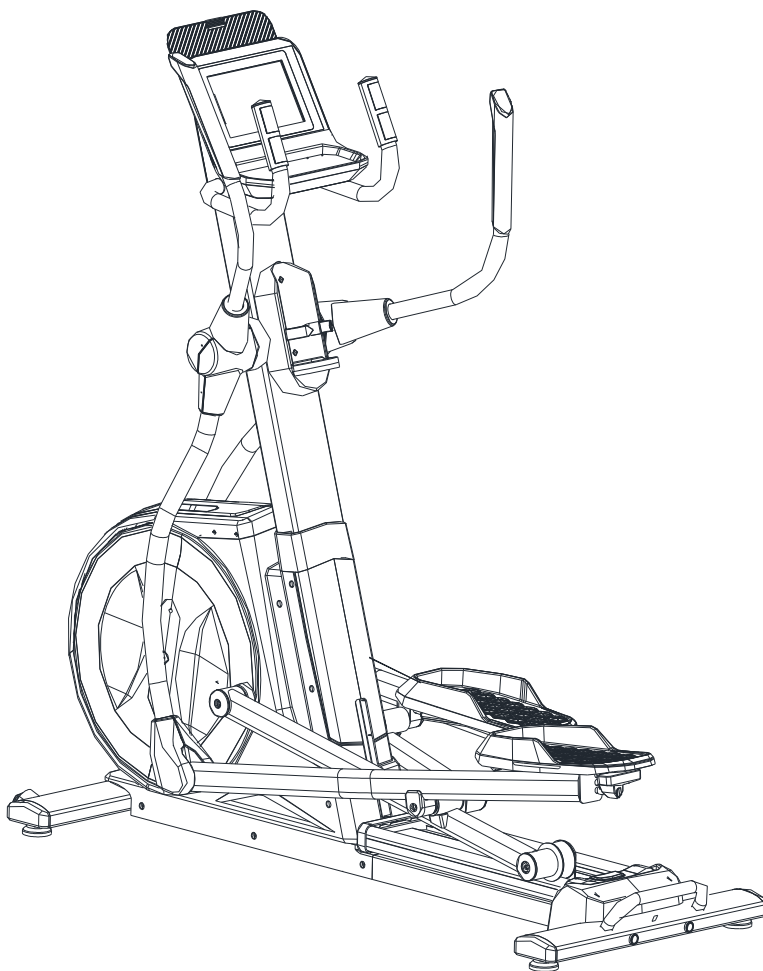


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HSF-2.0 PRO



Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій у цьому посібнику користувача.

Редакція А

Подяка

Дякуємо, що придбали цей тренажер. Правильний та надійний спосіб покращити свою фізичну форму у знайомому оточенні.

Запобіжні заходи

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: УВАГА! Цей еліптичний тренажер розроблений та створений з тим, щоб забезпечити максимальну безпеку. Однак, слід дотримуватись певних запобіжних заходів при використанні тренажера. Перед збиранням та використанням тренажера повністю прочитайте посібник. Необхідно також дотримуватись таких заходів безпеки:

- ◆ Власник повинен переконатися, що всі, хто користується тренажером, належним чином попереджені про всі запобіжні заходи. Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику.
- ◆ Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. НЕ залишайте їх без нагляду у приміщенні, де зберігається тренажер.
- ◆ Перед використанням переконайтеся, що тренажер правильно зібраний та що кожний шуруп закручений щільно. Зношені деталі необхідно замінювати якомога швидше.
- ◆ Розташуйте тренажер на горизонтальній поверхні так, щоб з кожної сторони тренажеру було щонайменше 1,0 м. вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, покладіть під тренажер мат.
- ◆ Зберігайте тренажер в приміщенні осторонь від вологи та пилу. Забезпечте вентиляцію робочого місця. НЕ використовуйте його в місці, що не провітрюється.
- ◆ Не залишайте поблизу тренажера гострі предмети.
- ◆ Для тренування одягайте відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, що може зачепитися за тренажер. Завжди взувайте спортивне взуття, щоб захистити ноги під час тренування.
- ◆ Не кладіть руки на рухомі частини, щоб уникнути травм.
- ◆ Контролюйте швидкість обертання педалей.
- ◆ Якщо ви виявили будь-які несправності в роботі тренажера, негайно припиніть його використання.
- ◆ Тренажером може одночасно користуватися тільки одна людина.
- ◆ Якщо ви відчули біль чи запаморочення під час тренування, негайно припиніть його та зверніться до лікаря.

Пам'ятка з безпечного використання

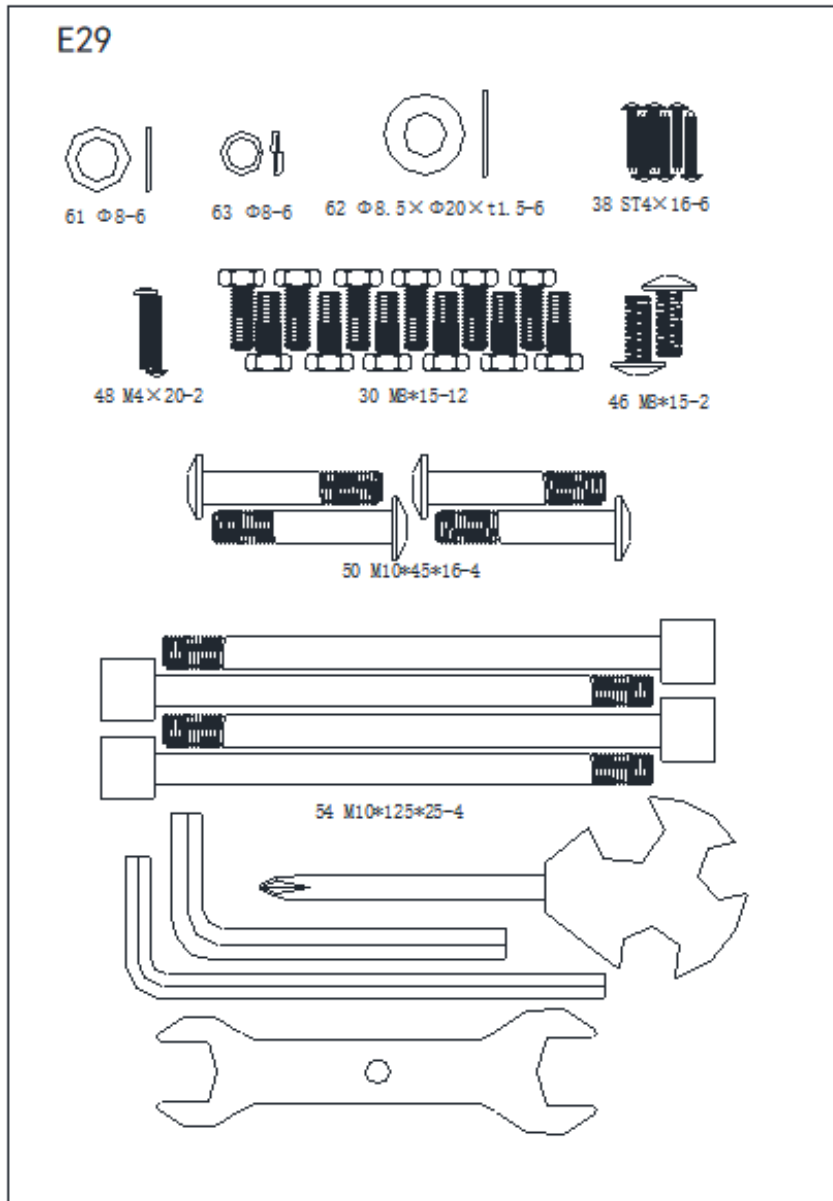
Якщо ви проходите курс лікування чи маєте нижченаведені симптоми, зверніться за порадою до лікаря перед використанням тренажера.

1. Не використовуйте тренажер якщо відчуваєте біль нижче поясу або в нозі, талії, якщо перед початком тренування болить шия, ноги чи в область талії, німіють руки та шия.
2. Якщо ви маєте: артрит, ревматизм чи подагру.
3. Або остеопороз та інші відхилення.
4. Недоліки серцево-судинної системи (порок серця, недоліки кровообігу, гіпертензія).
5. Порушення дихання.
6. Використовуйте пристрій виміру пульсу чи інші пристрої.
7. Якщо ви маєте: саркому.
8. Тромби чи інші симптоми.
9. Діабет чи відчуваєте утруднення, пов'язані з діабетом.
10. Травму шкіри.
11. Гіперперексію, спричинену хворобою (38 °C чи більше 38 °C).
12. Недоліки чи викривлення хребта.
13. Якщо ви вагітні чи у вас менструація.
14. При наявності хвороби, необхідно одужати.
15. Якщо фізичний стан не дуже добрий.
16. Ваша мета - одужання.
17. Якщо, окрім вище перелічених симптомів, ви відчуваєте інший фізичний дискомфорт.

--- Це може призвести до нещасного випадку чи травм.

Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або тих, що мають проблеми зі здоров'ям. Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед використанням тренажера прочитайте всі важливі запобіжні заходи, інструкції в цьому посібнику та всі попередження стосовно тренажера.

Кріпильні деталі та інструменти



Відкрийте коробки:

Переконайтеся, що в коробці є всі деталі. Перевірте за допомогою таблиці запчастин, що наявні всі деталі, необхідні для правильного складання тренажера. Якщо якась деталь відсутня, зверніться до продавця.

В тому числі:

№	Назва деталі	характеристики	Шт.
30	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M8x15	12
38	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою	ST4x16	6
46	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з повною різьбою	M8x15	2
48	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою	M4x20	2
50	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з половинною різьбою	M10x45x16	4
54	Циліндричний болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M10x125x25	4
61	плоска шайба	Ø8	4
62	плоска шайба	Ø8.5xØ20xt1.5	6
63	Пружинна шайба	Ø8	4
	L-подібний ключ	6 x 40 x 120	1
	Гайковий ключ	14 x 17 x 75	1
	L-подібний ключ	8 x 35 x 85	1
	Ріжковий ключ	T4.0 x 38 x 145	1

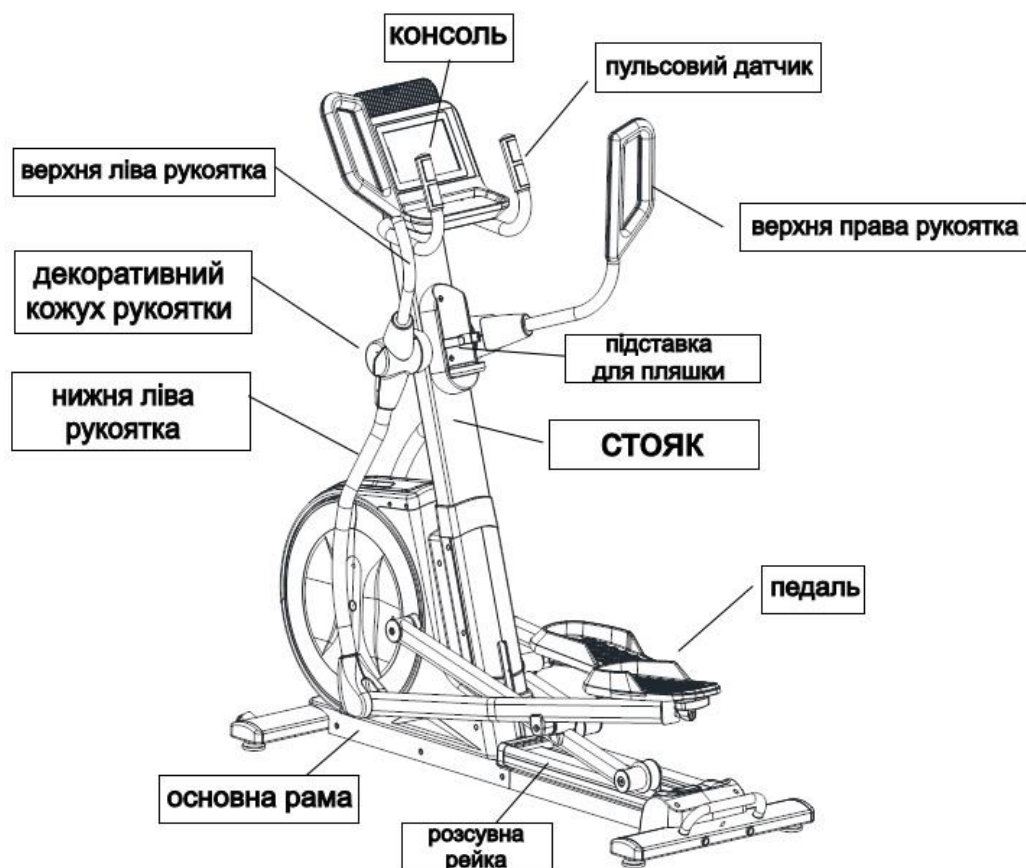
ПІДГОТУЙТЕ ІНСТРУМЕНТИ

Перш ніж почати складати тренажер, зберіть необхідні інструменти. Наявність всього обладнання під рукою заощадить час і зробить монтаж швидким і безпроблемним.

ОЧИСТІТЬ РОБОЧУ ЗОНУ

Переконайтеся, що ви звільнили достатньо місця для правильного складання. Переконайтеся, що простір вільний від усього, що може спричинити травми під час монтажу. Після того, як тренажер повністю зібрано, переконайтеся, що навколо нього достатньо вільного простору для безперешкодної роботи.

Посібник користувача



Технічні дані

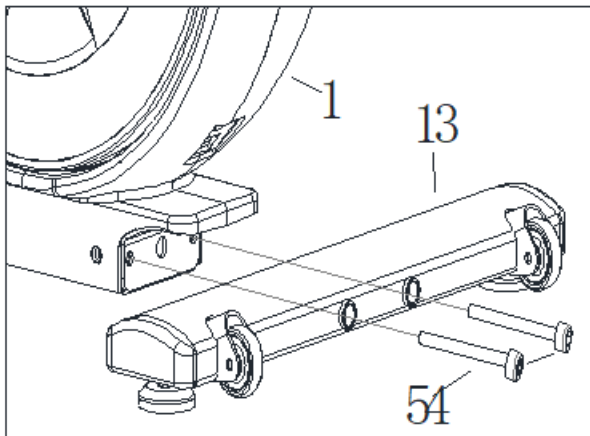
ГАБАРИТИ	В розкладеному стані: 1580*630*1700 мм
ОПІР	1-32
МАХОВЕ КОЛЕСО	Двостороннє, 12 кг
Максимальна вага користувача	150кг

*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

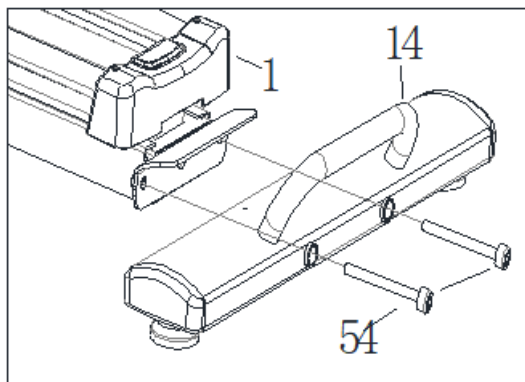
Крок 1:

Прикріпіть передню опору (13) до основної рами (1) за допомогою 2-х циліндричних болтів із повною різьбою (54).



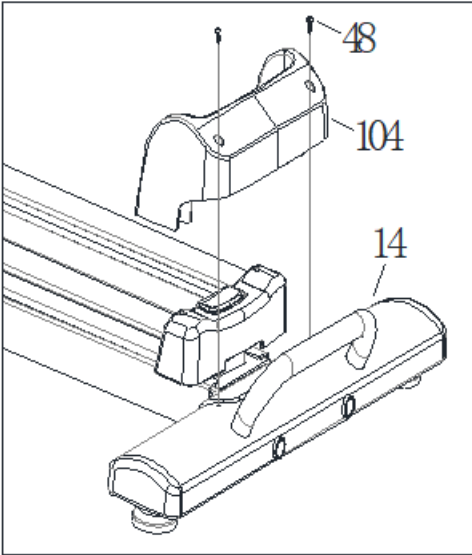
Крок 2:

Прикріпіть задню опору (14) до основної рами (1) за допомогою 2-х циліндричних болтів із повною різьбою (54).



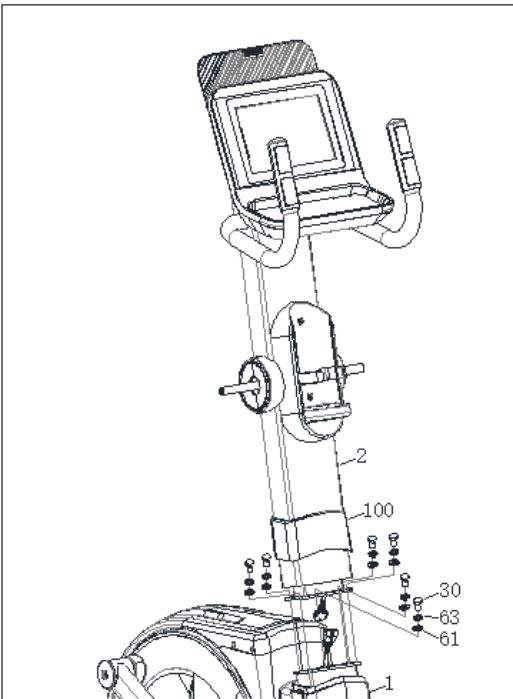
Крок 3:

Прикріпіть декоративний кожух задньої опори (104) до задньої опори (14) за допомогою 2-х саморізів (48).



Крок 4:

1. Встановіть декоративний кожух (100) на стояк (2).
2. Підключіть дроти.
3. Приєднайте стояк (2) до основної рами (1), а потім зафіксуйте за допомогою болта з внутрішнім 6-гранником (30), пружинною шайбою (63) і плоскою шайбою (61).



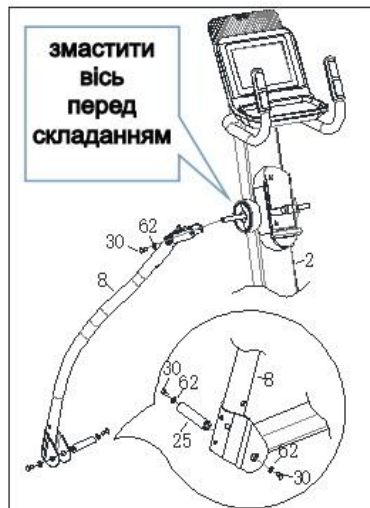
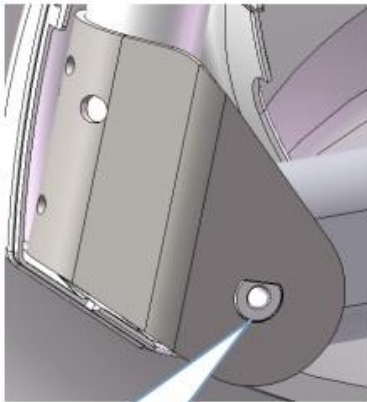
Крок 5:

1. З'єднайте лівий педальний вузол (6) з лівим вузлом обертальних трубок (4), зафіксуйте шайбою (19) та болтом з внутрішнім 6-гранником і повною різьбою (46).
2. Таким же чином з'єднайте правий педальний вузол (7) з правим вузлом обертальних трубок (5).



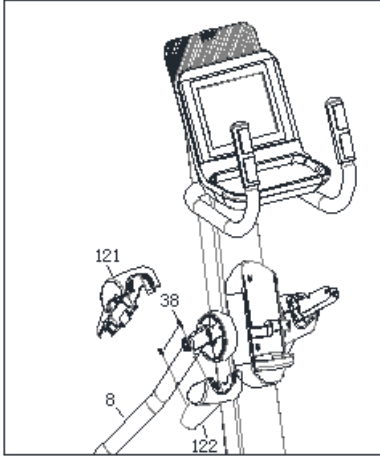
Крок 6:

1. Додайте трохи мастила на вісь, потім встановіть нижній лівий вузол рукояток (8) на стояк (2), зафіксуйте шестигранним болтом (30) і плоскою шайбою (62).
2. З'єднайте нижній лівий вузол рукояток (8) з лівим педальним вузлом (6), зафіксуйте віссю (25), шестигранним болтом з повною різьбою (30), плоскою шайбою (62). Під час складання осі переконайтеся, що буква D на осі та буква D на затискачі повністю збігаються, і тільки потім зафіксуйте болт.
3. У такий самий спосіб з'єднайте правий вузол рукояток (9) і правий педальний вузол (7).



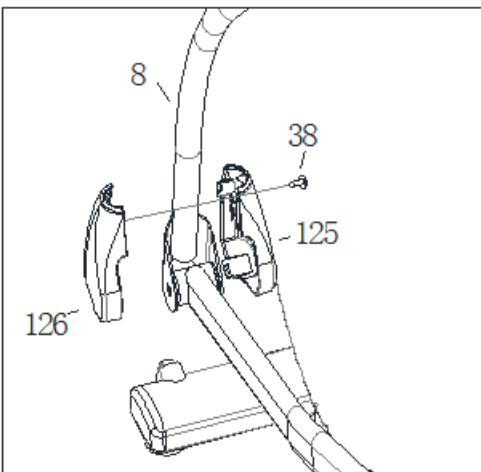
Крок 7:

1. Встановіть лівий верхній декоративний кожух (121) і (122): Спочатку встановіть передній кожух (122), закріпивши його саморізом з повною різьбою (38), а потім зафіксуйте задній кожух (121).
2. У такий самий спосіб встановіть правий верхній декоративний кожух (123) і (124).



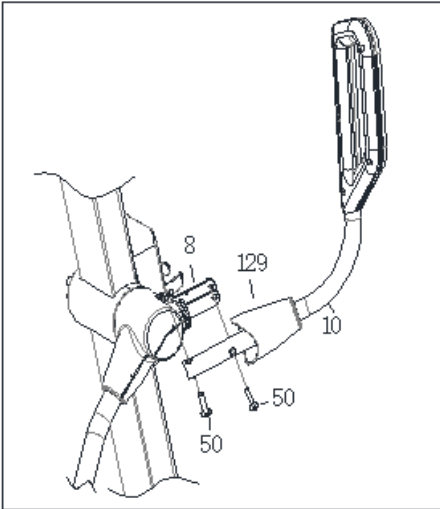
Крок 8:

1. Встановіть лівий нижній декоративний кожух (125) і (126): Спочатку встановіть внутрішній кожух (125) і зовнішній кожух (126) на нижній лівий вузол рукояток (8), зафіксуйте їх за допомогою саморіза з повною різьбою (38).
2. У такий самий спосіб встановіть правий нижній декоративний кожух (127) і (128).



Крок 9:

1. Зберіть верхній лівий вузол рукояток (10): Спочатку встановіть декоративний кожух рукоятки (129) на верхню ліву рукоятку (10) (див. малюнок), потім з'єднайте з нижнім лівим вузлом рукояток (8), зафіксуйте 2-ма болтами з половинною різьбою (50).
2. Таким же чином зберіть верхній правий вузол рукояток (11) та нижній правий вузол рукояток (9).



Крок 10:

Після завершення складання тренажера вставте шнур живлення в розетку, увімкніть тренажер та запустіть його.

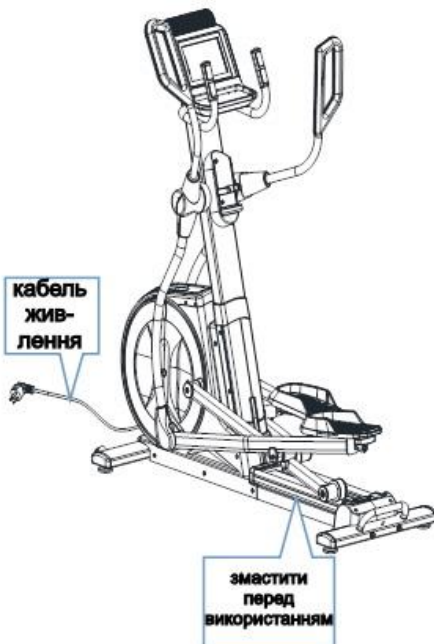
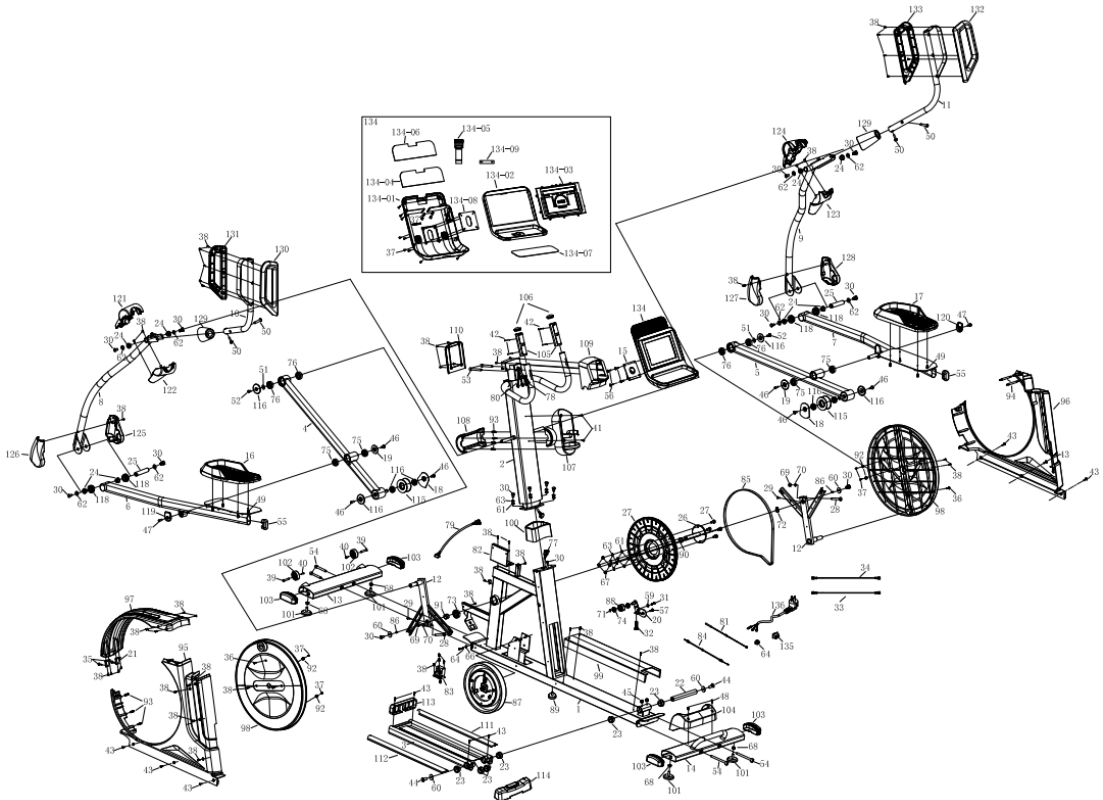


Схема для складання



Перелік деталей

№	Назва деталі	характеристики	Шт.
1	Основна рама		1
2	Стояк		1
3	розсувна рейка		1
4	Ліва обертальна трубка		1
5	Права обертальна трубка		1
6	Лівий педальний вузол		1
7	Правий педальний вузол		1
8	Нижня рукоятка (ліва)		1
9	Нижня рукоятка (права)		1
10	Верхня рукоятка (ліва)		1
11	Верхня рукоятка (права)		1
12	Кривошип		1
13	Передня опора		1
14	Задня опора		1

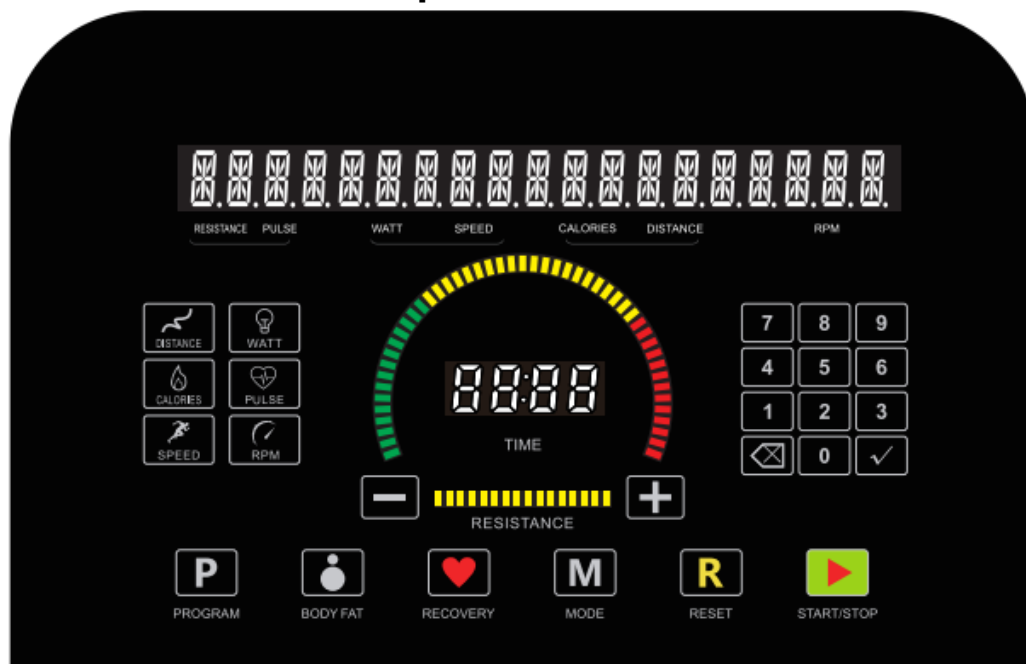
15	Фіксатор консолі		1
16	Фіксатор лівої педалі		1
17	Фіксатор правої педалі		1
18	Пластина проти розриву		2
19	Шайба		2
20	Притискний пасовий ролик		1
21	З'єднувальний штифт верхнього кожуха ланцюга		2
22	Обертовий стрижень	Ø25x206	1
23	Втулка	Ø38xØ33.4xØ25x14	6
24	Втулка	Ø15.9x22.6x15.08	8
25	Зчіпний вал нижнього поворотного важеля	Ø15.85x71.81	2
26	Вісь пасового шківу	Ø108x145	1
27	Пасовий шків	Ø381x22.2	1
28	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M10x55x25	2
29	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M4x20	2
30	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M8x15	8
31	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M6x20	1
32	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M10x40	1
33	Кабель живлення	L-800MM черв.	1
34	Кабель живлення	L-800MM чорний	1
35	Болт із хрестоподібним шліцом, з напівкруглою голівкою, з повною різьбою	M5x10	2
36	Болт із повною різьбою	M4x16	2
37	Саморіз з хрестоподібним шліцом, з напівкруглою голівкою	ST4x10	14
38	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою	ST4x16	70
39	Полий болт із внутрішнім 6-гранником	Ø8x33xM6x15	2
40	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з повною різьбою	M6x15	2
41	Болт із хрестоподібним шліцом, з напівкруглою голівкою, з повною різьбою	M4x16	2
42	Саморіз з хрестоподібним шліцом, з напівкруглою голівкою	ST3x30	4
43	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою	M5x15	4
44	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з повною різьбою, з потайною голівкою	M8x15	2
45	Болт з внутрішнім 6-гранником із замком	M8x10	2
46	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з повною різьбою	M8x15	4
47	Болт з напівкруглою голівкою, з повною різьбою	M8x15	2
48	Саморіз з хрестоподібним шліцом, з напівкруглою голівкою	M4x20	2
49	Болт з напівкруглою голівкою, з повною різьбою	M6x12	8
50	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M10x45x16	4

51	Плоска шайба	Ø25* Ø8.5* t2.0	2
52	Степ-болт з напівкруглою голівкою	M8x Ø10.4x17x4.3	2
53	Циліндричний болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M8x60	2
54	Циліндричний болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою	M10x125x25	4
55	Овальна заглушка з плоскою голівкою	30x60x t2.0	2
56	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою	M5x20	4
57	Степ-болт із половинною різьбою	M6x20	1
58	Степ-болт	M6x4.5x16.5	1
59	Плоска шайба	Ø6x Ø20xt2.0	1
60	Плоска шайба	Ø8x Ø30xt3.0	4
61	Плоска шайба	Ø8	11
62	Плоска шайба	Ø8.5xØ20xt1.5	10
63	Пружинна шайба	Ø8	8
64	Дужка кабелю живлення	SR-5R1	1
65	Пружинна шайба	Ø5	2
66	Зовнішня зубчаста стопорна шайба	Ø5	2
67	Шестигранна самозатягувальна гайка	M8	5
68	Шестигранна гайка	M10	4
69	Шестигранна самозатягувальна гайка	M10	3
70	Плоска шайба	Ø10	2
71	Пружинне кільце осі	Ø10	1
72	Пружинне кільце осі	Ø20	1
73	Кульковий радіальний підшипник	R14	2
74	Кульковий радіальний підшипник	6000-ZZ	2
75	Кульковий радіальний підшипник	6203-ZZ	4
76	Кульковий радіальний підшипник	6004ZZ	4
77	Дріт зв'язку (основна рама)	L-600 мм/4PIN	1
78	Дріт зв'язку (стояк)	L-950 мм/4PIN	1
79	Дріт зв'язку (магнітний двигун)	L-550 мм/5PIN	1
80	Дріт пульсового датчика	L-800 мм	2
81	Дріт магнітного датчика	L-400 мм	1
82	Контролер		1
83	Магнітний мотор	E28-V3 (6 V)	1
84	Гальмівний кабель	L-270x Ø5x Ø1.2xM6	1
85	Пас мотора	520PJ6	1
86	Плоска шайба	5x5x15	2
87	Блок крутеневого колеса	Ø302x40x Ø32.5x31	1
88	Колеса	Ø38x22	1









89	Ніжка	Ø47×10.5×M10×22	1
90	Зазорна втулка (друга)	E28/Ø28.6×3.2	1
91	Зазорна втулка (третя)	E28/Ø29.1×16.2	1
92	Гумова дужка	Ø12.4×13	4
93	Пластикова заглушка	Ø9×Ø6.1×27	7
94	Довга пластикова заглушка	Ø9×Ø5.9×100	2
95	Кожух лівий	895.4×676.2×94.5	1
96	Кожух правий	895.4×676.2×94.5	1
97	Верхній декоративний кожух	581×361.4×185.1	1
98	Диск	Ø568×49.5×t3.2	2
99	Декоративний кожух опори основної рами	655.6×136×51.7	1
100	Декоративний кожух стояка	155.6×93×101	1
101	Ніжка	Ø60×15×M10×25	4
102	Обертальна трубка	Ø55×25.8	2
103	Нижня заглушка трубки	116×46×39.6	4
104	Декоративний кожух нижньої трубки	296.7×131.7×110	1
105	Пульсовий датчик		2
106	Заклушка	Ø39×Ø30×27.5	2
107	Підставка для пляшки	278.3×202×155	1
108	Задній кожух підставки для пляшки	202×108.5×56.5	1
109	Передній декоративний кожух консолі	170.7×149.5×93.4	1
110	Задній декоративний кожух консолі	107.7×149.1×7.0	1
111	Декоративна пластина лівої розсувної рейки	30×23×610	1
112	Декоративна пластина правої розсувної рейки	30×23×610	1
113	Передній декоративний кожух розсувної рейки	107.7×149.1×7.0	1
114	Задній декоративний кожух розсувної рейки	101×65.9×59.2	1
115	Шків	Ø75×37.8	2
116	Декоративний кожух колеса	Ø57.2×4.7×59.2	4
117	Кульковий радіальний підшипник	R10ZZ	4
118	Втулка	Ø22.66×Ø40.59×14.3	4
119	Декоративний кожух лівої педалі	Ø55.6×41.1×12.6	1
120	Декоративний кожух правої педалі	Ø55.6×41.1×12.6	1
121	Задній декоративний кожух верхнього лівого поворотного кронштейна	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	Передній декоративний кожух верхнього лівого поворотного кронштейна	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	Передній декоративний кожух верхнього правого поворотного кронштейна	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	Задній декоративний кожух верхнього правого поворотного кронштейна	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	Внутр. декоративний кожух нижнього лівого поворотного кронштейна	E28/160.8×112.8×58.9	1










126	Зовн. декоративний кожух нижнього лівого поворотного кронштейна	E28/160.8x112.8x46.9	1
127	Внутр. декоративний кожух нижнього правого поворотного кронштейна	E28/160.8x112.8x58.9	1
128	Зовн. декоративний кожух нижнього правого поворотного кронштейна	E28/160.8x112.8x46.9	1
129	Декоративний кожух рукоятки	E28/85.4x127.3	2
130	Верхній декоративний кожух лівої рукоятки	353.4x148.3x22.7	1
131	Нижній декоративний кожух лівої рукоятки	353.4x148.3x19.9	1
132	Верхній декоративний кожух правої рукоятки	353.4x148.3x22.7	1
133	Нижній декоративний кожух правої рукоятки	353.4x148.3x19.9	1
134	Консоль А	KCD4	1
135	Перемикач кулісного типу	Ø6	1
136	Шнур живлення	3x0.75 мм 2x2000	1
Консоль			
134-1	Нижня кришка	330x418.8x123.7	1
134-2	Панель управління	318.4x203.3x11.8	1
134-3	Фіксувальна пластина дисплею	303x188x10.8	1
134-4	Нижня пластинка	290x87.6x8.7	1
134-5	Дужка нижньої пластинки	19.15x49.98x49	1
134-6	Неслизька вставка для планшету Ipad	296x91.6x1.0	1
134-7	Неслизька вставка для розподільної коробки	296x100x1.5	1
134-8	Фіксувальна пластина всередині консолі		1
134-9	З'єднувальна деталь паса		1

ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА



1. Кнопки та вікноця екрану

 RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка стану відновлення частоти серцебиття
 MODE (РЕЖИМ)	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим або підтвердити дані налаштувань.
 PROGRAM (ПРОГРАМИ)	Вибір програми.
 BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР)	Перевірити рівень тілесного жиру та індекс маси тіла.
 +	Збільшення опору, вибір програми або збільшення якогось параметру.
 -	Зменшення опору, вибір програми або зменшення якогось параметру.
 RESET (СКИДАННЯ)	А. У режимі паузи або налаштувань натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного меню. В. Натисніть і утримуйте цю кнопку 2 секунди, щоб перезавантажити консоль і запустити режим налаштування профілю користувача.
 СТАРТ/СТОП (START/STOP):	Запуск або зупинка. А. Натисніть цю кнопку один раз - тренажер зупиниться, консоль збереже дані налаштувань. В. Натисніть і утримуйте цю кнопку 2 секунди - всі дані консолі налаштувань будуть скинуті.

	<p>Цифрова клавіатура - при налаштуванні введіть від однієї до трьох цифр.</p>
	<p>Натисніть цю кнопку, щоб видалити дані під час налаштування, кожного разу видаляючи по одному значенню.</p>
	<p>Натисніть цю кнопку для підтвердження даних під час налаштування або для використання при виборі функцій.</p>
 <p>Distance (Дистанція)</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити значення дистанції.</p>
 <p>Watt (Ватти)</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити значення WATT.</p>
 <p>Calories (Калорії):</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити кількість калорій.</p>
 <p>Pulse (Пульсовий датчик)</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити значення пульсу.</p>
 <p>Speed (Швидкість)</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити значення швидкості.</p>
 <p>RPM (ОБ./ХВ.)</p>	<p>У робочому режимі натисніть цю кнопку, щоб відобразити кількість обертів на хвилину.</p>

2. Функції на екрані

Time (Час)	<p>Відлік: Якщо немає заданого цільового значення, відлік часу починається з 0:00.</p> <p>Зворотний відлік: За наявності заданого цільового значення час відраховується від заданого цільового значення до 0, після чого тренажер зупиняється. Тренажер подає 4 звукові сигнали протягом останніх 4-х секунд руху.</p> <p>Діапазон індикації: 0:00~99:59; діапазон налаштування: 0:00~99:00.</p>
Speed (Швидкість)	<p>У режимі запуску консоль відображає 5 секундну швидкість роботи при наявності індуктивного входу; якщо індуктивний вхід відсутній, значення швидкості буде дорівнювати нулю.</p> <p>Діапазон, що індикації: 0,0~99,9 км/год.</p> <p>Значення швидкості та потужності відображаються кожні 10 секунд по колу.</p>
RPM (ОБ./ХВ.)	<p>У режимі запуску за наявності індукції оберти руху відображаються кожні 5 секунд, а за відсутності індукції оберти руху за хвилину дорівнюють 0.</p> <p>Діапазон, що індикації: 0 ~ 999.</p>
Calories (Калорії):	<p>Відлік: Відлік калорій починається з 0, якщо немає встановленого цільового значення.</p> <p>Зворотний відлік: Коли є встановлене цільове значення, калорії відраховуються від заданого цільового значення до 0, після чого тренажер зупиняється. Тренажер подає 4 звукові сигнали протягом останніх 4-х секунд руху.</p> <p>Діапазон індикації: 0~999 Кал; діапазон налаштування: 0~990 Кал.</p>
Distance (Дистанція)	<p>Відлік: Відлік дистанції починається з 0.00, якщо немає заданого цільового значення.</p> <p>Зворотний відлік: Коли є встановлене цільове значення, дистанція відраховується від заданого цільового значення до 0, після чого тренажер зупиняється. Тренажер подає 4 звукові сигнали протягом останніх 4-х секунд руху.</p> <p>Діапазон індикації: 0,0~99,9 км; діапазон налаштування: 0,0~99,0 км.</p>

Pulse (Пульсовий датчик)	Якщо є вхідний сигнал з пульсового датчика, частота серцебиття користувача відображається через 8 секунд; якщо вхідний сигнал відсутній, значення у віконці пульсу дорівнює 0. Діапазон індикації: P-30~230; діапазон налаштування: 0-30~230.
Watt (Ватти)	Для відображення кількості енергії, спожитої під час руху. За наявності вхідного сигналу індукції значення ватт відображається через 5 секунд; за відсутності вхідного сигналу індукції значення у віконці ватт дорівнює 0. Діапазон індикації 0~999.
Manual selection (Ручний вибір)	Ручний режим руху (ручне регулювання рівня опору бігових сегментів)
Program (Програма)	Програмний режим руху; система має 12 попередньо встановлених програм для вибору користувачами (P1~P12).
User (Користувач)	Режим користувача (користувач може налаштувати власний шаблон програми, що виконується).
Heart Rate Controller (Контроль серцевого ритму)	Режим руху до цільового значення пульсу (кнопка «Рух до досягнення цільового значення пульсу») Є 4 режими на вибір користувача: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt Constant (Постійне значення Watt)	Кнопки запуску з постійним значенням Watt (120).

3. Користування тренажером

Ввімкнення тренажера

Після ввімкнення тренажера пролунає звуковий сигнал і на світлодіодній консолі на 2 секунди з'явиться інформація про діаметр колеса і літера «Е» над віконцем опору і швидкості, а номер версії буде показаний у віконці обертів, після чого екран перейде в режим налаштувань користувача.

Відображається інформація про діаметр колеса і літера «Е» над віконцем опору і швидкості. У віконці обертів відображається номер версії. Потім перейдіть до режиму налаштувань користувача.

3.2 Налаштування профілю користувача

А. За замовчуванням, перелік користувачів починається з U1. Натисніть «+» або «-», виберіть U1-U4, натисніть MODE, щоб підтвердити введення. Натисніть кнопку «+» або «-» для встановлення статі, натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження. Натисніть кнопку «+» або «-» або скористайтесь цифровою клавіатурою для встановлення віку, натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження. Натисніть «+» або «-» або за допомогою цифрової клавіатури встановіть зріст, натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження. Натисніть «+» або «-» або за допомогою цифрової клавіатури встановіть вагу, потім натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження введених даних. Після завершення налаштування система перейде на сторінку вибору функцій.

В. Стать - жіноча/чоловіча; Вік - 10~99 (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Зріст - 100~220 см (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Вага - 20~150 кг (значення за замовчуванням - останнє введене значення).

3.3 Вимкнення тренажера

Якщо протягом 4 хвилин і 30 секунд на консоль не надходить сигнал про кількість обертів, система переходить у сплячий режим. Якщо живлення не відключено, користувач може натиснути будь-яку кнопку або стати на педалі тренажера, і система знову почне ввімкнутись.

3.4 Режим тренування

Після введення даних користувача, повернувшись до головного меню, користувач повинен натиснути кнопку «P» (ПРОГРАМА) або «+/-» для вибору функцій: MANUAL (ручний вибір) -> PROGRAM (програма) -> USER (користувач) -> H.R.C (контроль серцевого ритму) -> WATT (ватти), загориться світлодіод середнього віконця, натисніть кнопку MODE для підтвердження введення.

У головному меню користувач може натиснути кнопку START/STOP безпосередньо, щоб увійти в режим ручного вибору.

А. Кнопка ручного вибору

У головному меню натисніть «Р» (ПРОГРАМА) або кнопки «+» або «-», щоб вибрати MANUAL, потім натисніть MODE, щоб увійти в режим ручного вибору.

На початку тренування користувачеві необхідно налаштувати такі значення:

Time (Час): Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 - 99:00). Натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження налаштувань.

Distance (Дистанція): Коли значення в віконці блимає, користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову дистанцію (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку MODE або кнопку $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Calories (Калорії): Коли значення в віконці блимає, користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення калорій (діапазон налаштувань: 0~990), крок збільшення або зменшення становить 10. Натисніть кнопку MODE або кнопку підтвердження $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Віконце пульсу (Heartbeat): Коли значення в віконці блимає, користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення серцевого ритму (діапазон налаштувань: 0-30~230). Натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Починаючи тренування, користувач повинен міцно тримати руки або правильно вдягнути нагрудний ремінь, і комп'ютер тренажера визначить його частоту серцебиття.

Під час налаштування індикатори часу/дистанції/калорій висвітлюються, а значення часу/дистанції/калорій блимає з частотою 1 Гц, очікуючи, поки буде завершено налаштування. Натисніть «+» або «-» або скористайтеся цифровою клавіатурою, щоб налаштувати значення. При тривалому натисканні «+» або «-» значення буде плавно збільшуватися або зменшуватися.

Коли починається тренування, світлодіодний індикатор серцебиття вмикається і відображається значення серцебиття; коли немає вхідного сигналу серцебиття, у віконці серцебиття відображається «Р». Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Під час тренування користувач може натискати кнопки «+» або «-» для регулювання рівня опору.

Користувач також може натиснути кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

В. Режим програм

Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню. Натисніть «+» або «-», щоб вибрати програмний режим «P»; натисніть кнопку MODE, щоб увійти в програмний режим. При вході в програмний режим користувачеві для вибору доступні 12 програм (P1~P12). Натисніть кнопку «+» або «-», щоб вибрати потрібну програму, а потім натисніть кнопку MODE або $\sqrt{\quad}$ для входу.

Перед початком тренування користувачеві необхідно налаштувати одне з наступних значень:

Time (Час): Коли індикатор блимає, користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 до 99:00)

Distance (Дистанція): Користувач може натиснути кнопку «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову дистанцію (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку MODE або кнопку $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Calories (Калорії): Користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення калорій (діапазон налаштувань: 0~990), значення збільшення або зменшення - з кроком у 10. Натисніть кнопку MODE або кнопку підтвердження $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Віконце пульсу (Heartbeat): Користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення серцевого ритму (діапазон налаштувань: 0-30~230). Натисніть кнопку MODE або кнопку $\sqrt{\quad}$, щоб підтвердити налаштування.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму.

Під час тренування користувач може натискати кнопки «+» або «-» для регулювання рівня опору. Щойно задане цільове число досягне 0, консоль автоматично припинить роботу.

Користувач також може натиснути кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

С. Попередньо встановлені програми

Всього доступно 12 попередньо встановлених програм. Кожна програма розділена на 20 сегментів із середнім часом виконання.

Час Програма	20 сегментів з приблизно однаковою тривалістю																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
P1	Опір	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Опір	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Опір	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Опір	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Опір	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Опір	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Опір	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Опір	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Опір	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Опір	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Опір	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Опір	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

D. Користувацькі програми

Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню. Натисніть «+» або «-» та MODE, щоб увійти в режим користувацьких програм. В цьому режимі користувач може створити власний файл. Віконце опору почне блимати, вказуючи на те, що опір можна налаштувати, потім натисніть «+» або «-» або використайте цифрову клавіатуру, щоб налаштувати значення опору, натисніть MODE або √ для підтвердження, у вікні калорій відображається поточний сегмент. Всього є 20 сегментів. (За замовчуванням значення опору дорівнює 1). Натисніть і утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування, потім відрегулюйте такі значення:

Time (Час): Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 -99:00). Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму.

Під час тренування користувач може натискати кнопки «+» або «-» для регулювання рівня опору. Як тільки цільове значення досягне 0, тренажер автоматично зупиниться. Користувач може натиснути кнопку START/STOP, щоб перезапустити тренування. Інше: Попередньо встановлені дані відраховуються від попередніх даних; користувач може натиснути кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.

E. Режим контролю серцевого ритму

Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню. Натисніть кнопку «+» або «-» та MODE, щоб увійти в режим контролю серцевого

ритму. У режимі контролю серцевого ритму натисніть кнопку «+» або «-» для вибору: 55%, 75%, 90% або TAG. Загориться індикатор. Користувач може вибрати інший цільовий серцевий ритм, та у вікні пульсу буде відображатися попередньо встановлене значення, яке автоматично оцінюється відповідно до віку, введеного користувачем. Натисніть MODE, щоб підтвердити введення. Якщо користувач обирає TAG, на екрані відобразиться попередньо встановлене значення 100, натисніть кнопку «+» або «-» або скористайтеся цифровою клавіатурою, щоб відрегулювати цільовий серцевий ритм (діапазон налаштувань: 30~230). Натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження введення, а потім відрегулюйте такі значення:

Time (Час): Коли індикатор блимає, користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 до 99:00).

Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування.

Під час тренування значення опору буде автоматично регулюватися відповідно до поточної частоти серцебиття користувача.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

※ Цільовий серцевий ритм 55% - режим дотримання дієти; Цільовий серцевий ритм 75% - режим підтримки здоров'я; Цільовий серцевий ритм 90% - режим тренування.

Під час тренування, коли частота серцебиття користувача нижча за цільовий серцевий ритм, система автоматично збільшує на одну секцію опору кожні 30 секунд, поки максимальна секція опору не стане 32; коли частота серцебиття користувача вища за цільовий серцевий ритм, система автоматично зменшує на одну секцію опору кожні 15 секунд.

F. Режим контролю Watt

В будь-якому режимі натисніть START/STOP, потім натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Натисніть кнопку «+» або «-» та MODE, щоб увійти в режим тренування з постійним значенням WATT.

При вході в режим WATT загориться попередньо встановлене значення 120. Користувач може натиснути «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити значення WATT

(діапазон налаштувань: 10~350), крок збільшення або зменшення - 5 Ватт. Потім натисніть MODE або $\sqrt{\quad}$ для підтвердження введення, а потім відрегулюйте такі значення:

Time (Час): Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку «+» або «-» або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 -99:00), натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму.

Система автоматично відрегулює рівень WATT відповідно до попередньо встановлених даних у ваттах, а також поточних обертів та швидкості тренування. Якщо швидкість тренування висока, опір зменшиться. В іншому випадку опір збільшиться. При зупинці тренування натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Під час роботи, якщо фактична потужність менша за задану, опір буде збільшуватися на 1 ступінь кожні 30 секунд. Якщо фактична потужність більша за задану, опір зменшуватиметься на 1 ступінь кожні 30 секунд. Коли тренування досягне цільового часу, тренажер зупиниться.

У режимі Watt опір регулюється автоматично і не може бути відрегульований вручну. Кнопки опору +/- використовуються для налаштування цільової потужності у ваттах.

G. Режим відновлення серцевого ритму

У режимі руху, паузи чи очікування натисніть кнопку RECOVERY.

Натисніть кнопку RECOVERY, щоб почати тест. Якщо немає вхідних даних про частоту серцебиття, у вікні часу відобразиться 10-секундний зворотний відлік, індикатор частоти серцебиття почне блимати, а у вікні частоти серцебиття з'являться три горизонтальні смуги, в іншому випадку він повернеться до попереднього стану.

Тримайтеся за рукоятки обома руками (або надіньте нагрудний ремінь). За винятком часу, що відраховується від 60 секунд, всі інші функціональні індикатори зупиняються, а індикатор серцебиття світиться. Коли відлік часу закінчиться на 00:00, на екрані відобразиться стан відновлення частоти серцевих скорочень.

Якщо серцебиття виявлено протягом 10 секунд, у вікні TIME відображається 60-секундний зворотний відлік; коли 60-секундний зворотний відлік завершиться, у вікні TIME відображається результат тесту RECOVERY Fx.

Результат тесту RECOVERY $P=P_0-P_1$; P_0 - це виявлене серцебиття після натискання кнопки RECOVERY протягом 10 секунд, а P_1 - це виявлене серцебиття через 60 секунд. Відповідна таблиця результатів виглядає наступним чином:

$P \geq 50$	F1	ВІДМІННО
$P \geq 40$	F2	ДУЖЕ ДОБРЕ
$P \geq 30$	F3	ДОБРЕ
$P \geq 20$	F4	ЗАДОВІЛЬНО
$P \geq 10$	F5	ПОГАНО
$P < 10$	F6	ДУЖЕ ПОГАНО

Повторне натискання кнопки RECOVERY повертає до попереднього режиму.

Якщо користувач натисне RECOVERY, коли відлік часу досягне 00:00, режим відновлення серцебиття буде вимкнено і консоль повернеться до головного меню.

H. Body fat (Підрахування тілесного жиру)

В режимі зупинки натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання тілесного жиру. Система почне тестування. Під час тестування користувач повинен триматись обома руками за рукоятки, на екрані відобразатиметься горизонтальна смуга до завершення тесту. Після завершення тесту на екрані відобразиться відсоток жиру в організмі - F та індекс маси тіла - B. Потім натисніть кнопку BODY FAT, щоб повернутися до попереднього режиму.

✳ Під час тесту код помилки у вікні RPM відображається наступним чином:

E-1--- Вказує на те, що користувач неправильно тримає руки.

Попередження:

Після натискання й утримання кнопки RESET протягом 2 секунд для повного скидання, консоль переходить в режим запуску, звуковий сигнал подається один раз, всі світлодіоди вмикаються повністю протягом 2 секунд для переходу в режим налаштувань. Опір дорівнює 1.

I. Код помилки (у віконці time)

E1 - Поганий зв'язок з нижньою ланкою управління.

Примітка:

А. Тренування: Візьміться за рукоятки і натисніть на педалі, щоб почати тренування.

В. Відрегулюйте педалі: Якщо еліптичний тренажер хитається, відрегулюйте його ніжки.

Загальні поради щодо фітнесу

Починайте програму тренувань повільно, тобто одне тренування кожні 2 дні. З кожним тижнем збільшуйте кількість тренувань. Почніть з коротких періодів для кожного тренування, а потім постійно збільшуйте їх. Починайте повільно з тренувань і не ставте перед собою нездійсненних цілей. На додаток до цих тренувань, виконуйте інші види фізичних вправ, такі як біг підтюпцем, плавання, танці та/або їзда на велосипеді.

Завжди ретельно розігрівайтеся перед тренуванням. Для цього виконайте хоча б п'ять хвилин розтяжки або гімнастичних вправ, щоб уникнути м'язових перенапружень і травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає приладу для вимірювання пульсу, запитайте свого лікаря, як можна ефективно вимірювати частоту серцевих скорочень. Визначте свій особистий діапазон частоти тренувань, щоб досягти оптимального успіху в тренуваннях. Враховуйте як свій вік, так і рівень фізичної підготовки. Таблиця на сторінці 16 дасть вам орієнтир для визначення оптимального пульсу під час тренування.

Переконайтеся, що ви дихаєте рівно і спокійно під час тренування.

Слідкуйте за тим, щоб пити достатньо води під час тренувань. Це гарантує, що потреба організму в рідині буде задоволена. Враховуйте, що рекомендована норма пиття рідини в 2-3 літри на день сильно збільшується при фізичному навантаженні. Напій, який ви п'єте, повинний бути кімнатної температури.

Під час занять на тренажері завжди одягайте легкий і зручний одяг, а також спортивне взуття. Не надягайте надто вільний одяг, який може повратися або зачепитися за тренажер під час тренування.

Вправи для розминки/розтяжка

Успішне тренування починається розминкою та закінчується заминкою та вправами на розслаблення. Такі вправи на розминку готують тіло до подальших навантажень. Період заминки/релаксації після тренування гарантує, що ви не матимете яких-небудь проблем зі м'язами. Далі ви знайдете інструкції з проведення вправ на розтяжку для розминки та заминки. Зверніть увагу на таке:

ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

Нахиліть голову в право та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на груди роблячи півкруг та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуете приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька раз по черзі.



1

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.



2

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗТЯЖКИ РУК

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.



3

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підійміть праву чи ліву ногу до сідниць настільки, наскільки це можливо. Ви відчуєте приємне напруження у верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд, якщо це можливо та повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



4

ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Дотягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.



6

ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



7

ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню поверхню м'язів ноги. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



8