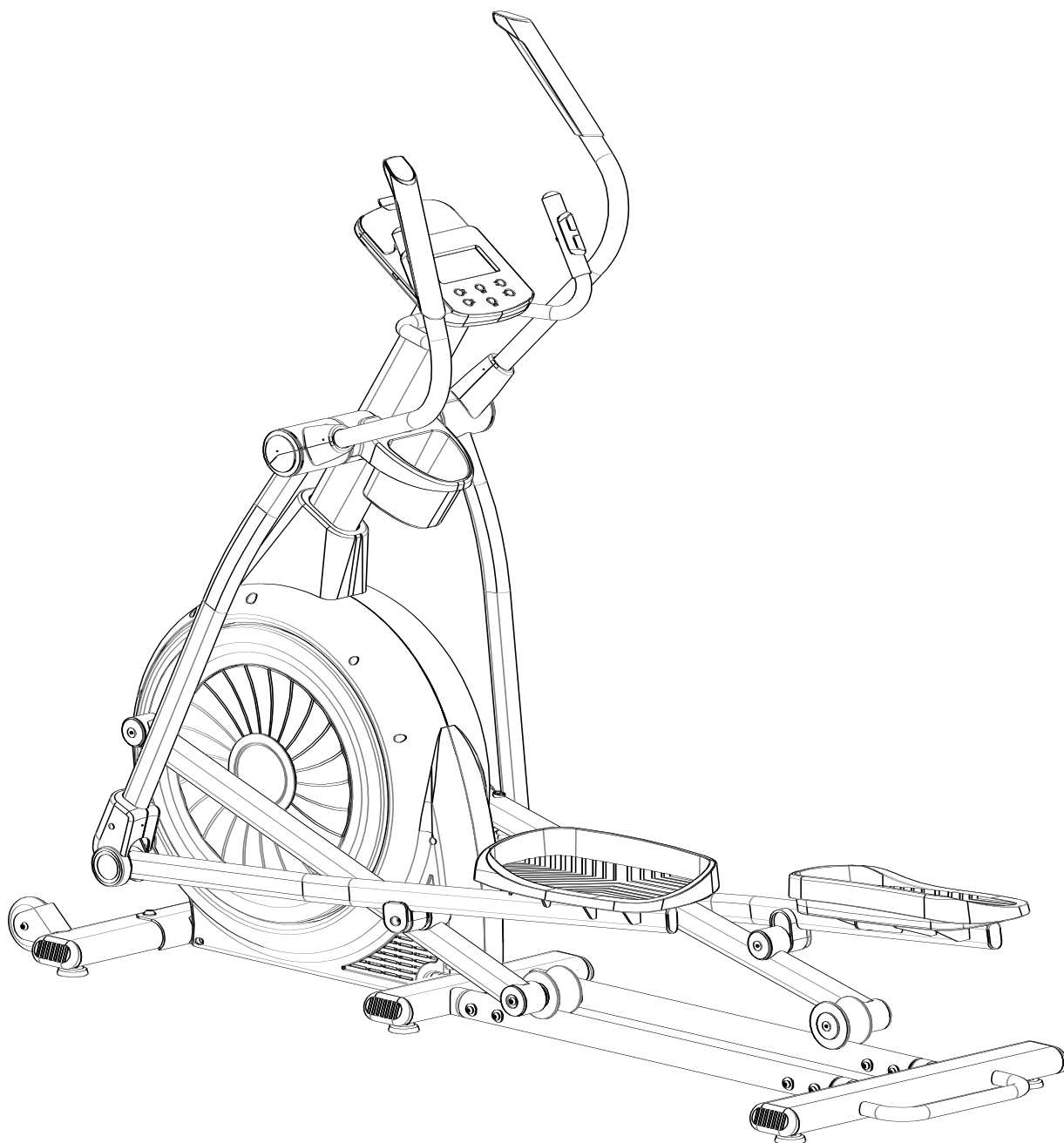


Эллиптический тренажер Gymmaster QT800M



Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство перед сборкой и использованием тренажера. Для продления срока службы тренажер может быть обновлен при необходимости, без дополнительного уведомления. Если руководство не совпадает с продуктом, руководствуйтесь фактическим

Содержание

1. Краткое описание продукта	3
2. Инструкции по безопасности и предупреждения.....	4
3. Инструкция по сборке.....	10
4. Рекомендации по разминке	16
5. Описание функций консоли	17
6. Уход и обслуживание продукта.....	24

Основные параметры

№	Параметр	Описание		№	Параметр	Описание
1	Мощность	260W		3	Вес польвз.	170 кг
2	Маховик	10 кг		4	Размер	193x68x175 см

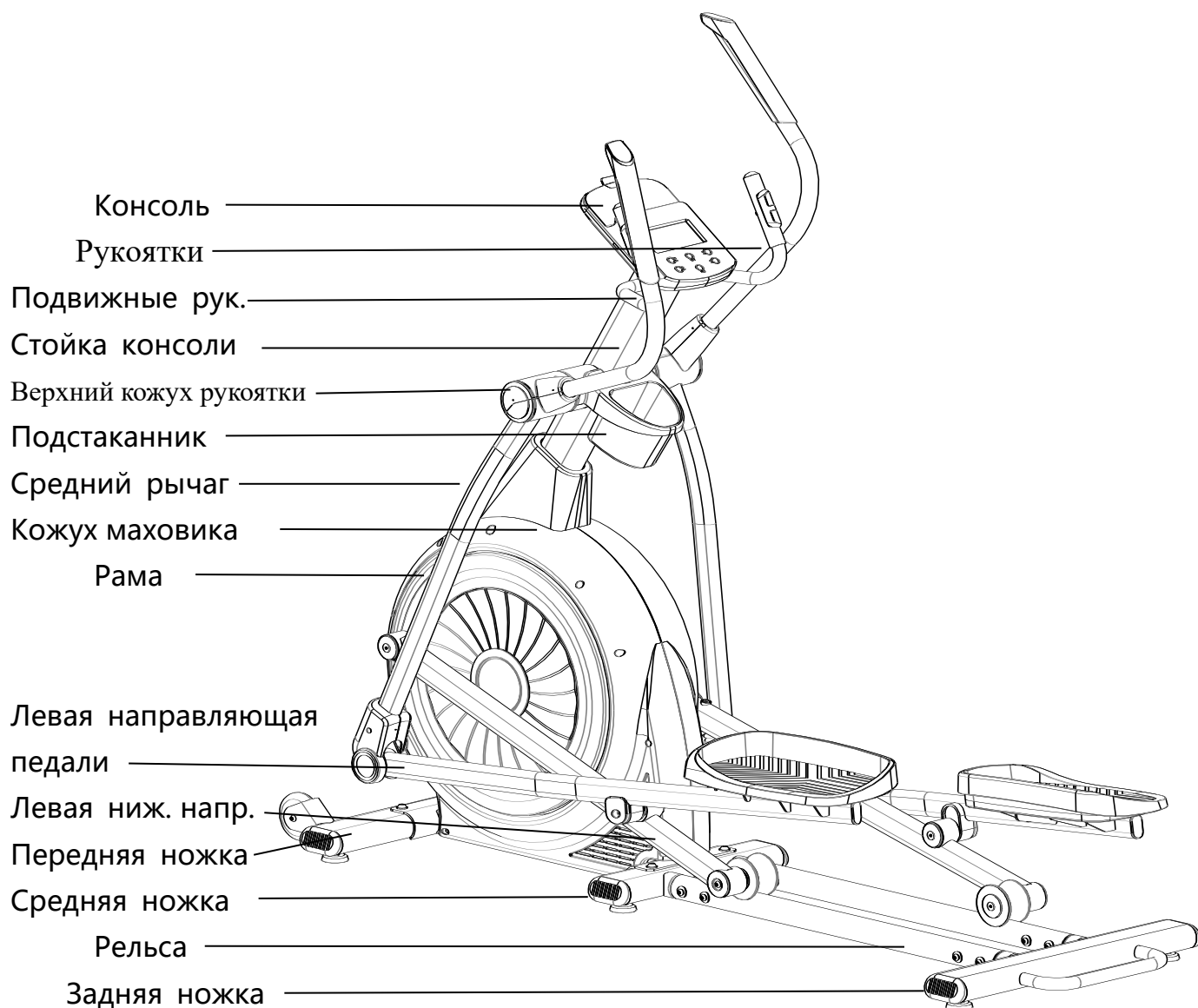
Комплектация

№	Наименование	Ед.изм	Кол.		№	Наименование	Ед.изм	Кол.
1	Рама	шт	1		14	Фиксатор рукояток	шт	1
2	Передняя ножка	компл	1		15	Подстаканник	шт	1
3	Средняя ножка	компл	1		16	Консоль	шт	1
4	Задняя ножка	компл	1		17	Кожух левой рукоятки	шт	2
5	Направляющие рельсы	компл	2		18	Кожух правой рукоятки	шт	2
6	Левый нижний рычаг	компл	1		19	Верхний кожух рычага правый	шт	1
7	Правый нижний рычаг	компл	1		20	Верхний кожух рычага левый	шт	1
8	Левый средний рычаг	компл	1		21	Нижний кожух рычага правый	шт	1
9	Правый средний рычаг	компл	1		22	Нижний кожух рычага левый	шт	1
10	Handrail pipe	компл	1		23	Провод	шт	1
11	Upper handrail	компл	2		24	Инструкция	шт	1
12	Left lower handrail	компл	1		25	Комплект инструментов	шт	1
13	Right lower handrail	компл	1					

Комплект инструментов

№	Наименование	Ед.изм	Кол.		№	Наименование	Ед.изм	Кол.
1	Соединительная ось нижних рычагов	шт	2		10	Болт с фланцем и шестигранной головкой	шт	2
2	Фиксирующая пластина нижней педали	шт	4		11	Плоская шайба	шт	2
3	Винт с внутренним шестигранником	шт	2		12	Винт с внутренним шестигранником	шт	4
4	Винт с внутренним шестигранником	шт	2		13	Амортизационные прокладки	шт	2
5	Плоская шайба	шт	4		14	Плоская шайба	шт	2
6	Винт с наружным шестигранником	шт	4		15	Г-образный шестигранный ключ	5 мм	2
7	Болт с шестигранной головкой	шт	4		16	Г-образный шестигранный ключ	6 мм	1
8	Контргайка	шт	4		17	Гаечный ключ		2
9	Саморезы	шт	4		18			

Краткое описание продукта



2. Инструкции по безопасности и предупреждения



Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать травм, пожалуйста, внимательно прочтите следующие инструкции перед использованием тренажера, а также обратите внимание на следующие предупреждения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Хотя при проектировании и производстве данного продукта вопросы безопасности были тщательно продуманы, пожалуйста, обязательно следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.

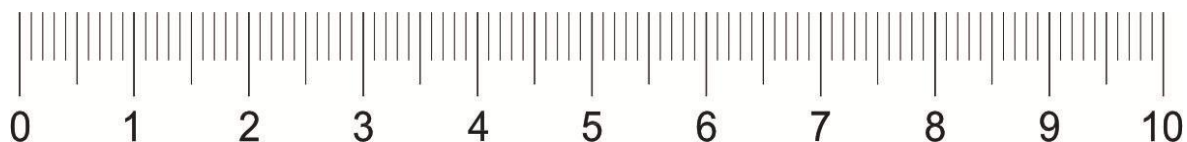
- ◆ **Этот эллиптический тренажер предназначен для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твердой ровной поверхности. Не размещайте никакие предметы на эллиптическом тренажере.**
- ◆ **Если шнур питания поврежден, во избежание опасности, его должны заменить профессионалы от производителя, его сервисного центра или соответствующих отделов. Если тренажер не используется в течение длительного времени, отключите шнур питания от сети.**
- ◆ **Отключайте вилку питания от сети, если продукт не используется в течение длительного времени.**
- ◆ **Данный продукт не подходит для людей с ограниченными возможностями и детей. Пожалуйста, не используйте его, если вы плохо себя чувствуете, иначе это может привести к травме.**
- ◆ Не используйте эллиптический тренажер в пыльном помещении и поддерживайте определенный уровень влажности. Избегайте сильного статического электричества, так как это может повлиять на нормальную работу консоли. Пожалуйста, используйте только оригинальные запчасти, их запрещено заменять без соответствующих инструкций.
- ◆ Не кладите электрическую батарею (аккумулятор) близко к горячим или движущимся объектам.
- ◆ Непрофессионалам не разрешается самостоятельно разбирать тренажер, в противном

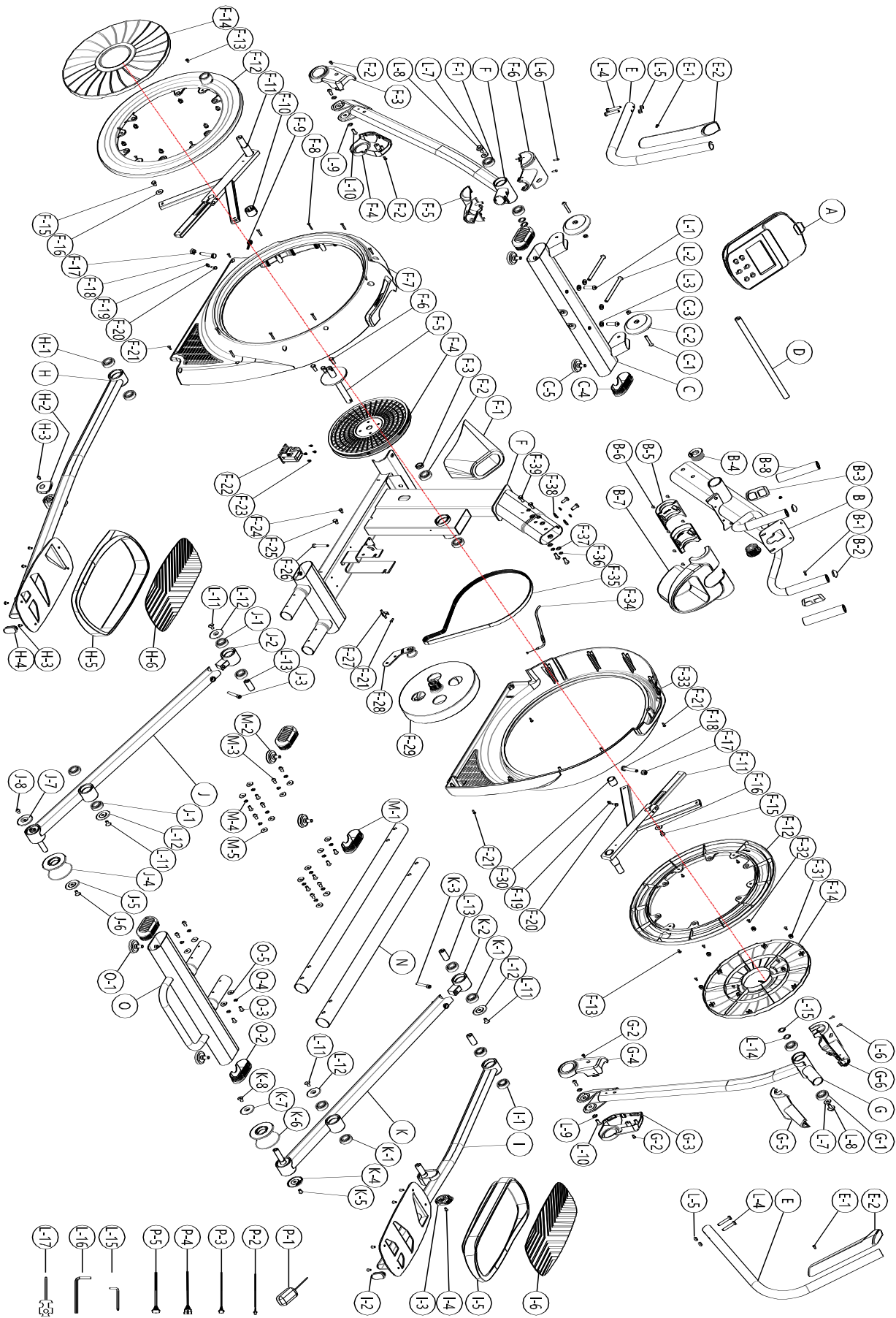
случае могут возникнуть серьезные последствия.

- ◆ Пожалуйста, убедитесь, что одежда застегнута или застегнута на молнию, не носите свободную или свисающую одежду во время использования эллиптического тренажера.
- ◆ Если во время использования вы почувствуете недомогание или дискомфорт, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- ◆ Продукт предназначен для домашнего использования, не для профессиональных тренировок и тестов, не может использоваться в медицинских целях.
- ◆ Не используйте тренажер, если крышка треснула, сломана (внутренняя структура обнажена) или сварной шов треснул.
- ◆ Не используйте тренажер после еды, в состоянии усталости или при плохом физическом состоянии. Это может нанести вред вашему здоровью.
- ◆ Не допускайте попадания таких предметов, как иголки, мусор или вода, на вилку питания.
- ◆ Пожалуйста, извлекайте батарею из розетки, когда тренажер не используется, потому что пыль и влага состарят изоляцию, что приведет к утечке тока и возгоранию.
- ◆ Этот продукт относится к классу НС. Если у вас есть сомнения относительно правильности заземления этого продукта, пожалуйста, поручите проверку профессиональному электрику.

СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ КРЕПЕЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Данная схема предоставлена для помощи в идентификации крепежных изделий, используемых в процессе сборки. Используйте небольшую шкалу для проверки длины болтов и винтов.





Список деталей и инструментов

No.	Item	spec	QTY	No.	Item	spec	QTY
A	Console	black	1	F-2	bearing	6004RS	2
B	Handrail pipe	black	1	F-3	Skywatch	White zinc coating	1
B-1	Crossed slot self-tapping screws	ST4.2*19	2	F-4	belt pulley	black	1
B-2	tube plug	black	2	F-5	centre of sky	black	1
B-3	Heart rate in hand	black	2	F-6	hexagon headed bolt	M8*12	4
B-4	Plastic bushings	black	2	F-7	Shell top cover		1
B-5	Water jug stand base	black	2	F-8	Crossed flat head self-tapping screws	ST4*30	8
B-6	Cross groove head self-tapping screw	ST4.2*16	6	F-9	DC line		1
B-7	Water bottle rack lid	black	1	F-10	Skywatch	φ34*φ10	1
B-8	Former hand glove	black	2	F-11	Turning the Cross		1
C	Forefoot		1	F-12	turntable		2
C-1	Hexagonal head screw	M8*45	2	F-13	Cross groove head screw	M5*10	2
C-2	Transporter wheel	black	2	F-14	Rotating disc ornaments		2
C-3	lock nut	M8	2	F-15	hexagon headed bolt	M8*12	2
C-4	Cuff	black	2	F-16	flat gasket	φ9*φ24*2T	2
C-5	Adjust foot pads	black	2	F-17	Lock nut	M10	2
D	Handrail fixers	black	1	F-18	hexagon headed bolt	M10*60	2
E	Upper handrail		2	F-19	Flat key type A		2
E-1	Crossed flat head self-tapping screws	ST4.2*16	2	F-20	hexagon headed bolt	M6*16	2
E-2	Upper hand glove	PVC	2	F-21	Crossed flat head self-tapping screws	ST4.2*16	7
F	Left lower handrail		1	F-22	gear case		1
F-1	bearing	6004RS	2	F-23	Cross groove head screw	M5*6	4
F-2	Cross groove head screw	M5*10	2	F-24	External hex screw	M6*12	1
F-3	Lower handrail cover on	black	1	F-25	External hex screw	M8*12	1
F-4	Under the handrail cover	black	1	F-26	socket cap screw	M8*55	1
F-5	Upper armrest decorative cover left lower	black	1	F-27	Induction box mounting bracket		1
F-6	Upper armrest decorative cover left	black	1	F-28	Compression rod		1

	upper						
No.	Item	spec	QTY	No.	Item	spec	QTY
G	Right lower handrail		1	F-29	flywheel		1
G-1	bearing	6004RS	2	F-30	Skywatch	black	1
G-2	Cross groove head screw	M5*10	2	F-31	fastener		12
G-3	Lower handrail cover on	black	1	F-32	Crossed flat head self-tapping screws	ST4.2*12	18
G-4	Under the handrail cover	black	1	F-33	Under cover		
G-5	Upper armrest decorative cover right upper	black	1	F-34	Wire rope for guy wires		
G-6	Upper armrest decorative cover right lower	black	1	F-35	Multi-groove belt		
F	frame		1	F-36	lock washer, spring washer	8	6
F-1	Handrail pipe cover		1				
F-37	flat gasket	$\phi 8.5 * \phi 16 * T1.5$	4	M-1	Cuff		2
F-38	Arc-shaped gaskets	$T1.5 * \phi 8.5 * \phi 17$	2	M-2	Adjust foot pads		2
F-39	hexagon headed bolt	M8*20	6	M-3	Hexagonal screw in the head	M8*16	8
H	Left upper tibial plateau		1	M-4	lock washer	8	8
H-1	deep groove ball bearing	6004RS	2	M-5	Arc-shaped gaskets	$T1.5 * \phi 8.5 * \phi 17$	8
H-2	Left side of the pipe cover		1	N	slide		2
H-3	Headless hex screw	M6*10	5	O	Heel tube		1
H-4	Tread pipe cover		1	O-1	Adjust foot pads		2
H-5	left-hand pedal		1	O-2	Cuff		2
H-6	Left pedal pad		1	O-3	Hexagonal screw in the head	M8*16	8
I	Right upper tappet		1	O-4	lock washer	8	8
I-1	deep groove ball bearing	6004RS	2	O-5	Arc-shaped gaskets	$\phi 8.5 * \phi 17$	8
I-2	Tread pipe cover		1	P-1	commutator		1
I-3	Right side of the pipe cover		1	P-2	Heart rate line		2
I-4	Hexagonal screw in the head	M6*10	5	P-3	DC line		1
I-5	right pedal		1	P-4	Connect the lines		1
I-6	Right pedal pad		1	P-5	Connect offline		1
J	Left Lower Unterarm		1	L-1	Hexagonal screw in the head	M10*20	2
J-1	deep groove ball	6004RS	4	L-2	Hexagonal screw in the	M10*120	2

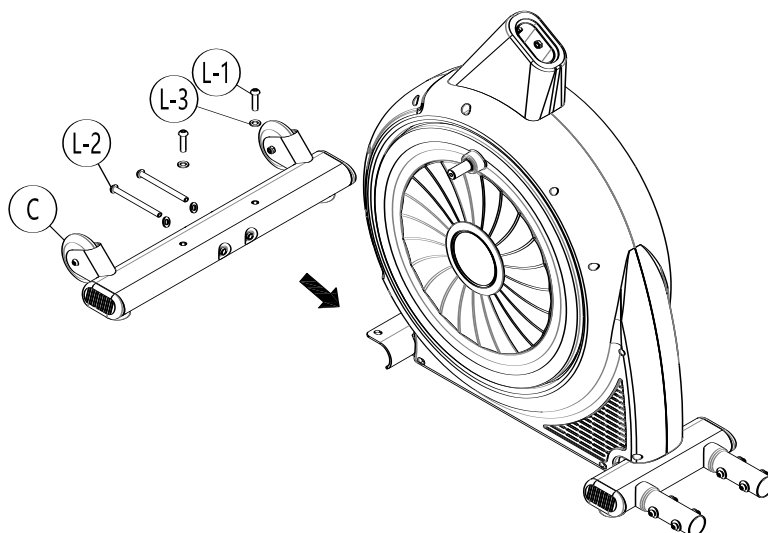
bearing				head			
No.	Item	spec	QTY	No.	Item	spec	QTY
J-2	Treaded bushing		1	L-3	flat gasket	φ11*φ20	4
J-3	Treaded bushing	M8*55	1	L-4	hexagon headed bolt	M8*45	4
J-4	Roller/aluminum rim with insert		1	L-5	Lock nut	M8	4
J-5	Lower pedal lock plate		1	L-6	Crossed flat head self-tapping screws	ST4.2*16	4
J-6	Hexagonal countersunk screw	M8*16	1	L-7	flat gasket	φ8.5*φ24*T2	2
J-7	Lower pedal trim cover	ABS	1	L-8	Hex head flange surface bolt	M8*20	2
J-8	Hexagonal screw in the head	M8*12	1	L-9	flat gasket	φ8.5*φ24*T2	4
K	Right side drain			L-10	External hex screw	M8*20	4
K-1	deep groove ball bearing	6004RS	4	L-11	Hexagonal countersunk screw	M8*16	4
K-2	Treaded bushings		1	L-12	Lower pedal lock plate		4
K-3	socket cap screw	M8*55	1	L-13	Lower handrail connection shaft	φ20*43	2
K-4	Lower pedal trim cover	ABS	11	L-14	Vibration pads	20*30*0.3	2
K-5	Hexagonal screw in the head	M8*12	1	L-15	flat gasket	20*30*1T	2
K-6	Roller/aluminum rim with insert		1	L-16	L-shaped hex wrench	5mm	1
K-7	Lower pedal lock plate		1	L-17	L-shaped hex wrench	6mm	1
K-8	Hexagonal countersunk screw	M8*16	1	L-18	Use a wrench frequently		2
M	Midfoot tube		1				

Список запчастей не переведен, потому как необходим только обслуживающему и сервисному персоналу в случаях поломки и ремонта. В случае износа или выхода из строя какой либо детали, найдите её на взрывной схеме тренажера идентифицируйте её номер по таблице из столбца "No" и отправьте её номер дистрибьютору для предоставления замены.

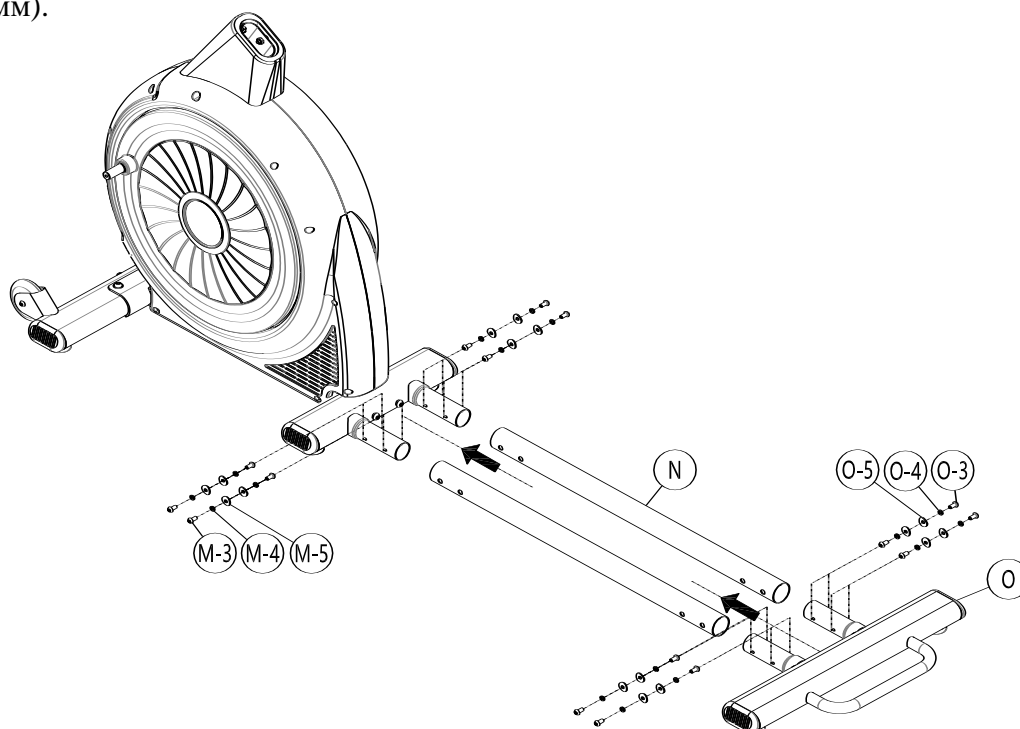
3. Инструкция по сборке

При сборке все винты сначала слегка затягиваются (от руки), и окончательно затягиваются только после полной сборки рамы!

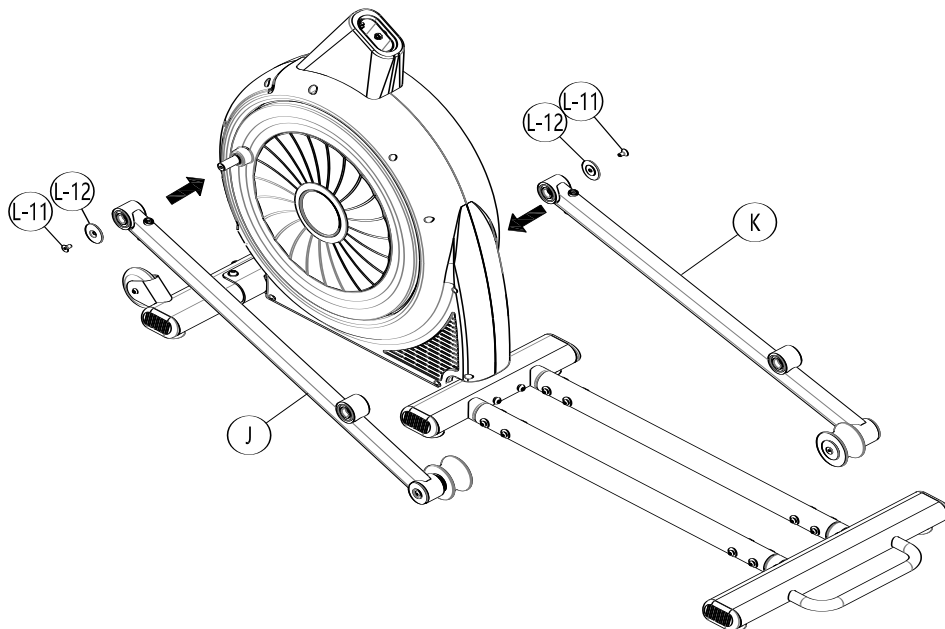
Шаг 1. Извлеките переднюю ножку (С#) из упаковки. В комплекте инструментов есть винт с шестигранной головкой (L-1#), плоские шайбы (L-3#) и (L-2#), а также Г-образный шестигранный ключ на 6 мм (L-17#). **Процедура установки:** Установите переднюю ножку, предварительно подставив под переднюю часть пенопласт из упаковки. Сначала закрутите винты L-2#, затем L-1#. После установки затяните все винты, используя Г-образный шестигранный ключ на 6 мм L-17#.



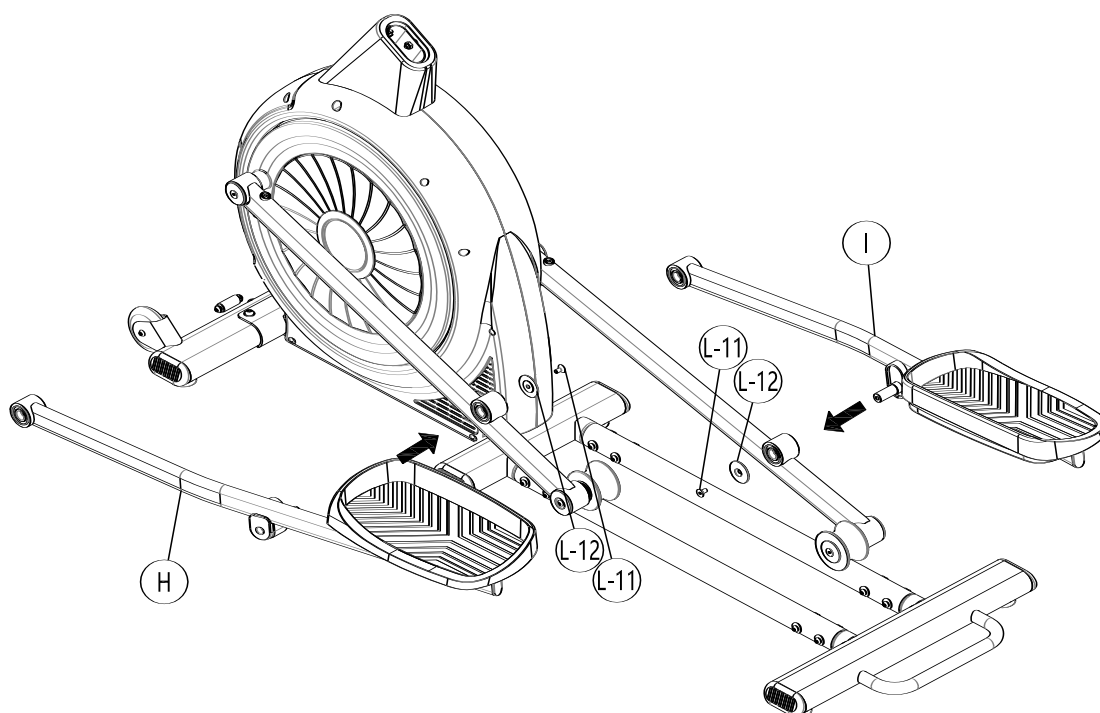
Шаг 2. Возьмите направляющие рельсы (N#) и заднюю опору (O#). С помощью Г-образного шестигранного ключа L-16# (5мм) выкрутите предустановленные комплекты винтов M3-5#/Q3-5#. Вставьте направляющую рейку в направлении, указанном стрелкой. После установки всего крепежа затяните его с помощью того же Г-образного шестигранного ключа L-16# (5мм).



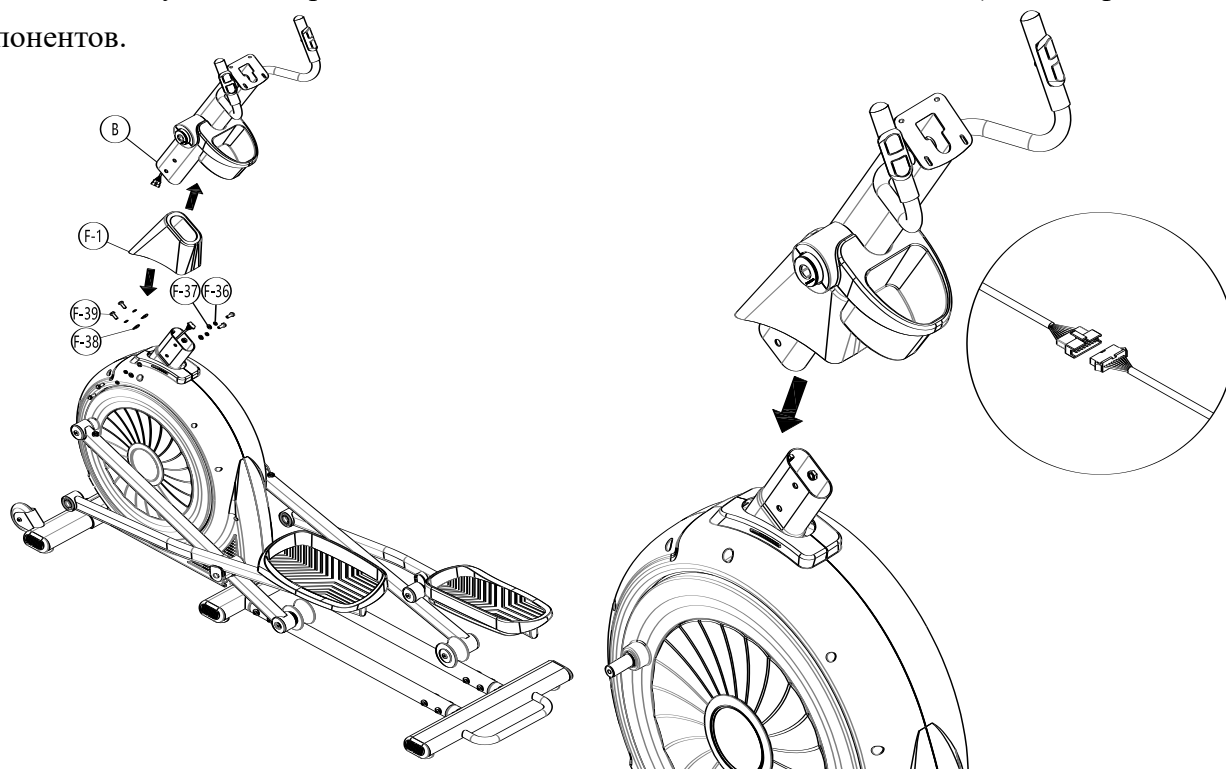
Шаг 3. Извлеките нижние рычаги (J# и K#) из упаковки. Из комплекта инструментов возьмите винт с потайной головкой и под шестигранник (L-11#) и большую шайбу (L-12#). Установите их, как показано на схеме: установите рычаги на оси в передней части тренажера и затяните затем затяните винтом L-11# с помощью L-образного шестигранного ключа на 5мм (L-16#). Примечание: При закручивании винтов необходимо приподнять рычаг, чтобы избежать помех со стороны ролика.



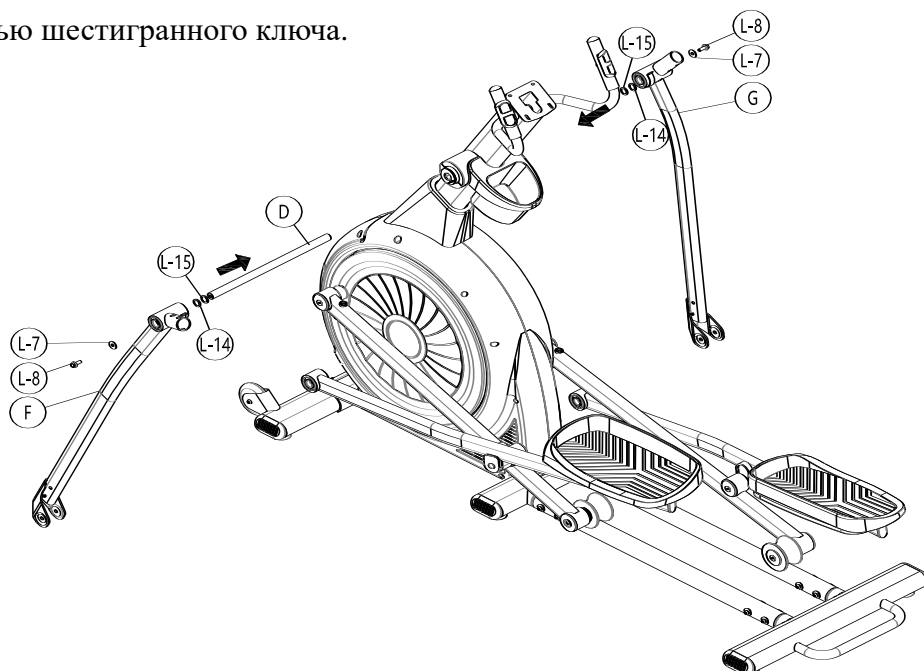
Шаг 4. Возьмите рычаги с педалями (левая и правая H# и I#) из упаковки. Из комплекта инструментов возьмите винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (L-11#) и широкую шайбу (L-12#). Установите их, как показано на схеме: вставьте рычаги с педалями в отверстия нижних рычагов и затяните винты L-11# с помощью L-образного шестигранного ключа на 5мм (L-16#).



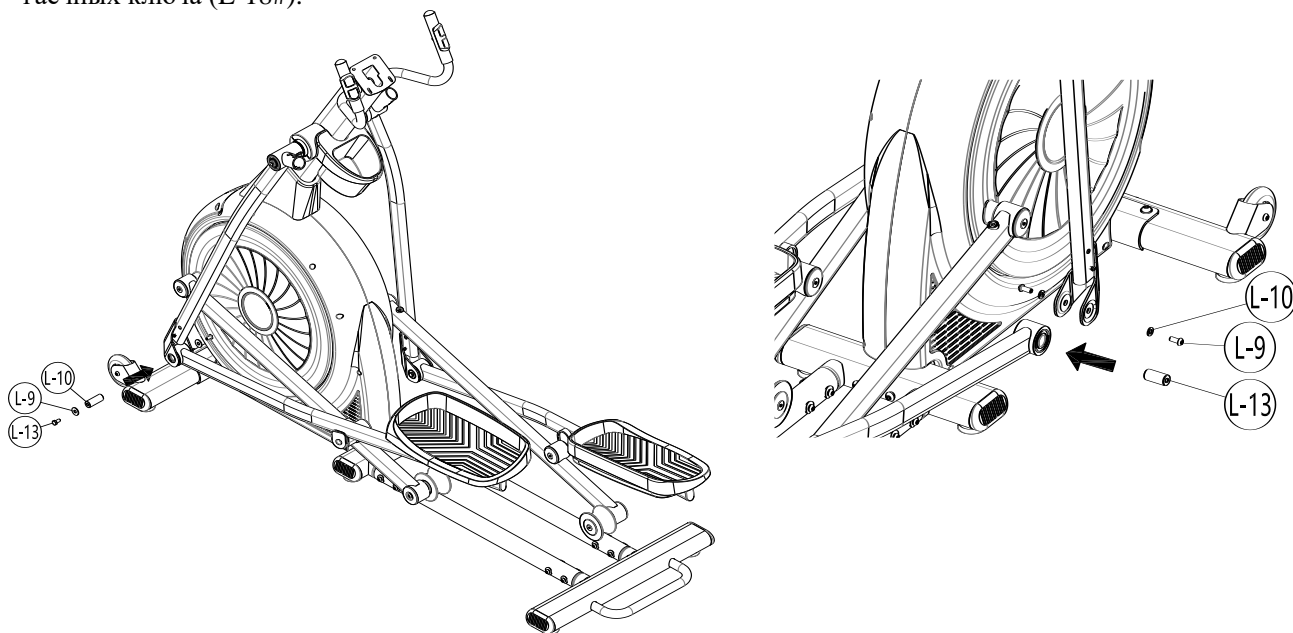
Шаг 5. Извлеките стойку консоли (В#) из упаковки. Выкрутите предварительно затянутые винты с внутренним шестигранником (F-36/37/38/39) из рамы. Наденьте кожух стойки (F1) на стойку, соедините кабели, выходящие из стойки и рамы, совместите стойку с рамой и вставьте стойку в отверстие. Затем затяните винты (F-36/37/38/39) для фиксации компонентов.



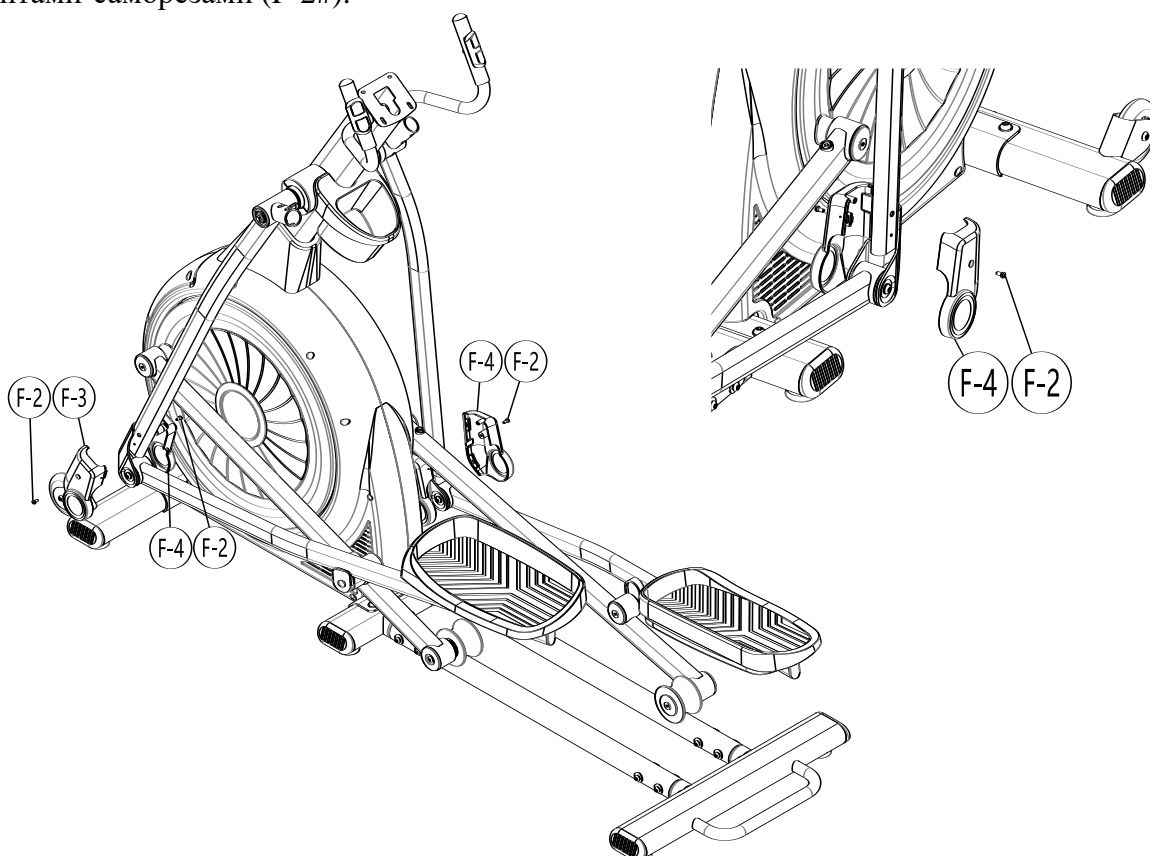
Шаг 6. Извлеките правый и левый верхние рычаги (F#/G#) и ось (D#) из упаковки. Вставьте ось (D#) в монтажное отверстие стойки. Установите **сначала волнистую шайбу (L-15#)**, затем плоскую шайбу (L-14#) последовательно с обоих концов по направлению к стойке. Вставьте верхние части рычагов в ось (D#). Зафиксируйте шайбой с винтом (L-7/8#) с помощью шестигранного ключа.



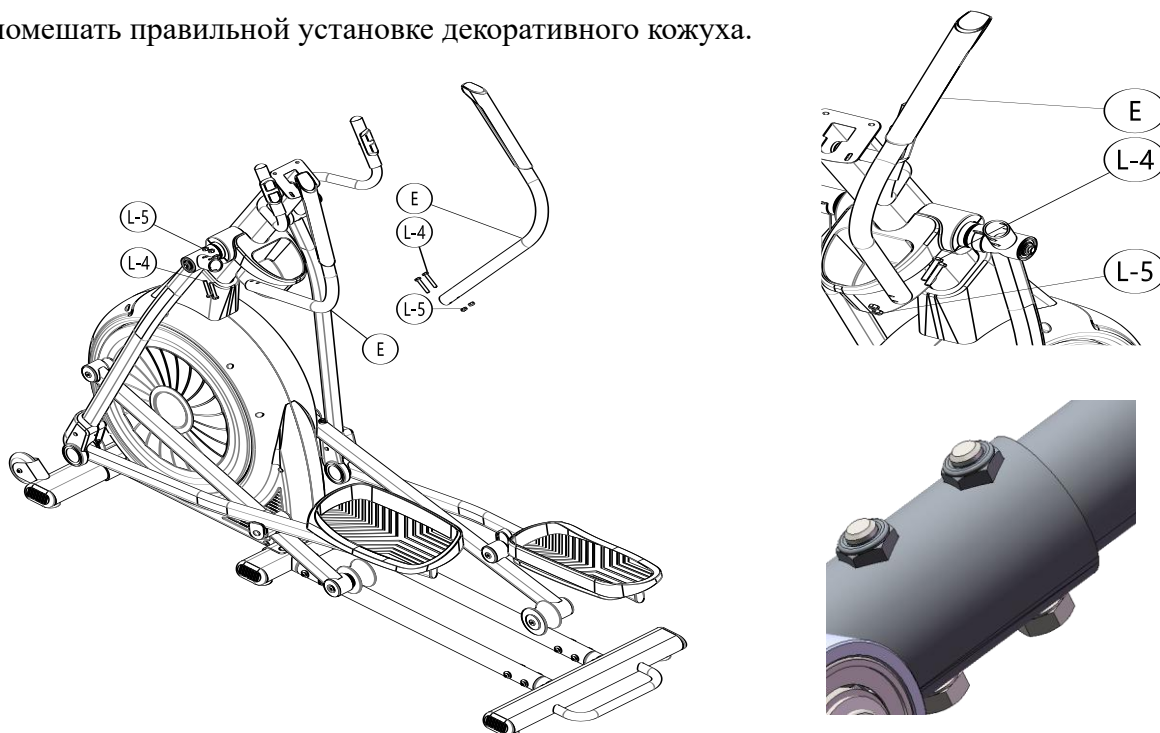
Шаг 7. Извлеките из комплекта инструментов винт с шестигранной головкой и плоскую шайбу (L-9/10#), а также оси нижних рычагов (L-13#). Вставьте соединительную ось в отверстие с подшипниками в рычагах с педалями (используйте киянку, если потребуется). Повторите процесс с противоположной стороны. Соедините верхний и нижний рычаг и зафиксируйте его с помощью винта и шайбы L-9/10#, используя два гаечных ключа (L-18#).



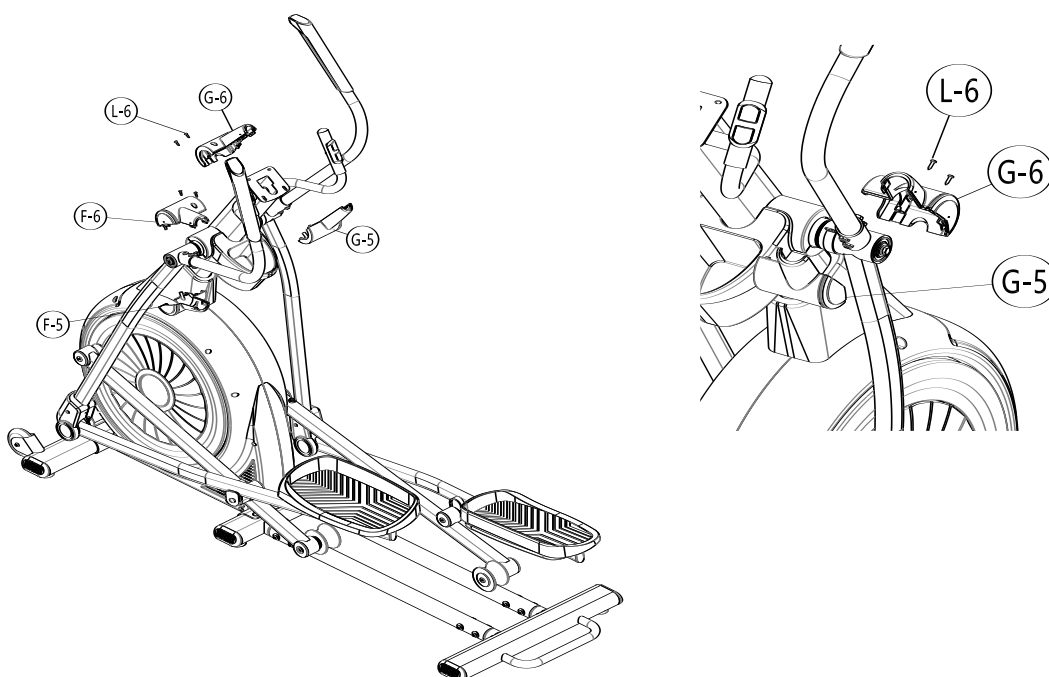
Шаг 8. Извлеките из упаковки нижние кожухи рычагов (F-3#/F-4), как показано ниже: Сначала снимите предустановленные на рычаг винты-саморезы (F-2#) с помощью отвертки (L-16#). Затем наденьте кожухи (F-3#/F-4) на соответствующий паз и зафиксируйте винтами-саморезами (F-2#).



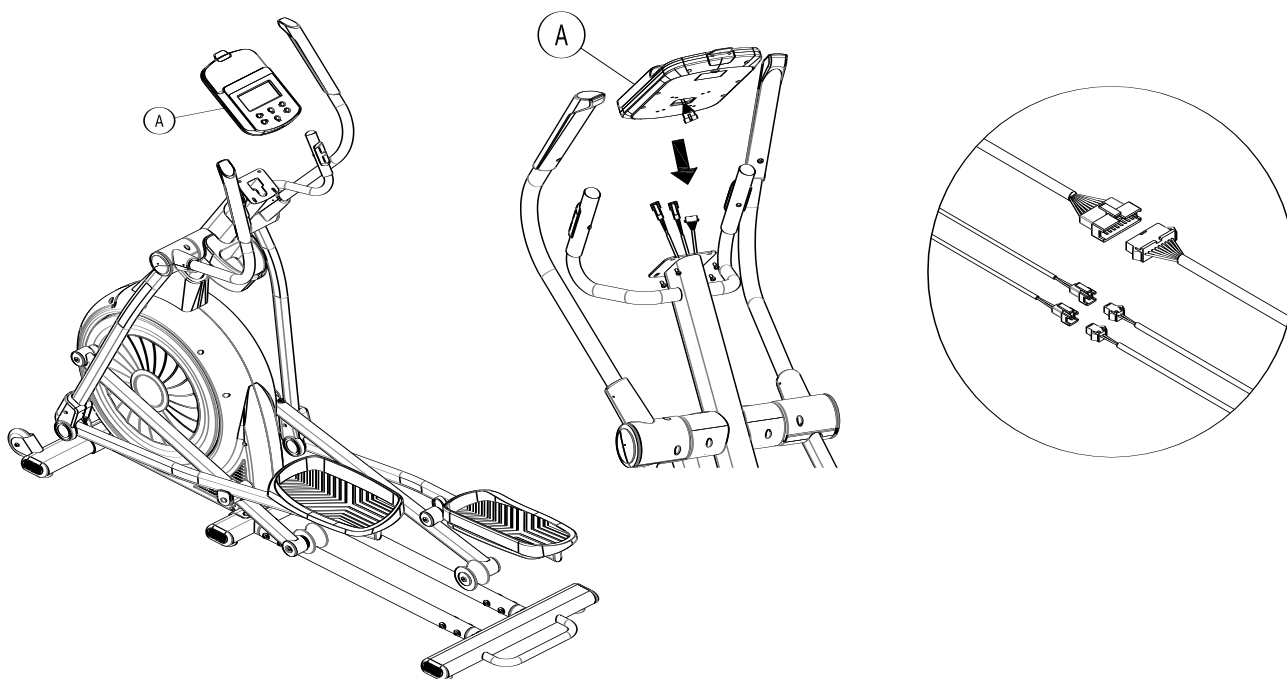
Шаг 9. Извлеките ручки (E#) из упаковки. Вставьте ручки в монтажное отверстие верхнего рычага. Пропустите винт с внутренним шестигранником (L-4#) через монтажные отверстия поручня и верхнего рычага. Установите шестигранную гайку (L-5#) в паз с одной стороны, затем затяните винт L-4# с помощью гаечного ключа (L-18). Повторите эти шаги с противоположной стороны. Примечание: Неправильное направление установки винта может помешать правильной установке декоративного кожуха.



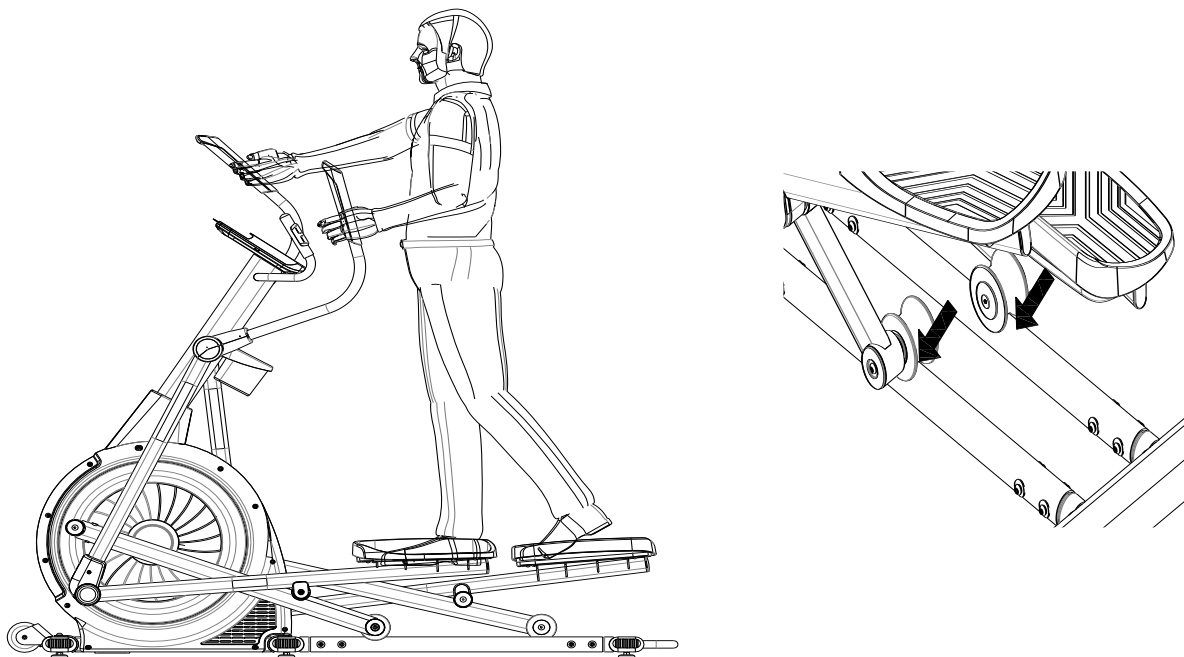
Шаг 10. Извлеките из упаковки левые (F-5#/F-6#) и правые (G-5#/G-6#) декоративные кожухи поручней. Установите саморезы (L-6#), как показано ниже: Совместите кожухи вертикально, используя маркировку R и L (для правого и левого соответственно), затем вкрутите саморез с крестообразным шлицем (L-6#) в соответствующие винтовые отверстия с помощью многофункционального ключа (L-18).



Шаг 11. Извлеките консоль (А#) из упаковки. С помощью многофункционального ключа и отвертки выкрутите 4-е винта М5×12 из консоли А#. Соедините кабели, выходящие из консоли А# с кабелями, выходящими из стойки (В#), как показано ниже. Метод установки и соединения. Поместите соединенные провода во внутрь стойки (В#). Совместите отверстия в консоли с отверстиями на стойке руля (В#) и закрепите её с помощью 4-х винтов М5×12.



После сборки тренажера все предварительно закрепленные винты должны быть окончательно затянуты, а консоль должна загореться, указывая на готовность к использованию. Перед использованием нанесите прилагаемое силиконовое масло на ролики или направляющие.



4. Рекомендации по разминке

Разминка и Заминка

Успешная тренировка состоит из трех компонентов: разминка, аэробная нагрузка и заминка. Разминка является очень важной частью тренировки и должна выполняться перед каждой тренировкой. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным нагрузкам. Повторение разминочных движений после тренировки помогает облегчить мышечную боль. Мы рекомендуем выполнять соответствующие упражнения для разминки и расслабления, как показано на следующих диаграммах.



Движения головой

Наклоните голову к правому плечу и поверните назад по часовой стрелке один раз. Затем наклоните голову к левому плечу и поверните назад против часовой стрелки один раз. Повторите вышеуказанные движения.



Подъем плеч

Поднимите левое плечо и отведите его назад, повторите 5 раз; Затем поднимите правое плечо и отведите назад, повторите 5 раз.



Упражнение на растяжку

Вытяните руки прямо над головой, затем возьмитесь левой рукой за правое запястье и потяните его вверх, пока не почувствуете напряжение. Полностью выпрямите сухожилия руки в течение 5 секунд и поменяйте руку.



Растяжка квадрицепса

Держитесь правой рукой за стену для сохранения равновесия, а левой рукой поднимите левую стопу назад, чтобы пятка левой ноги максимально приблизилась к ягодицам. Удерживайте 15 секунд и поменяйте ногу.



Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соедините подошвы стоп вместе, возьмитесь обеими руками за стопы и потяните их на себя, максимально приближая к телу, и медленно надавливайте на колени, опуская их к полу. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд.



Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, выпрямите правую ногу и согните левую ногу. Возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтяните ее внутрь, чтобы левая стопа была как можно ближе к телу, а подошва стопы была прижата к внутренней стороне правого бедра. Наклоните верхнюю часть тела к земле, протяните левую и правую руку вперед, чтобы коснуться пальцев ног, чем больше амплитуда наклона, тем лучше. Удерживайте эту позицию в течение 15 секунд и поменяйте ногу.



Растяжка икр

Обопритесь руками о стену так, чтобы ваше тело находилось под углом 45 градусов к земле, и поочередно отводите левую и правую ногу назад, выполняя шагающие движения.

5. Описание функций консоли

Инструкция по использованию спортивного оборудования:

Функции кнопок:



ST/SP	Начать или остановить тренировку
RESET	В режиме остановки нажмите эту кнопку для возврата в главное меню; удерживайте эту кнопку нажатой в течение 2 секунд для перезагрузки консоли
UP (+)	Увеличение значения настройки; увеличение сопротивления
MODE	В режиме остановки кнопка используется для подтверждения установки всех данных тренировки и входа в программу.
DOWN (-)	Уменьшение значений во время настройки, уменьшение сопротивления

Диапазоны данных:

TIME (ВРЕМЯ)	Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:99; Диапазон установки: 0:00 ~ 99:00 мин
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Диапазон отображения: 0 ~ 99.99; Диапазон установки: 0 ~ 99.90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон отображения: 0 ~ 9999; Диапазон установки: 0 ~ 9990 кал
PULSE (ПУЛЬС)	Диапазон отображения: P-30 ~ 230; Диапазон установки: 0-30 ~ 230
WATT (ВАТТЫ)	Диапазон отображения: 0 ~ 999 Вт; Диапазон установки: 10 ~ 350 Вт
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0 ~ 99.9 км/ч
RPM	0.0 ~ 99.9 км/ч

Описание операционных функций:

1. После включения в сеть (или удерживания кнопки RESET в течение 2 секунд) раздается непрерывный звуковой сигнал "бип" длительностью в одну секунду. Одновременно на ЖК-экране отображается "2 seconds" (как на Рисунке 1), затем диаметр маховика, символ евразийского стандарта/Е и единица измерения "КМ/1 second" (как на Рисунке 2). Затем система переходит в режим ожидания тренировки (как на Рисунке 3). Независимо от текущего положения двигателя, он сначала должен совершить реверс и сброситься на ноль, а затем перейти в состояние LOAD=1 для ожидания завершения всех настроек.

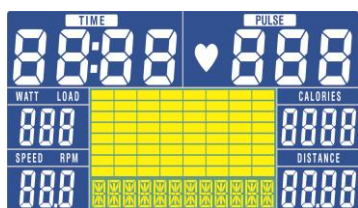


рис 1



рис 2



рис 3

2. Чтобы войти в режим тренировки (как на Рисунке 3), сначала выберите режим, нажимая кнопку MODE (переход в целевой режим). Нажмите UP/DOWN для установки времени тренировки (Рисунок 4). Повторите нажатие на MODE, чтобы настроить потраченные калории (Рисунок 5), нажав еще раз вы перейдете в режим обратного отсчета расстояния (Рисунок 6). Чтобы начать тренировку, нажмите START/STOP. Регулируйте уровень нагрузки с помощью элементов управления UP/DOWN (Рисунки 7-8). Чтобы остановить тренировку, снова нажмите START/STOP. Нажмите RESET, чтобы сбросить все настройки. Выбираемые режимы в этом цикле: MANUAL (РУЧНОЙ) → BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) → ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) → SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) → CARDIO (КАРДИО) → WATT (МОЩНОСТЬ).



рис 4



рис 5

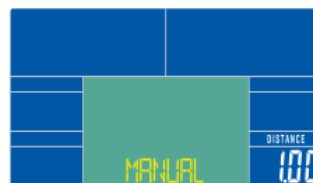


рис 6



рис 7



рис 8

3. При выборе режима BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) (как на Рисунке 9) нажимайте кнопки UP (+) / DOWN (-) для выбора START 1-4 (4 программы для начинающих). Нажмите кнопку MODE для перехода к настройкам времени тренировки (Рисунок 10). Отрегулируйте настройки с помощью кнопок UP/DOWN, затем нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку (Рисунок 11). Система автоматически регулирует сопротивление в соответствии с настройкой программы, которое нельзя регулировать вручную. Во время тренировки нажатие "START/STOP" приостановит движение. Нажатие "RESET" сбрасывает все данные. Длительное нажатие "RESET" в течение 3 секунд полностью сбросит и перезапустит консоль.



р и с 9



р и с 10



р и с 11

4. При выборе функции ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) (как на Рисунке 12) нажимайте кнопки UP (+) / DOWN (-) для выбора ADVANCE 1-4 (4 программы для продвинутых пользователей). Нажмите кнопку MODE для перехода к настройкам времени тренировки (Рисунок 13). Отрегулируйте настройки с помощью кнопок UP/DOWN, затем нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку (Рисунок 14). Система автоматически регулирует сопротивление в соответствии с настройкой программы, которое нельзя регулировать вручную. Во время тренировки нажатие "START/STOP" приостановит движение. Нажатие "RESET" сбрасывает все данные. Длительное нажатие "RESET" в течение 3 секунд полностью сбросит и перезапустит консоль.



р и с 12



р и с 13



р и с 14

5. При выборе режима SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) (как на Рисунке 15) нажимайте кнопки UP (+)/DOWN (-) для выбора SPORTY 1-4 (4 спортивные программы). Нажмите кнопку MODE для переключения на настройки времени тренировки (Рисунок 16). Отрегулируйте настройки с помощью кнопок UP/DOWN, затем нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку (Рисунок 17). Система автоматически регулирует сопротивление в соответствии с настройкой программы, которое нельзя регулировать вручную. Во время тренировки нажатие "START/STOP" остановит движение. Нажатие "RESET" сбрасывает

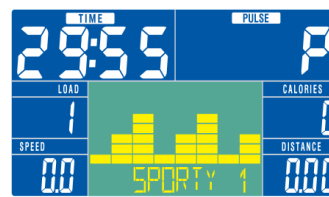
все данные. Длительное нажатие "RESET" в течение 3 секунд полностью сбросит и перезапустит электронный дисплей.



р и с 15

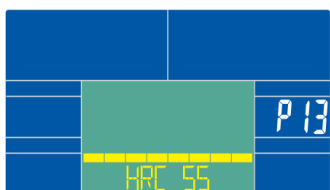


р и с 16



р и с 17

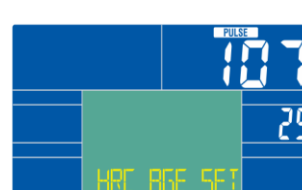
6. При выборе функции CARDIO (КАРДИО) нажмите UP (+) / DOWN (-), чтобы установить частоту пульса на уровне 55% от вашего целевого пульса (TAG) (как показано на Рисунке 18). Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в настройку времени тренировки. Снова нажмите MODE, чтобы переключиться в пользовательский режим. Отрегулируйте целевой пульс с помощью кнопок UP/DOWN, затем снова нажмите MODE, чтобы установить ваш возраст (как показано на Рисунке 20). Нажмите "START/STOP", чтобы начать тренировку (как показано на Рисунке 21). Система автоматически регулирует сопротивление в соответствии с вашей настройкой программы — ручная регулировка сопротивления недоступна. Во время тренировки нажатие "START/STOP" останавливает тренировку. Нажмите "RESET", чтобы очистить все данные, и удерживайте "RESET" в течение 3 секунд, чтобы полностью сбросить консоль.



р и с 18



р и с 19



р и с 20



р и с 21

7. При выборе функции WATT (МОЩНОСТЬ) (программа с постоянной мощностью сопротивления) (как показано на Рисунке 22) нажмите кнопки UP (+)/DOWN (-), чтобы установить время (как показано на Рисунке 23). Нажмите кнопку MODE, чтобы переключиться на экран настройки WATT. Отрегулируйте значение WATT с помощью кнопок UP (+)/DOWN (-). Нажмите кнопку "START/STOP", чтобы начать тренировку (как показано на Рисунках 24-25). Система автоматически регулирует сопротивление в соответствии с настройкой программы, которое нельзя регулировать вручную. Во время тренировки нажатие "START/STOP" остановит движение. Нажатие "RESET" сбрасывает

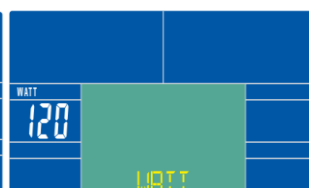
все данные. Длительное нажатие "RESET" в течение 3 секунд полностью сбросит и перезапустит консоль.



р и с 22



р и с 23



р и с 24



р и с 25

Описание функций кнопок

1. Кнопки UP/DOWN: (С функцией быстрой регулировки, удерживание в течение 1.5 секунд продвигает/уменьшает позиции на 8 шагов за одно нажатие, остановка при отпускании). Выбор режимов тренировки, включая MANUAL (РУЧНОЙ), BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ), ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ), SPORTY (СПОРТИВНЫЙ), CARDIO (КАРДИО) и WATT (МОЩНОСТЬ). В режиме настроек перебирайте режимы, нажимая кнопки UP/DOWN. Прямое нажатие кнопки START без выбора режима немедленно начнет тренировку в ручном режиме. При нажатии кнопки UP или DOWN можно перебирать режимы тренировки (MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT и т.д.).

1.1. Регулировка УРОВНЯ БЫСТРОГО СТАРТА:

В режиме START (ручная тренировка) можно настроить УРОВЕНЬ (LEVEL) сопротивления в режиме MANUAL, при этом отображается текст и число "LOAD". Если ни UP, ни DOWN не нажимаются в течение 3 секунд, возобновится отображение значения WATT. Кнопки UP или DOWN уменьшают, или увеличивают значение при каждом нажатии. Удерживание в течение 1.5 секунд активирует функцию +/- шаг в секунду, которая останавливается при отпускании.

1.2. Регулировка установленного значения (например, TIME, DISTANCE, CALORIES):

В функции MANUAL, когда выбраны TIME, DISTANCE, CALORIES и PULSE, установленное значение каждой функции можно регулировать, нажимая кнопки UP или DOWN, функция имеет циклический характер.

TIME (время) можно установить только в функциях BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, WATT и HRC. Нажмите UP или DOWN, чтобы увеличить или уменьшить значение. Удерживайте в течение 1.5 секунд, чтобы добавить или вычесть 8 шагов в секунду. Отпустите, чтобы остановить изменение.

1.3. Выбор (CARDIO (H.R.C)):

Если выбрана пульсозависимая программа **CARDIO (H.R.C)**, значение по умолчанию, рассчитанное в соответствии с возрастом, будет отображаться в окне **PULSE** после подтверждения кнопкой **MODE**;

Если выбран **TARGET** (целевая пульсозависимая программа), целевое значение будет отображаться и мигать в окне **PULSE** после выбора. В это время можно установить целевое значение пульса (**TARGET**), нажимая кнопки **UP** или **DOWN**. Нажмите **MODE**, чтобы установить время тренировки, возраст и значение пульса.

Кнопки **UP** или **DOWN** имеют функцию циклического перебора.

1.3. Выбор WATT (программа постоянной мощности):

При входе значение **WATT** будет мигать и ждать установки (значение по умолчанию: время 30 минут, мощность 120). Пользователь нажимает кнопки **UP** или **DOWN** для установки значения **WATT** (мощность в Вт). Нажимайте **MODE** для настройки следующего значения. После нажатия на **START** значение **LEVEL** (уровня споротивления) будет автоматически регулироваться в соответствии с введенным пользователем значением **WATT** и состоянием тренировки.

2. Кнопка MODE:

(1). Выбор функции, которую можно настроить (например, **TIME, DST, CAL**): с помощью этой кнопки можно поочередно выбирать **TIME, DST** и **CAL** – целевые тренировки (в режиме **MANUAL**). Когда функция выбрана, номер функции, отображаемый на ЖК-дисплее, будет мигать с частотой 1 Гц, указывая, что в данный момент эту функцию можно настраивать.

(2). Функция этой кнопки и **ENTER (ВВОД)**: После выбора или настройки нажмите эту кнопку, чтобы перейти к следующей операции. После нажатия этой кнопки предыдущую функцию нельзя выбрать или настроить.

(3). Вышеуказанное действие можно выполнить только в состоянии **STOP (ОСТАНОВКИ)**.

(4). Нажатие этой кнопки в состоянии **START** (во время тренировки) не работает.

3. Кнопка RESET (СБРОС):

(1). **Общий СБРОС**: Когда система находится в состоянии **STOP** (тренажер в режиме ожидания), нажмите эту кнопку один раз, чтобы вернуться к опциям главного меню (**MANUAL**). Подождите, пока светодиод не начнет мигать, затем нажмите кнопки **UP** или **DOWN** для выбора →**BEGINNER**→**ADVANCE**→**SPORTY**→**CARDIO**→**WATT**. Все предустановленные значения **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE** и **WATT** должны быть сброшены.

4. Кнопка START/STOP (СТАРТ/СТОП): Нажмите эту кнопку, чтобы начать отсчет, и снова нажмите эту кнопку, чтобы остановить отсчет. Если вы находитесь в режиме **MANUAL**, вы можете нажать только **START**, чтобы начать движение, или нажать **RESET**, чтобы вернуться на главную страницу.

5. Кнопка RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

(1). Если пользователь не держит руки на датчиках пульса и пульс не отображается на консоли, то нажатие кнопки RECOVERY не действует.

(2). Нажмите эту кнопку один раз после отображения значения PULSE;

i. Активируются окошки для TIME (время) и PULSE (пульс), остальные функции активны, но не отображаются (см. Рисунок 26).

ii. В окне TIME отобразится "0:60" секунд и начнется обратный отсчет (обратный отсчет продолжается, даже если сигнал PULSE не поступает, что не влияет на таймер автоматического отключения). В окне PULSE отображается фактическое значение частоты пульса. Когда отсчет достигает нуля, отображается "FX" в обьшой зоне экрана (где X находится в диапазоне от 1 до 6), сопровождаемый коротким звуковым сигналом "бип". Значение частоты пульса продолжает отображаться непрерывно. В этот момент нажатие кнопки RECOVERY переключит консоль на нормальный дисплей (двигатель сбрасывается на ноль и переходит на УРОВЕНЬ споротивления 1, в ожидании установки настроек).

(3) После отображения "FX" нажмите эту кнопку, чтобы восстановить нормальный дисплей. Если вы снова нажмете эту кнопку, вы начнете с первого пункта снова (Рисунок 27).

(4). Во время RECOVERY можно восстановить нормальный режим, нажав эту кнопку.



р и с 26



р и с 27

Примечание: Эта консоль имеет функцию зарядки устройств через USB-вход, что потребляет больше энергии. Для обеспечения стабильности функций рекомендуется использовать источник питания 9В 1А или более, или источник питания, поставляемый производителем.

6. Уход и обслуживание тренажера

ЧИСТКА:

Тщательная чистка продлит срок службы эллиптического тренажера.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы поддерживать тренажер в чистоте. Убедитесь, что ваши кроссовки чистые, чтобы избежать попадания инородных предметов в магнитную систему стойки.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

Немедленно заменяйте неисправные детали или не используйте оборудование до его ремонта. Особое внимание уделите компонентам, наиболее подверженным износу.

7. Гарантийные обязательства

Серийные продукты компании, при нормальном использовании в течение одного года, если они не повреждены по вине человека, могут быть бесплатно отремонтированы или пользователю могут быть предоставлены бесплатные запасные части.

Гарантийный талон прилагается к каждому продукту и должен быть заполнен уполномоченным дилером. В течение гарантийного периода доступна бесплатная замена компонентов. Наша компания не несет ответственности за любые неисправности, вызванные неправильной установкой, неправильным использованием или несанкционированной заменой деталей. На данную гарантию не распространяются ремонты, выполненные неуполномоченным персоналом. Клиенты будут нести ответственность за покрытие всех затрат на ремонт. При обращении за ремонтом клиенты должны предъявить гарантийный талон; в противном случае гарантия становится недействительной.

Данный продукт предназначен только для домашнего использования. Компания не несет ответственности за любые проблемы, вызванные коммерческим использованием данного продукта. Если ваш продукт нуждается в ремонте, пожалуйста, свяжитесь с вашим местным дистрибьютором.