
1. Инструкция по безопасности	3
2. Общие сведения	4
2.1 Упаковка	4
2.2 Утилизация	4
3. Сборка	4
3.1 Шаги сборки	5
4. Уход и обслуживание	11
5. Компьютер (УК)	23
5.1 Кнопки компьютера	23
5.2 Функции компьютера	23
5.2.1 Замечания по индивидуальным функциям	25
5.2.2 Объяснение символов и что нужно знать	26
5.3. Функции компьютера	27
5.3.1 Функция немедленного старта	27
5.4. Упражнение с установками Пользователя	27
5.4.1 Выбор пользователя и установка персональных значений	27
5.4.2 WATT-режим	28
5.4.3 HRC-режим	30
5.4.4 PROGRAM- режим	32
5.4.5 MANUAL- режим	33
5.4.6 INDIVIDUAL- режим	34
5.4.7 Дисплей после окончания упражнения	35
5.5 Диагностика и поиск неисправностей	36
6. Технические детали	37
6.1 Адаптер	37
6.2 Соответствие закону о безопасности Продукта	37
7. Руководство по тренировкам	38
7.1 Частота тренировки	38
7.2 Интенсивность тренировки	38
7.3 Тренировка, ориентированная на уровень пульса	38
7.4 Контроль тренировки	39
7.5 Продолжительность тренировки	40
8. -	
9. Чертеж в разобранном виде	42
10. Список запчастей	44
11. Гарантия	46

1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВАЖНО!

- Тренажер произведен согласно DIN EN 957-1/9 класс НС.
- Макс. вес пользователя 130 kg.
- Тренажер должен быть использован только по прямому назначению.
- Иное использование изделия запрещено и может быть опасно. Импортёр не может нести ответственность за повреждения или ранения вызванные неправильным использованием оборудования.
- Эллиптический тренажер произведен согласно последним стандартам безопасности.

Во избежание ранения и / или несчастного случая, пожалуйста, прочтите и следуйте этим простым правилам:

1. Не позволяйте детям играть на или возле оборудования.
2. Регулярно проверяйте, что все болты, гайки, ручки и педали туго затянуты.
3. Быстро замените все дефектные части и не используйте оборудование, пока оно не восстановлено. Не игнорируйте усталость материалов.
4. Избегайте высокой температуры, влажности и всплеска воды.
5. Перед началом занятий внимательно прочтите инструкции по пользованию.
6. Оборудование требует достаточно свободного места во всех направлениях (по крайней мере 1,5 м).
7. Установите оборудование на твердой и ровной поверхности.
8. Не преступайте к упражнениям сразу до или после приема пищи.
9. Перед началом любой фитнес тренировки пройдите тест у врача.
10. Уровень безопасности машины может быть обеспечен, только если Вы регулярно осматриваете части, подверженные износу. Эти части в списке запчастей отмечены значком *. Рычаги и другие механизмы регулировки оборудования не должны затруднять диапазон движения во время тренировки.
11. Оборудование для тренировки некогда не должно использоваться как игрушка.
12. Не становитесь на корпус, а только на платформы, предназначенные для этой цели.
13. Не одевайте свободную одежду; носите подходящую, такую как спортивный костюм.
14. Носите обувь и никогда не занимайтесь босиком.
15. Убедитесь, что другие люди не в зоне действия тренажера, т.к. люди могут быть ранены движущимися частями.
16. Не допускается размещение изделия в комнатах с высокой влажностью (ванных) или на балконе.

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Этот тренажер предназначен для домашнего использования. Оборудование отвечает требованиям DIN EN 957-1/9 класс НС. Маркировка CE ссылается на Директивы ЕС 89/336/ЕЕС и 73/23/ЕЕС. Ущерб здоровью не может быть исключен, если это оборудование не используется как предназначено (например, чрезмерная тренировка, неправильные параметры настройки, и т.д.). Прежде, чем начать Вашу тренировку, Вы должны пройти полный физический осмотр у Вашего врача, чтобы исключить любые возможные риски для здоровья.

2.1 Упаковка

Экологически совместимые и годные для повторного использования материалы:

- Внешняя упаковка сделана из картона
- Формованные части сделали из пены полистирола (PS) без CFS
- Защитное покрытие и сумки сделаны из полиэтилена (PE)
- Ременная обертка сделана из полипропилена (PP)

2.2 Утилизация



Сохраняйте упаковку на случай возникновения поломки / гарантийный случай. Оборудование не должно выбрасываться в контейнеры для домашнего мусора!

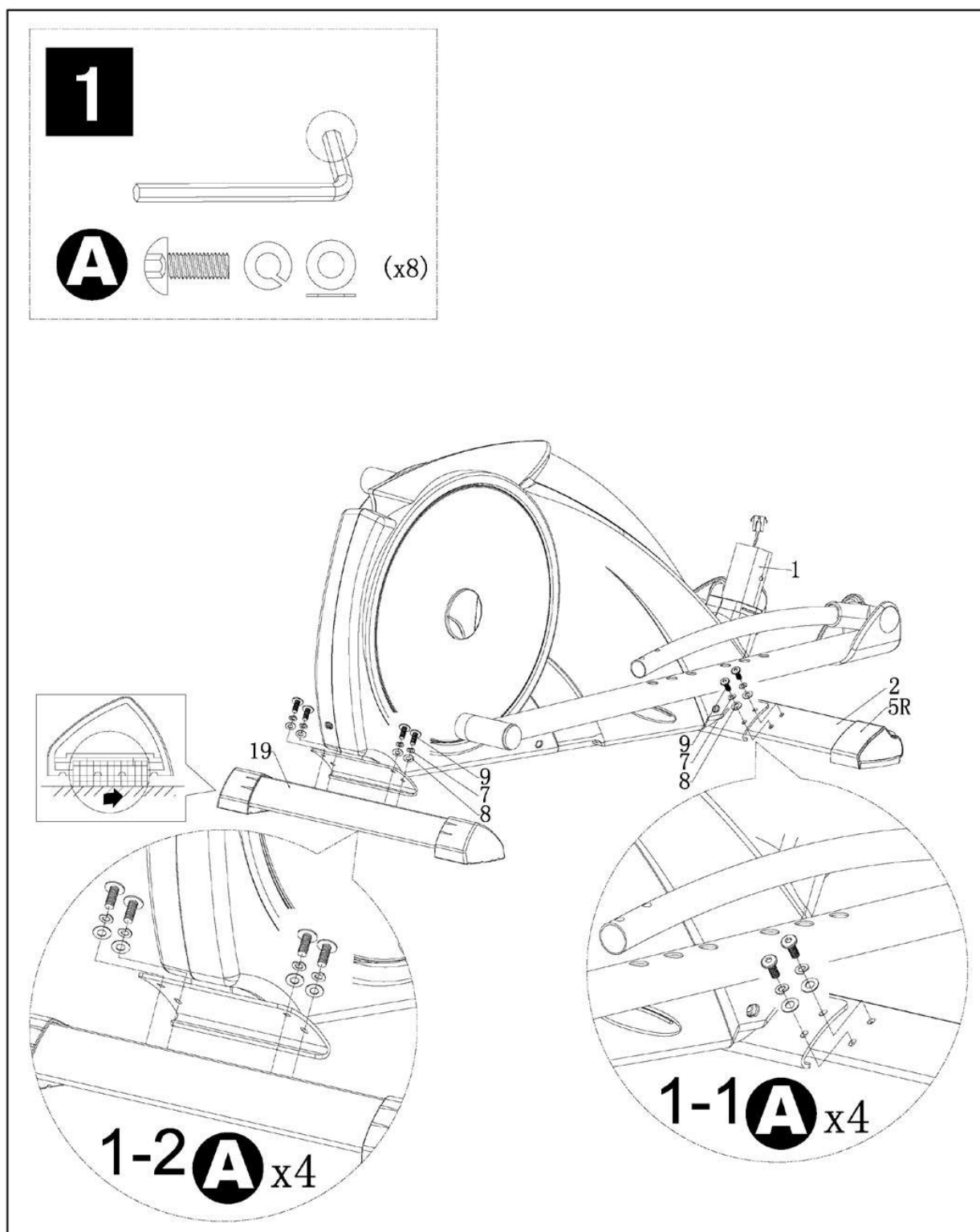
3. СБОРКА

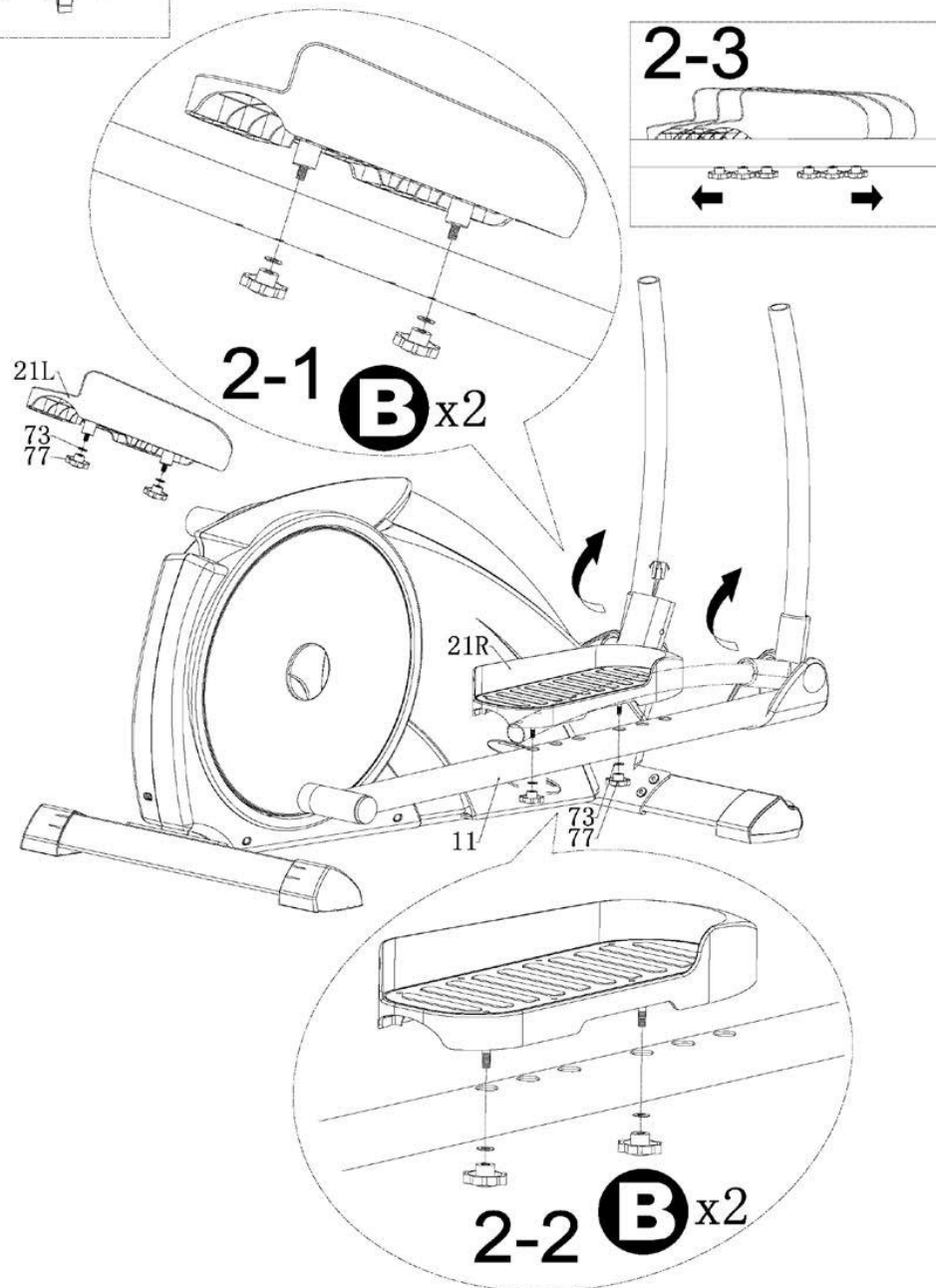
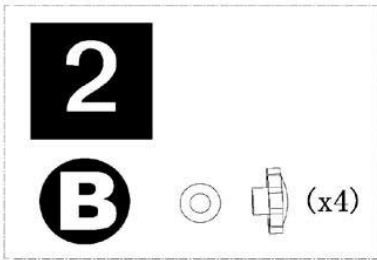
Чтобы сделать сборку эллиптического тренажера для Вас настолько легкой, насколько возможно, мы заранее смонтировали самые важные части. Прежде, чем Вы приступите к сборке оборудования, пожалуйста прочитайте эти инструкции тщательно и затем продолжите шаг за шагом, как описано ниже.

Содержание упаковки

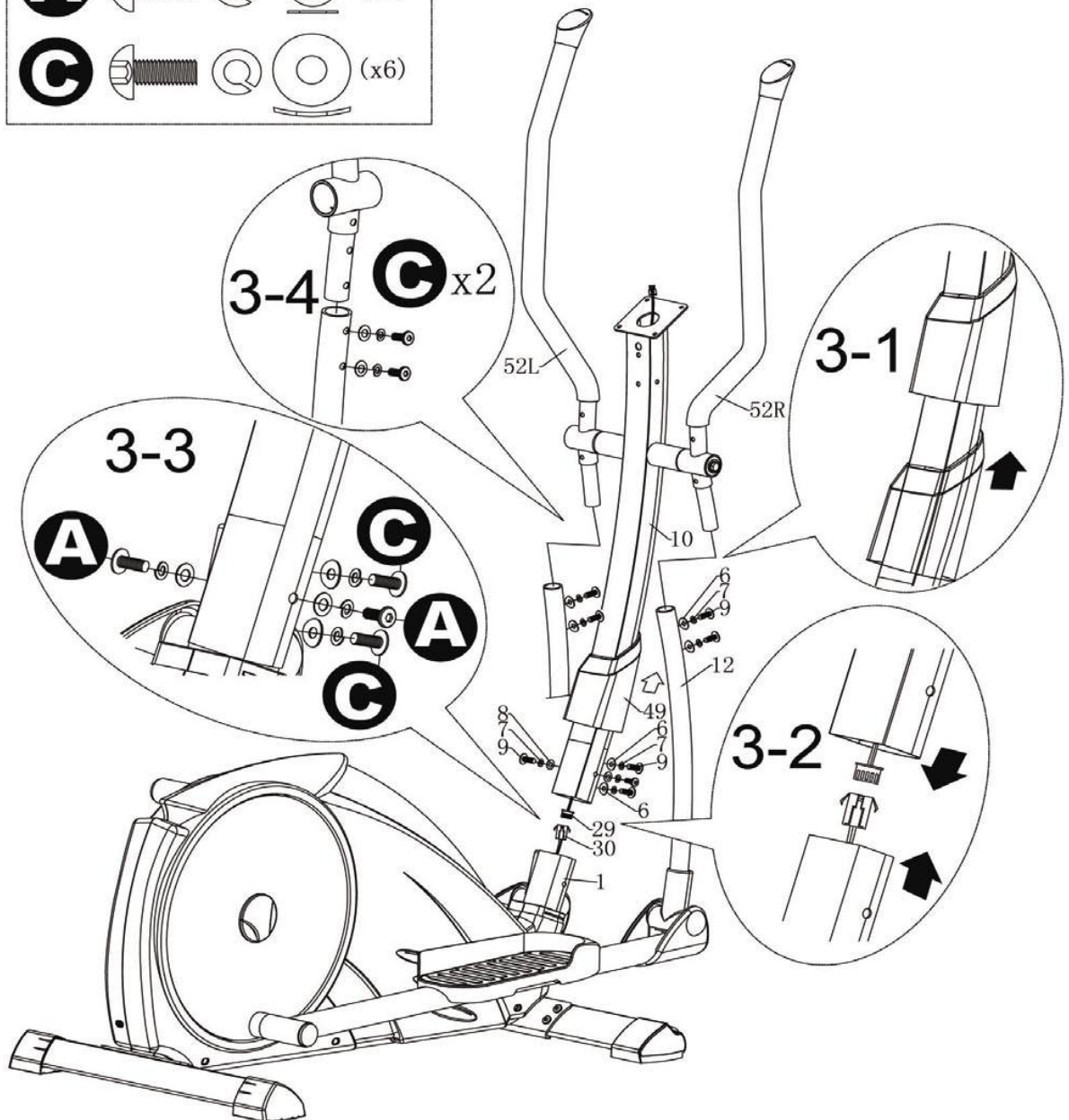
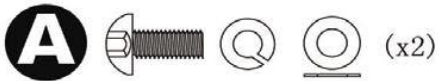
- Распакуйте все отдельные части и разместите их рядом друг с другом на полу.
- Поставьте главную раму на подстилку, защищающей пол, потому что без стабилизаторов она может повредить/поцарапать Ваш пол. Подставка должна быть плоской и не слишком толстой так, чтобы у рамы был устойчивая основа.
- Убедитесь, что у Вас есть адекватная комната для движения (по крайней мере 1.5 м) во все стороны во время сборки.

3.1 Шаги сборки





3



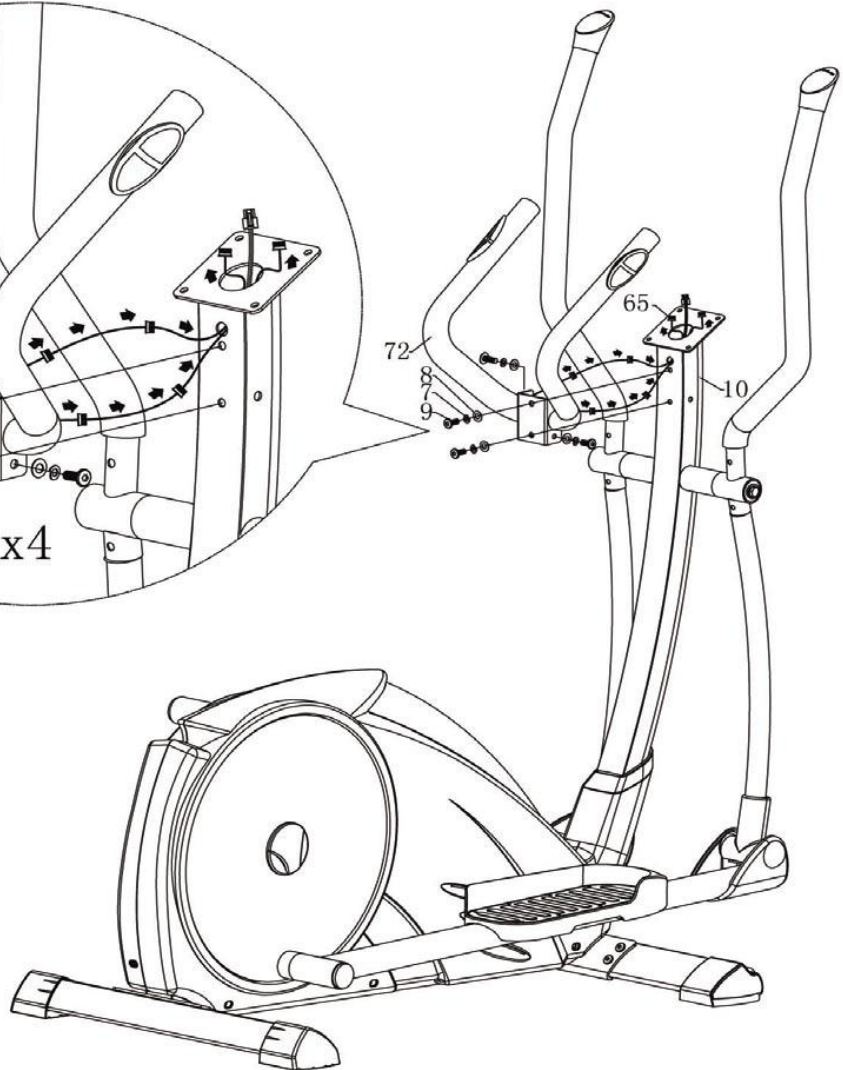
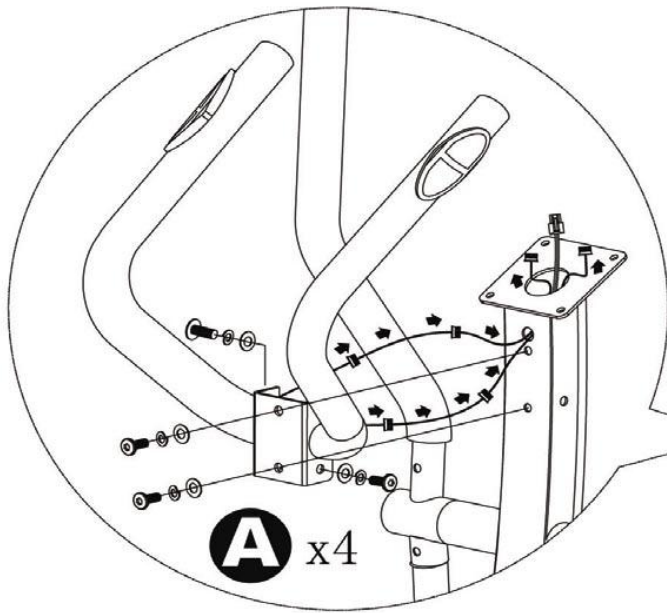
4



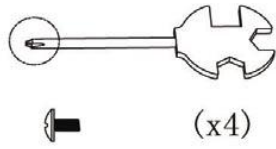
A



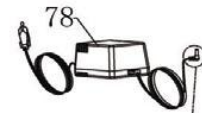
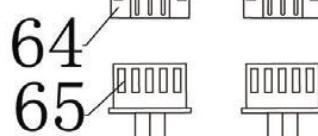
(x4)



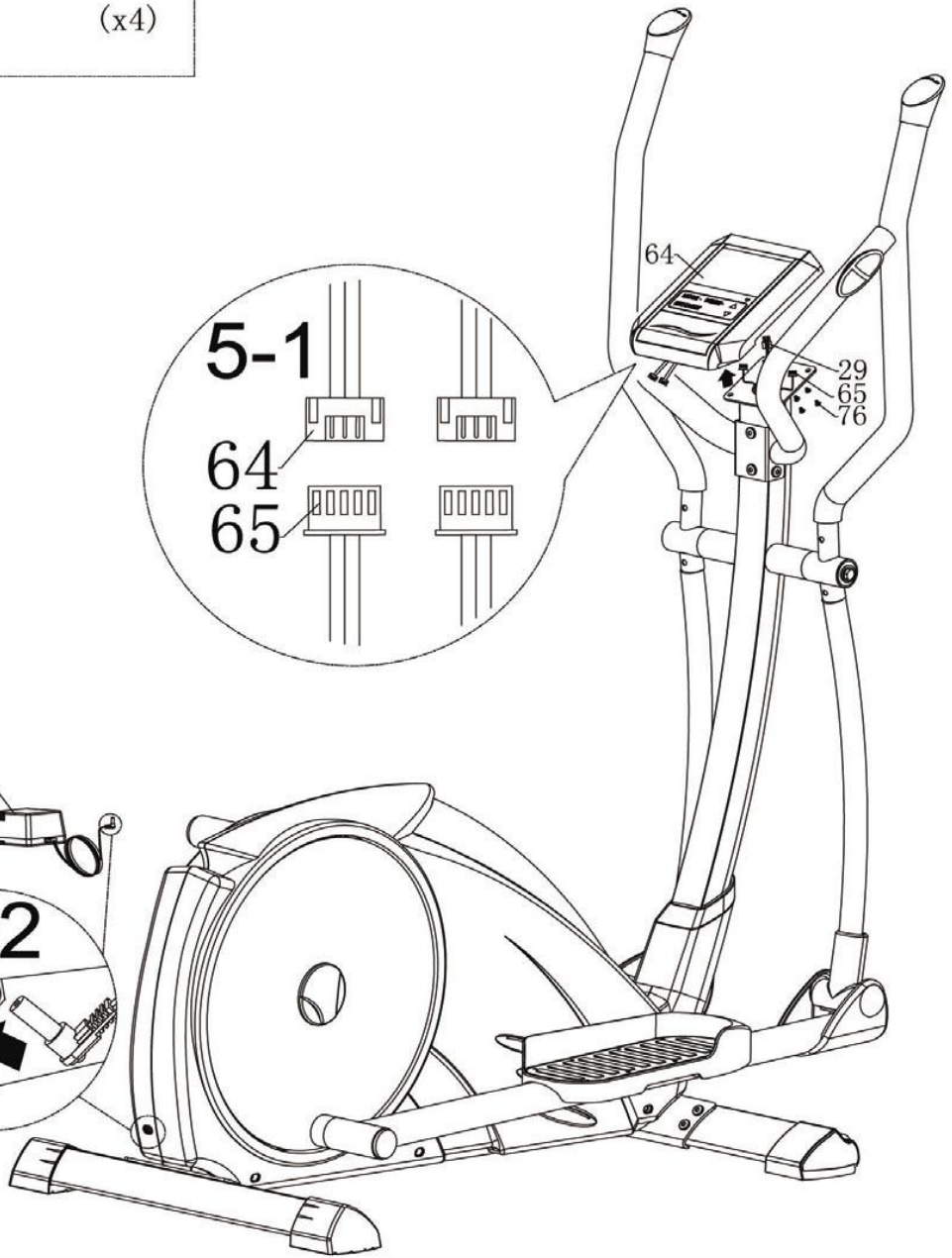
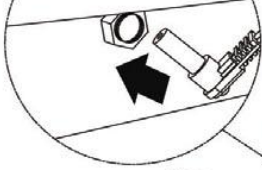
5



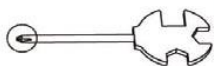
5-1



5-2



6



D



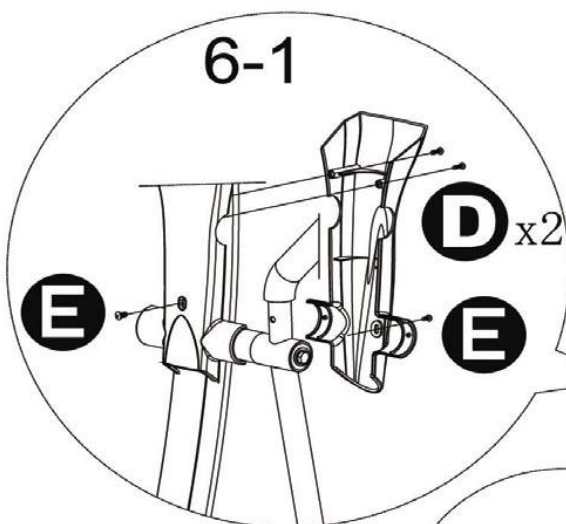
(x6)

E

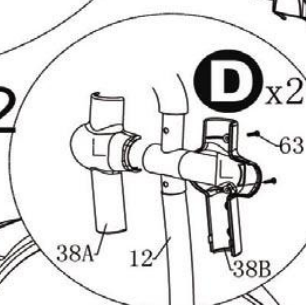


(x2)

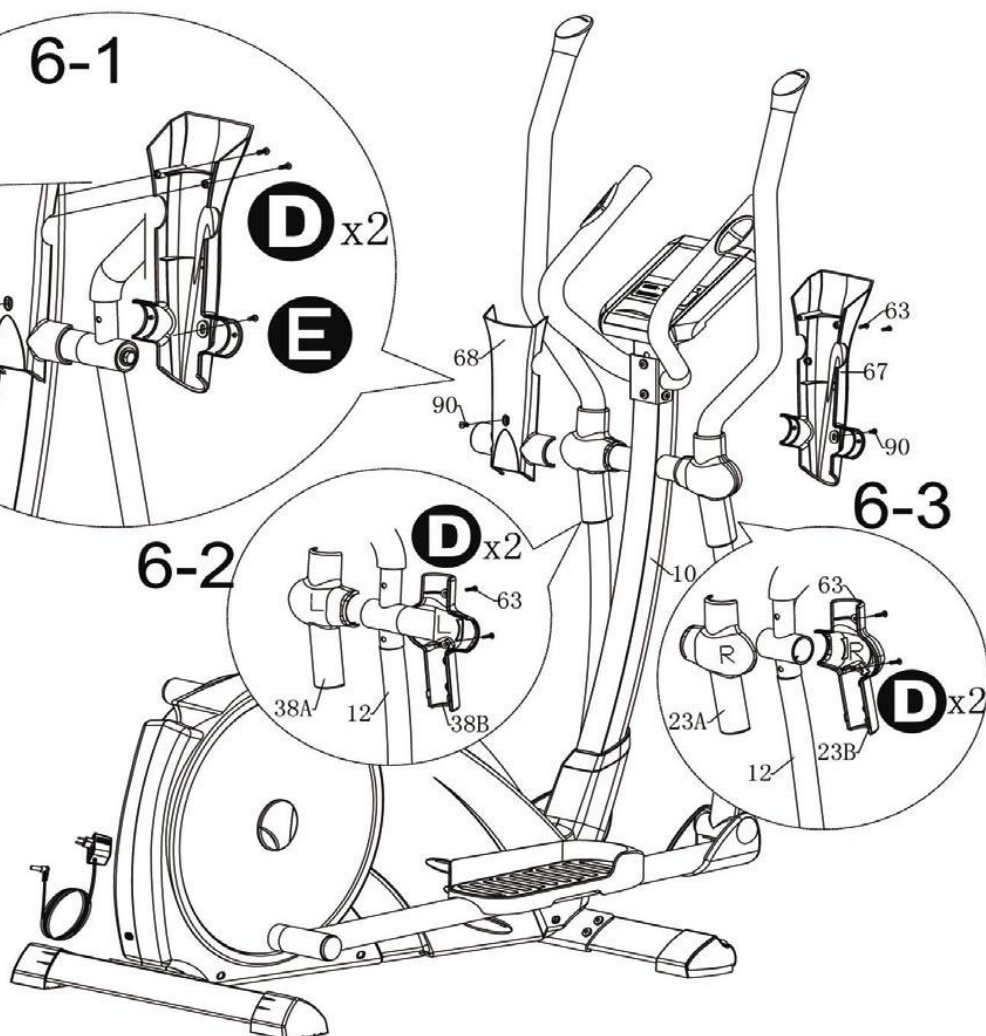
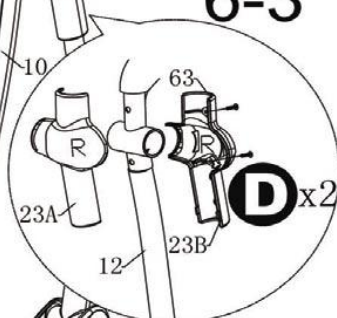
6-1



6-2



6-3



4. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обслуживание

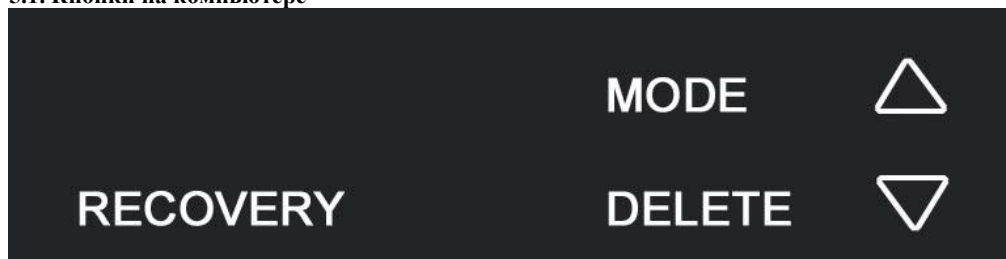
- В принципе, оборудование не требует обслуживания.
- Регулярно осматривайте все части оборудования и безопасное размещение всех винтов и соединений.
- Быстро замените любые дефектные части через нашу службу сервиса. Оборудование не должно использоваться, пока не отремонтировано.

Уход

- Во время уборки используйте только влажную ткань и избегайте резких веществ очистки. Убедитесь, что никакая влага не проникает в компьютер.
- Части тренажера, контактирующие с потом, должны протираться только влажной тканью.

5. КОМПЬЮТЕР

5.1. Кнопки на компьютере



MODE:

Нажав эту кнопку, выбирается функция РЕЖИМА

▲/▼:

Программный выбор увеличения/уменьшения значений. Продолжительное нажатие начинает автоматический выбор значения.

RECOVERY:

Измерение восстановления пульса выдает фитнес-оценку от 1 до 6.

DELETE:

Краткое нажатие этой кнопки сбросит активированное значение в выбранном режиме

Краткое нажатие этой кнопки в режиме средние данные/TRIP активирует основное меню: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL и INDIVIDUAL.

Длительное нажатие (более 2 секунд) в режиме средние данные/TRIP активирует выбор пользователя.

5.2. Функции компьютера

RPM



Обороты в минуту (15-200).

SPEED



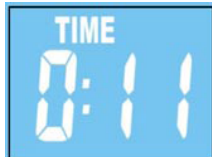
Показывает скорость в км/ч, 0-99,99 км/ч (теоретически допустимое значение), не может быть сравнимо со значением скорости обычного уличного велосипеда.

DISTANCE



Отсчет расстояние с шагом 0,01 км (0-999,9).

TIME



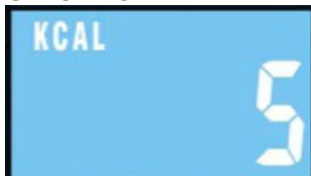
Отсчет времени тренировки в секундах (00:00 – 99:59).

WATT



Для тренажеров, в которых нагрузка не зависит от оборотов, показывает установленное значение в Ваттах.

CALORIES



Показывает расход энергии, основанный на эффективности 22% от механической мощности. Варьируется в диапазоне 10-9990 Kcal.

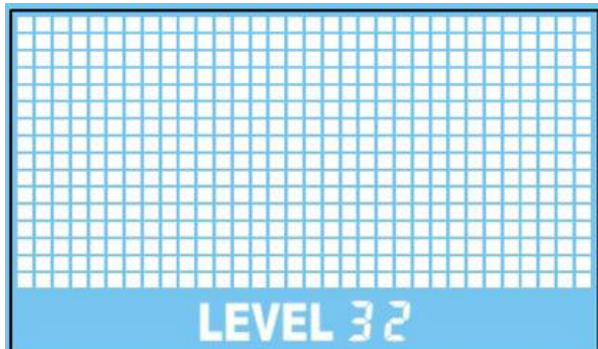
HEARTRATE



Показывает текущий пульс, в диапазоне 40-199 ударов в минуту. Процентное значение показывает процент текущего пульса относительно установленного или вычисленного максимального пульса. Стрелочки в окошке показывают, что сопротивление не может быть увеличено или уменьшено, таким образом Вы должны крутить педали медленнее (стрелочка вниз) или быстрее (стрелочка вверх). Для установки максимального уровня сердцебиения у Вас есть интервал от 120 до 199 ударов в минуту.

Маленькие цифры над текущим пульсом будут попеременно отображать верхний и нижний пределы и дополнительно процентное значение текущего пульса относительно установленного верхнего предела.

LEVEL



Показывает 32-уровневое сопротивление в зависимых от оборотов упражнениях. Дополнительно показывает профиль программы.

5.2.1. Примечания по индивидуальным функциям

А) Окончание или перерыв в упражнении

При оборотах менее 15 в минуту компьютер прекратит работу или прервется. Также он будет показывать средние значения оборотов в минуту, скорости, нагрузки в Ваттах, времени, расхода калорий. После этого TRIP будет показано на экране вместе со значениями расстояния, скорости и расходом калорий. Данные будут видны на протяжении 4-х минут. Через 4 минуты компьютер перейдет в спящий режим. Вы можете активировать его нажатием любой кнопки.

В) Измерение пульса

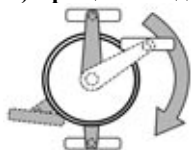
Измерение пульса с мочки уха: Прикрепите клипсу на мочку уха и подсоедините разъем кабеля к тыльной стороне компьютера. Для того чтобы гарантировать правильное получение сигнала, необходимо прикрепить клипсу к одежде и размять мочку уха для улучшения циркуляции крови.

Ручное измерение пульса: Вставьте кабель ручного пульса в разъем Pulse input на тыльной стороне компьютера. Положите обе ладони на сенсоры, расположенные на стойке пульсометра. Если Вы уберете одну руку от сенсора во время измерения, может отображаться неправильное значение. Держите обе руки на сенсорах.

Измерение пульса с нагрудным датчиком: Компьютер оснащен чипом, делающим возможным беспроводную передачу данных о пульсе, используя нагрудный кардиодатчик (5,0 – 5,5 kHz).

5.2.2. Объяснение символов и что нужно знать

А) Вращение педалей



Символ требует, чтобы Вы начали вращение педалей. Установленные значения подтверждены, и Вы можете начать упражнение.

В) Прием напитка



Вы можете установить опцию DRINK FIT (прием напитка) во время ввода личных данных. Выберите прием между OFF (нет), 15, 20, 25, 30 минутами. Символ будет показан в течение 3-х секунд, сопровождаемый сигналом «бип», независимо от того, в какой Вы программе.

С) Активирование компьютера из спящего режима

Чтобы активировать компьютер из спящего режима, нажмите любую кнопку. Вращение педалей не имеет значения в этом случае.

Д) Установка значений

Целевые значения: по достижению целевого значения компьютер издает звук «бип» и прекращает отсчет. Монитор показывает усредненные и текущие значения. Для продолжения упражнения реактивируйте компьютер нажатием кнопки DELETE.

Внимание: За исключением значения пульса, для остальных функций Вы можете задать только одно значение. Если Вы зададите другое значение, прежде установленное отменяется. После задания целевых значений для начала упражнения начните вращать педали.

Е) Предельная нагрузка в Ваттах

В режиме PROGRAM Вы можете установить максимальное сопротивление в Ваттах, которое будет достигнуто во время выполнения упражнения. Все остальные значения в Ваттах будут высчитаны согласно максимальному значению.

Ф) Восстановление

После окончания упражнения нажмите RECOVERY (Восстановление) и остановите педали. Компьютер измерит пульс в течение следующих 60 секунд. Если разница между начальным и конечным пульсом составляет около 20%, Вы получите оценку F1 (очень хорошо).

Г) Увеличение уровня нагрузки в Ваттах в режиме HRC (контроль сердцебиения)

Сопротивление (значение в ваттах) будет возрастать каждые 30 секунд на 10 Ватт, пока не будет достигнуто значение пульса на 5 ударов ниже, чем целевое. Сопротивление будет оставаться на этом уровне еще 1 минуту. Если в дальнейшем пульс остается без изменений, сопротивление возрастет снова. Если текущий пульс выше на 5 ударов, чем Ваш целевой, сопротивление немедленно снизится на 20 Ватт и затем каждые 20 секунд на 10 Ватт, пока текущий пульс не станет ниже целевого. Если он окажется ниже целевого, сопротивление снова возрастет.

Для IND (индивидуальной программы): Вы можете установить зону сердцебиения. Процедура возрастания сопротивления подобна вышеизложенной. Обратите внимание, что текущий уровень пульса не может быть меньше LO (минимального), т.к. нагрузка не будет возрастать. Вы должны остановить упражнение и задать новые цели!

Стрелочки в окошке пульса показывают, что сопротивление не может быть увеличено или уменьшено, поэтому Вы должны вращать педали медленнее (стрелка вниз) или быстрее (стрелка вверх).

Если Ваш текущий пульс на 5 ударов ниже, чем целевой, кружок между двумя стрелками начнет мигать. Это показывает, что Вы достигли вашего целевого значения. Если Ваш текущий пульс выше верхнего предела, компьютер издаст звук «бип» и значение текущего пульса начнет мигать.

Н) Возраст

Нужен для подсчета максимального значения пульса.

5.3. Работа компьютера

5.3.1. Функция немедленного старта

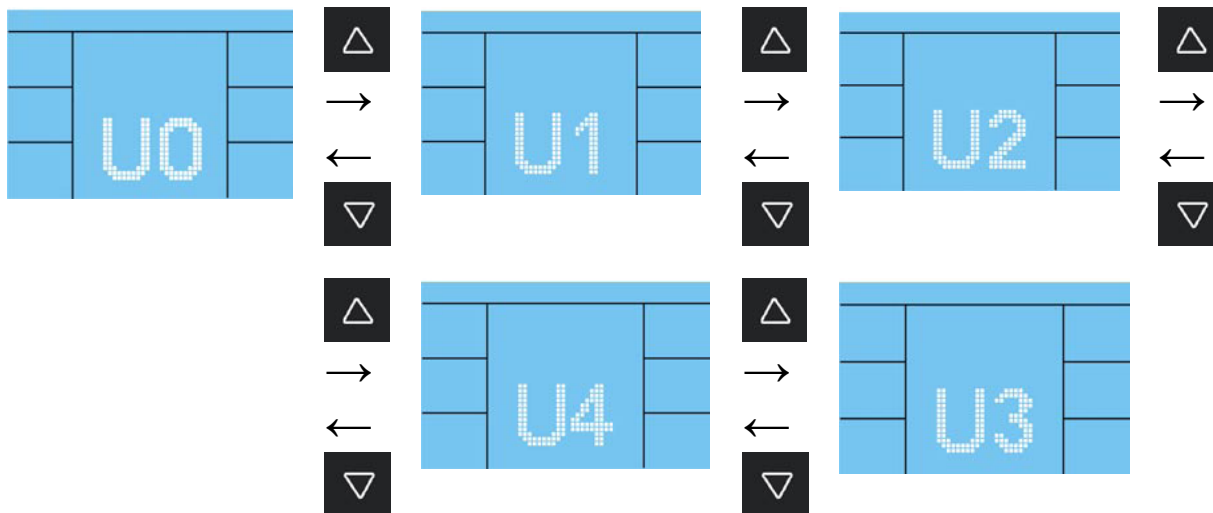
Для того чтобы быстро начать тренировку, пожалуйста, сделайте следующее:

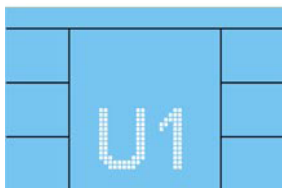
- Соедините кабель адаптора с соответствующим разъемом в задней части тренажера и вставьте вилку в розетку. На компьютере на короткое время появится тестовая картинка. После появления в центре дисплея изображение выбора пользователя «U0, U1, U2, U3 или U4».
- Начните вращать педали. Если Вы активировали некоторого пользователя, все значения начнут отсчет. После окончания упражнения все значения не будут сохранены, если Вы выбрали U0!

5.4. Упражнения с выбором пользователя

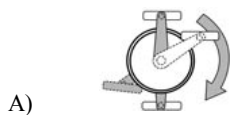
5.4.1. Выбор пользователя и ввод персональных данных.

1) Выбор пользователя





Выбранный пользователь (U0 – U4) будет отображен на дисплее



или



Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

Нажимаете кнопку MODE

удерживая ее более 3 секунд, переходите к пункту 2)

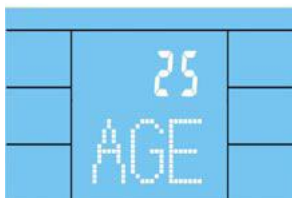
Ввод персональных данных

удерживая ее менее 1 секунды, переходите к пункту

5.4.4 MANUAL Mode

2) Ввод персональных данных

Шаг 2



20-90 лет



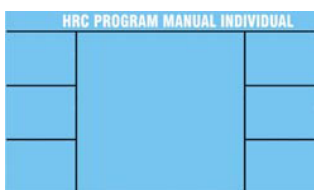
Нажмите быстро

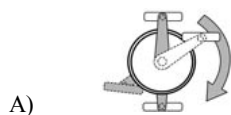


OFF (нет), 15, 20, 25, 30 минут



Нажмите быстро

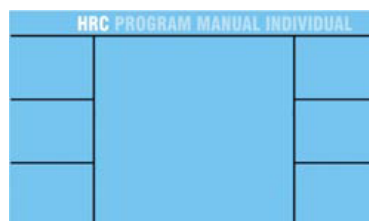
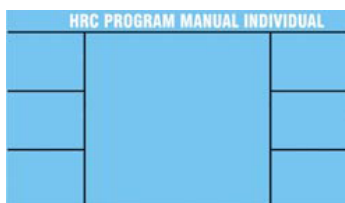




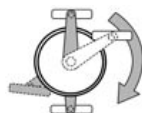
Вы в главном меню, выберите режим **MANUAL**

5.4.2. Режим HRC (Контроля сердцебиения)

1) Выбор HRC



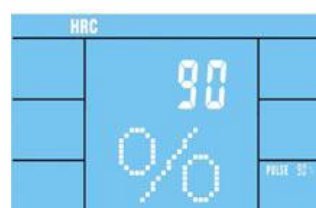
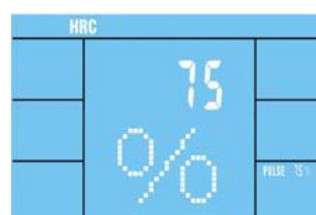
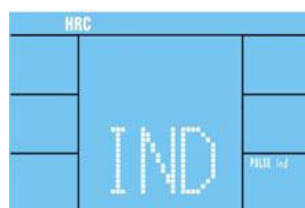
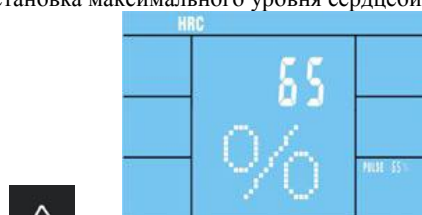
Меню, HRC мигает



См. пункт 2) Установка максимального уровня сердцебиения

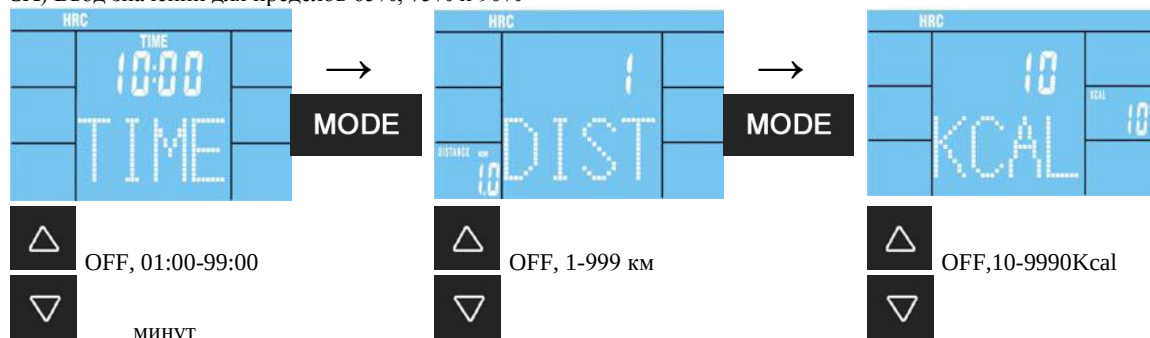
Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

2) Установка максимального уровня сердцебиения

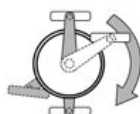


MODE

3A) Ввод значений для пределов 65%, 75% и 90%

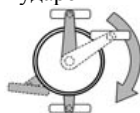
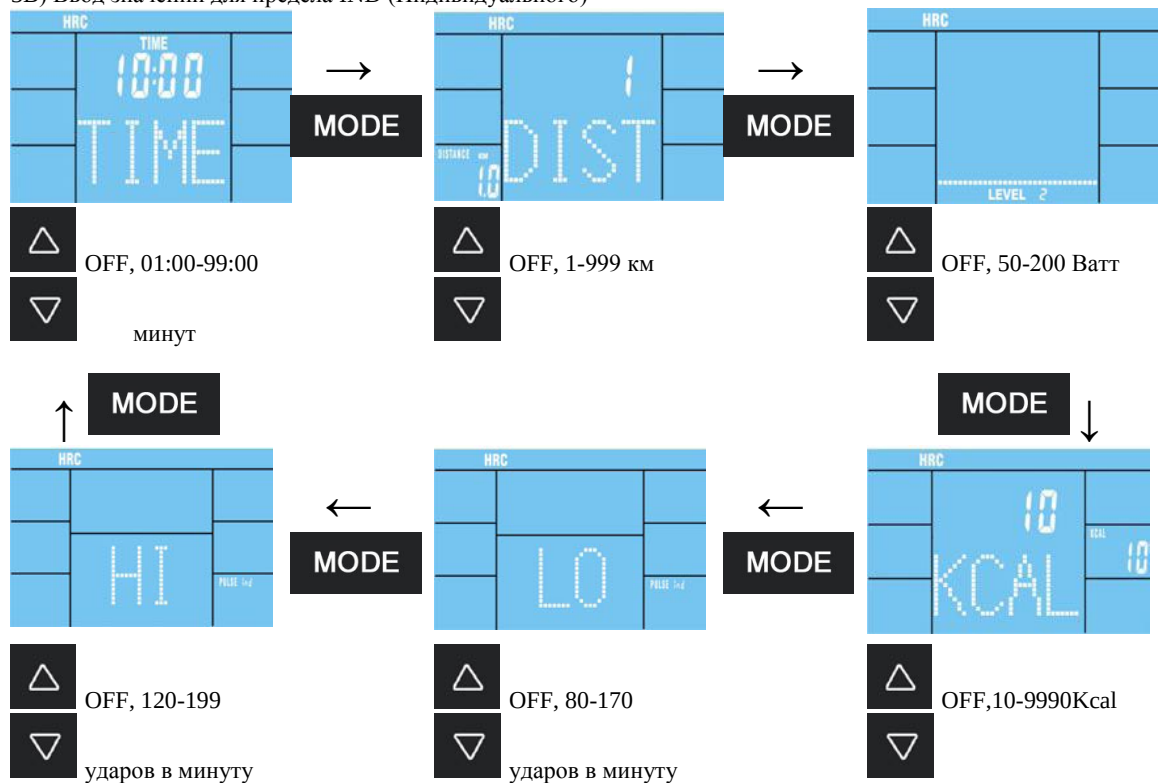


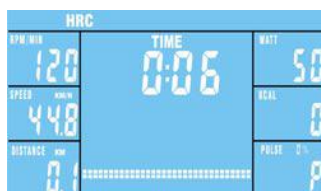
MODE



Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

3B) Ввод значений для предела IND (Индивидуального)

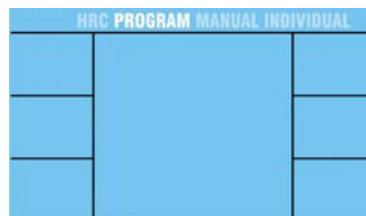
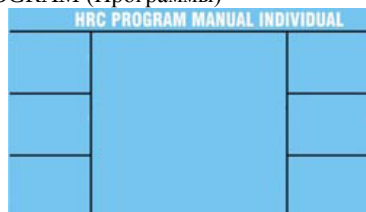




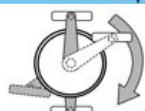
Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

5.4.3. Режим PROGRAM (Программный)

1) Выбор PROGRAM (Программы)



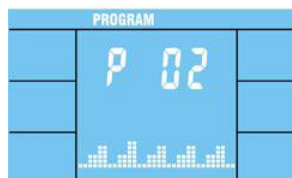
MODE



См. пункт 2) Выбор профиля

Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

2) Выбор профиля



P1-P12

MODE

3) Установка значений

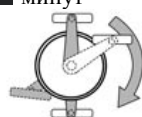


MODE



OFF, 10:00-99:00

минут



OFF, 120-199

ударов в минуту

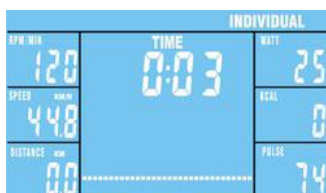
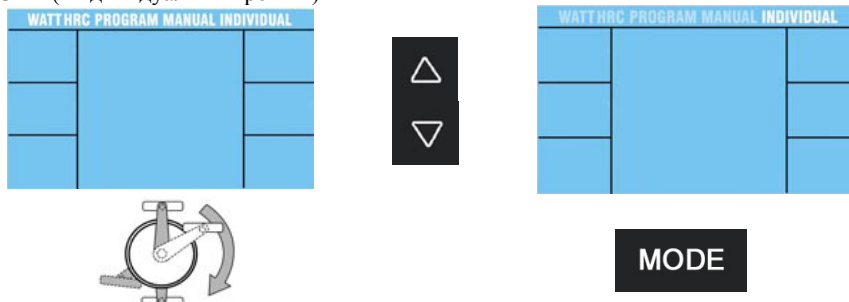




Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

5.4.5. Режим INDIVIDUAL (Индивидуальный)

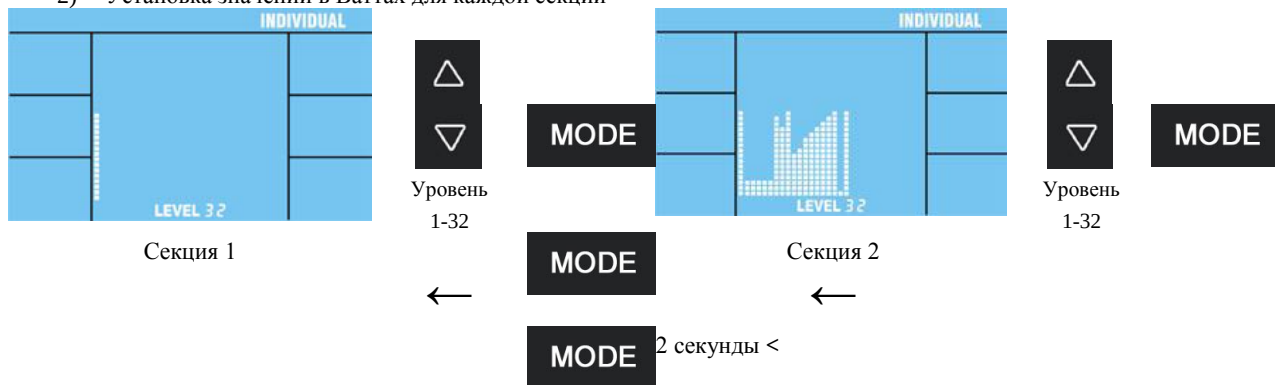
1) Выбор INDIVIDUAL (Индивидуальный режим)



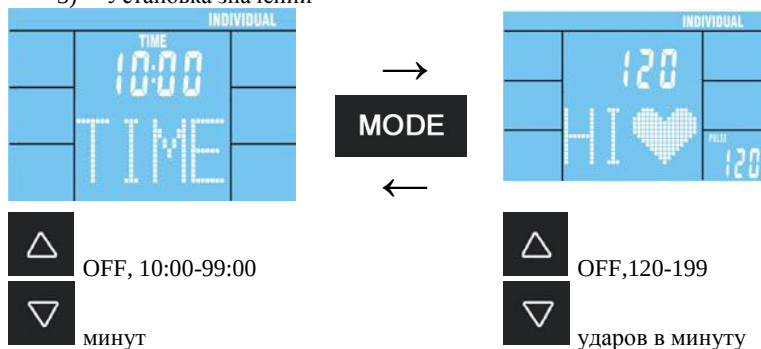
См. пункт 2) Установка значений

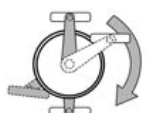
Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

2) Установка значений в Ваттах для каждой секции



3) Установка значений

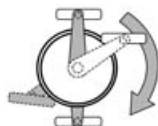




INDIVIDUAL			
BPM MIN	120	TIME	0:03
SPEED	44.8	REAL	0
DISTANCE	0.0	PULSE	74

Уже введенные данные начинают вести обратный отсчет. По достижению значения 0 компьютер остановится и издаст звук «бип». Если значения не установлены, данные ведут прямой отсчет.

5.4.7. Дисплей по окончании упражнения



MANUAL			
BPM MIN	133	TIME	42
SPEED	49.6	REAL	0
DISTANCE	0.0	PULSE	0

→
4 секунды
←

MANUAL			
BPM MIN	0:33	TIME	0
SPEED	TRIP	REAL	1
DISTANCE	0.4	PULSE	0

По окончании упражнения дисплей будет попеременно показывать конечные и усредненные значения, достигнутые во время тренировки, в течение 4-х секунд.

5.5. Диагностика и поиск неисправностей

Ошибка

Не работает компьютер

Причина

Нет соединения с электросетью

Что делать?

Вставьте вилку в розетку, или разъем адаптера в гнездо на корпусе, или проверьте соединения кабелей

Ошибка

Сбои в показаниях пульса

Причина

Нет приема или
помехи связи в пределах комнаты

Что делать?

Проверьте все соединения
Уберите телефоны и другие средства связи из комнаты

Измерение с мочки уха:

Плохая циркуляция крови

Сделайте небольшой массаж мочки уха

Не поступают данные о пульсе

Проверьте правильность положения пульсометра и закрепите его клипсу на одежде

Нагрудный ремень:

Нагрудный ремень вышел из строя

При необходимости используйте другой нагрудный ремень. Частота передачи должна быть в пределах 5.0-5.5 kHz.

Нагрудный ремень неправильно расположен

Увлажните электроды и проверьте правильность расположения

Сели батарейки

Замените батарейки на другие такого же типа

Ошибка

Не регулируется нагрузка

Причина

Сбой в системе контроля

Что делать?

Начните программу, используя Quick Start. Проверьте

соединения кабелей.

Ошибка Тусклое изображение на дисплее	
Причина На дисплей попадает свет	Что делать? Измените положение оборудования
Ошибка Нехватка деталей	Что делать? Проверьте упаковку или позвоните в Сервис
Ошибка Шатается оборудование	
Причина Неровный пол	Что делать? Измените регулировку по высоте на заднем стабилизаторе до появления устойчивости оборудования
Болтаются стабилизаторы	Затяните гайки стабилизаторов

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

6.1. Адаптер (включен в комплект)

Соедините кабель адаптера с соответствующим разъемом в нижней задней части корпуса.

Спецификация адаптера:

Вход: 230V, 50Hz

Выход: 9V

- Используйте только те адаптеры, которые идут в комплекте оборудования. Если Вы используете адаптер другого производителя, убедитесь, что он автоматически отключается при перегрузке, защищен от короткого замыкания и снабжен электронным контролем. Несогласованность может привести к короткому замыканию и испортить компьютер.

- Отсоединение вилки адаптера от сети или штепселя от разъема на корпусе приводит к возврату в меню Выбора Пользователя U0-U4.

7. РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировка на Эллиптическом тренажере – это идеальная тренировка для усиления важнейших мышечных групп и кардио системы.

Общие замечания по тренировке

- Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- Если возможно, ориентируйте тренировку по показаниям пульса.
- Разогревайте мышцы перед тренировкой при помощи разминки или растяжки.
- Оканчивая тренировку, уменьшите скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.
- По окончании тренировки сделайте несколько упражнений по растяжке.

7.1. Частота тренировки

Чтобы улучшить физическую подготовку и поддерживать ее долгосрочно, мы рекомендуем тренировку по крайней мере три раза в неделю. Это - средняя учебная частота для взрослого, чтобы получить долгосрочный эффект или высокий уровень сгорания жира. По мере увеличения Вашего уровня подготовки, Вы можете тренироваться ежедневно. Особенно важно тренироваться через равномерные интервалы.

7.2. Интенсивность тренировки

Тщательно структурируйте свои тренировки. Учебная интенсивность должна постепенно увеличиваться, так чтобы не проявились никакие явления усталости мускулатуры или двигательной системы.

ОБОРОТЫ В МИНУТУ (Темп)

С точки зрения выносливости рекомендуется в принципе выбрать более низкий уровень сопротивления и тренироваться в более высоком темпе. Следите, чтобы темп был выше, чем 60 оборотов в минуту, но не превышал 80.

7.3. Ориентация тренировки на уровень сердцебиения

Рекомендуется выбрать аэробный диапазон тренировки для Вашей личной зоны пульса. Увеличение выносливости достигается преимущественно тренировками в аэробном диапазоне.

Найдите эту зону в целевой диаграмме пульса или ориентируйте себя на программы пульса. Вы должны закончить 80 % своего времени тренировки в этом аэробном диапазоне (до 75 % Вашего максимального пульса). В оставшиеся 20 % времени Вы можете включить пики нагрузки, чтобы переместить Ваш аэробный порог вверх. При успешном результате тренировки Вы можете позже вынести более высокую нагрузку при том же самом уровне пульса; это означает совершенствование Вашей физической формы.

Если у Вас уже есть некоторый опыт в пульсо-контролируемых тренировках, Вы можете привести в соответствие желаемую зону пульса к Вашему специальному плану тренировок или статусу физической подготовки.

Замечание:

Поскольку существуют люди, у которых есть "высокий" и "низкий" пульс, отдельные оптимальные зоны пульса (аэробная зона, анаэробная зона) могут отличаться от общепринятых (целевая диаграмма пульса). В этих случаях тренировка должна формироваться согласно личному опыту. Если новички сталкиваются с этим явлением, важно проконсультироваться с врачом перед началом тренировок, чтобы проверить способность здоровья к тренировкам.

7.4. Контроль тренировки

И с медицинской точки зрения и с точки зрения учебной физиологии, управляемое пульсом обучение имеет наибольший смысл и ориентируется на индивидуальный максимальный пульс.

В зависимости от цели тренировки и уровня подготовки тренировка совершается в определенной интенсивности, в зависимости от максимального пульса (выраженного в процентных пунктах). Чтобы эффективно создать кардио тренировку применительно к спортивно-медицинским аспектам, мы рекомендуем учебную норму пульса 70% - 85 % от максимального пульса. Пожалуйста, обратитесь к нижеприведенной целевой диаграмме пульса.

Измерьте Ваш пульс в следующее время:

1. Перед тренировкой = пульс покоя
2. 10 минут после начала тренировки = рабочий пульс
3. 1 минута после тренировки = пульс восстановления

- Во время первых недель тренировки рекомендуется пульс держать на уровне нижнего предела зоны (примерно 70%) или ниже.

- На протяжении следующих 2-4 месяцев интенсивность тренировки повышается, пока не достигнете верхнего предела зоны пульса (примерно 85%), но без перенапряжения.

- Если Вы находитесь в хорошем физическом состоянии, разбавляйте более легкими тренировками в более низком аэробном диапазоне программу тренировки так, чтобы Вы достаточно восстанавливались. "Хорошая" тренировка всегда означает разумную, которая включает восстановление в нужное время. Иначе вследствие перетренировки результаты и Ваша форма ухудшаются.

- Каждая единица тренировки в верхнем диапазоне пульса всегда должна сопровождаться в последующей тренировке восстановительной единицей в более низком диапазоне пульса (до 75 % максимального пульса).

Судить о состоянии физической подготовки Вы можете по получении фитнес-оценки F1-F6.

Подсчет рабочего пульса:

220 ударов в минуту минус возраст = персональный максимальный пульс (100%)

Рабочий пульс

Верхний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.70$

Нижний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

7.5. Продолжительность тренировки

Каждая единица тренировки должна идеально состоять из фазы разогрева, фазы тренировки и фазы остывания для того, чтобы избежать травм.

Разогрев:

5-10 минут медленного бега

Тренировка:

15-40 минут интенсивного (без перенапряжения) бега по методике, описанной выше

Остывание:

5-10 минут медленного бега, завершающегося растяжкой

Остановите тренировку немедленно, если Вы почувствовали себя плохо, или проявились симптомы переутомления.

Изменения метаболической деятельности во время тренировки:

- За первые 10 минут работы наши тела потребляют сахар, сохраненный в наших мускулах.

Гликоген:

Приблизительно через 10 минут начинает сжигаться жир.

После 30 - 40 минут жировой метаболизм активизирован, тогда жир тела - главный источник энергии.



По оси абсцисс – возраст, по оси ординат – пульс.

9. ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

Рисунок 1

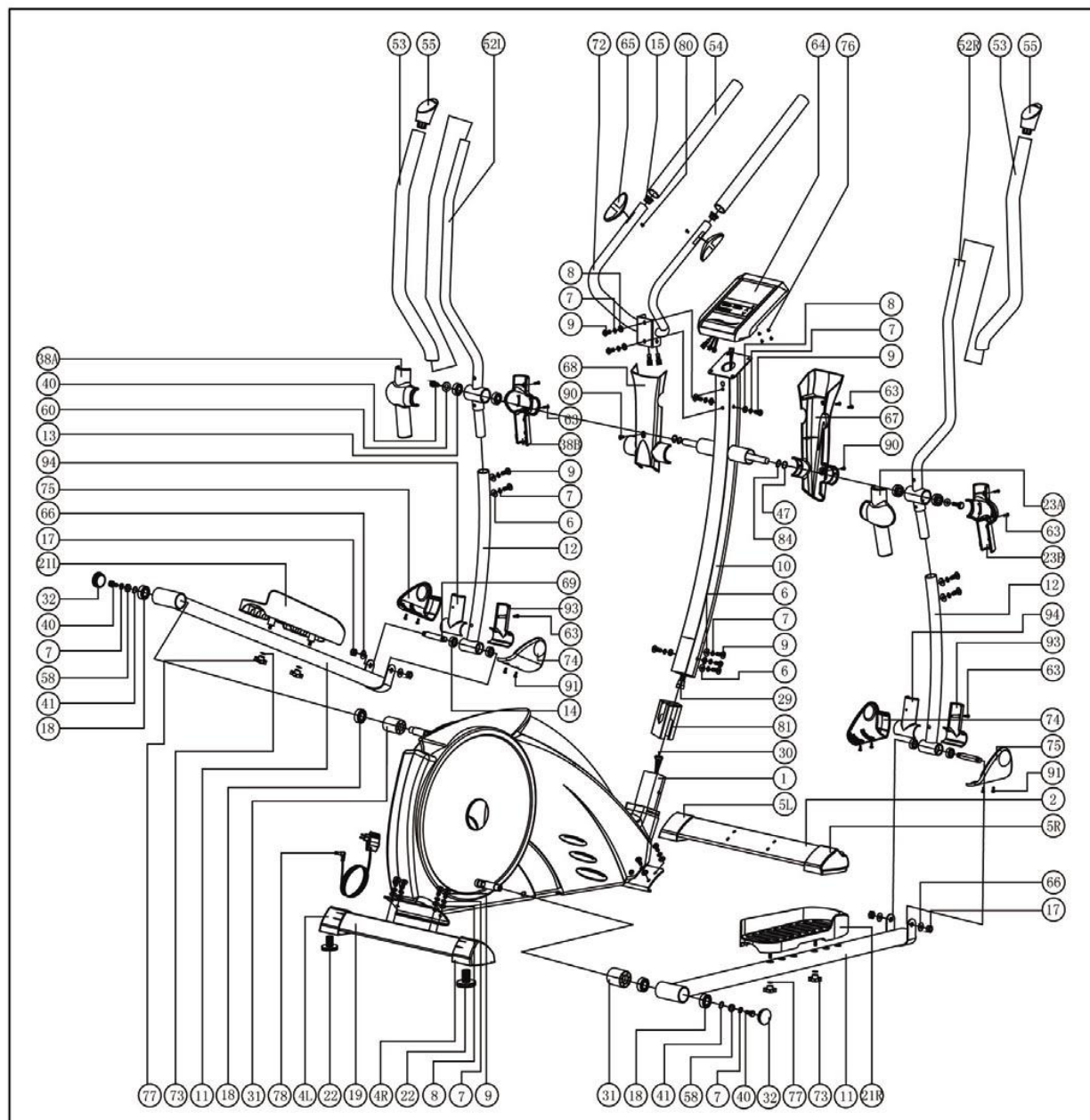
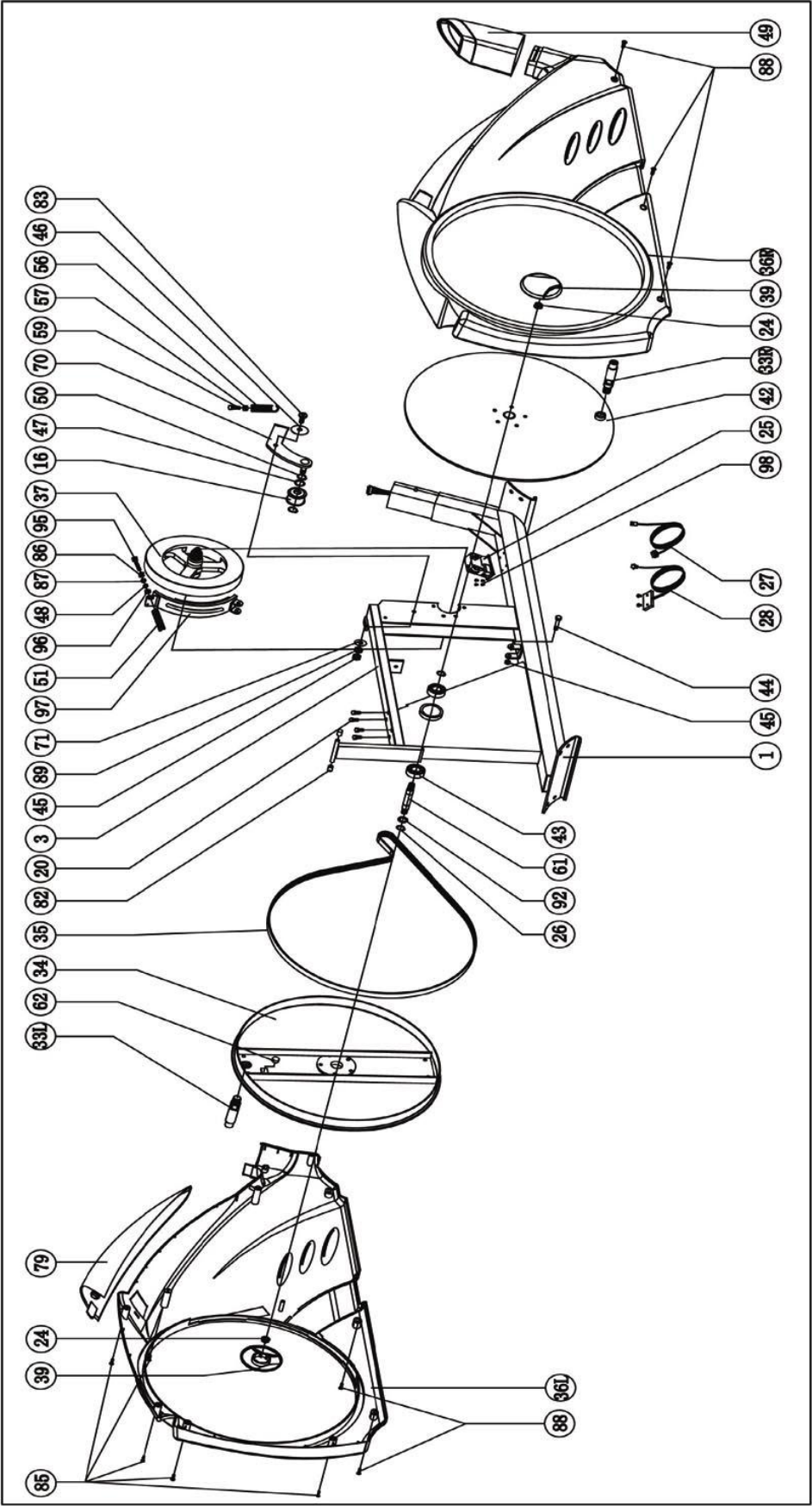


Рисунок 2



10. СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№ п/п	Описание	Размер	Количество
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	EMS фиксатор, верхний		1
4L	Задний колпак, левый		1
4R	Задний колпак, правый		1
5L	Передний колпак, левый		1
5R	Передний колпак, правый		1
6	Шайба волнистая	Ø22xØ8,5x1.5	6
7	Пружинная шайба	Ø15.4xØ8x2	20
8	Шайба	Ø16xØ8,5x1.2	14
9	Винт с внутренним шестигранником	M8x20	20
10	Основная стойка		1
11	Педальная рама		2
12	Соединительная труба		2
13	Шариковый подшипник	6003ZZ	4
14	Шариковый подшипник	6001ZZ	4
15	Наконечник	Ø25x28	2
16*	Колесо холостого хода		1
17	Стопорная гайка	M10	4
18	Шариковый подшипник	2203-2RS	2
19	Задний стабилизатор		1
20	Шестигранный болт	M8x25	4
21L	Педаля левая		1
21R	Педаля правая		1
22	Транспортировочный ролик		2
23A	Крышка соединительной трубки правая передняя		1
23B	Крышка соединительной трубки правая задняя		1
24	Гайка	M10	2
25	РС плата		1
26	С-клип	Ø22xØ18,5	2
27	Сетевой кабель	800мм	1
28	Трос натяжения	1050мм	1
29	Верхний компьютерный кабель	1000мм	1
30	Нижний компьютерный кабель	500мм	1
31	Распорка педальной рамы	Ø46x39	2
32	Наконечник оси	Ø45x15	2
33 L	Ось левая		1
33 R	Ось правая		1
34	Внешнее колесо левое		1
35*	Ремень	1651 pjb	1
36 L	Корпус, левая часть		1
36 R	Корпус, правая часть		1
37	EMS		1
38A	Крышка соединительной трубки левая передняя		1
38B	Крышка соединительной трубки левая задняя		1
39	Заглушка внешнего колеса		2
40	Шестигранный болт	M8x20	4
41	С-клип	S-40	2
42	Внешнее колесо правое		1
43*	Шариковый подшипник	6004ZZ	2
44*	Винт с внутренним шестигранником	M6x15	4
45	Стопорная гайка	M8	1
46	Шайба	Ø50xØ10x2.0	1
47	Шайба волнистая	Ø21xØ16	1
48	Пружинная шайба	Ø10.5xØ6x1.3	4
49	Защита основной стойки		1
50	С-клип	S-15	2

51	Шайба	Ø13xØ6.5x1.0	4
52L	Ручка левая		1
52R	Ручка правая		1
53*	Пеновое покрытие ручки	Ø26xØ3.0x690мм	2
54*	Пеновое покрытие стойки	Ø23xØ4.0x525мм	2
55	Наконечник ручки		2
56	Пружина	Ø20x70x3.0	1
57	Гайка	M16	1
58	Шайба	Ø25xØ8.5x2.0	2
59	Шестигранный болт	M8x50	1
60	Шайба	Ø21xØ8.5x1.5	2
61	Основная ось	Ø20x131	1
62	Магнит		1
63	Винт крейцкопфа	ST 4x1.4x15	8
64	Компьютер	TZ6144	1
65	Пульсометр с кабелем		2
66	Шайба	Ø20xØ10x2	4
67	Крышка стойки задняя		1
68	Крышка стойки передняя		1
69	Ось педальной рамы передняя	12x110	2
70	Скоба		1
71	Шайба	Ø28xØ8.5x3	1
72	Стойка		1
73	Шайба	Ø14xØ6.5x0.8	4
74	Крышка педальной рамы передняя левая		2
75	Крышка педальной рамы передняя правая		2
76	Винт крейцкопфа	M5x10	4
77	Барашек педального фиксатора		4
78	Адаптер	АС-АС, 230, выход 26V, JOD-6601, 001A	1
79	Крышка корпуса		1
80	Винт крейцкопфа	ST 4x15	2
81	Втулка стойки		2
82	Распорка корпуса		2
83	Винт с внутренним шестигранником	M8x25	1
84	С-клип	Ø21.5xØ17.5x1.2	2
85	Винт крейцкопфа	ST 4x20	7
86	Шестигранный болт	M8x8	1
87	Стопорная гайка	M6	2
88	Винт крейцкопфа	ST 4.2x20	6
89	Шестигранный болт	M8x8	1
90	Винт крейцкопфа	M5x15	2
91	Винт крейцкопфа	ST 4x15	8
92	Шайба волнистая	Ø27xØ21.5x0.3	1
93	Крышка соединительной трубки внутренняя		2
94	Крышка соединительной трубки внешняя		2
95	Нагрудный кардиодатчик		1

11. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Срок службы изделия – 36 месяцев при соблюдении правил эксплуатации.

Важная информация для потребителей!

Этот товар предназначен только для индивидуального, семейного и домашнего использования.

Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, влечет за собой аннулирование гарантии.

Для подтверждения даты покупки просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек или квитанцию, гарантийный талон с указанием даты продажи, четко различимой печати продавца).

С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания, обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений о произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного Талона.

Рекомендуем доверять сборку товара только специалистам (организациям), занимающимся осуществлением таких работ по роду своей деятельности.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в Руководстве Пользователя, поможет избежать проблем, связанных с эксплуатацией товара и его обслуживанием.

Неисправные узлы (детали) товара в гарантийный срок бесплатно ремонтируются или заменяются новыми.

Решение о целесообразности их замены или ремонта остается за службой сервиса.

В течение и после истечения гарантийного срока наша служба сервиса, а также мастерские наших партнеров – к Вашим услугам.

Телефон и действие сервисного центра, указанного в настоящем Гарантийном талоне, ограничивается территорией г. Киева. Сервис в других регионах Украины обеспечивают Ваши продавцы. В случае если товар, нуждающийся в ремонте (сервисном обслуживании), территориально находится в населенном пункте ином, нежели он был приобретен, он должен быть доставлен к продавцу за счет покупателя (потребителя).

Гарантийные обязательства не распространяются на товар в случаях:

- если сервисной службой будет установлено, что повреждения (поломки) возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, некомпетентных действий третьих лиц, действия сил природы (в том числе длительного нахождения под прямыми солнечными лучами), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие нарушения технических требований, оговоренных в Руководстве Пользователя, а также нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97;
- если товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не предоставлен документ, удостоверяющий дату покупки, в том числе настоящий Гарантийный Талон;
- имеются расхождения между информацией, указанной в Гарантийном Талоне, и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, наименование и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в следствие переделки или ремонта, произведенного лицом, не являющимся представителем сервисного центра продавца;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей, к которым относятся элементы питания и лампы.

Предупреждение: любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера, должны производиться авторизованной сервисной службой продавца

Товар *Эллиптический тренажер*

Модель *3270 Finnlo Tivon*

Дата покупки «___» _____ *2015 г.*

**Гарантийный срок
на изделие** *двенадцать месяцев от даты покупки*

Подпись продавца _____

Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею

Подпись покупателя _____

Сервисный центр тел. (044) 466 25 94

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись заказчика)