекером. Штекер должен быть подключен в соответствующую розетку, которая установлена и заземлена в соответствии со всеми нормами и правилами.

ОСТОРОЖНО - Неправильное подключение заземляющего устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом, если у вас появились сомнения относительно надлежащего заземления устройства. Не изменяйте самостоятельно штекер, поставляемый вместе с тренажером, если он не подойдет; обратитесь к квалифицированному электрику за помощью.

Данное устройство предназначено для использования с номинальной цепью в 110 вольт, 15 ампер (220 вольт, 10 ампер) и с заземляющим штекером, который выглядит как вилка, изображенная на картинке ниже. Временный адаптер, который выглядит как адаптер, изображенный на картинке ниже, можно использовать для подключения штекера к 2-полюсной розетке, как показано ниже, если отсутствует правильно заземленная розетка. Временный адаптер следует использовать только до тех пор, пока не будет установлена правильно заземленная розетка (как изображено ниже) квалифицированным электриком. Наконечник зеленого цвета или аналогичный элемент адаптера должен быть подключен к постоянному заземлению, как правильно заземленный подрозетник. Всякий раз при использовании адаптера, он должен крепиться при помощи металлического винта.



ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать тренажер, если вы не осознаете результат изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что изменения скорости и угла наклона происходит постепенно. Установите желаемое значение на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит выбранную команду.
- **НИКОГДА** не используйте эллиптический тренажер во время грозы. Возможно замыкание источника питания, что может привести к повреждению деталей тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Соблюдайте осторожность при одновременном выполнении упражнений на тренажере и: просмотре телевизора, чтении и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия и травмам.
- Во время изменения настроек (угол наклона, сопротивления и т.д.) держитесь за рукоятку.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши консоли управления. Они настроены на выполнение функции при легком нажатии пальцем. Если клавиши работают неправильно при нормальном контакте, свяжитесь с вашим дилером.

E95s ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

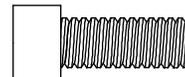
1 КРЕПЕЖ, ШАГ 1



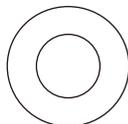
#186. 3/8" x 2T Шайба плоская (4 шт)



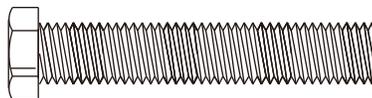
#150. M5 x 10м/м Болт с крестообразным шлицем (4 шт)



#145. 3/8" x 3/4" Болт с углублением под ключ (4 шт)



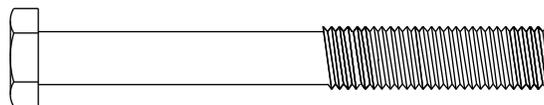
#176. 3/8" x 19 x 1.5T Шайба плоская (6 шт)



#137. 3/8" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)

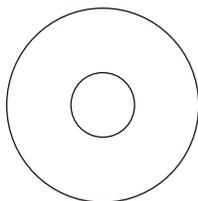


#187. 3/8" x 23 x 2T Шайба изогнутая (4 шт)

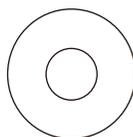


#139. 3/8" x 3-3/4" Болт с шестигранной головкой (4 шт)

2 КРЕПЕЖ, ШАГ 2



#175. 3/8" x 30 x 2T Шайба плоская (2 шт)



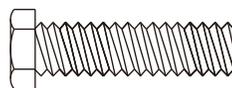
#180. 5/16" x 20 x 1.5T Шайба плоская (2 шт)



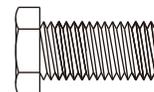
#168. 5/16" x 9T Гайка Nyloc (2 шт)



#183. Ø25 Волнистая шайба (4 шт)

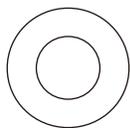


#134. 5/16" x 1-1/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)

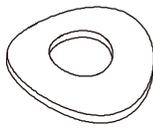


#136. 3/8" x 3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)

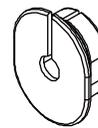
3 КРЕПЕЖ, ШАГ 3



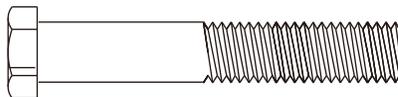
#176. 3/8" x 19 x 1.5T
Шайба плоская (8 шт)



#187. 3/8" x 23 x 2T
Шайба изогнутая (4 шт)



#97. Шляпка с тяговым проводом (2 шт)



#138. 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (6 шт)



#165. 3/8" x 7T
Гайка Nyloc (6 шт)

4 КРЕПЕЖ, ШАГ 4



#152. M5 x 15мм
Болт с крестообразным шлицем (14 шт)

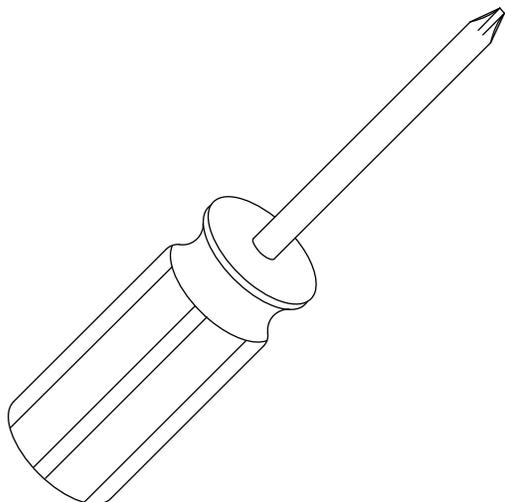


#153. 3.5мм x 12мм
Винт для листового металла (8 шт)

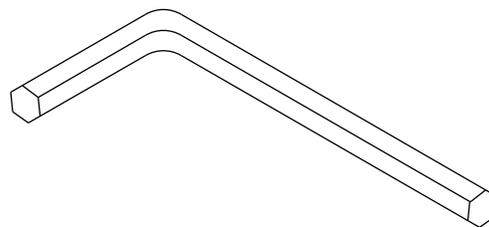


#154. 4мм x 15мм
Винт для листового металла (2 шт)

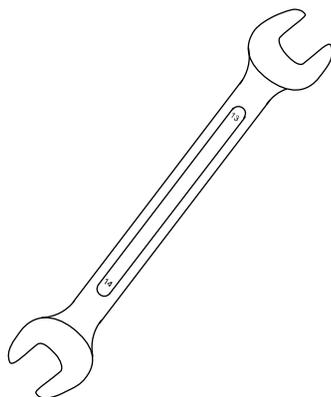
СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



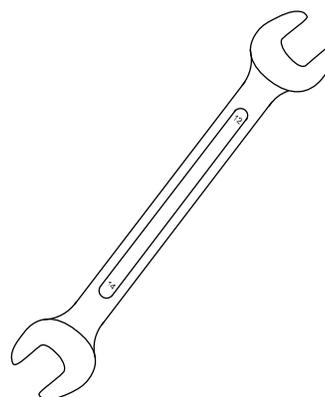
#192. Крестообразная отвертка



#193. М8_L Ключ-шестигранник



#194. 13/14м/м_Ключ



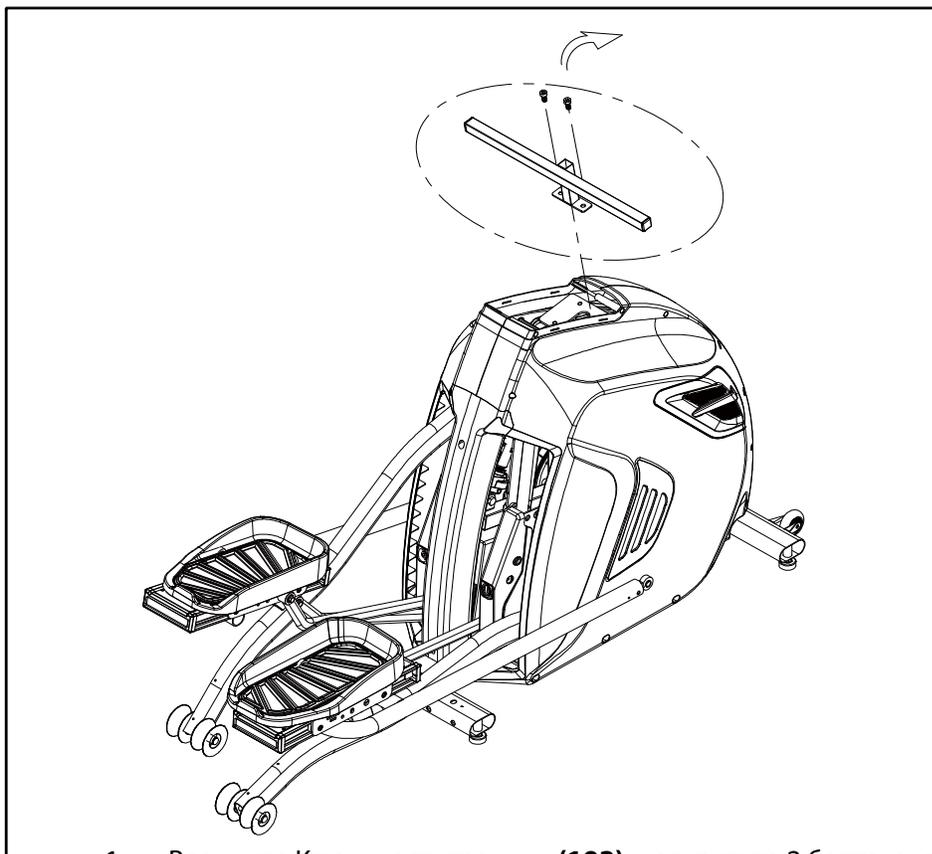
#195. 12/14м/м_Ключ

E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

1. При помощи канцелярского ножа откройте коробку с наружной нижней стороны по пунктирной линии. Поднимите коробку и распакуйте устройство.
2. Осторожно достаньте все детали из коробки и осмотрите их на предмет повреждений или утери. При обнаружении недостачи или повреждения деталей незамедлительно свяжитесь с дилером.
3. Достаньте упаковку с деталями. Сначала достаньте инструмент. Достаньте детали для каждого шага во избежание путаницы. Номера, приведенные в инструкции рядом с символом #, соответствуют номеру из сборочного чертежа.

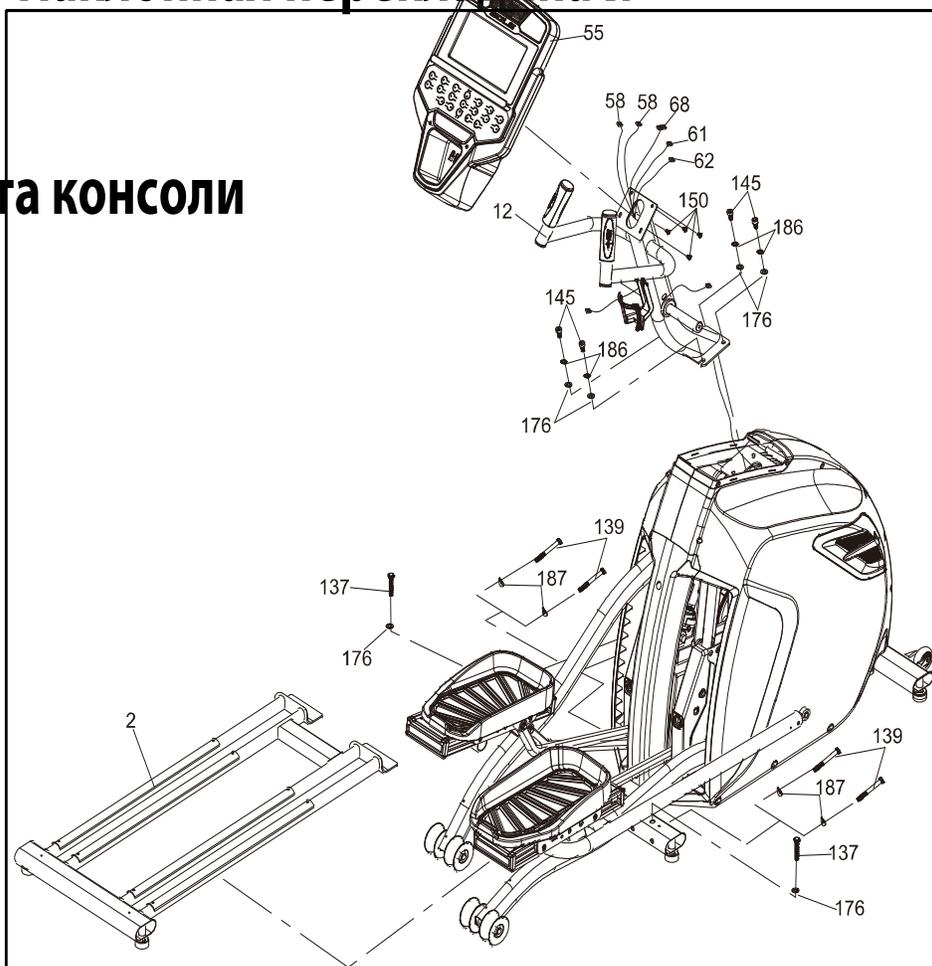
СНЯТИЕ ТРАНСПОРТИРОВОЧНОГО СТАБИЛИЗАТОРА



1. Возьмите Ключ-шестигранник **(193)** и открутите 2 болта, сняв транспортировочный стабилизатор.

1 Наклонная перекладина и

мачта консоли



КРЕПЕЖ, ШАГ 1

186. 3/8" x 2Т Пружинная шайба (4 шт)

#150. М5 x 10мм Винт с крестообразным шлицем (4шт)

#145. 3/8"X3/4" Болт с углублением под ключ (4 шт)

#176. 3/8"x19 x1.5Т Плоская шайба (6 шт)

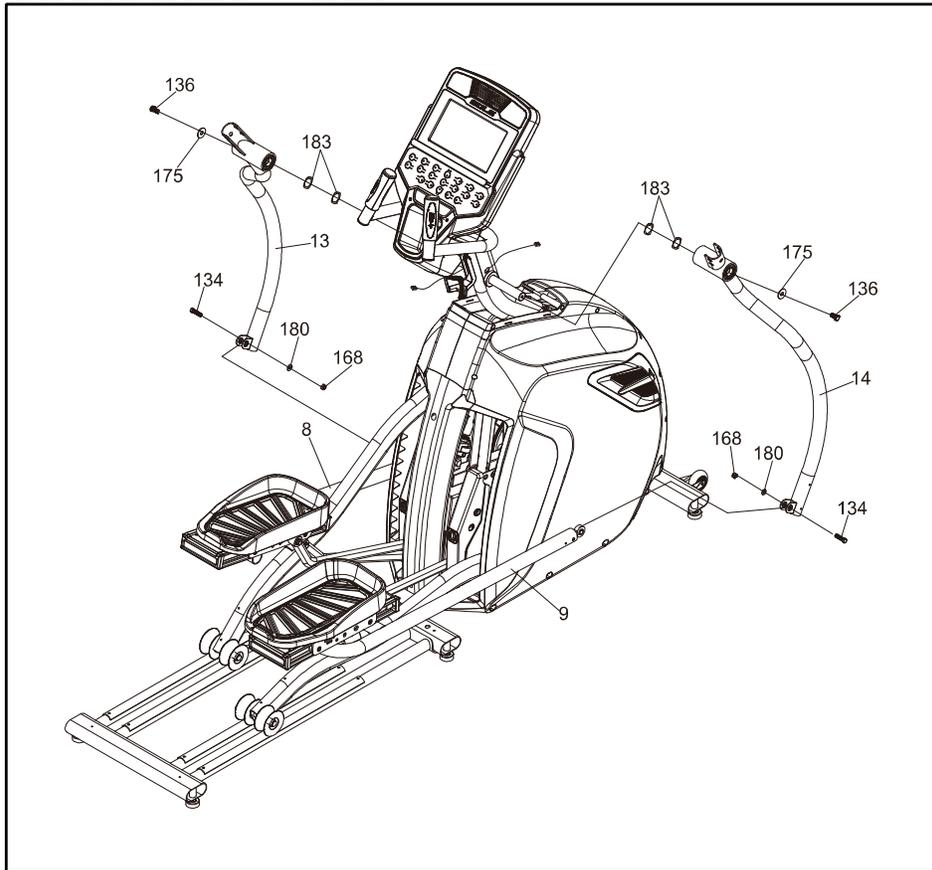
#137. 3/8" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)

#187. 3/8"x23x2Т Изогнутая шайба (4 шт)

#139. 3/8" x 3-3/4" Болт с шестигранной головкой (4 шт)

1. Установите наклонную перекладину в сборе (2) под заднюю трубу корпуса тренажера. Вставьте 2 болта 3/8" x2-1/4", и 3/8" Плоские шайбы (137, 176) через трубу корпуса и рукоятки, вкрутите в наклонную перекладину (2). Пока не закручивайте болты до конца.
2. Установите 4 болта 3/8"x3-3/4" (139) и 3/8" Изогнутые шайбы (187) спереди трубы корпуса. Вам может понадобиться подкрутить или ослабить два верхних болта, чтобы попасть в отверстия. Когда все болты будут установлены, закрутите их с помощью гаечного ключа.
3. Потяните провод, подключенный к кабелю компьютера (68) из мачты консоли (12). В трубе консоли есть длинная предварительно установленная стяжка кабелей. Привяжите конец кабеля компьютера к стяжке в нижней части трубы, а другой конец стяжки используйте, чтобы протянуть кабель компьютера через трубу. Прикрутите консоль к корпусу при помощи 4 болтом 3/8" x 3/4" (145), Пружинных шайб (186) и Плоских шайб (176).
4. Включите разъемы кабеля компьютера (68) и подсоедините их к консоли вместе с 2 кабелями ЧСС (58), кабелями Сопротивления и переключателем Шага М5 (61/62). Затем установите консоль и при помощи крестообразной отвертки (192) прикрутите ее 4 винтами с крестообразным шлицем (150).

2 НИЖНИЕ РУЧКИ

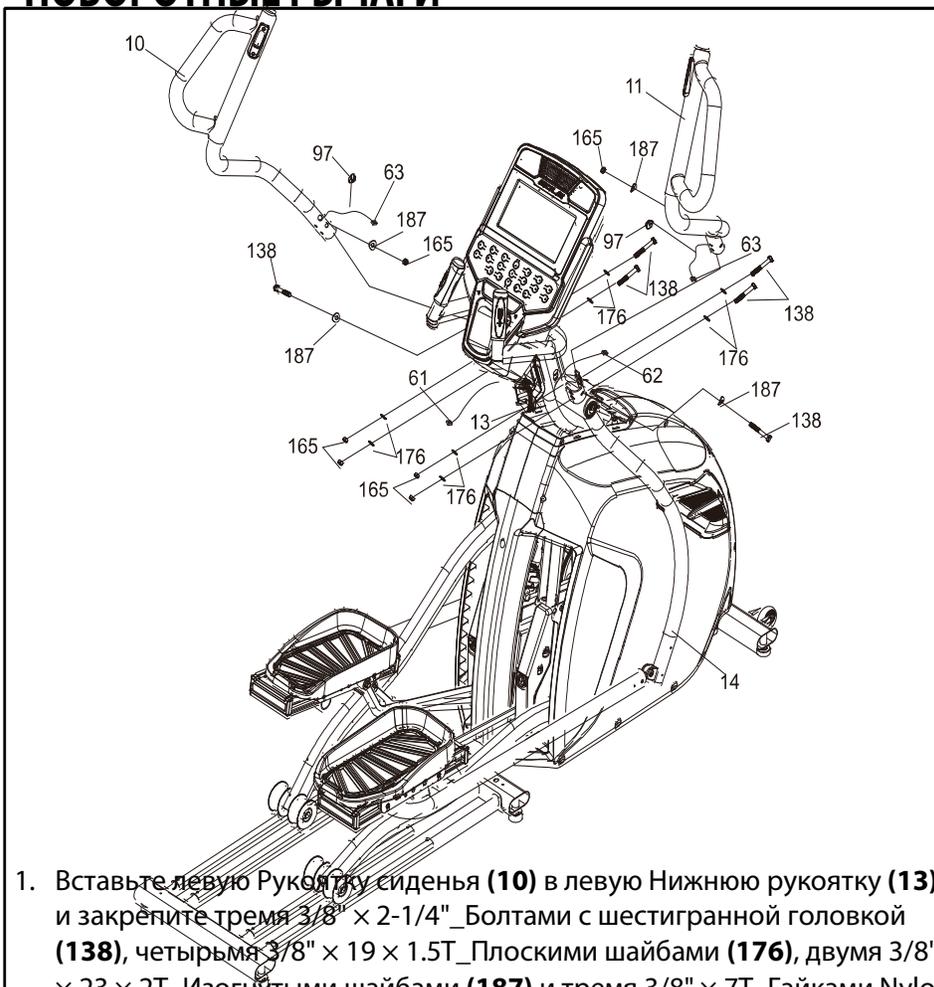


КРЕПЕЖ, ШАГ 2

- #175. 3/8" × 30 × 2Т
Плоская шайба (2 шт)
- #180. 5/16" × 20 × 1.5Т
Плоская шайба (2 шт)
- #168. 5/16" × 9Т
Гайка Nyloc (2 шт)
- #183. ∅25
Шайба волнистая (4 шт)
- #134. 5/16" × 1-1/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #136. 3/8" × 3/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

1. Установите 2 Волнистые шайбы (**183**) на правую и левую сторону трубы мачты консоли. Установите левую и правую рукоятки (**13, 14**) в соответствующее отверстие. Вставьте 2 3/8" × 3/4" болта с шестигранной головкой (**136**) и 3/8" Плоские шайбы (**175**) и закрутите ключом (**194**).
2. Снимите стяжку кабелей с шарнира наконечника тяги левого соединительного рычага (**8**) и вставьте ее в кронштейн нижнего поворотного рычага. Закрепите 5/16" × 1-1/4" Болтом с шестигранной головкой (**134**), 5/16" Плоской шайбой (**180**) и 5/16" Гайкой Nyloc (**168**) с помощью 13/14мм Ключа (**194**) и 12/14мм Ключа (**195**). Повторите действия для установки правого соединительного рычага (**9**) и правого нижнего поворотного рычага (**14**).

3 ПОВОРОТНЫЕ РЫЧАГИ

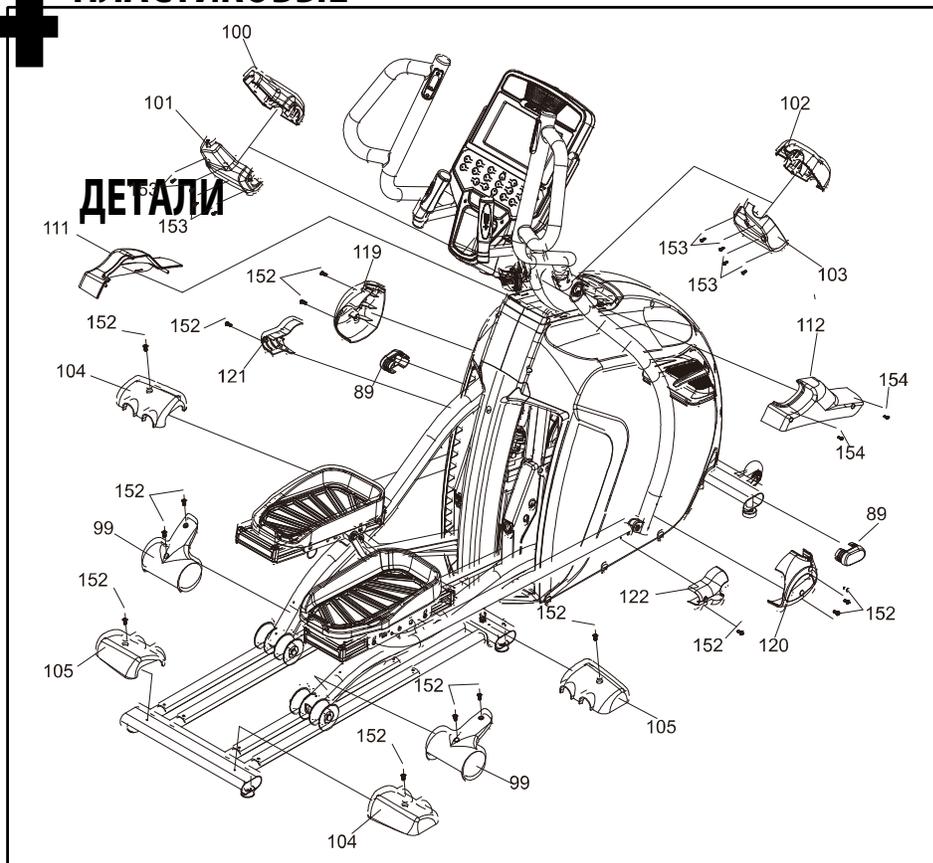


КРЕПЕЖ, ШАГ 3

- #176. 3/8"х19х1.5Т Плоская шайба (8 шт)
- #187. 3/8"х23х2Т Изогнутая шайба (4 шт)
- #97. Головка стрелочного провода (2 шт)
- #138. 3/8" х 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (6 шт)
- #165. 3/8" х7Т Гайка Nyloc (6 шт)

1. Вставьте левую Рукоятку сиденья (10) в левую Нижнюю рукоятку (13) и закрепите тремя 3/8" х 2-1/4" Болтами с шестигранной головкой (138), четырьмя 3/8" х 19 х 1.5Т Плоскими шайбами (176), двумя 3/8" х 23 х 2Т Изогнутыми шайбами (187) и тремя 3/8" х 7Т Гайками Nyloc (165) с помощью 13/14м/м Ключа (194) и 12/14м/м Ключа (195). Повторите действия для правой Рукоятки сиденья (11) и правой Нижней рукоятки (14).
2. Подключите Провода рукоятки (Верхний), Сопротивление (Белый, 61) и Провода рукоятки (Верхний), шаг (Красный, 62) к двум Проводам рукоятки (Нижний), Сопротивление/шаг (63), соответственно, оставив лишние провода в трубе мачты консоли. Затем вставьте Головку стрелочного провода в трубу мачты консоли, чтобы закрепить провода.

4 ПЛАСТИКОВЫЕ



КРЕПЕЖ, ШАГ 4

#152. М5 × 15мм Винт с крестообразным шлицем (14 шт)

#153. 3.5мм × 12мм Винт для листового металла (8шт)

#154. 4мм × 15мм Винт для листового металла (2шт)

1. Закрепите левый кожух Соединительного рычага (**121**) на левом Соединительном рычаге с помощью М5 × 15мм Винтов с крестообразным шлицем (**152**), затем закрепите левый кожух Соединительного рычага (**119**) двумя М5 × 15мм Винтами с крестообразным шлицем (**152**) на нижнем Поворотном рычаге. Повторите действия для правого кожуха Соединительного рычага (**122**) и (**120**) на правый Соединительный рычаг и правый нижний Поворотный рычаг.
2. Закрепите 2 кожуха Колесика (**99**) четырьмя М5 × 15мм Винтами с крестообразным шлицем (**152**).
3. Вставьте 4 Кожуха стабилизатора (**104** и **105**) справа и слева задней трубы наклонной перекладины и закрепите четырьмя М5 × 15мм Винтами с крестообразным шлицем (**152**).
4. Закрепите левый и правый кожух Мачты консоли (**111**, **112**) слева и справа, соответственно, двумя 4мм × 15мм Винтами для листового металла (**154**).
5. Соедините Кожух передней рукоятки (**100**) и Кожух задней рукоятки (**101**) друг с другом на левой нижнем Поворотном рычаге и закрепите четырьмя 3.5мм × 12мм Винтами для листового металла (**153**). Повторите действия для правого Кожуха передней рукоятки (**102**) и Кожуха задней рукоятки (**103**). (Осторожно, не пережмите провода).
6. Вставьте две овальные заглушки (**89**) с двух сторон переднего стабилизатора трубы.

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

Модель E95s оснащена функцией изменения длины шага, которая позволяет разнообразить ваши тренировки. Минимальное значение длины шага - 18 дюймов. Этот параметр используется при медленной тренировке или во время быстрой тренировки при очень высоком сопротивлении. Максимальное значение - 24 дюйма и используется при более высокой скорости вращения педалей. Изменение длины шага можно также использовать для выбора наиболее приемлемой длины шага для вас.

Тренажер E95s оснащен компьютером, который позволяет управлять длиной шага. Длина шага изменяется при помощи клавиш консоли или левого поворотного рычага, а также автоматически регулируется во время программы тренировок.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВАШЕГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ИЗУЧЕНИЕ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

E95s КОНСОЛЬ



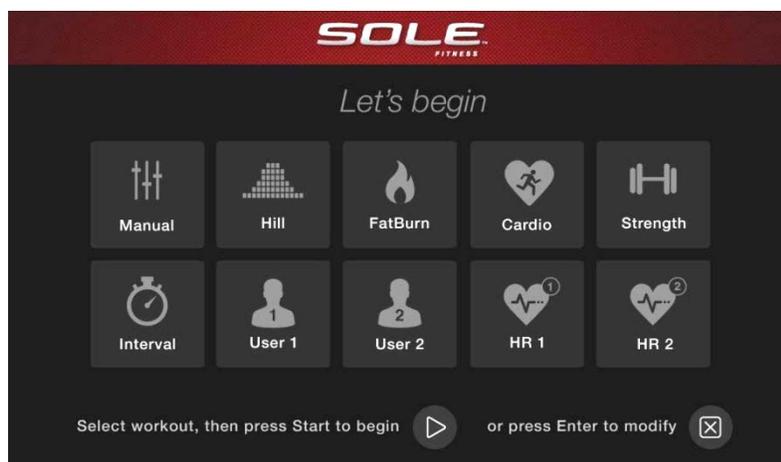
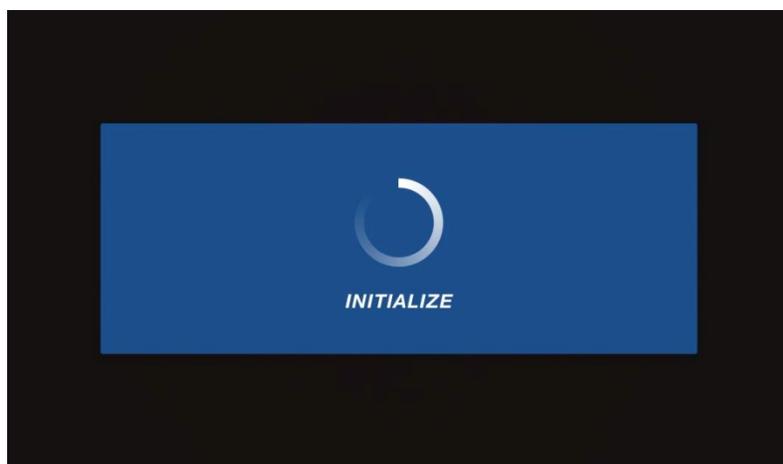
ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данные модели подключаются непосредственно к сети переменного тока напряжением 110 вольт, 15 ампер (220 вольт, 10 ампер) в месте входа кабеля в устройство слева установлен выключатель питания.

Когда питание включено на растровом дисплее на некоторое время появятся показания одометра. В окне **Total time (Общее время)** будет показано количество часов эксплуатации тренажера, а в окне **Total distance (Общее расстояние)** будет показано пройденное на ней расстояние в милях (или километрах, если выбрана метрическая

система измерения). Затем эллиптический тренажер перейдет в режим ожидания, который является начальной точкой эксплуатации.

SOLE FITNESS	
TOTAL TIME	20:01:30
TOTAL DISTANCE	153.5
SOFTWARE VER.	20151111 V 1.0



Начальная страница тренировки

РАБОТА КОНСОЛИ

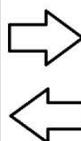
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания вам необходимо просто нажать клавишу **Start (Старт)** - будет включен режим быстрого запуска. В режиме быстрого запуска в окне Time (Время) будет отсчитываться время с нуля. Уровень сопротивления и наклона можно изменить вручную при помощи кнопок **Level (Уровень) ▲/▼**. На точечном экране отображается круг и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При каждом нажатии клавиши **Display (Дисплей)**, данные, отображаемые на экране, изменятся. Если вы не нажмете эту кнопку во второй раз, то экран вернется в режим тренировки через 3 секунды.



MANUAL



PROGRAM



USER1/USER2



HRC1/HRC2

В эллиптическом тренажере имеется встроенная система мониторинга частоты сердечных сокращений. Зажим контактных датчиков измерения ЧСС, установленных в рукоятках, или установка передатчика (опция) на грудь приведет к началу мигания символа «сердце» (это может занять несколько секунд). В окне **Pulse (Пульс)** будет отображаться величина вашего пульса в уд/мин, а также столбчатая диаграмма ЧСС с указанием доли (в %) от предполагаемого максимального значения. Закрепляемый на груди ремень является более надежным способом измерения ЧСС. Датчики пульса в рукоятках подвержены неверным показаниям в зависимости от физиологии пользователя, привычек во время выполнения тренировки, например, хвата рукояток или степени влажности ладоней.

У клавиши **Stop (Стоп)** имеется несколько функций.

Одно нажатие клавиши **Stop (Стоп)** во время выполнения программы переведет программу в режим паузы на 5 минут. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме паузы нажмите клавишу **Start (Старт)**.

Двойное нажатие клавиши **Stop (Стоп)** во время тренировки остановит программу и на экране отобразится

Workout Summary (Результат тренировки).



Нажатие и удержание клавиши **Stop (Стоп)** на протяжении 3 секунд приведет к полному сбросу панели. Во время ввода данных в программу клавиша **Stop (Стоп)** выполняет функцию возврата к предыдущему экрану. Нажатие клавиши **Stop (Стоп)** позволяет вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

На передней панели консоли имеется **Audio Input Jack (Аудио вход)** (🎵) и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное радио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также в комплекте имеется аудио кабель и разъем для наушников (🎧).

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена при помощи вашей индивидуальной информации и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая из запрашиваемой информации необходима для обеспечения точности показаний. Вам будет необходимо ввести **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)**. Ввод параметра **Age (Возраст)** необходим для правильной настройки программы управления **Heart Rate (ЧСС)**; ввод параметра **Weight (Вес)** необходим для более точного расчета **показателя Calorie (Калории)**. Несмотря на то, что мы не способны предоставить точного значения для калорий, мы можем рассчитать его как можно точнее.



Страница настройки Возраста, Веса и Времени

Сообщение о калориях: Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

ПЕРЕХОД К ПРОГРАММЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

Для перехода по списку программ воспользуйтесь кнопками **Level (Уровень) ▲/▼**. На точечном экране будет отображен профиль для каждой программы. В обеих моделях при нажатии клавиши **Display (Дисплей)** будет отображен профиль наклона. Для выбора программы нажмите **Enter (Ввод)**, после чего можно начать изменять параметры. Если вы желаете начать тренировку без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу **Start (Старт)**. Это позволит избежать программирования данных и переведет вас непосредственно к экрану начала тренировки. При необходимости изменения персональных настроек просто следуйте инструкциям в окне сообщения. Запуск программы без изменения настроек приведет к тренировке с параметрами по умолчанию.

***Примечание:** значение параметров **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** по умолчанию будет изменено после ввода нового числового значения. Последние введенные параметры **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** сохраняются в качестве значений по умолчанию. Если вы вводите параметры **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** при первом использовании тренажера, то вам не нужно изменять их до того момента, пока ваш возраст и вес изменяться или когда на тренажере будет заниматься другой человек.*

Новое приложение для Sole – сопряжение с устройствами Apple и Android! (дополнительно)

Для того, чтобы помочь вам достичь поставленных целей, компания Sole добавила захватывающую функцию во все свои тренажеры. Теперь ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит вам устанавливать соединения с выбранными телефонами или планшетами через приложение Sole Fitness App. Просто скачайте бесплатное приложение Sole Fitness App на Apple Store или Google Play и следуйте инструкциям по синхронизации с тренажером. Вы сможете просматривать данные тренировки на трех различных экранах на вашем устройстве. Переключитесь назад и обратно с экрана отображения процесса тренировки на экран отображения страниц в интернете/социальных сетей/email сайтов с помощью значков на экране дисплея. Когда тренировка подойдет к концу, данные автоматически сохранятся в персональном встроенном календаре для дальнейшего использования.

Наше новое приложение Sole Fitness App также позволит синхронизировать данные тренировок с одним из многих облаков фитнес сайтов, с которыми мы сотрудничаем: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal или Fitbit.

Синхронизация приложения с тренажером:

Загрузив приложение, убедитесь, что на вашем устройстве включен Bluetooth®, затем щелкните на иконку в левом верхнем углу для поиска оборудования компании Sole.

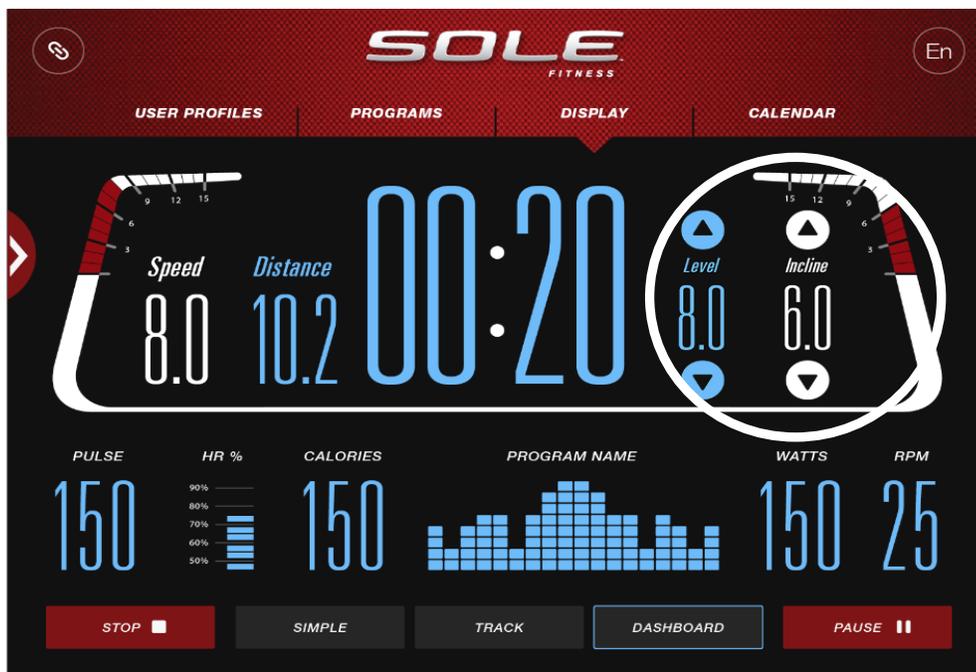


После того, как оборудование будет обнаружено, нажмите кнопку Подключиться (Connect). Когда приложение и оборудование синхронизируются, загорится значок Bluetooth® на пульте управления тренажера. Теперь вы можете воспользоваться нововведением компании Sole!

*Примечание: Устройство должно работать на простейшей операционной системе iOS 7 или Android 4.4 для правильного функционирования приложения Sole Fitness App.

Инструкции приложения Sole Fitness APP (Двухсторонний контроль)

У приложения Sole Fitness APP двухсторонний контроль, что означает, что пользователь может регулировать скорость или уровень наклона непосредственно через приложение. Функциональные клавиши обведены на картинке ниже.



ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа Manual (Ручная) работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

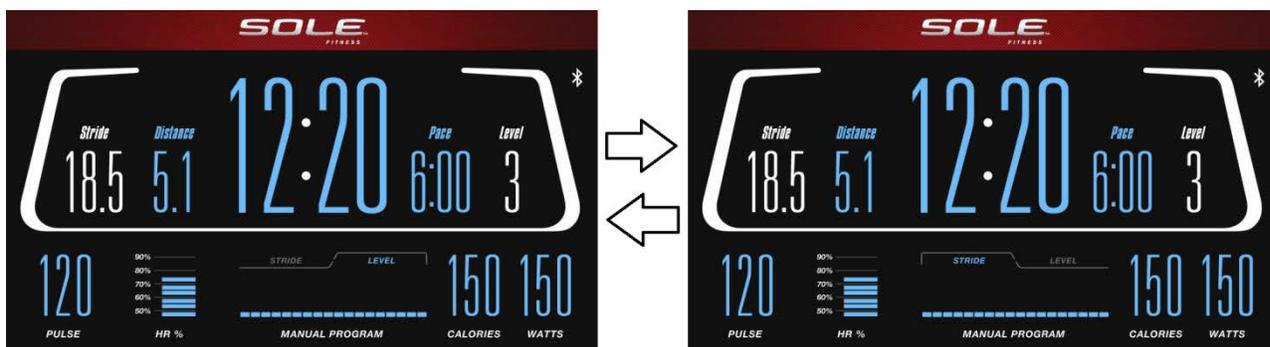
ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа Manual (Ручная) работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу программирования **Manual (Вручную)**.
2. Затем необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Вы можете изменить ваш возраст при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
4. Следующим параметром является **Time (Время)**. Вы можете изменить **Time (Время)** при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.

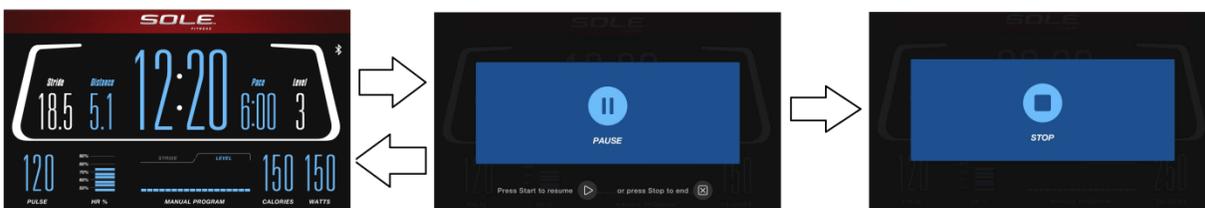


5. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки, нажав **Start (Старт)**. Вы можете вернуться на один шаг экрана программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Stop (Стоп)**.
6. После начала программы тренажер будет установлен на первый уровень. Это самый простой уровень, и он часто используется для разминки. Если вы желаете увеличить нагрузку, нажмите клавишу ▲ параметра Level (Уровень); уменьшение уровня происходит при помощи клавиши ▼ параметра Level (Уровень).
7. Во время программы Manual (Ручная) вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши Display (Дисплей).
8. Нажав кнопку ENTER (ВВОД), вы можете изменить Stride (ШАГ) и Level (УРОВЕНЬ).

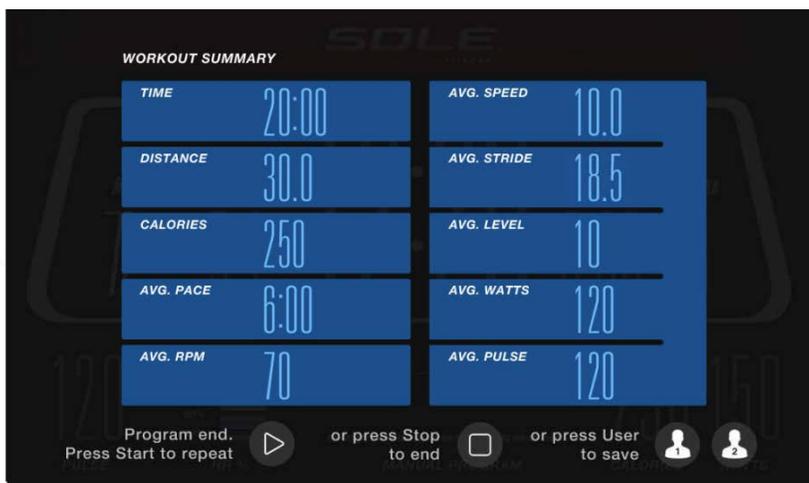


Нажмите кнопку ВВОД, чтобы изменить профиль дисплея

9. В режиме тренировки, если вы нажмете кнопку **Stop (Стоп)**, программа будет приостановлена. На экране появится сообщение «Нажмите Старт, чтобы продолжить» или «Нажмите Стоп, чтобы закончить».



10. После окончания работы программы в окне сообщений появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска. Статистика тренировки состоит из ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, СРЕДНЕГО ТЕМПА и СРЕДНЕГО ЧИСЛА ОБОРОТ/МИНУТУ, а также СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ, и ШАГА, СРЕДНЕГО УРОВНЯ, СРЕДНЕЙ МОЩНОСТИ, СРЕДНЕЙ ЧСС.
11. Затем вы также можете выбрать: Нажмите Старт, чтобы повторить; Нажмите Стоп, чтобы закончить; или Нажмите Пользователь, чтобы сохранить.

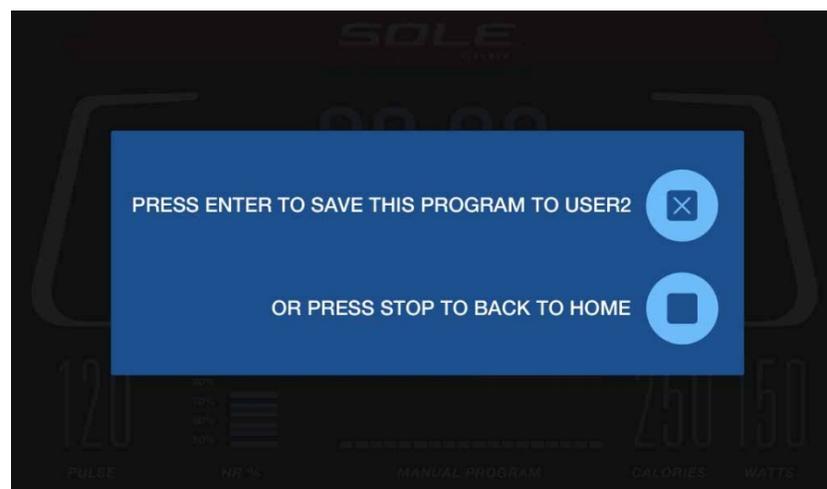
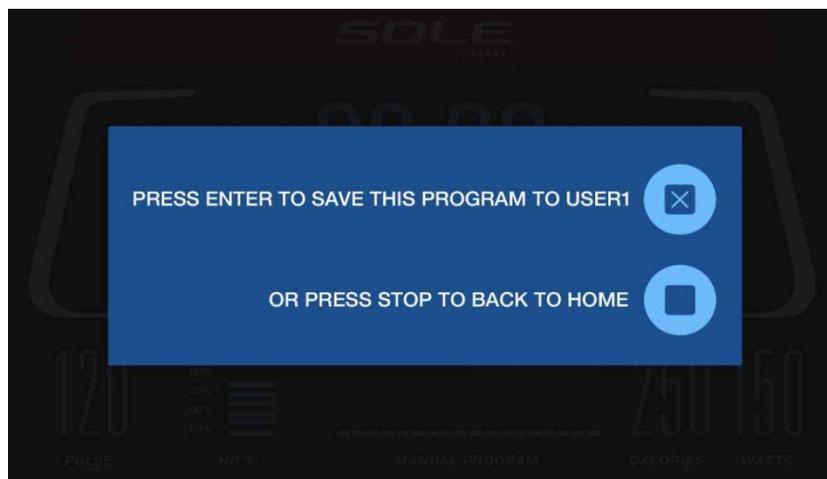


1.

12. Вы можете сохранить данные тренировки для Пользователя 1 или Пользователя 2.

При нажатии кнопки START (СТАРТ) снова, на консоли отобразятся ранее установленные данные.

Когда пользователь нажимает кнопку USER 1 (Пользователь 1), на экране появляется надпись: «Нажмите ВВОД, чтобы сохранить эту программу для ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ1 или нажмите СТОП, чтобы вернуться в начало», нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить сохранение, нажмите кнопку STOP (СТОП), чтобы отменить сохранение и вернуться к началу тренировки.



Предварительно настроенные

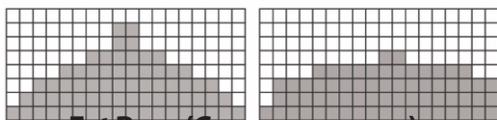
У эллиптического тренажера 5 различных программ, разработанных для множества программ тренировок. Данные программы имеют параметры по умолчанию, заданные на заводе-изготовителе для достижения различных целей.

Hill (Холм)

Программа **Hill (Холм)** симулирует подъем на холм и спуск с него. Сопротивление увеличивается и уменьшается равномерно.

ТРЕНИРОВКА

ШАГ

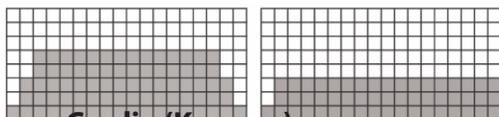


Fat Burn (Сжигание жира)

Программа **Fat Burn (Сжигание жира)** предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не учитывает частоту пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.

ТРЕНИРОВКА

ШАГ

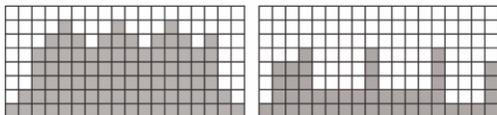


Cardio (Кардио)

Программа **Cardio (Кардио)** предназначена для увеличения сердечно-сосудистой функции и выносливости. Упражнение направлено на сердце и легкие. Оно развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями времени.

ТРЕНИРОВКА

ШАГ

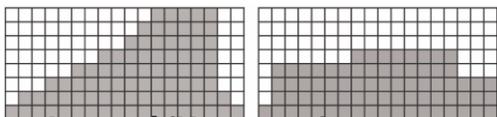


Strength (Сила)

Программа **Strength (Сила)** предназначена для укрепления мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает угол наклона до высокого уровня и позволяет удерживать его на одном уровне. Программа предназначена для укрепления и тонизирования ног и ягодиц (мышцы ягодиц).

ТРЕНИРОВКА

ШАГ

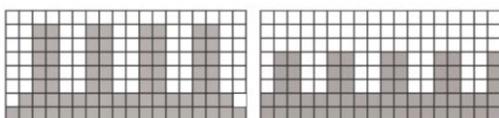


Interval (Интервал)

Программа Interval (Интервал) обеспечивает чередование высокого и низкого уровня интенсивности тренировок. Программа способствует тренировки выносливости путем уменьшения уровня кислорода в организме, а затем его восстановления на время отдыха. При этом ваша сердечно-сосудистая система программируется на более эффективное использование кислорода. Данная программа также способствует увеличению эффективности работы вашего тела за счет увеличения пульса между периодами отдыха. Это помогает в восстановлении пульса в период интенсивных нагрузок.

ТРЕНИРОВКА

ШАГ



ПРОГРАММИРУЕМЫЕ КЛАВИШИ

1. Нажмите клавишу необходимой программы.
2. В окне **Message (Сообщение)** необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите **Enter (Ввод)** для продолжения.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите **Enter (Ввод)** для продолжения.
4. Следующий параметр - **Time (Время)**. Вы можете задать значение **Time (Время)** и нажать **Enter (Ввод)** для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Max Level (Макс. уровень)**. Данный параметр является пиковым уровнем нагрузки, которую вы почувствуете в процессе выполнения программы (самый высокий закрашенный сегмент/поле профиля программы). Задайте уровень, затем нажмите **Enter (Ввод)**.
6. Теперь вы можете выбрать отключение профиля наклона для данной программы. При выборе отключения наклона вы все еще можете контролировать наклон в ручном режиме во время вашей тренировки, но при этом автоматическое изменение наклона будет отключено. Сделав выбор, нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
7. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки, нажав **Start (Старт)**. Вы можете вернуться на один шаг экрана программирования и изменить параметры, нажав **Stop (Стоп)**.
8. Увеличение или уменьшение сопротивления, или длины шага во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш ▲/▼ уровня или длины шага.
9. Во время тренировки в ручном режиме, вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши **Display (Дисплей)**.
10. После окончания тренировки в окне сообщений появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Пользовательские программы позволяют вам создавать и сохранять ваши собственные тренировки. Вы можете создать вашу собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Выберите пользовательскую программу (**U1** или **U2**), а затем нажмите **Enter (Ввод)**. Если вы уже сохранили программу под именем U1 или U2, то она будет отображена на экране и готова к запуску. Если нет, то вам необходимо ввести имя пользователя. В окне сообщений будет мигать буква «А». Для выбора первой буквы вашего имени используйте клавиши ▲/▼ параметра **Level (Уровень)** (нажатие клавиши ▲ переведет вас к букве «В»; нажатие клавиши ▼ - к букве «Z»). После выбора необходимой буквы нажмите клавишу **Enter (Ввод)**. Повторите процедуру для ввода всех букв имени (максимум 7 символов). После окончания нажмите **Stop (Стоп)**.
2. Если программа уже сохранена в качестве пользовательской, то после нажатия клавиши будет выведен запрос на запуск программы или на ее удаление и запись новой. На стартовом экране будет выведен запрос: Run Program? (Выполнить программу?) Для выбора варианта ответа Yes (Да) или No (Нет) используйте клавиши ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**. При выборе No (Нет) будет выведен запрос на удаление сохраненной программы. Для записи новой программы предыдущую необходимо удалить.
3. В окне Message (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Ввод числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, затем нажмите **Enter (Ввод)** для принятия значения и перехода к следующему экрану.

4. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, затем нажмите **Enter (Ввод)**, чтобы продолжить.
5. Следующий параметр - **Time (Время)**. Вы можете задать значение **Time (Время)** при помощи клавиш ▲ / ▼ параметра **Level (Уровень)**, и нажать **Enter (Ввод)** для продолжения.
6. Начнет мигать первый столбец, и система попросит вас настроить уровень первого сегмента тренировки. После окончания настройки первого сегмента или необходимости отказа от изменений нажмите клавишу **Enter (Ввод)** для продолжения редактирования следующего сегмента. Уровень следующего сегмента будет равен уровню настройки предыдущего сегмента. Повторите процедуру, аналогичную последнему сегменту, и нажмите **Enter (Ввод)**. Продолжайте данный процесс до тех пор, пока не будут настроены все двадцать сегментов.
7. Начнет мигать первый столбец, и система попросит вас настроить уровень наклона первого сегмента тренировки. Для настройки профиля наклона следуйте процедуре настройки профиля сопротивления.
8. В окне сообщения появится запрос перехода в начало (и сохранения программы) или нажатия **Enter (Ввод)** для изменения программы. Нажатие клавиши **Stop (Стоп)** переведет вас к экрану запуска.
9. Увеличение или уменьшение нагрузки во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш ▲/▼ уровня. Это приводит к изменению только значений **Stride (Шаг)** или **Level (Уровень)** в профиле. При изменении профиля на следующий столбец он будет возвращен к предварительно заданному уровню тренировки.
10. После окончания работы программы в окне сообщений появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.

ПРОГРАММЫ ЧСС

Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

Из-за преимуществ современного комфорта старая поговорка «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, благодаря чему тренировка стала более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечно-сосудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.

Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальная частота сердечных сокращений)

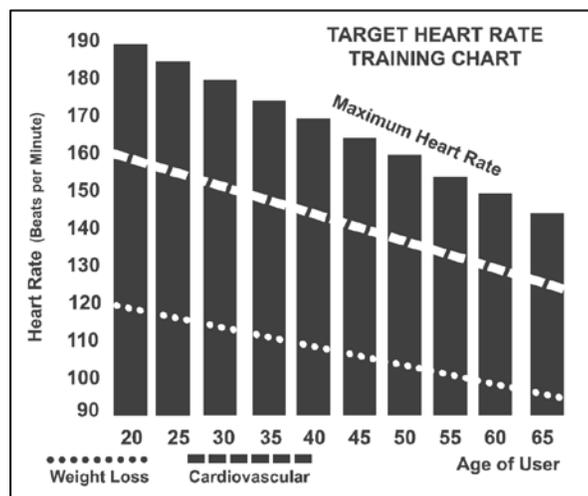
$180 \times 0,6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального значения)

$180 \times 0,8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального значения)

Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.

При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Двумя наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развитие сердечно-сосудистой системы или снижение веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.



Для всех эллиптических тренажеров с функцией контроля ЧСС вы можете использовать монитор сердечного ритма без программы контроля ЧСС. Данная функция может быть использована в ручном режиме работы или в процессе выполнения одной из девяти различных программ. Программа контроля ЧСС автоматически контролирует сопротивление педалей.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также обладает множеством преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно подскажет вам все это.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от вашей реакции на нагрузку.

Шкала имеет следующий вид:

Уровень восприятия нагрузки

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела напряжены и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным, и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на соответствующем уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ЧСС

(дополнительно)

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:

1. Закрепите передатчик на эластичном ремне при помощи фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень таким образом, чтобы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорта.
3. Расположите передатчик с логотипом SOLE по центру по направлению от груди (для некоторых людей передатчик необходимо устанавливать слегка левее от центра). Закрепите закругленный конец эластичного ремня, при помощи фиксаторов, зафиксируйте передатчик и ремень вокруг грудной клетки.
4. Установите передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот – лучший проводник сигнала для постоянного измерения вашего пульса. При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных отверстия на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется одевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из-за химического состава тела, в начале тренировки затруднено получение сильного, устойчивого сигнала. После разминки эта проблема исчезает. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его эффективность.
6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять упражнения в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но наиболее близкое расположение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и верные показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. При необходимости передатчик можно одевать поверх футболки. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.



Примечание: передатчик автоматически включается при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не улавливает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может привести к ложному срабатыванию, поэтому после использования устройства для продления срока его службы необходимо полностью высушить батареи (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасная батарея: Panasonic CR2032.

НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

Внимание! Запрещается использовать тренажер для контроля ЧСС до получения устойчивого, надежного значения фактической ЧСС. Завышенные, случайные и постоянно изменяющиеся значения являются свидетельством неисправности.

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

1. Микроволновые печи, телевизионные приемники, небольшие бытовые приборы и т.д.
2. Лампы дневного света.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Периметральное ограждение для домашних питомцев.
5. Для некоторых людей свойственно неверное считывание показаний с кожи. Если у вас возникли похожие проблемы, попробуйте перевернуть передатчик. В нормальном положении логотип передатчика должен быть расположен лицевой стороной вверх.
6. Антенна, принимающая сигнал вашего пульса, очень чувствительна. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусом может устранить неисправность.

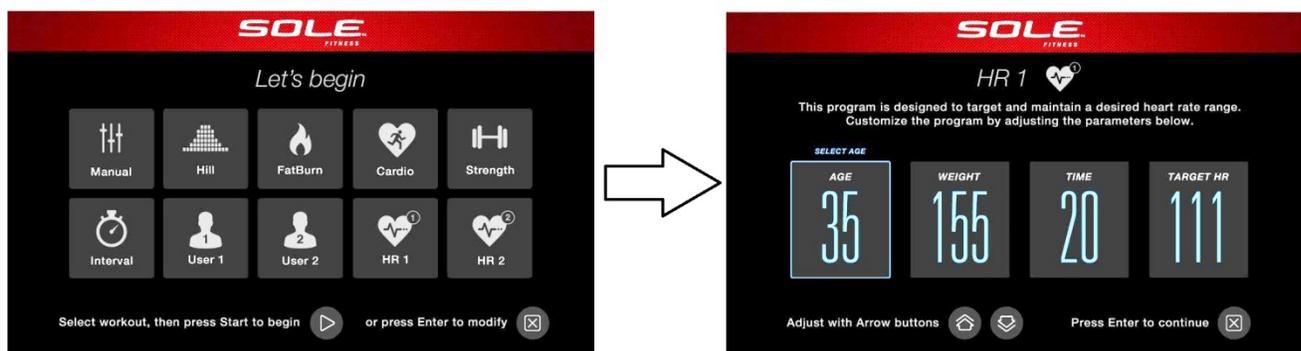
7. Наличие другого передатчика на расстоянии 3' от консоли тренажера.

Если не удастся выявить причину проблемы, свяжитесь с дилером.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЕМ ЧСС

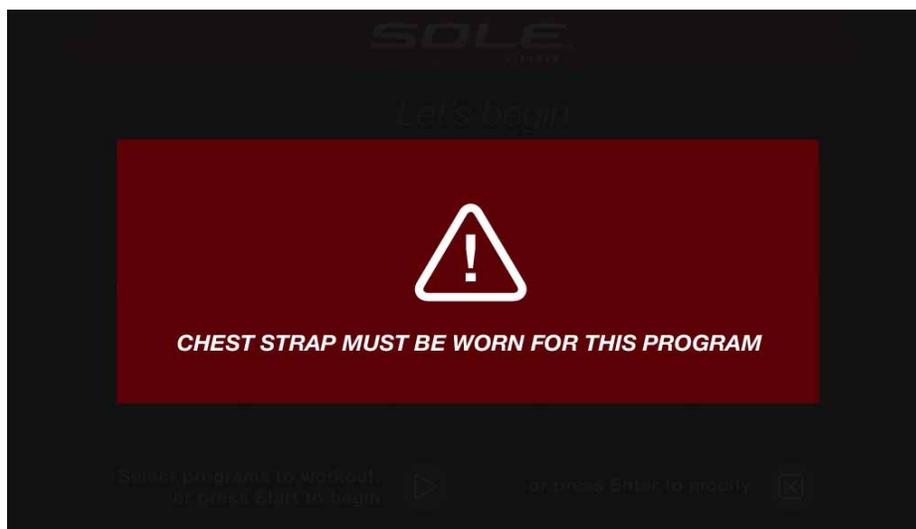
Для программы HR1 уровень по умолчанию составляет 60% от расчетной величины ЧСС. Для программы HR2 уровень по умолчанию составляет 80% от расчетной величины ЧСС. Обе программы запрограммированы одинаково. Для запуска программы **HR**, следуйте инструкциям, или выберите **HR1** или **HR2**, а затем нажмите **Enter (Ввод)** и следуйте указаниям в **Message Window (Окне сообщений)**.

1. Нажмите HR1 или HR2.
2. В окне Message (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Вы можете ввести ваш возраст при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)** или цифровой клавиатуры, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)** и перейдите к следующей странице.



3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить ваш **Weight (вес)** при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)** или цифровой клавиатуры, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**, чтобы продолжить.
4. Следующий параметр - **Time (Время)**. Вы можете задать значение **Time (Время)** и нажать **Enter (Ввод)** для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Target Heart Rate (Целевой показатель ЧСС)**. Данный параметр вы будете стремиться достичь и удерживаться во время тренировки. Задайте значение, затем нажмите **Enter (Ввод)**.
6. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки, нажав **Start (Старт)**. Вы можете вернуться на один шаг экрана программирования и изменить параметры, нажав при помощи клавиши **Enter (Ввод)**. **Примечание:** в любое время во время редактирования данных вы можете нажать кнопку **Stop**, чтобы вернуться на один уровень назад или на предыдущий экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку во время программы, нажмите ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**. Это позволит вам изменить **Target Heart Rate (Целевой показатель ЧСС)** в любое время во время тренировки.
8. По окончании программы вы можете нажать **Start (Старт)**, чтобы начать ту же самую программу еще раз или **Stop (Стоп)** для выхода из программы.

” В программе используется только беспроводной контроль ЧСС. А также необходимо ввести число оборотов в минуту перед вводом значения ЧСС вначале тренировки. “



Если появилась эту картинку, пожалуйста, проверьте нагрудный ремень.

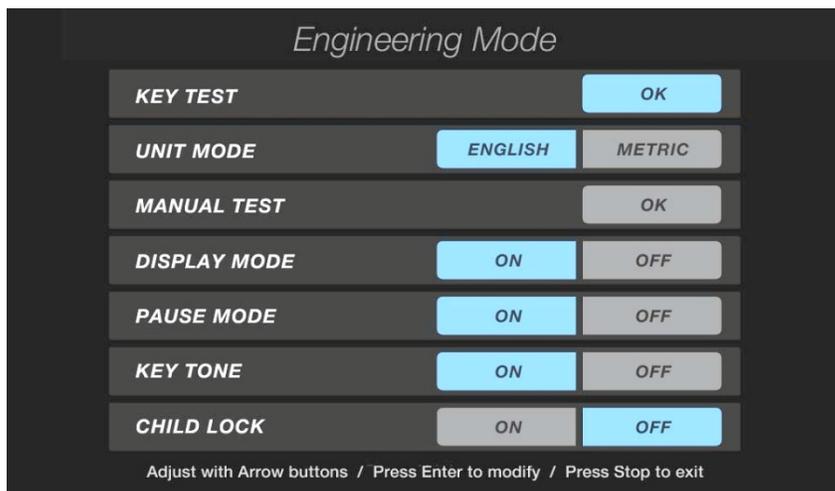
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
2. Причинами появления скрипа, ударов, щелчков или неравномерной работы механизмов могут быть следующие:
 - Недостаточная степень натяжения узлов во время сборки. Полностью затяните все болтовые соединения тренажера. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. 90% всех обращений в отдел обслуживания с жалобами на посторонний шум связаны с ослабленным креплением узлов или загрязнением задних перекладин.
 - Также источником шума может быть скопление грязи на задних перекладинах и полиуретановых колесах. Шум из-за скопления грязи на перекладинах будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку перекладин и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на перекладины небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите.
3. Если скрип или шум не исчезает, то перед обращением в отдел обслуживания проверьте уровень установки тренажера.

МЕНЮ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММНОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ КОНСОЛИ

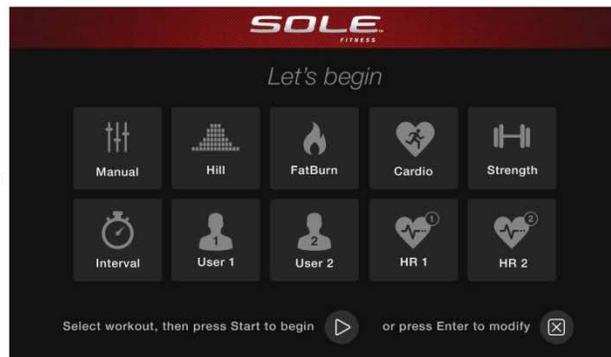
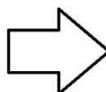
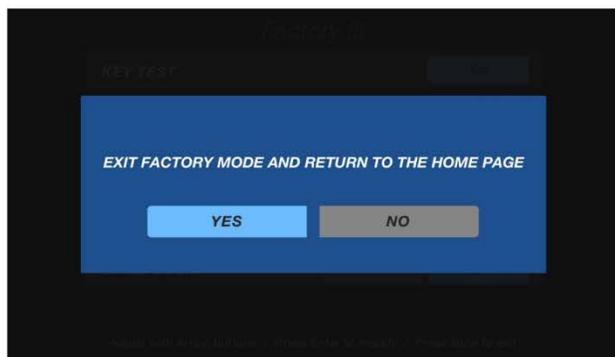
Консоль оснащена встроенным программным обеспечением для технического обслуживания/диагностики. Программное обеспечение позволяет вам, например, переключать единицы измерения между британской и метрической системой, отключать звук при нажатии клавиш. Для перехода в меню Maintenance (Обслуживание) (в зависимости от версии может называться Engineering mode (Режим ТО)) нажмите и удерживайте клавиши **Start (Старт)**, **Stop (Стоп)** и **Enter (Ввод)** на протяжении 5 секунд, после чего появится окно сообщения **Engineering mode (Режим ТО)**. Для перехода к указанному ниже меню нажмите клавишу **Enter (Ввод)**. Для перемещения по меню используйте клавиши **▲/▼** параметра **Level (Уровень)**.

- А. Тестирование кнопок** - Позволит вам проверить все кнопки, чтобы убедиться, что они работают.
- В. Режим единиц измерения** – выбор британской или метрической системы.
- С. Ручной режим** - Пошаговое движение двигателя.
- Д. Режим Дисплей** - отключается автоматически после 30 минут отсутствия активности.
- Е. Режим Пауза** – ВКЛ – 5-ти минутная пауза, ВыКЛ - пауза на неопределенное время.
- Ф. Звук** – ВКЛ/ВыКЛ звукового сигнала при нажатии клавиш.
- Г. Защита от детей** - Позволяет заблокировать клавиатуру от несанкционированного использования. При включенной функции защиты от детей, консоль не будет принимать команды, пока не нажмете и не удержите кнопку **Start (Пуск)** и **Enter (Ввод)** в течение 3-х секунд для разблокировки консоли.

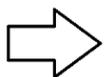


Страница Режима ТО

При нажатии клавиши **СТОП (СТОП)**, на экране появится строка «ВЫЙТИ ИЗ РЕЖИМА ЗАВОДСКИХ НАСТРОЕК И ВЕРНУТЬСЯ В НАЧАЛО». Нажмите YES (Да), чтобы вернуться на страницу тренировки. Нажмите NO (Нет), чтобы вернуться на страницу меню Технического обслуживания, как показано ниже:



Калибровка шага: Если возникла проблема с длиной шага, попробуйте выполнить калибровку. Нажмите кнопку вверх Stride (Шаг) и Start (Старт) одновременно. Удерживайте в течение 5 секунд и нажмите кнопку Start (Старт), чтобы начать калибровку длины шага, программа выполняется автоматически. Чтобы выйти из процесса калибровки, необходимо выключить, а затем включить питания тренажера. Если проблему не удалось устранить, обратитесь в сервисную службу.



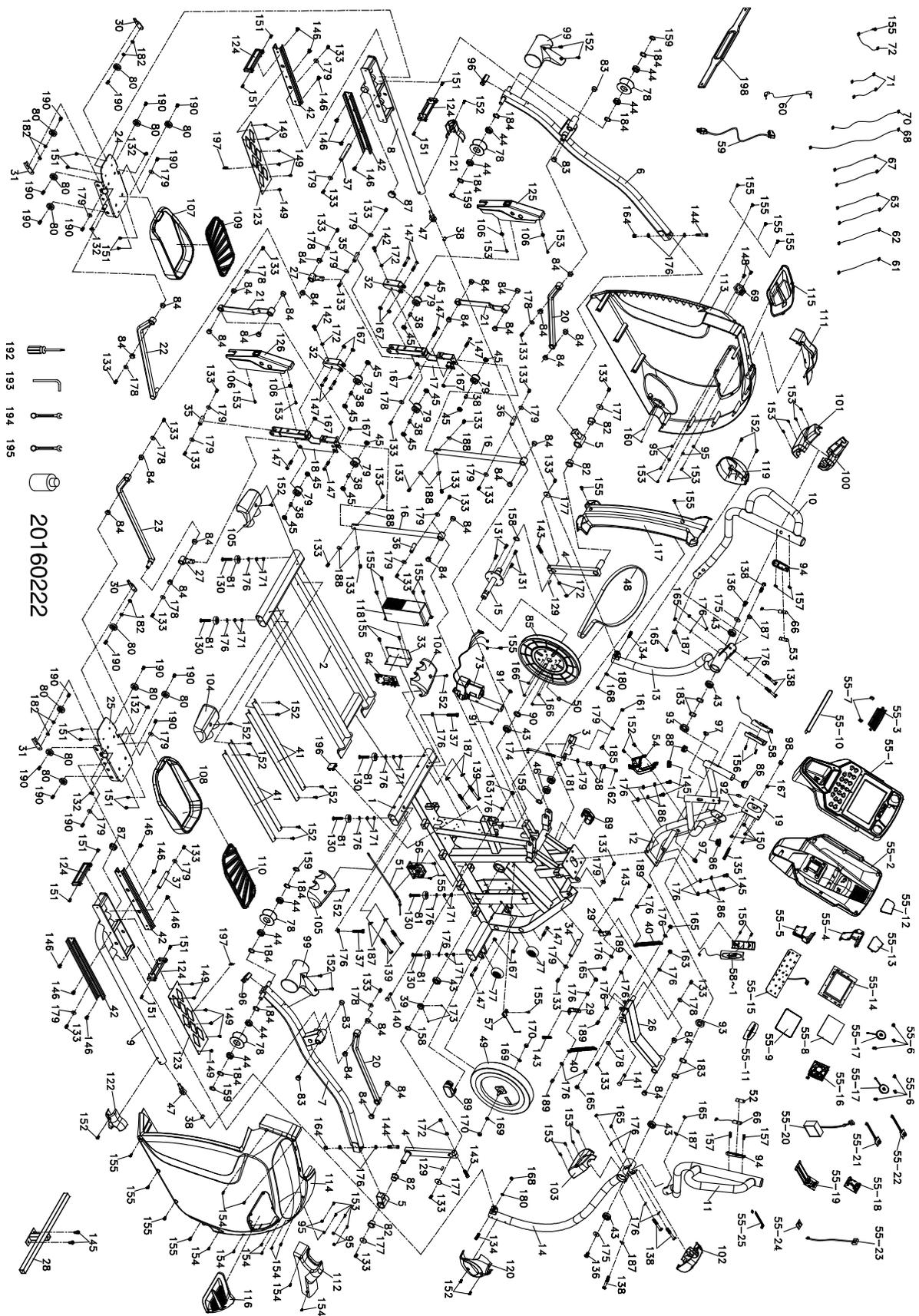
Если калибровка прошла с ошибками в наклоне двигателя, то на экране появится надпись "E-3". Вы можете нажать кнопку STOP (стоп), чтобы пропустить этот шаг.



Если калибровка прошла успешно, появится главная страница.



ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



20160222

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Переключатель в сборе	1
3	Холостое колесо в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали(Л)	1
7	Рычаг педали(П)	1
8	Соединительный рычаг(Л)	1
9	Соединительный рычаг(П)	1
10	Поворотный рычаг(Л)	1
11	Поворотный рычаг(П)	1
12	Мачта консоли	1
13	Нижняя рукоятка (Л)	1
14	Нижняя рукоятка (П)	1
15	Ось кривошипа	1
16	Поворотная система в сборе	2
17	Регулируемый ползунок (Л)	1
18	Регулируемый ползунок (П)	1
19	Держатель консоли в сборе	1
20	Монтажное соединение	2
21	Регулируемый рычаг	2
22	Левое направляющее в сборе	1
23	Правое направляющее в сборе	1
24	Левая педаль	1
25	Правая педаль	1
26	Регулируемая двигающая деталь в сборе	1
27	Соединительная деталь	2
28	Боковая деталь	1
29	Фиксирующая деталь	2
30	Регулируемая крепежная пластина колес (Л)	2
31	Регулируемая крепежная пластина колес (П)	2
32	Колеса	2
33	Крепежная пластина	1
34	Поворотная ось наклона	1
35	Ø17 × 34L_ Поворотная ось А	2
36	Ø17 × 41L_ Поворотная ось В	2
37	Ось педали	2
38	Ø11.9 × Ø8.5 × 15м/м_ Муфта наконечника	10
39	Осевая заглушка	1
40	Пружина	2
41	32 × 11 × 2.5Т × 625м/м_ Алюминиевая переключатель	4
42	Алюминиевая пластина	4
43	6005_ Подшипник	6
44	6003_ Подшипник	8

№	Наименование	Кол-во
45	608ZZ_ Втулка	12
46	6203_ Втулка	2
47	M12 x P1.75_ Тяговый подшипник	2
48	Приводной ремень	1
49	Маховик	1
50	Магнит	1
51	Стальной трос (250L)	1
52	Ярлык сопротивления рукоятки (ШАГ)	1
53	Ярлык сопротивления рукоятки (УРОВЕНЬ)	1
54	Держатель для бутылок	1
55	Консоль	1
55~1	Верхний кожух консоли	1
55~2	Нижний кожух консоли	1
55~3	Решетка вентилятора	1
55~4	Канал вентилятора (Л)	1
55~5	Канал вентилятора (П)	1
55~6	Решетка динамика	6
55~7	Винт решетки вентилятора	2
55~8	10.1" Акриловая втулка	1
55~9	10.1" Водостойкая резиновая прокладка	1
55~10	Стойка для книг	1
55~11	Логотип	1
55~12	Динамик (Л)	1
55~13	Динамик (П)	1
55~14	Панель дисплея консоли	1
55~15	Клавиатура	1
55~16	400м/м_ Вентилятор (белый)	1
55~17	250м/м_ Динамик проводной	2
55~18	Приемник	1
55~19	Панель интерфейса	1
55~20	300м/м_ С приемником, HR	1
55~21	300м/м_ Дека с кабелем (красный)	1
55~22	300м/м_ Дека с кабелем (белый)	1
55~23	250м/м_ Кабель усилителя	1
55~24	Bluetooth	1
55~25	250м/м_ Соединительный провод	1
56	Двигатель	1
57	600м/м_ Датчик с кабелем	1
58	850м/м_ Датчик пульса с кабелем в сборе (белый)	1
58~1	850м/м_ Датчик пульса с кабелем в сборе (красный)	1
59	Кабель питания	1
60	400м/м_ Аудио кабель	1
61	450м/м_ Провода рукоятки (Верхний), Сопротивление (белый)	1
62	450м/м_ Провода рукоятки (Верхний), Наклон (красный)	1

№	Наименование	Кол-во
63	900м/м_Провода рукоятки (Нижний), Сопротивление/Наклон	2
64	Контроллер наклона	1
66	Кнопка сопротивления с кабелем	2
67	1400м/м_ Соединительный провод	2
68	2250м/м_ Кабель компьютера	1
69	Модуль переменного тока	1
70	850м/м_ Соединительный провод	1
71	80м/м_ Соединительный провод (белый)	2
72	200м/м_ Кабель заземления	1
73	Двигатель наклона	1
77	Ø65_ Транспортное колесо	2
78	Ø78_ Колесико, уретановое	4
79	Ø40_ Регулируемое транспортное колесо	6
80	Ø38_ Колесико, уретановое	12
81	Ø35 × 10м/м_ Резиновая подложка	6
82	WFM-2528-21_ Втулка	4
83	WFM-1719-12_ Втулка	4
84	J4FM-1719-09_ Втулка	30
85	Ø330_ Приводной шкив	1
86	Ø32(1.8T)_Круглая пробка	2
87	Ø38 × 2.5T_ Концевая заглушка педали	2
88	Ø32 × 2.0T_Круглая заглушка	2
89	Ø40 × Ø80_ Овальная заглушка	2
90	Распорная втулка	1
91	Ø24 × Ø10 × 3T_ Нейлоновая шайба (А)	2
92	5/16" × 25 × 3T_ Нейлоновая шайба	2
93	Ø45 × Ø35 × Ø26 × 10T_ Изолятор	2
94	Кронштейн рукоятки	2
95	Решетка динамика	8
96	Овальная заглушка	2
97	Головка стрелочного провода	2
98	Ø13м/м_ Шляпка болта	1
99	Кожух колесика	2
100	Кожух передней рукоятки (Л)	1
101	Кожух задней рукоятки (Л)	1
102	Кожух передней рукоятки (П)	1
103	Кожух задней рукоятки (П)	1
104	Задний кожух стабилизатора (А)	2
105	Задний кожух стабилизатора (В)	2
106	Торцевая заглушка стопора	4
107	Педаль (Л)	1
108	Педаль (П)	1
109	ПВХ педаль (Л)	1
110	ПВХ педаль (П)	1

№	Наименование	Кол-во
111	Кожух мачты консоли (Л)	1
112	Кожух мачты консоли (П)	1
113	Боковой кожух (Л)	1
114	Боковой кожух (П)	1
115	Боковой кожух пластины (Л)	1
116	Боковой кожух пластины (П)	1
117	Боковой кожух заднего фиксатора	1
118	Кожух цепи	1
119	Кожух соединительного рычага (Л)(А)	1
120	Кожух соединительного рычага (П)(А)	1
121	Кожух соединительного рычага (Л)(В)	1
122	Кожух соединительного рычага (П)(В)	1
123	Кожух рамы	2
124	Алюминиевая заглушка	4
125	Кожух левого ползунка	1
126	Кожух правого ползунка	1
129	7 × 7 × 19L_ Полукруглая шпонка	2
130	3/8" × 2" _ Болт потайной с плоской головкой	6
131	1/4" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
132	1/4" × 1/2" _ Болт с шестигранной головкой	4
133	5/16" × 1/2" _ Болт с шестигранной головкой	34
134	5/16" × 1-1/4" _ Болт с шестигранной головкой	2
135	5/16" × 2-1/2" _ Болт с шестигранной головкой	1
136	3/8" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	2
137	3/8" × 2-1/4" _ Болт с шестигранной головкой	2
138	3/8" × 2-1/4" _ Болт с шестигранной головкой	6
139	3/8" × 3-3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
140	Ø10 × 40L_ Наклонные установочные винты	1
141	Ø10 × 62L_ Наклонные установочные винты	1
142	M8 × 20L_ Болт с углублением под ключ	2
143	M8 × 40L_ Болт с углублением под ключ	4
144	3/8" × 2-1/4" _ Болт с углублением под ключ	2
145	3/8" × 3/4" _ Болт с углублением под ключ	6
146	5/16" × 1/2" _ Болт потайной с круглой головкой	12
147	5/16" × 1-3/4" _ Болт потайной с круглой головкой	10
148	M4 × 12L_ Винт с крестообразным шлицем	2
149	M5 × 6L_ Винт с крестообразным шлицем	12
150	M5 × 10L_ Винт с крестообразным шлицем	4
151	M5 × 10L_ Винт с крестообразным шлицем	16
152	M5 × 15L_ Винт с крестообразным шлицем	24
153	3.5 × 12L_ Винт для листового металла	20
154	Ø4 × 15L_ Винт для листового металла	10
155	5 × 19L_ Нарезной винт	21
156	Ø3 × 20L_ Нарезной винт	4

№	Наименование	Кол-во
157	M5 × 20L_ Потайной винт с плоской головкой	4
158	Ø25_ С кольцо	2
159	Ø17_ С кольцо	5
160	M4 × 5T_ Гайка Nyloc	2
161	M8 × 7T_ Гайка Nyloc	1
162	M8 × 9T_ Гайка Nyloc	1
163	M10 × 8T_ Гайка Nyloc	2
164	3/8" × 11T_ Гайка Nyloc	2
165	3/8" × 7T_ Гайка Nyloc	10
166	1/4" × 8T_ Гайка Nyloc	4
167	5/16" × 7T_ Гайка Nyloc	11
168	5/16" × 9T_ Гайка Nyloc	2
169	3/8" × UNF26 × 4T_	2
170	3/8" × UNF26 × 11T_	2
171	3/8" × 7T_ Гайка	12
172	M8 × 6.3T_ Гайка	6
173	M5 × 5L_ Установочный винт	2
174	M8 × 155L_ J Болт	1
175	Ø3/8" × 30 × 2.0T_ Плоская шайба	2
176	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Плоская шайба	34
177	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_ Плоская шайба	4
178	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_ Плоская шайба	10
179	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_ Плоская шайба	20
180	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_ Плоская шайба	2
181	Ø17 × Ø23.5 × 1T_ Плоская шайба	1
182	Ø8 × Ø16 × 2T_ Плоская шайба	8
183	Ø25_ Шайба волнистая	4
184	Ø17_ Шайба волнистая	8
185	M8 × 20L_ Каретный болт	1
186	Ø10 × 2T_ Пружинная шайба	4
187	Ø3/8" × 23 × 2T_ Изогнутая шайба	8
188	Ø5/16" × 23 × 1.5T_ Изогнутая шайба	6
189	3/8" × 19L_ Болт с шестигранной головкой	4
190	5/16" × 15L_ Болт с шестигранной головкой	16
192	Отвертка под крестообразный шлиц	1
193	M8_L Ключ-шестигранник	1
194	13/14м/м_ Ключ	1
195	22/14м/м_ Ключ	1
196	38 × 38L_ Заглушка	1
197	Проводящие клеммы	2
198	Нагрудный ремень (доп-но)	1

