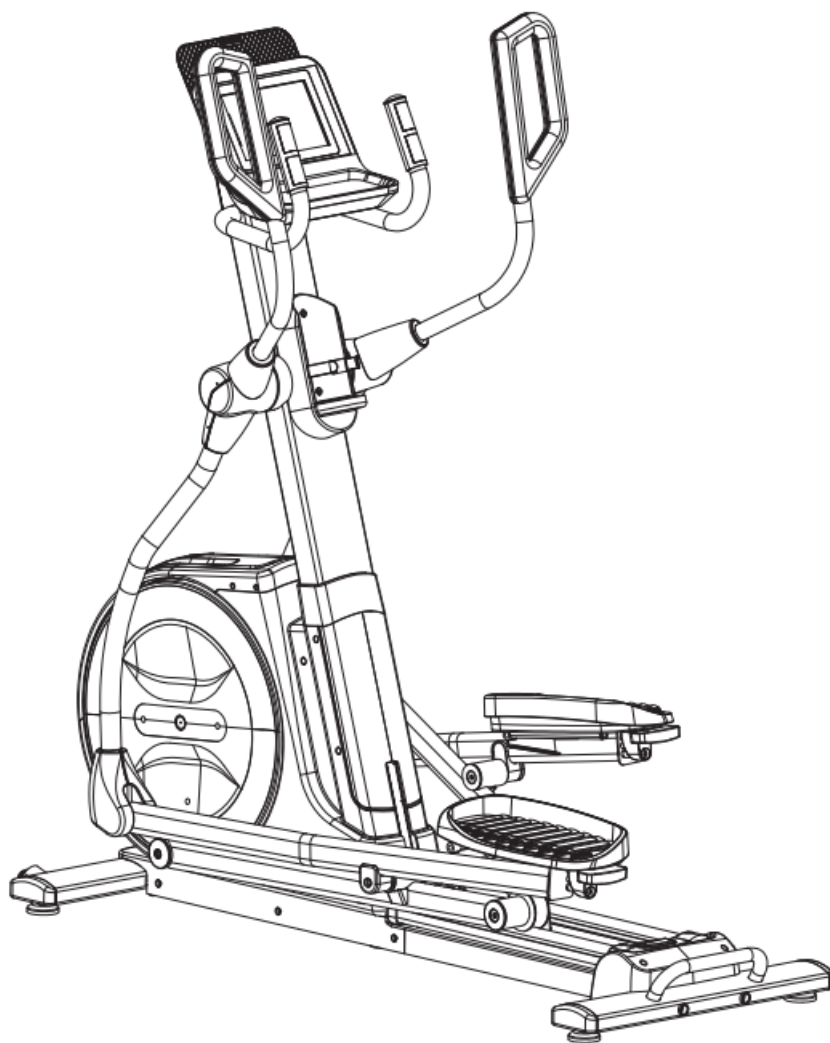


Орбітрек **FITLOGIC E29 Plus**



Дякуємо

Дякуємо, що придбали цей продукт. Виріб допоможе вам правильно тренувати м'язи та покращити свою фізичну форму - і все це у звичному середовищі.

Запобіжні заходи

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Цей еліптичний тренажер був розроблений і сконструйований для забезпечення максимальної безпеки. Тим не менш, при використанні тренажера слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Перед складанням і використанням еліптичного тренажера прочитайте весь посібник. Також слід дотримуватися наступних заходів безпеки:

Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі еліптичного тренажера були належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи. Використовуйте орбітрек тільки так, як описано в цьому посібнику.

Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від цього обладнання. Не залишайте їх без нагляду в приміщенні, де зберігається велосипед.

Регулярно перевіряйте та збирайте всі деталі. Негайно замініть та закрутіть деталі.

Встановіть орбітрек на рівній поверхні, забезпечивши принаймні 1,0 м вільного простору з кожного боку тренажера. Щоб захистити підлогу або килим від пошкоджень, покладіть під орбітрек килимок.

Зберігайте еліптичний тренажер у приміщенні, подалі від вологи та пилу. Підтримуйте вентиляцію в місці використання. НЕ використовуйте його в безповітряному місці.

Не кладіть гострі предмети навколо еліптичного тренажера.

Під час тренування носіть відповідний одяг; не носіть вільний одяг, який може зачепитися за еліптичний тренажер. Завжди носіть спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.

Не кладіть руки на рухомі частини, щоб уникнути травм.

Тримайте швидкість обертання педалей під контролем.

Якщо ви помітили, що ваш еліптичний тренажер працює ненормально, не використовуйте його негайно.

Одночасно на еліптичному тренажері може займатися не більше однієї людини. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.

Застереження з техніки безпеки

Якщо у вас є симптоми, які можна виправити, або ви маєте наведені нижче симптоми, ви можете використовувати цей еліптичний тренажер після консультації з лікарем.

Біль у попереку, ноги, талія, шия боліли раніше, ноги, талія, шия і руки оніміли, будь ласка, не використовуйте тренажер.

Мати анаморфний артрит, ревматичний і подагру.

Остеопороз та інші патології.

Обструкція перфузійної системи (хвороба серця, обструкція крові, гіпертонія).

Мати перешкоду для дихання.

За допомогою апарату для регулювання пульсу людини або вставити в тіло апарат.

Мати саркоми.

Тромб або інші симптоми.

Діабет або відчуття перешкоди, спричинене діабетом.

Травми шкіри.

Гіперпірексія, спричинена хворим (38 °C або більше 38 °C).

Аномалія хребта або викривлення хребта.

Вагітні або вагітні.

Відчуваєте фізичне нездужання, потребуєте одужання.

Стан тіла не дуже добрий.

Мета - зцілення.

Окрім вищезгаданих симптомів, відчуваєте інші фізичні відхилення.

----Може бути причиною нещасного випадку або поганого стану організму.

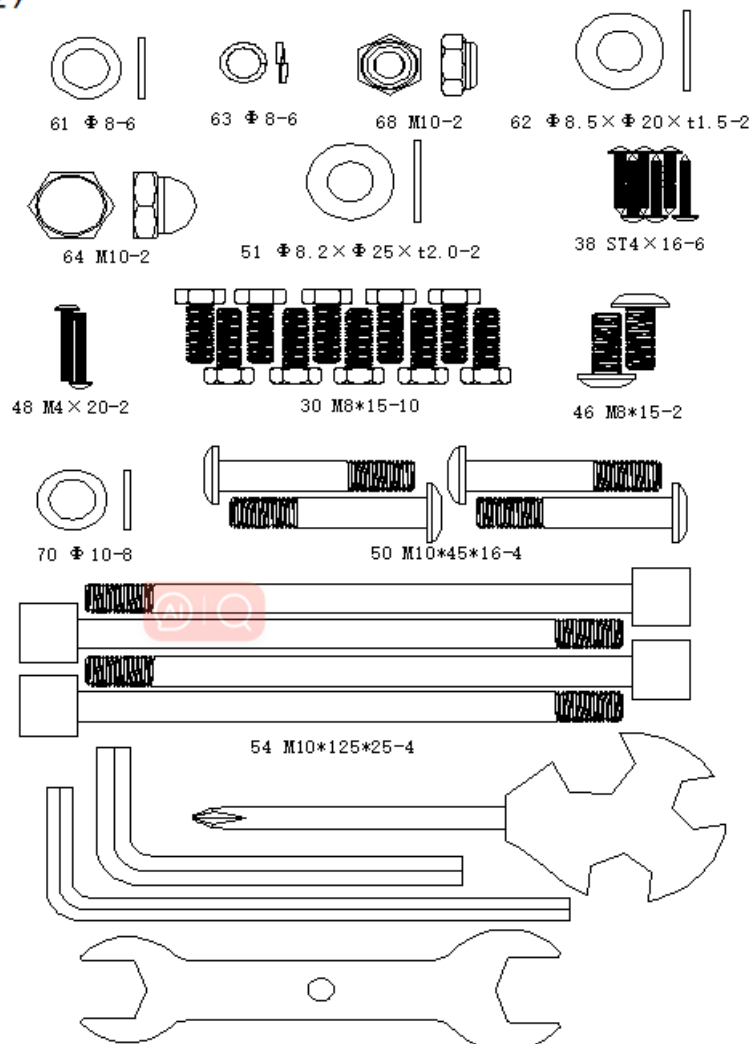
Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб з уже існуючими проблемами зі здоров'ям. Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням еліптичного тренажера ознайомтеся з усіма важливими запобіжними заходами та інструкціями, наведеними в цьому посібнику, а також з усіма попередженнями на еліптичному тренажері.

Пакунок з інструментами

Відкрийте коробки:

Переконайтеся, що ви проінвентаризували всі деталі, які входять до комплекту. Перевірте таблицю комплектації, щоб отримати повну кількість деталей, що входять до комплекту, для правильного збирання. Якщо якоїсь деталі не вистачає, зверніться до дилера.

E29



8201



50 $\Phi 8-10$



53 $\Phi 8-4$



49 $\Phi 25 \times \Phi 8.2 \times t 2.0-4$



58 M8-8



118 M5 $\times 10-6$



35 M8 $\times 15-2$



33 M8 $\times 50 \times 20-2$



46 ST4 $\times 20-4$



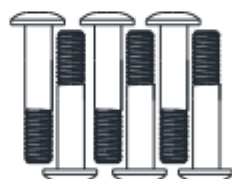
32 M8 $\times 20-2$



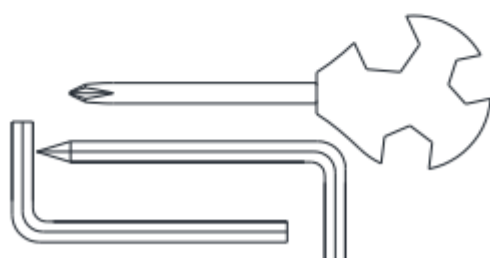
45 ST4 $\times 16-5$



30 M8 $\times 15-8$



36 M8 $\times 10 \times 20-6$



Включає:

No.	Назва деталі	специфікація	кількість
30	Болт із внутрішньою шестигранною різьбою	M8×15	12
38	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	ST4×16	6
46	Болт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M8×15	2
48	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M4x20	2
50	Болт з внутрішнім шестигранником	M10x45x16	4
51	Плоска шайба	Φ 8. 2*Φ 25*t2. 0	2
54	Болт з внутрішнім шестигранником з напівкруглою різьбою	M10×125×25	4
61	плоска шайба	Φ8	6
62	плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
63	Пружинна шайба	Φ8	4
64	Висока накидна гайка	M10	2
68	Шестигранна контргайка	M10	2
70	Плоска шайба	Φ10	8
	Г-подібний ключ	6 x 40 x 120	1
	Розвідний ключ Philips	14 x 17 x 75	1
	Г-подібний ключ	8 x 35 x 85	1
	Розвідний ключ	T4.0 x 28 x 130	1

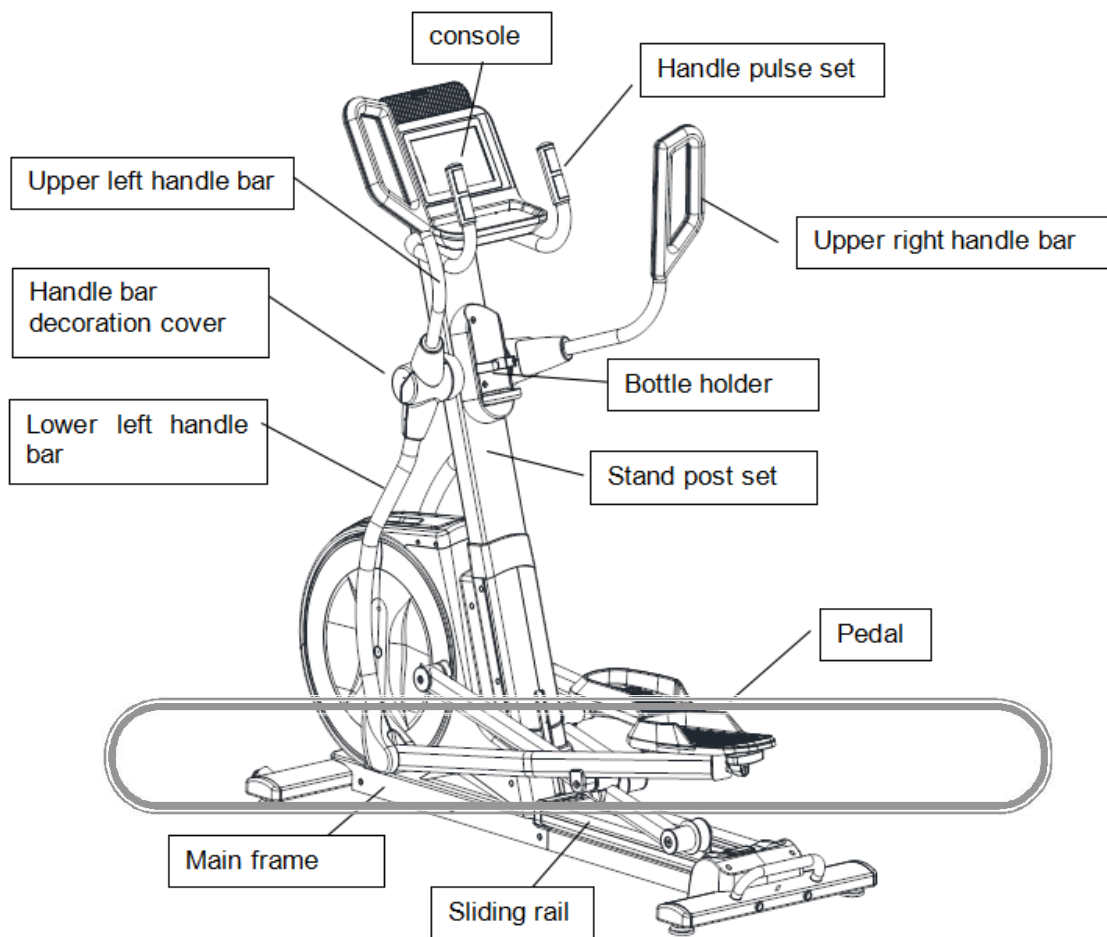
Зберіть свої інструменти

Перед початком збирання пристрою, зберіть необхідні інструменти. Наявність всього необхідного обладнання під рукою заощадить час і зробить збірку швидкою та безпроблемною.

Звільніть робочу зону

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

Інструкція продукту



Технічна інформація

ВИМІР	Розгорнуто: 1580*630*1700mm
СТІЙКІСТЬ	1-32
МАХОВИК	Двосторонній., 16KG

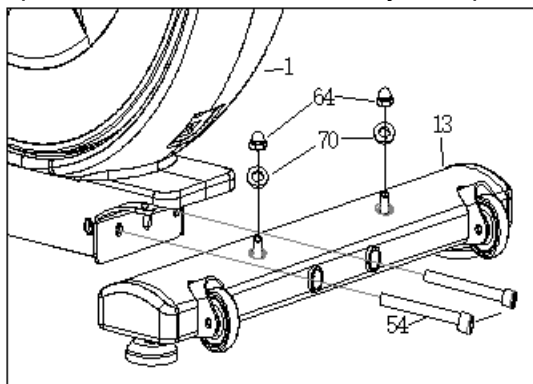
*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ПРОДУКТУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Крок 1:

Зберіть передню трубку групу (13) до основної рами (1) за допомогою **плоскої шайби (70)**, **гайки з високою кришкою (64)**, гайки з шестигранником з повною різьбою (54).

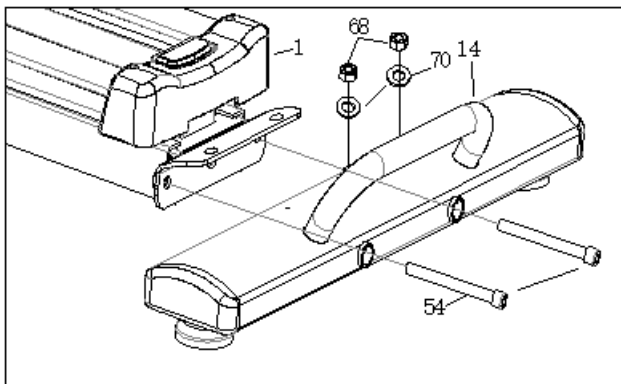
Примітка: Всі болти повинні бути зібрані перед блокуванням.



Крок 2:

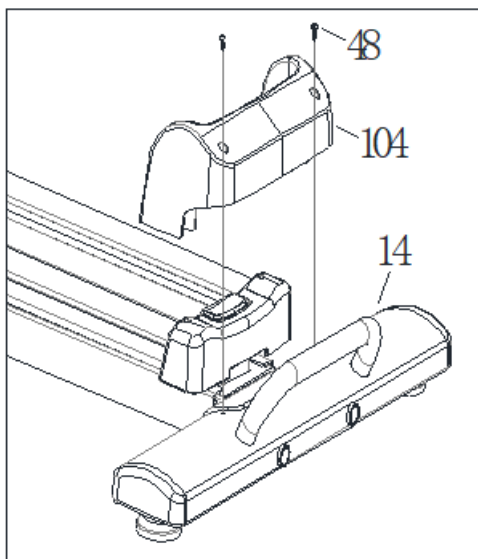
Зберіть групу задніх труб (14) до основної рами (1) за допомогою [10] плоскої шайби (40), шестигранної контргайки (68) та [11] шестигранного циліндра з повною різьбою (54).

Примітка: Всі болти повинні бути зібрані до замикання.



Крок 3:

Прикріпіть декоративну кришку групи задніх трубок (104) до групи задніх трубок (14) за допомогою 2 шт. самонарізних гвинтів Philips C.K.S. (48).

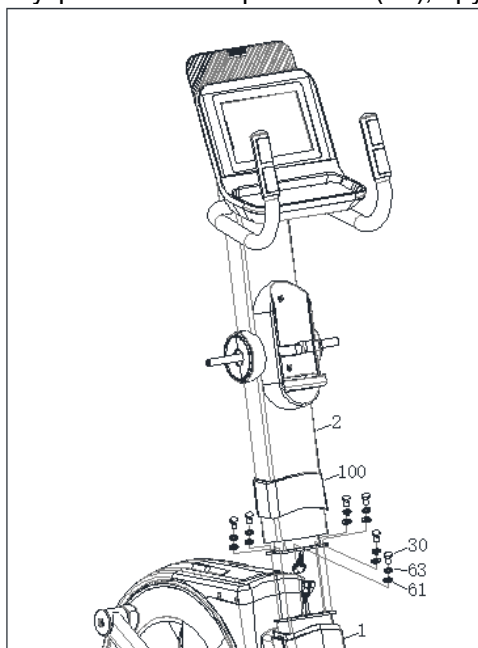


Крок 4:

Встановіть декоративну кришку (100) на вертикальну стійку (2).

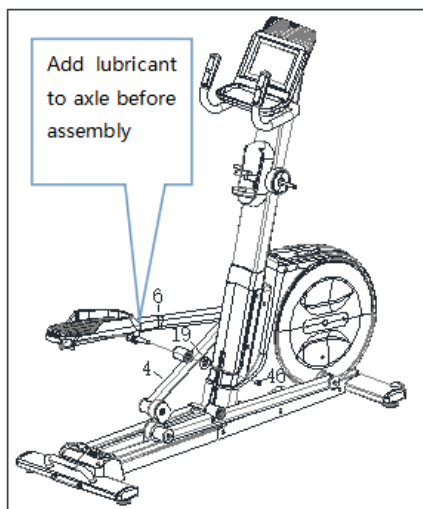
Підключіть дроти.

Встановіть вертикальну стійку (2) на основну раму (1), потім зафіксуйте болтом з внутрішнім шестигранником (30), пружинною шайбою (63) і плоскою шайбою (61).



Крок 5:

Зберіть ліву групу педалей (6) з лівою групою труб кочення (4), зафіксуйте шайбою (19) та шестигранним болтом з внутрішнім шестигранником (46).
Таким же чином зберіть праву педальну групу (7) і праву групу труб кочення (5).

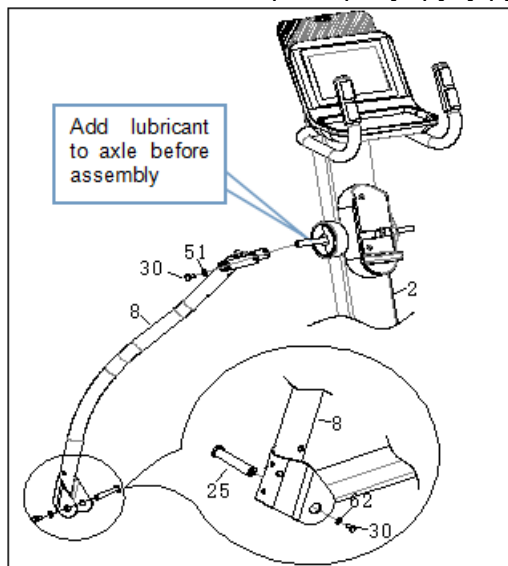


Крок 6:

Додайте трохи мастила на вісь, потім зберіть нижню ліву групу керма (8) зі стійкою (2), зафіксуйте шестигранним болтом (30) і плоскою шайбою (51).

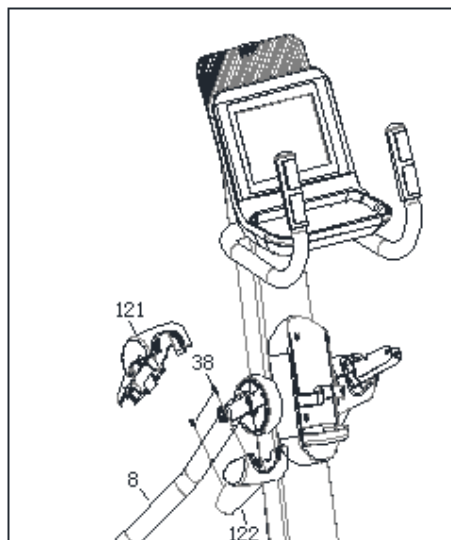
Зберіть нижню ліву групу керма (8) з лівою групою педалей (6), зафіксуйте віссю (25), шестигранним болтом з повною різьбою (30), плоскою шайбою (62).

Таким же чином зберіть праву групу руля (9) і праву групу педалей(7).



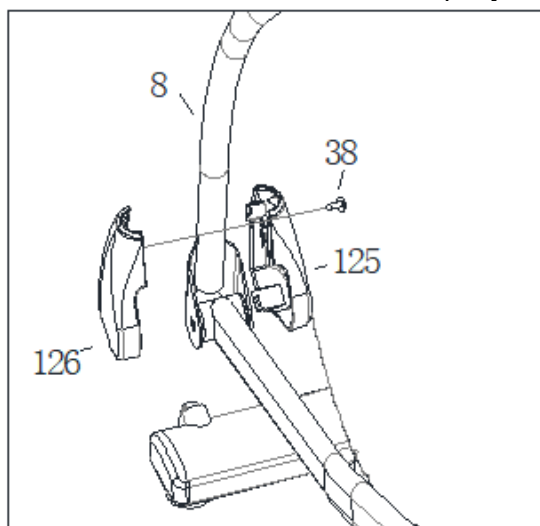
Крок 7:

Зберіть ліву верхню декоративну кришку (121) і (122): Спочатку встановіть передню кришку (122) за допомогою гвинта з повною різьбою (38), а потім зафіксуйте задню кришку (121).
У такий самий спосіб встановіть верхню праву декоративну кришку (123) і (124).



Крок 8:

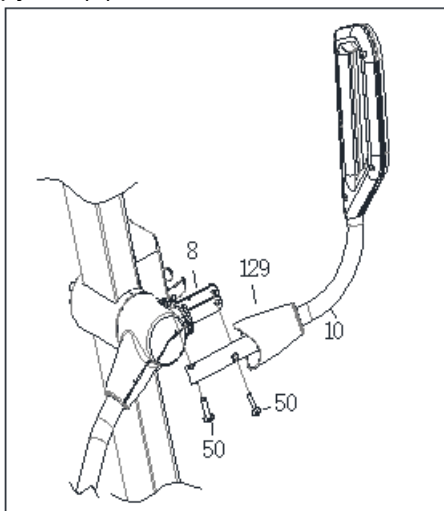
Зберіть ліву нижню декоративну кришку (125) і (126): Спочатку встановіть внутрішню кришку (125) і зовнішню кришку (126) на ліву нижню групу руків'я (8), зафіксуйте їх саморізами з повною різьбою (38).
У такий самий спосіб встановіть праву нижню декоративну кришку (127) і (128).



Крок 9:

Зберіть верхню ліву групу ручки (10): Спочатку встановіть декоративну кришку (129) на верхній лівий руль (10), див. малюнок, потім з'єднайте її з нижньою лівою групою руля (8), зафіксуйте 2-ма болтами з напівкруглою головкою під шестигранник (50).

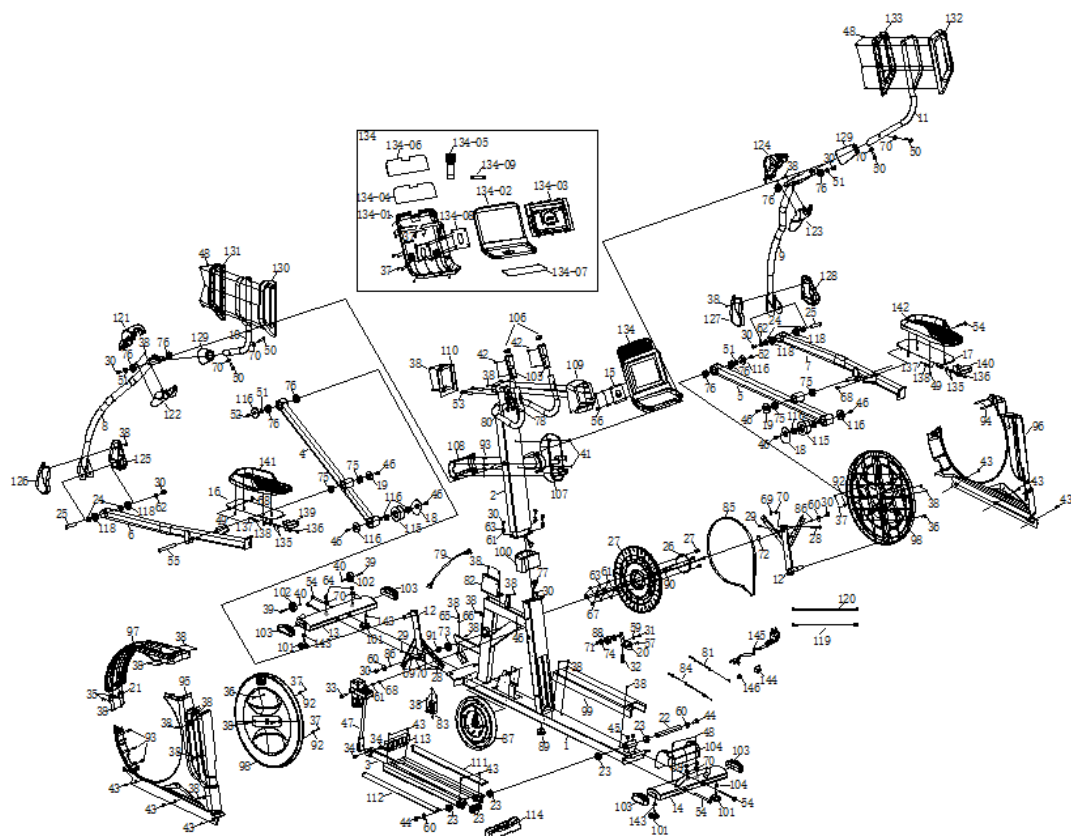
У такий самий спосіб зберіть верхню праву групу ручок (11) та нижню праву групу ручок (9).



Крок 10:

Коли машина зібрана, вставте шнур живлення в розетку, увімкніть машину, щоб почати роботу.





Список частин

No.	Назва деталі	специфікація	Кількість
1	Основна рама		1
2	Вертикальна стійка		1
3	розсувна рейка		1
4	Група прокатних труб ліворуч		1
5	Група роликів права		1
6	Педальна група ліва		1
7	Педальна група права		1
8	нижня група керма ліворуч		1
9	нижня група керма права		1
10	Верхня група керма ліворуч		1
11	Верхня група керма права		1
12	Шатун		1
13	Передня трубна група		1
14	Задня трубна група		1
15	Група кріплення консолі		1

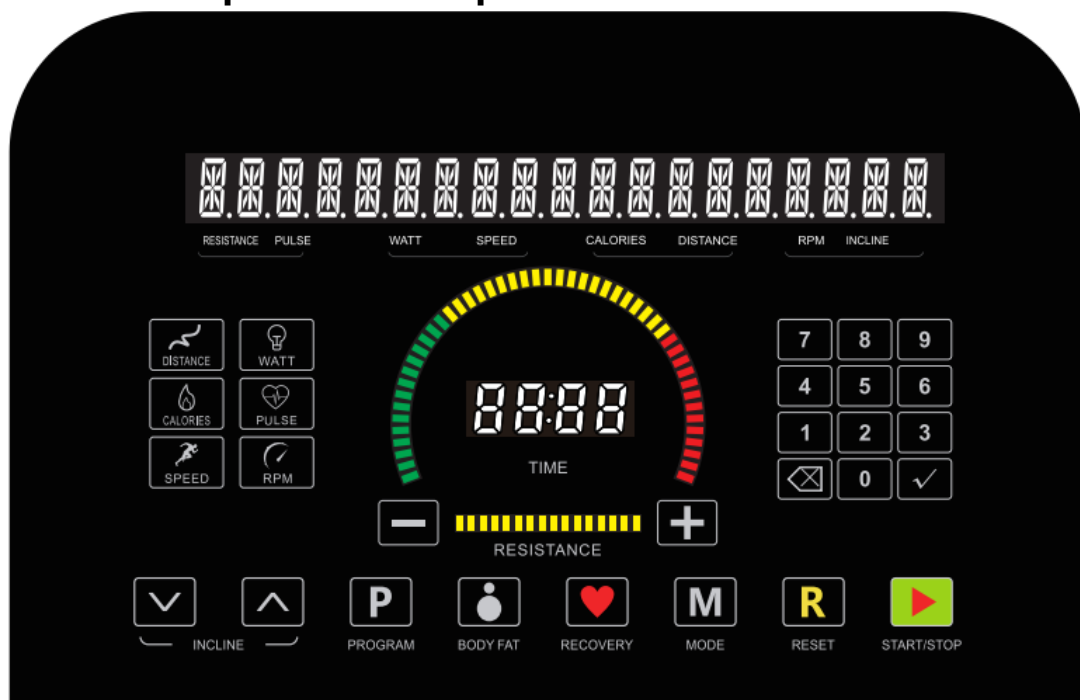
16	Група кріплення лівої педалі		1
17	Група кріплення правої педалі		1
18	Пластина проти спрацьовування		2
19	Шайба		2
20	Колісна група приводного ременя		1
21	з'єднувальний штифт верхньої кришки ланцюга		2
22	вісь обертання	Φ25×206	1
23	порошкова гільза	Φ38×Φ33.4×Φ25×14	6
24	порошкова втулка	Φ15.9×22.6×15.08	4
25	з'єднувальний вал нижнього поворотного важеля	Φ15.85×71.81	2
26	вісь ремінного шків	Φ108×145	1
27	ремінний шків	Φ381×22.2	1
28	Болт із шестигранною нарізкою	M10×55×25	2
29	Болт із шестигранною нарізкою	M4×20	2
30	Болт із шестигранною нарізкою	M8×15	12
31	Болт із шестигранною нарізкою	M6×20	1
32	Болт із шестигранною нарізкою	M10×40	1
33	Болт з внутрішнім шестигранником C.K.S.	M10×35×20	1
34	Болт із шестигранною ступінчастою нарізкою	M10×Φ13×14×5.7	2
35	Болт із внутрішнім шестигранником Philips для сковорідок з повною різьбою	M5×10	2
36	Гвинт із внутрішньою різьбою Philips C.K.S.	M4×16	2
37	Саморіз Philips зі зрізаним хвостиком і головкою під сковорідку	ST4×10	14
38	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	ST4×16	70
39	Порожнистий болт із внутрішнім шестигранником	Φ8×33×M6×15	2
40	Болт із внутрішнім шестигранником	M6×15	2
41	Болт із внутрішнім шестигранником Philips	M4×16	2
42	Саморіз із накидною головкою Philips	ST3×30	4
43	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M5×15	4
44	Болт із внутрішнім шестигранником з потайною головкою	M8×15	2
45	Болт з внутрішнім шестигранником	M8×10	2
46	Болт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M8×15	4
47	Похилий двигун	1/15HP/240 мм	1
48	Болт з внутрішнім шестигранником Philips з потайною нарізкою	M4×20	2
49	Болт з внутрішнім шестигранником	M6×12	8
50	Болт з внутрішнім шестигранником	M10×45×16	4
51	Плоска шайба	Φ25*Φ8.5* t2.0	4
52	Ступінчастий болт з шестигранною головкою	M8×Φ10.4×17×4.3	2
53	Болт циліндричний з внутрішнім шестигранником	M8×60	2

54	Болт з внутрішнім шестигранником і напівкруглою різьбою	M10×125×25	4
55	Болт із внутрішнім шестигранником і напівкруглою головкою	M10×140×20	2
56	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M5×20	4
57	Болт із шестигранною ступінчастою нарізкою	M6×20	1
58	Ступінчастий болт Philips C.K.S.	M6×4.5×16.5	1
59	плоска шайба	Φ6×Φ20×t2.0	1
60	плоска шайба	Φ8×Φ30×t3.0	4
61	плоска шайба	Φ8	11
62	плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
63	Пружинна шайба	Φ8	8
64	Висока накидна гайка	M10	2
65	Пружинна шайба	Φ5	2
66	Стопорна шайба із зубчастими зовнішніми зубцями	Φ5	2
67	Шестигранна самоконтряча гайка	M8	5
68	Шестигранна самоконтряча гайка	M10	4
69	Гайка шестигранна самоконтряча	M10	3
70	Плоска шайба	Φ10	8
71	Стопорне кільце для вала	Φ10	1
72	Стопорне кільце для вала	Φ20	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	8
77	провід зв'язку (основна рама)	L-600мм/4PIN	1
78	провід зв'язку (вертикальна стійка)	L-950мм/4PIN	1
79	провід зв'язку (магнітний двигун)	L-550мм/5PIN	1
80	імпульсний провід ручки	L-800мм	2
81	Провід магнітного датчика	L-400мм	1
82	контролер		1
83	магнітний двигун	E28-V3 (6V)	1
84	гальмівний дріт	L-270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	ремінь двигуна	520PJ6	1
86	Плоский ключ	5×5×15	2
87	група маховиків	Φ302×40×Φ32.5×31	1
88	колеса	Φ38×22	1
89	подушечка для ніг	Φ47×10.5×M10×22	1
90	втулка з проміжком друга	E28/Φ28.6×3.2	1
91	третя втулка з зазором	E28/Φ29.1×16.2	1

92	Гумова пряжка	Φ12.4×13	4
93	пластикова пробка	Φ9×Φ6.1×27	7
94	довга пластикова пробка	Φ9×Φ5.9×100	2
95	кришка ліва	895.4×676.2×94.5	1
96	кришка права	895.4×676.2×94.5	1
97	верхня декоративна кришка	581×361.4×185.1	1
98	диск	Φ568×49.5×t3.2	2
99	декоративна кришка нижньої труби основної рами	655.6×136×51.7	1
100	декоративна кришка вертикальної стійки	155.6×93×101	1
101	підставка для ніг	Φ60×15×M10×25	4
102	група труб, що котяться	Φ55×25.8	2
103	Заглушка нижньої труби	116×46×39.6	4
104	декоративна кришка нижньої труби	296.7×131.7×110	1
105	ручка імпульсного набору		2
106	Торцева кришка	Φ39×Φ30×27.5	2
107	тримач для пляшок	278.3×202×155	1
108	задня кришка тримача для пляшок	202×108.5×56.5	1
109	передня декоративна кришка консолі	170.7×149.5×93.4	1
110	задня декоративна накладка консолі	107.7×149.1×7.0	1
111	декоративна накладка лівої висувної рейки	30×23×610	1
112	декоративна накладка правої висувної рейки	30×23×610	1
113	передня декоративна накладка висувної рейки	107.7×149.1×7.0	1
114	задня декоративна кришка направляючої	101×65.9×59.2	1
115	Шків	Φ75×37.8	2
116	декоративна кришка колеса кочення	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Кульковий радіальний підшипник	R10ZZ	4
118	втулка	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4
119	Провід для підключення живлення	L-800мм/1.5м2/червоний	1
120	Провід для підключення живлення	L-800мм/1.5м2/чорний	1
121	задня декоративна кришка верхнього лівого поворотного кронштейна	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	передня декоративна кришка верхнього лівого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	передня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	задня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	внутрішня декоративна кришка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	зовнішня декоративна накладка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	внутрішня декоративна кришка нижнього правого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1

128	зовнішня декоративна кришка нижнього правого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	декоративна накладка керма	E28/85.4×127.3	2
130	верхня декоративна накладка лівого керма	353.4×148.3×22.7	1
131	нижня декоративна накладка лівого керма	353.4×148.3×19.9	1
132	верхня декоративна накладка правого керма	353.4×148.3×22.7	1
133	нижня декоративна накладка правого керма	353.4×148.3×19.9	1
134	Комплект консолі		1
135	плоска шайба	Φ6	4
136	висока накидна гайка	M6	2
137	фіксатор великого пальця	Φ12×74.4	2
138	пружина стиснення	Φ10.6×37.2, Φ0.98мм	2
139	лівий регульований стержень педалі	E28/98.8×88.8×57.2	1
140	права регульована планка педалі	E28/98.8×88.8×57.2	1
141	Педаль ліва	450.5×185.2×70.2	1
142	педаль права	450.5×185.2×70.2	1
143	Шестигранна гайка	M10	4
144	перемикач кулісного типу	KCD4	1
145	Шнур живлення	3×0,75мм ² ×2000	1
146	Пряжка кабелю живлення	SR-5R1	1
Комплект консолей			
134-1	нижній корпус	330×418.8×123.7	1
134-2	Панель	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Пластина кріплення дисплея	303×188×10.8	1
134-4	Пластина кріплення лотка	290×87.6×8.7	1
134-5	Група застібок для підносів	19.15×49.98×49	1
134-6	Килимок на стіл для iPad	296×91.6×t1.0	1
134-7	Килимок для розподільчої коробки	296×100×t1.5	1
134-8	кріпильна пластина всередині консолі		1
134-9	з'єднувальний лист ткацького ремня		1

ІНСТРУКЦІЇ З ФУНКЦІЙ МОНІТОРУ



Кнопки та вікна

 ВІДНОВЛЕННЯ	Щоб перевірити функцію відновлення частоти серцебиття
 РЕЖИМ	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим або підтвердити дані налаштувань.
 ПРОГРАМА	Щоб вибрати програму
 ЖИР ТІЛА	Перевірити рівень жиру в організмі та індекс маси тіла
 +	Збільшити опір, вибрати програму або збільшити значення
 -	Зменшити опір, вибрати програму або зменшити значення
 ПЕРЕЗАПУСК	У режимі паузи або режимі налаштування натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного меню. Натисніть цю кнопку на 2 секунди, перезапустить консоль і запустить режим налаштування профілю користувача.
 СТАРТ/СТОП	Запустити або зупинити. Натисніть цю кнопку один раз, після чого вона зупиниться, консоль збереже дані налаштувань. Натисніть цю кнопку на 2 секунди, всі дані консолі налаштувань будуть очищені.
	Збільшення нахилу, вибір програми або додавання функціонального значення
	Зменшити нахил, вибрати програму або зменшити функціональне значення
	Цифрова клавіатура, введіть від однієї до трьох цифр, коли користувач встановлює дані.

	Натисніть цю кнопку, щоб видалити дані під час налаштування, кожного разу видаляючи по одному значенню
	Натисніть цю кнопку для підтвердження даних під час налаштування або для використання при виборі функцій
 Відстань	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення відстані
 Ватт	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення WATT
 Калорії	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення калорій
 Пульс	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення пульсу
 Швидкість	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення швидкості
 Об/хв	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення обертів

Функції монітору

Час	Відлік: Якщо немає заданого цільового значення, час починається з 0:00. Починається зворотний відлік: При досягненні заданого цільового значення час повертається від заданого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди. Діапазон індикації: 0:00~99:59; діапазон налаштування: 0:00~99:00
Швидкість	У режимі запуску консоль відображає 5 секундну швидкість роботи при наявності індуктивного входу; якщо індуктивний вхід відсутній, значення швидкості буде дорівнювати нулю. Діапазон індикації: 0,0~99,9 км/год Значення швидкості та потужності відображаються кожні 10 секунд по колу.
Об/хв	У режимі запуску оберти руху відображаються кожні 5 секунд, коли є індукція, а оберти руху за хвилину без індукції дорівнюють 0. Діапазон індикації 0 ~ 999. Значення нахилу та обертів відображаються кожні 10 секунд по колу.
Калорії	Порахуйте: Підрахунок калорій починається з 0, якщо немає встановленого цільового значення. Починається зворотний відлік: При досягненні заданого цільового значення, калорії повертаються від скинутого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди. Діапазон індикації 0~999CAL; діапазон налаштування 0~990CAL

Відстань	Відлік: Відлік почнеться з 0.00, якщо немає заданого цільового значення. Почнеться зворотний відлік: Коли є попередньо встановлене цільове значення, значення відстані повертається від скинутого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди. Діапазон індикації: 0,0~99,9 км; діапазон налаштування: 0,0~99,0 км
Пульс	Якщо є вхідний сигнал серцебиття, частота серцебиття користувача відображається через 8 секунд; якщо вхідний сигнал серцебиття відсутній, значення у вікні серцебиття дорівнює 0. Діапазон індикації: P-30~230; діапазон налаштування: 0-30~230
Ватт	Для відображення значень енергії, спожитої під час руху. За наявності індукційного входу значення ват відображається через 5 секунд; за відсутності індукційного входу значення у вікні ват дорівнює 0. Діапазон індикації 0~999.
Ручний вибір	Режим руху рук (ручне регулювання рівня опору бігових сегментів)
Програма	Програмний режим руху; система має 12 попередньо встановлених програм для вибору користувачами (P1~P12).
Користувач	Режим користувача (користувач може налаштувати власний шаблон програми, що виконується).
Контролер серцевого ритму	Режим руху до цільового значення частоти серцебиття (кнопка "Біг до цільового значення частоти серцебиття"). Є 4 режими на вибір користувача: 55%, 75%, 90%, ТЕГ.
Постійне значення ватт	Кнопки запуску Watt Constant (120)
Нахил	У стартовому режимі на дисплеї відображається 5-секундне значення нахилу. Діапазон індикації - 0~20 Level. Значення нахилу та обертів відображаються кожні 10 секунд по колу.

3.1 Відкрийте машину

Коли машина увімкнеться, пролунає звуковий сигнал, а на світлодіодній консолі на 2 секунди з'явиться індикатор, над вікном опору та швидкості з'являться дані про діаметр колеса та буква "Е", а у вікні обертів буде показано номер версії, після чого перейдіть до режиму налаштувань користувача.

Відобразити дані про діаметр колеса та літеру "е" над вікном опору та швидкості. Покажіть номер версії у вікні обертів. Потім перейдіть в режим налаштувань користувача.

3.2 Налаштування профілю користувача

А. Група користувачів за замовчуванням - U1, натисніть кнопку "+" або "-", виберіть U1-U4, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити введення. Натисніть кнопку "+" або "-" для встановлення статі, натисніть кнопку "MODE" Натисніть кнопку "√" для підтвердження; натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтесь цифровою клавіатурою для встановлення віку, натисніть кнопку "MODE" для підтвердження або кнопку "√" для підтвердження; натиснути клавішу "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити зріст, натиснути клавішу "MODE" для підтвердження або клавішу "√" для підтвердження; натиснути клавішу "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити вагу, потім натиснути клавішу "MODE" для підтвердження або клавішу "√" " для підтвердження введення. Після завершення налаштування система перейде на сторінку вибору функції.

В. Стать - Жінка/Чоловік; Вік - 10~99 (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Зріст - 100~220CM (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Вага - 20~150KG (значення за замовчуванням - останнє введене значення).

3.3 Закрийте машину

Якщо протягом 4 хвилин і 30 секунд на вхід не надходитиме сигнал про кількість обертів, система перейде в сплячий режим. Якщо живлення не вимкнено, користувач натискає будь-яку кнопку або починає наступати на неї, і система знову починає працювати.

3.4 Тренувальний режим

Після встановлення даних користувача, повернувшись до головного меню, користувач натискає клавішу "P" (ПРОГРАМА) або "+/-", щоб вибрати функцію: MANUAL ручний вибір

-> ПРОГРАМА -> КОРИСТУВАЧ -> Контроль частоти серцевих скорочень H.R.C. -> WATT ват, загориться світлодіод у середньому вікні, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити введення. У головному меню користувач може натиснути кнопку "START/STOP" безпосередньо для входу в режим ручного вибору.

Кнопка ручного вибору

У головному меню натисніть кнопку "P" (ПРОГРАМА) або "+" чи "-", щоб вибрати MANUAL, потім натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим ручного вибору.

На початку тренування користувачеві необхідно відрегулювати наступні значення:

Час: Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити час тренування (діапазон налаштувань: від 00:00 до 99:00). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку підтвердження "√", щоб підтвердити налаштування.

Відстань: Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову відстань (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.

Калорії: Під час миготіння користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення калорій (діапазон налаштувань: 0~990), крок збільшення або зменшення становить 10. Натисніть кнопку "MODE" або клавішу "Підтвердити", щоб підтвердити налаштування.

Серцебиття: Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення частоти серцебиття (діапазон налаштувань: 0-30~230). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.

На початку тренування користувач повинен міцно тримати руку або правильно носити нагрудний ремінь, і електронний годинник визначить

частоту серцевих скорочень користувача.

Під час налаштування індикатори часу/відстані/калорій увімкнені, а значення часу/відстані/калорій блимає з частотою 1 Гц, чекаючи, поки налаштування буде змінено. Натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтесь цифровою клавіатурою, щоб налаштувати значення. При тривалому натисканні клавіші "+" або "-" значення буде продовжувати збільшуватися або зменшуватися.

Коли тренування починається, світлодіодний індикатор серцебиття вмикається і відображається значення серцебиття; якщо немає вхідного сигналу серцебиття, у вікні серцебиття відображається "P"; натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування користувач може натискати клавіші "+" або "-", щоб відрегулювати рівень опору, і натискати клавіші " $\wedge$ " або " $\vee$ ", щоб відрегулювати кількість етапів підйому.

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

Програмний режим

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть кнопку "+" або "-", щоб вибрати програмний режим "P", і натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в програмний режим. При вході в режим програмування користувачеві доступні 12 програмних файлів (P1~P12) для вибору. Натисніть кнопку "+" або "-", щоб вибрати потрібну програму, а потім натисніть кнопку "MODE" або кнопку підтвердження " $\vee$ ", щоб увійти.

Перед початком тренування користувачеві необхідно налаштувати одне з наступних значень:

Час : Під час миготіння користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити цільовий час (діапазон налаштувань: від 00:00 до 99:00).

Відстань: Користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову відстань (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку

"√", щоб підтвердити налаштування.

Калорії: Користувачі можуть натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення калорій (діапазон налаштувань: 0~990), значення збільшення або зменшення - 10. Натисніть кнопку "MODE" або клавішу "√", щоб підтвердити налаштування.

Серцебиття: Користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення частоти серцебиття (діапазон налаштувань: 0-30~230). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.

Натисніть "START/STOP", щоб розпочати тренування.

У режимі тренування користувач також може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання опору. Як тільки встановлене цільове число дорівнюватиме 0, консоль автоматично зупинить роботу.

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

Попередньо встановлені профільні програми

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

Час Програма		20 сегментів з однаковим усередненим часом																	
P1	Опір	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6
	Нахил	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6
P2	Опір	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3
	Нахил	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3
P3	Опір	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3
	Нахил	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3
P4	Опір	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2
	Нахил	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2
P5	Опір	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6
	Нахил	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6
P6	Опір	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4
	Нахил	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4
P7	Опір	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3
	Нахил	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3

P8	Опір	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6
	Нахил	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6
P9	Опір	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
	Нахил	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
P10	Опір	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4
	Нахил	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4
P11	Опір	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Нахил	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
	Нахил	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1

Користувацький (програмний) режим

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть клавішу "+" або "-" і клавішу "MODE", щоб увійти в програму USER. У цьому режимі користувач може створити власний файл. Вікно опору і вікно підйому починають блимати, вказуючи на те, що опір і підйом можна налаштувати, потім натисніть клавішу "+" або "-" або використовуйте цифрову клавіатуру, щоб налаштувати значення опору, вікно опору блимає, вікно підйому Якщо воно не блимає, натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√", щоб підтвердити, тоді він увійде в налаштування підйому, натисніть клавішу "∧" або "∨" або скористайтесь цифровою клавіатурою, щоб налаштувати значення підйому, вікно підйому блимає, а вікно опору не блимає, вікно калорій відображає поточну кількість сегментів, загалом доступно 20 налаштувань сегментів. (Значення системи опору за замовчуванням дорівнює 1). Натисніть і утримуйте кнопку "MODE" протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування, а потім налаштуйте нижче вказане значення:

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 розпочати тренування.

У режимі тренування користувачі також можуть натискати клавіші "+" або "-" для регулювання опору, і натискати клавіші "∧" або "∨" для регулювання значення нахилу. Як тільки цільові дані будуть встановлені на 0, консоль автоматично припинить роботу. Користувач може натиснути клавішу "START/STOP", щоб перезапустити тренування. Інші попередньо встановлені дані відраховуються від попередніх даних, і користувач може натиснути клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Режим контролю частоти серцевих скорочень

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню. Натисніть кнопку "+" або "-" та "MODE", щоб увійти в режим контролю частоти серцевих скорочень. У режимі контролю частоти серцебиття натисніть кнопку "+" або "-" для вибору: 55%, 75%, 90% або TAG. Загоряється світлодіодний індикатор. Користувач може вибрати іншу цільову частоту серцебиття, і у вікні пульсу відобразиться попередньо встановлене значення, яке автоматично оцінюється відповідно до віку, введеного користувачем. Натисніть клавішу "MODE", щоб підтвердити введення. Якщо користувач обирає H.R.C TAG, на екрані з'явиться попередньо встановлене значення 100, натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтесь цифровою клавіатурою, щоб налаштувати цільову частоту серцевих скорочень (діапазон налаштувань: 30~230). Натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√" для підтвердження введення, а потім відрегулюйте наступні значення:

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

Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

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

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

※H.R.C 55% - дієтичний режим; H.R.C 75% - оздоровчий режим; H.R.C 90% - режим фізичних вправ

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

Режим регулювання потужності

Коли користувач знаходиться в будь-якому режимі, натисніть "START/STOP", а потім натисніть "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть клавішу "+" або "-" та клавішу "MODE", щоб увійти в режим постійного тренування WATT.

При вході в режим WATT загоряється попередньо встановлене значення 120. Користувачі можуть натиснути клавішу "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб відрегулювати значення ват (діапазон налаштувань: 10~350), значення частоти збільшення або зменшення становить 5 Вт. Потім натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√", щоб підтвердити введення, а потім відрегулюйте наступні значення:

Час: Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 -99:00), натиснути кнопку "СТАРТ/СТОП", щоб почати тренування.

Система автоматично відрегулює рівень WATT відповідно до попередньо встановленого значення потужності, а також поточного числа обертів та швидкості тренування. Якщо швидкість тренування висока, опір буде зменшуватися. В іншому випадку опір буде збільшуватися. Зупинивши тренування, користувач може натиснути клавішу "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 передачу кожні 30 секунд. Коли біг досягне цільового часу, вправу буде завершено.

У режимі Ватт опір регулюється автоматично і не може бути

відрегульований вручну. Клавiші +/- опору використовуються для налаштування цiльового значення у ватах.

Режим відновлення серцебиття

У режимі бігу, паузи та очікування ефективним є натискання клавiші "RECOVERY".

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

Тримайтеся за руки 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 завершиться на 00:00, на екрані відобразиться стан відновлення частоти серцебиття.

Якщо серцебиття виявлено протягом 10 секунд, у вікні ЧАС відображається 60-секундний зворотний відлік; коли 60-секундний зворотний відлік завершиться, у вікні ЧАС 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	ЧУДОВО
$P \geq 40$	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 клавiші "RECOVERY" повертає до попереднього робочого стану.

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

Режим "Жирові відкладення"

У режимі зупинки натисніть кнопку "BODY FAT", щоб розпочати тест на вміст жиру в організмі. Система почне тест. Під час тесту користувач повинен триматись обома руками, на екрані відображатиметься горизонтальна смуга до завершення тесту. Після завершення тесту на екрані відобразиться відсоток жиру в організмі-F та індекс маси тіла-B, а потім натисніть кнопку "ЖИР В ОРГАНІЗМІ", щоб повернутися до попереднього стану бігу.

※ Під час тестування код помилки у вікні RPM відображається наступним чином:

E-1--- Вказує на те, що користувач неправильно тримає руку

Запобіжні заходи:

Користувач натискає кнопку "RESET" на 2 секунди для повного скидання, консоль переходить в режим запуску, звуковий сигнал подається один раз, і всі світлодіоди повністю відображаються на 2 секунди для переходу в режим налаштувань. Опір дорівнює 1.

Код помилки (показано у часовому вікні)

E1—Зв'язок з нижньою ланкою управління ненормальний;

E4—Корекція нахилу

E5—датчик нахилу несправний

Зауваження:

Вправа: Візьміться за трубчасту групу поручнів і натисніть на педаль, щоб виконати вправу.

Відрегулюйте підставки для ніг: Якщо еліптичний тренажер нестабільний, відрегулюйте підставки для ніг вниз.

Загальні поради щодо фітнесу

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

Завжди ретельно розігрівайтеся перед тренуванням. Для цього виконайте щонайменше п'ять хвилин розтяжки або гімнастичних вправ, щоб уникнути розтягнення м'язів і травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає приладу для вимірювання пульсу, запитайте свого лікаря, як можна ефективно виміряти частоту серцевих скорочень. Визначте свій особистий діапазон частоти вправ, щоб досягти оптимального успіху в тренуваннях. Враховуйте свій вік 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 достатню кількість води під час тренування. Це гарантує, що потреба вашого організму в рідині буде задоволена. Враховуйте, що рекомендована норма пиття - 2-3 літри на день - значно збільшується під час фізичних навантажень. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди носіть легкий і зручний одяг, а також спортивне взуття. Не носіть вільний одяг, який може порватися або зачепитися за тренажер під час тренування.

Вправи для персональних тренувань

Розминка / вправи на розтяжку

Успішне тренування починається з розігрівуючих вправ і закінчується вправами на охолодження та розслаблення. Розминочні вправи готують ваше тіло до подальших навантажень. Період охолодження / розслаблення після тренування гарантує, що у вас не виникне жодних м'язових проблем. У розділі нижче ви знайдете вправи на розтяжку для розминки та охолодження. Будь ласка, зверніть увагу на наступні моменти:

ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

Нахиліть голову вправо і відчуйте напругу в шиї. Повільно опустіть голову до грудей півколом, а потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте комфортне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу по черзі кілька разів.



1

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧОВОЇ ЗОНИ

Піднімайте ліве і праве плече по черзі або піднімайте обидва плеча одночасно.



2

ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ РУК

По черзі витягніть ліву і праву руки до стелі. Відчуйте напругу в лівому та правому боці. Повторіть цю вправу кілька разів.



3

ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Опираючись рукою на стіну, простягніть руку ззаду і підніміть праву або ліву ногу якомога ближче до сидниць. Відчуйте комфортне напруження в передній верхній частині стегна. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30 секунд і повторіть вправу 2 рази для кожної ноги..



4

ВНУТРІШНЯ ЧАСТИНА ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу і поставте ноги так, щоб коліна були спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Тепер обережно притисніть коліна донизу. Утримуйте це положення протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

ДОТИК ДО ПАЛЬЦІВ

Повільно нахиліть тулуб вперед і спробуйте торкнутися руками стоп. Тягніться вниз якомога далі до пальців ніг. За можливості затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд.



ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу і витягніть праву ногу. Зігніть ліву ногу і покладіть стопу на праве верхнє стегно. Тепер спробуйте дотягнутися правою рукою до правої ноги. Утримуйте цю позицію протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



7

ВПРАВИ ДЛЯ ЛИТОК / АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Покладіть обидві руки на стіну і перенесіть вагу всього тіла. Потім відведіть ліву ногу назад і чергуйте її з правою. Це розтягує задню частину ноги. Утримуйте цю позицію протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



8