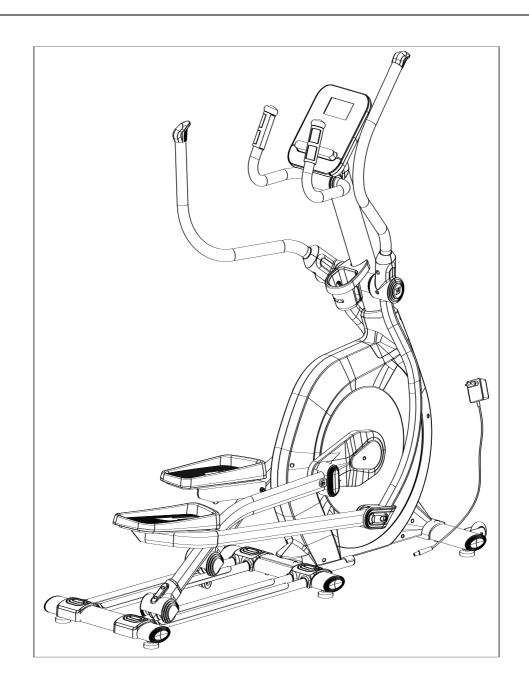


# Эллиптический тренажер VictoryFit VF-MC5000



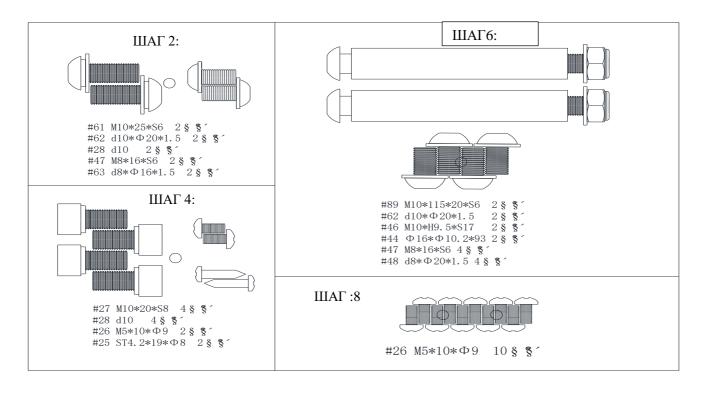
ВАЖНО! ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО

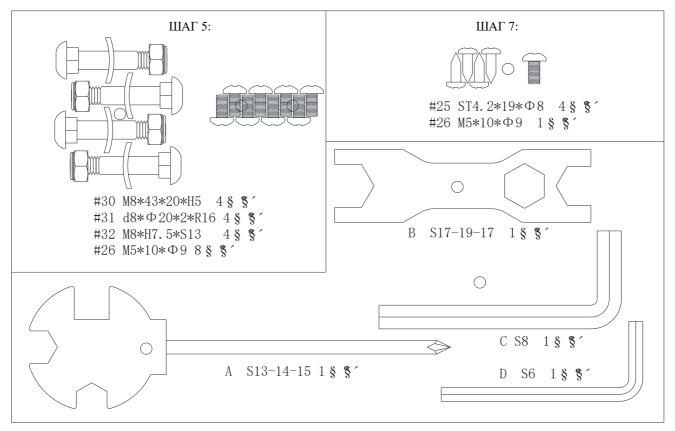
# ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

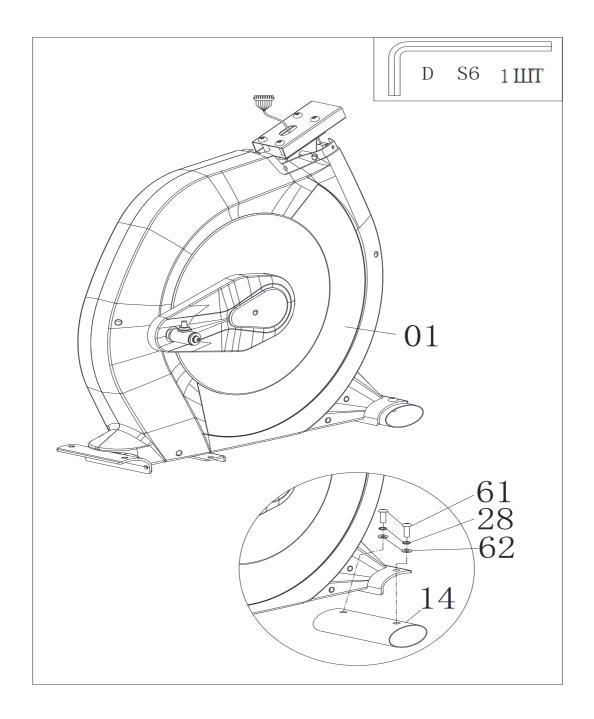
Благодарим вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения вашей безопасности просим использовать данный тренажер согласно руководству. Перед использованием данного оборудования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

- 1 Перед сборкой и использованием тренажера важно прочитать данное руководство полностью. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при условии правильной сборки, обслуживания и использования тренажера.
- 2 Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, нет ли у вас физических недостатков и недугов, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать тренажер. Консультация врача необходима, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
- 3 Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите занятия спортом при возникновении следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, чувство головокружения или тошнота. Если у вас наблюдаются какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать программу упражнений.
- 4 . Ограничьте доступ детей и животных к тренажеру. Тренажер предназначен для использования только взрослыми.
- 5 Используйте тренажер на твердой, плоской ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковром. Для обеспечения безопасности обеспечьте по периметру тренажера свободное пространство размером не менее 0,6 метра.
- 6 Перед использованием тренажера проверьте надежность затяжки гаек и болтов. Если во время использования и сборки оборудования вы услышите необычные звуки, немедленно остановите его использование. Не используйте тренажер до устранения неисправности.
- 7 Компьютер оснащен рядом функций отображения, основанных на количестве движений человека для отражения различных уровней соответствующих значений.
- 8 Во время использования тренажера надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование или которая может ограничивать или препятствовать движению.
- 9 Данное оборудование предназначено для бытового использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя: 150 кг
- 10 Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не травмировать спину
- 11 Тренажер не предназначен для терапевтических целей.

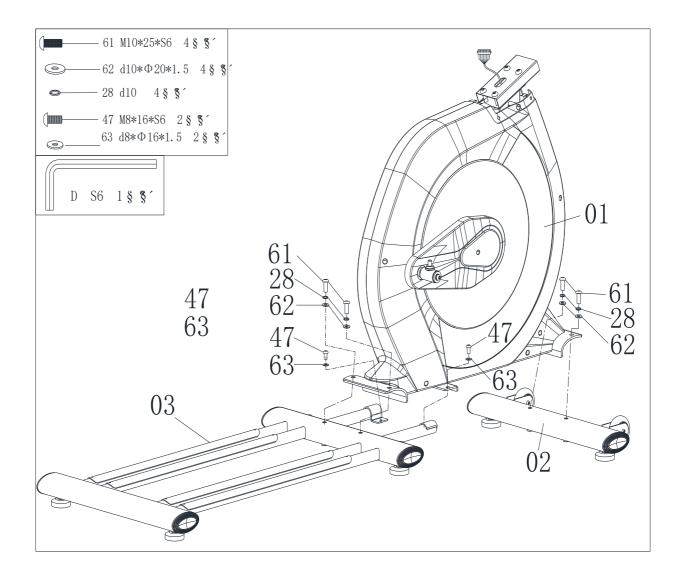
# КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ



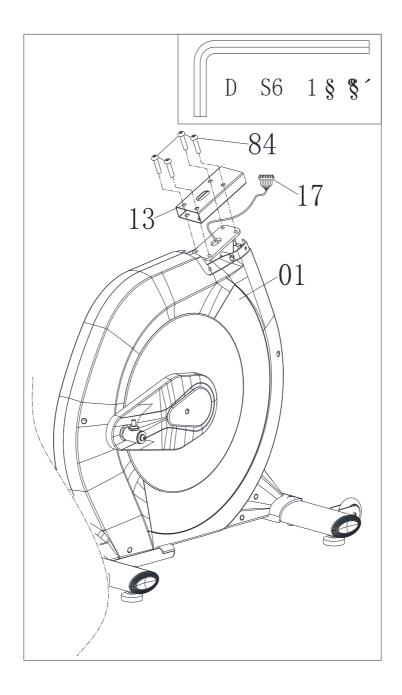




- а. Выньте болт (61), шайбу (62) и пружинную шайбу (28) и снимите защитную трубку (14) с основной рамы (01) с помощью гаечного ключа (D).
- b. Удалите защитную трубку (14), которая не нужна для сборки тренажера. Сохраните болт (61), шайбу (62) и пружинную шайбу (28) для сборки тренажера.

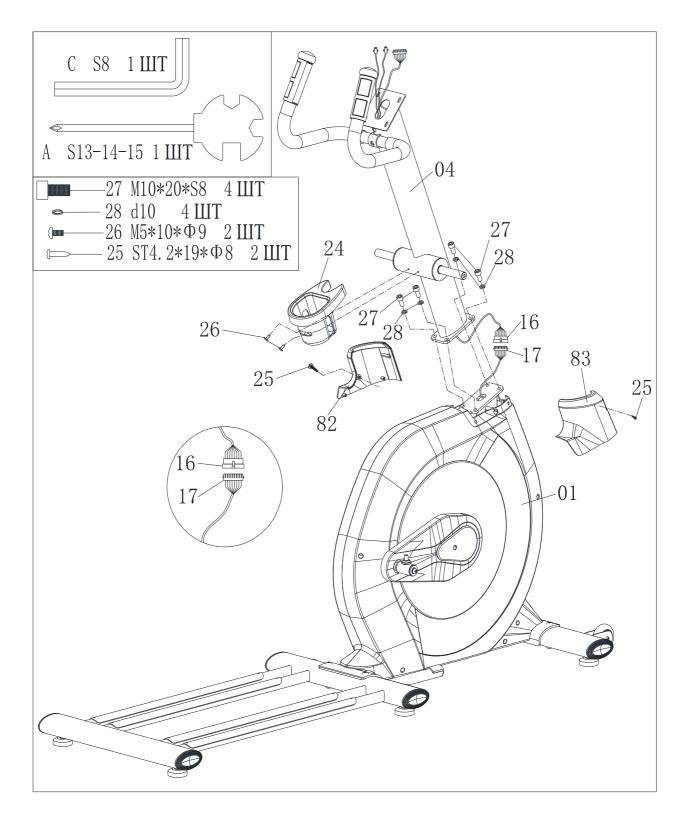


- а.Закрепите передний стабилизатор (02) на основной раме (01) с помощью болтов (61), шайб (62) и пружинных шайб (28), используя гаечный ключ (D).
- b.Закрепите задний стабилизатор (03) на основной раме (01) с помощью болтов (61), шайб (62) и пружинных шайб (28).
- С.Закрепите металлическую пластину перед задним стабилизатором (03) на основной раме (01) с помощью болта (47) и шайбы (63).

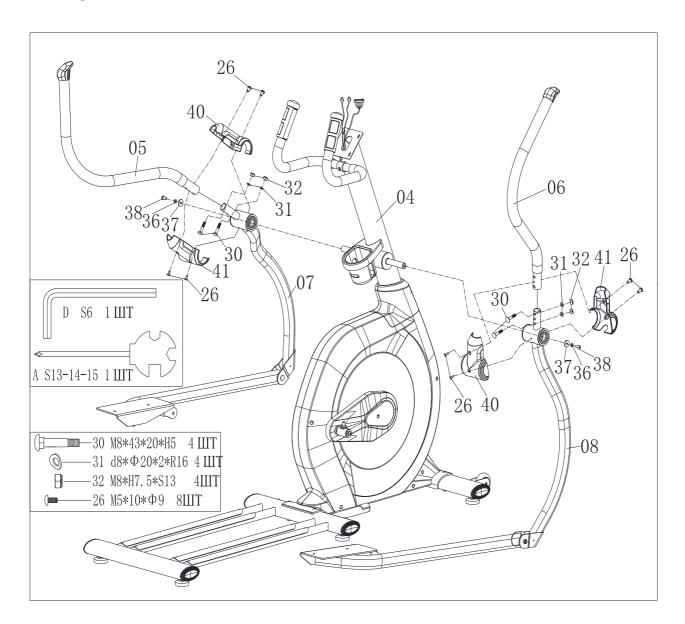


а.Выньте защитную трубку (#13) из основной рамы (01) с помощью гаечного ключа (D). Следите за тем, чтобы не повредить провод датчика (17).

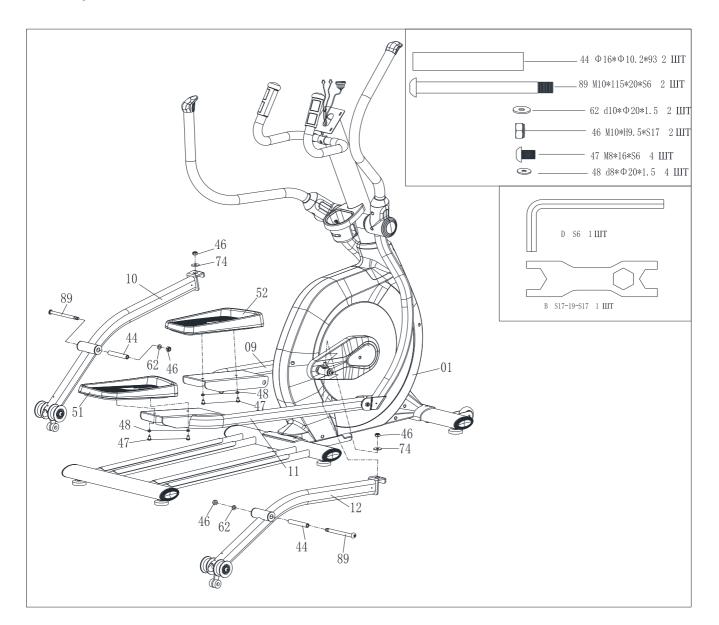
b.Удалите болт (84) и защитную трубку (#13), которые не нужны для сборки тренажера.



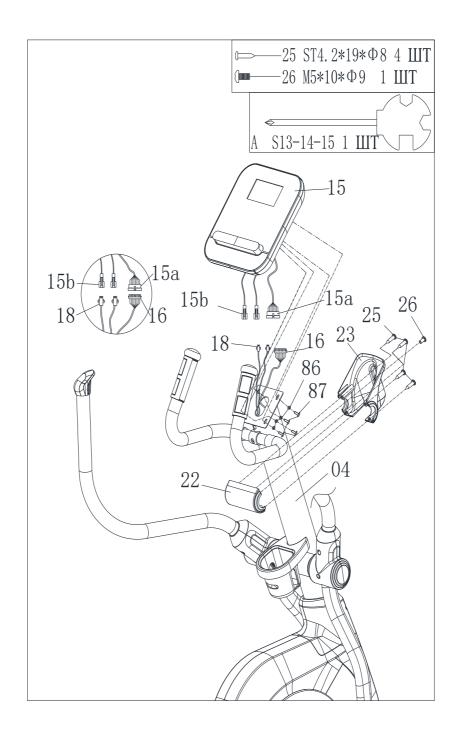
- а. Соедините провод (16) с проводом датчика (17). Закрепите рулевую стойку (04) на основной раме (01) с помощью гаечного ключа (с), болта (27) и пружинной шайбы (28).
- b. Закрепите крышку (82 и 83) на основной раме (01) с помощью гаечного ключа (A) и винта (#25).
- с. Закрепите держатель бутылки (24) на рулевой стойке (04) с помощью гаечного ключа (А) и



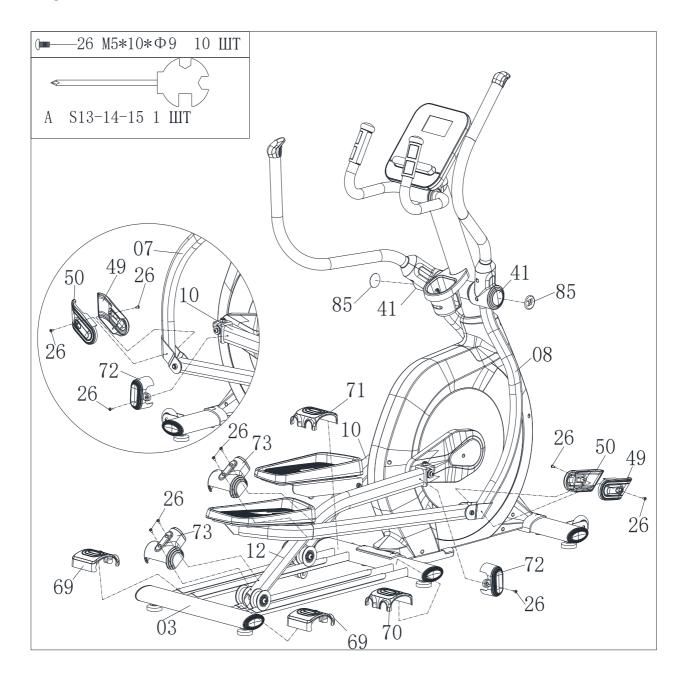
- а. Снимите болт(38), шайбу(37) и пружинную шайбу(36) с рулевой стойки (04) с помощью гаечного ключа(D).
- ь. Закрепите руль L(05) и руль R(06) на поворотной штанге L(07) и поворотной штанге R(08) отдельно с помощью болта(30), дуговой шайбы(31) и гайки(32) с помощью гаечного ключа(A). Следите за правильностью направлений (слева, справа)
- с. Закрепите крышку(40,41) на руле (слева)(05) и руле (справа)(06) отдельно с помощью винта (26) и гаечного ключа(A).



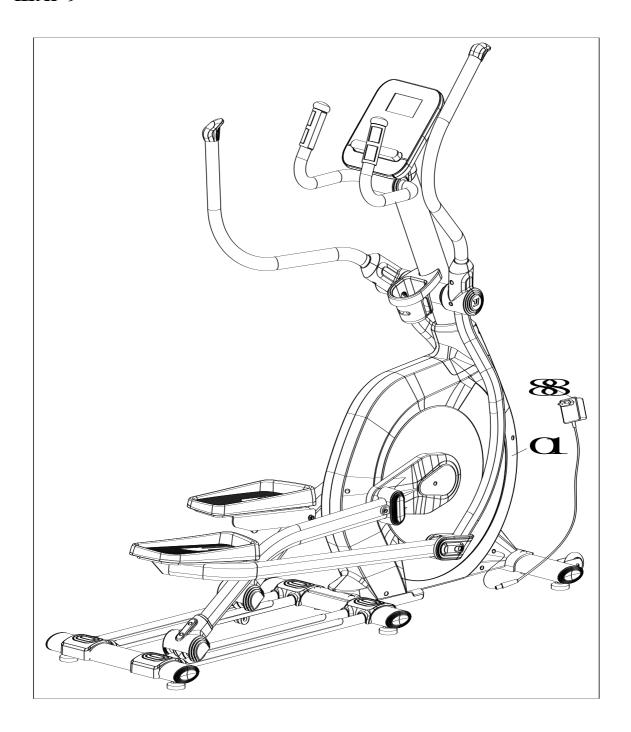
- а. Вставьте втулку (44) в левый соединительный стержень L(10). Вставьте болт (89) через U-образную пластину на педальной опоре (#09) и левый соединительный стержень L(10). Затем закрепите его шайбой (62) и гайкой (46).
- ь. Вставьте втулку(44) в правый соединительный стержень R(12). Вставьте болт(89) через U-образную пластину на педальной опоре (11) и правый соединительный стержень R(11). Затем закрепите его шайбой(62) и гайкой(46).
- с. Снимите шайбу(74) и гайку(46) с главной рамы(01) с помощью гаечного ключа(В). Прикрепите соединительный стержень L(10) и соединительный стержень R(12) к обеим сторонам основной рамы (01) по отдельности, а затем зафиксируйте его гаечным ключом (В).
- d. Прикрепите (левую) (52) и (правую) (51) педаль к педальной опоре (09 и 11) по отдельности с помощью шайбы (48) и болта (47), с помощью гаечного ключа (D)



- а. Соедините провод консоли (15а) с проводом главного корпуса (16), и соедините провод консоли (15b) с проводом датчика пульса на рукоятке (18).
- b.Снимите шайбу(86) и винт(87) с задней стороны консоли(15) с помощью гаечного ключа(A).Прикрепите консоль(15) к рулевой стойке (04), затем зафиксируйте ее с помощью шайбы(86) и винта(87).
- с.Закрепите крышку(22,23) на рулевой стойке (04). Закрепите ее винтом(26) и винтом(25) с помощью гаечного ключа(A).



- а. Закрепите крышку (72) и кожух (73) на соединительном стержне L(10) и соединительном стержне R(12) винтом (26) с помощью гаечного ключа (A).
- b. Закрепите крышку (50) и крышку (49) на левой поворотной штанге L(07) и правой поворотной штанге R(08) винтом(26) с помощью гаечного ключа(A). с.Прикрепите крышку (69) к задней левой и задней правой сторонам заднего стабилизатора (03). Прикрепите крышки (70) и (71) к передней левой и передней правой сторонам заднего стабилизатора (03).



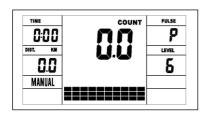
Подключите провод адаптера (88) к переднему отверстию главной рамы (01), затем подключите адаптер (88) к источнику питания. Сохраните адаптер (88) для повторного использования.

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

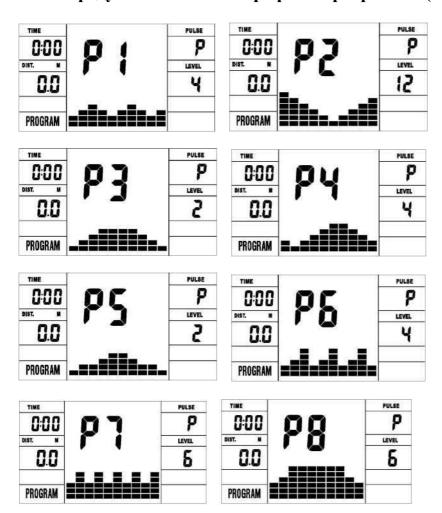
#### Функция:

# 1. Программа: 21 программа, в частности

## А: 1 Задаваемая вручную программа



# В: 10 Предустановленный профиль программы (ПРОГРАММА: Р1- Р10)



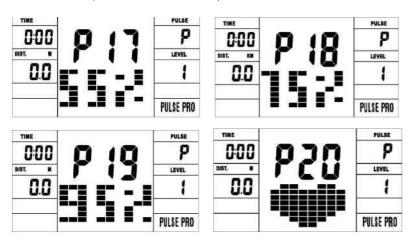
TIME		PULSE	TIME			PULSE
0:00	00	P	0:00		In	P
DIST. H	73	LEVEL	DIST. M			LEVEL
0.0		3	0.0	378		5
PROGRAM :			PROGRAM			

P1: ROLLING (ЕЗДА) P2:VALLEY (ДОЛИНА) P3: FATBURN (ЖИРОСЖИГАНИЕ) P4:RAMP (СКЛОН) P5:MOUNTAIN (ГОРА) P6: INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) P7:CARDIO (КАРДИО) P8:ENDURANCE (ВЫНОСЛИВОСТЬ) P9:SLOPE (СКЛОН) P10:RALLY (РАЛЛИ)

TIME	0 10		PULSE
000		16	
DIST. N		iΩ	LEVEL
0.0			5
			WATT PRO

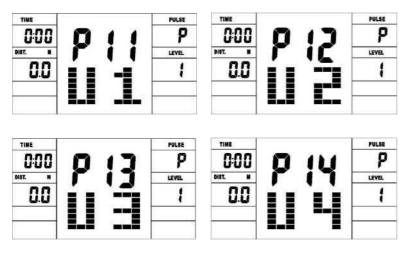
D: 4 Программа контроля частоты сердечных сокращений: (PULSE PRO: P17-P20) 55% ЧСС,

75% ЧСС, 95% ЧСС и ЦЕЛЕВАЯ ЧСС



# Е: 5 Программы пользовательских настроек: CUSTOM1 - CUSTOM5 (P

11 ~ P15)

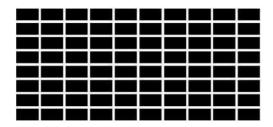


TIME		PULSE
0:00	0 10	P
DIST. M	7 17	LEVEL
0.0	iı F	-   1
	=========	

- 1. Запись данных пользователя 5 программ настройки пользователя.
- 2. Одновременное отображение скорости (RPM), времени (TIME) и мощности (WATT), CAL и DIST.
  - 3. Компьютер автоматически выключится, если в течение 4 минут не будет работать, не будет подаваться сигнал скорости и импульсный сигнал. При этом он будет хранить данные о ваших текущих тренировках и снижать сопротивление нагрузки до минимума.

При нажатии любой кнопки или во время движения компьютер включится автоматически.

4. Имеется 10 столбцов с нагрузочными планками, по 8 планок в каждом столбце. Каждый столбец представляет собой 1 минуту тренировки (без изменения значения ТІМЕ), а каждый столбец - 2 уровня нагрузки.



#### Кнопки:

#### 1. ENTER:

- **A:** В режиме «стоп» нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к выбору программы и установке значения, которое мигает в соответствующем окне.
- В: Выбрав программу, нажмите Enter, чтобы подтвердить выбор.
- **C:** В режиме настройки нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение, которое вы хотите предварительно установить.

или переключаться автоматически.

#### 2. START/STOP:

- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы запустить или остановить программы.
- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.

#### 3. UP:

- В режиме остановки, когда мигают символы матрицы, нажмите эту кнопку для повышения значения выбора программы. Если значение соответствующего окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме start нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление во время тренировки.

#### 4. DOWN:

- В режиме остановки, когда мигают символы матрицы, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение. Если значение соответствующего окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- В режиме start нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление во время тренировки.

## 5. RECOVERY:

- Сначала проверьте текущую частоту пульса и дождитесь отображения значения пульса, нажмите эту кнопку, чтобы перейти в режим восстановления пульса.
- Когда вы находитесь в режиме восстановления пульса, нажмите эту кнопку для выхода.

## Эксплуатация:

## 1. Включите компьютер

Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой - к компьютеру.

Компьютер подаст звуковой сигнал и перейдет в начальный режим.

- 2. Выбор программы и установка значения
- -Задаваемая вручную программа и предустановленная программа Р1~Р10
- А. Кнопками UP, DOWN выберите нужную вам программу.
- В. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбранную программу и войти в окно настройки времени.
- С. Окно времени будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Окно расстояния будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- Е. Окно калорий будет мигать, после чего нажмите UP, DOWN, чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- F. Нажмите START/ STOP, чтобы начать упражнение.• WattПрограмма управления (WATT PRO:P16)
- А. Нажмите UP, DOWN, чтобы выбрать программу управления.
- В. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбранную программу управления и войти в окно настройки времени.
- С. Индикатор времени начнет мигать, затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

- D. Индикатор расстояния будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Индикатор калорий начнет мигать, после чего нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- F. Индикатор ватт будет мигать, а затем нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить количество ватт для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- **G.** Нажмите START/ STOP, чтобы начать упражнение.

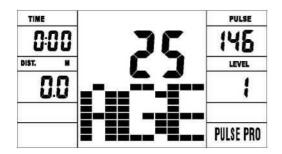
Примечание: Значение Вт зависит от крутящего момента и числа оборотов. В этой программе значение WATT будет оставаться постоянным. Это означает, что если вы быстро крутите педали, сопротивление нагрузки будет уменьшаться, а если вы

медленно крутите педали, сопротивление нагрузки будет увеличиваться, чтобы обеспечить одинаковое значение мощности.

• ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: 55% ЧСС, 75% ЧСС и 95% ЧСС (PULSE PRO: P17-P19)

Максимальная частота сердечных сокращений зависит от возраста, и эта программа обеспечит вам выполнение здоровых упражнений в пределах максимальной частоты сердечных сокращений.

- А. Нажмите кнопки UP , DOWN, чтобы выбрать программу контроля пульса.
- В. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить программу контроля пульса и войти в окно настройки ВОЗРАСТА.



- С. Индикатор времени начнет мигать, затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Индикатор расстояния будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Индикатор калорий начнет мигать, после чего нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- **F.** Индикатор BO3PACTA начнет мигать, затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить возраст пользователя.

Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

- G. Когда программа контроля целевого пульса замигает, компьютер отобразит целевой пульс пользователя в соответствии с его возрастом.
- H. Нажмите START/ STOP, чтобы начать упражнение.
- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ

# СОКРАЩЕНИЙ (PULSE

**PRO: P20**)

Пользователь может установить любую целевую частоту пульса для выполнения упражнений.

- **А.** Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать программу ЦЕЛЕВОЙ ЧСС.
- **B.** Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор и войти в окно настройки времени.
- С. Индикатор времени будет мигать, а затем нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить желаемое время для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Индикатор расстояния будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Индикатор калорий начнет мигать, после чего нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

Заданная частота пульса будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN

для настройки целевой частоты сердечных сокращений. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

## G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать упражнение.

Примечание: во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля частоты сердечных сокращений обеспечивает поддержание частоты сердечных сокращений в пределах заданного значения. Когда компьютер обнаружит, что ваш текущий пульс выше заданного, он автоматически снизит уровень сопротивления, чтобы вы могли замедлиться. Если ваш текущий пульс ниже заданного, компьютер увеличит сопротивление, и вы сможете ускориться.

- -Пользовательские программы: CUSTOM1 ~CUSTOM5(P11-P15)
- А. Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать пользователя.
- В. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор и войти в окно настройки времени.
- С. Индикатор времени будет мигать, а затем нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить желаемое время для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Индикатор расстояния будет мигать, после чего нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Индикатор калорий начнет мигать, после чего нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- F. Замигает первый уровень сопротивления, затем нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы установить желаемое сопротивление нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите вышеописанную операцию, чтобы установить сопротивление от 2 до 10.
- **G.** Нажмите START/ STOP, чтобы начать упражнение.

Тест на восстановление пульса предназначен для сравнения частоты сердечных сокращений до и после тренировки. С помощью измерений можно определить силу сердца. Проведите тест, как показано ниже:

- А. Держите датчик пульса обеими руками или с помощью беспроводного ремня-передатчика проверьте пульс (опционально), компьютер покажет текущее значение пульса.
- В. Нажмите RECOVERY, чтобы войти в тест на восстановление пульса, и компьютерная программа перейдет в состояние остановки.

TIME		PULSE
060		P
	_====_	
	_=====	

- С. Будет выполняться обнаружение пульса.
- **D.** Время будет отсчитываться от 60 секунд до 0 секунд.
- Е. Когда время достигнет 0, на дисплее появится результат теста (F1-F6).

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=ниже среднего F5=Плохо F6=Очень плохо

F. Если компьютер сначала не определит ваш текущий пульс, нажатие кнопки RECOVERY не приведет к началу теста на восстановление пульса. Во время теста на восстановление пульса нажмите RECOVERY, чтобы выйти из теста и вернуться в состояние остановки.

# 3. Измерение пульса

Положите ладони на контактные площадки, и через 3~4 секунды компьютер покажет на ЖК-дисплее текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). Во время измерения будет мигать значок сердца с имитацией ЭКГ.

Примечание В процессе измерения пульса, из-за заедания контактов, значение измерения может быть нестабильным в самом начале, затем оно вернется к нормальному уровню. Значение измерения нельзя рассматривать как основу для медицинского лечения.

Примечание: если компьютер также оснащен функцией беспроводного измерения пульса с помощью ремня-передатчика и функцией измерения пульса на руке, то предпочтительнее использовать функцию измерения сигнала на руке.

#### Технические характеристики

Скорость км/ч (м/ч): отображение текущей скорости. Диапазон: 0.0~99.9 КМ/Ч(М/Ч).

RPM: показывает текущее число оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

ВРЕМЯ: накопленное время выполнения упражнения, диапазон: 0:00~99M59S.

заданный диапазон времени - 5:00~99M00S. Компьютер начнет отсчет от заданного времени до 0:00 со средним временем для каждого уровня сопротивления. Когда он достигнет нуля, программа остановится и компьютер подаст сигнал тревоги. Если вы не установите время, то тренажер будет работать с уменьшением на одну минуту для каждого уровня сопротивления.

DIST: пройденная дистанция за время упражнения. Диапазон: 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(MILE)

заданный диапазон расстояния :1.0 ~ 99.0 ~ 999. Когда значение расстояния достигнет 0, программа остановится, а компьютер подаст сигнал тревоги. CALORIE: количество сожженных калорий во время тренировки.

Диапазон: 0.0~99.9~999

заданный диапазон калорий :10.0 ~ 90.0 ~ 990. Когда значение калорий достигнет 0, программа остановится, а компьютер подаст сигнал тревоги. PULSE: отображается текущее значение частоты сердечных сокращений.

Диапазон: 60~240ВРМ (ударов в минуту)

Цветной экран: Компьютер замирает, свет и экран гаснут вместе.

RESISTANCE LEVEL: отображается уровень. Диапазон:1~16

WATT: показывает ватты упражнения, интервал должен быть 10, между 30-350.

#### **■ АЛАПТЕР**

ВХОД: 100-240В переменного тока

ВЫХОД: 9 В пост.тока 1000МА

Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год. В течение срока гарантии мы осуществляем БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность. Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, фотографии или другую информацию, запрашиваемую компанией. Данная продукция предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

## Производитель/Manufactory:

СЯМЫНЬ ОУ ЛЕ ЦЗЯ ТЕХНОЛОДЖИ Ко, Лтд/ XIAMEN OULEJIA TECHNOLOGY CO., LTD

Адрес/Address: КОМНАТА 401, № 68-2, улица ТУНМИН, ГОРОД СИНЬМИНЬ, ТОНГАН, СЯМЫНЬ, ПРОВИНЦИЯ ФУЦЗЯНЬ / ROOM 401, NO.68-2, TONGMING ROAD, XINMIN TOWN, TONG'AN, XIAMEN, FUJIAN

Страна изготовления: Китай/China

Поставщик: ООО «САН ПЛАНЕТ СПБ», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-H/4.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» на www.victoryfit.ru Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнеситесь с пониманием. Если изображения продукта отличаются от настоящего продукта, то верным является внешний вид продукта. Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.