

# **SOLE**

**FITNESS**



**E25**  
**ELLIPTICAL**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД  
НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА!**

# СОДЕРЖАНИЕ

<u>Правила техники безопасности</u>	<b>2</b>
<u>Правила электробезопасности</u>	<b>3</b>
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	<b>4</b>
<u>Инструкция по транспортировке</u>	<b>4</b>
<u>Инструкция по сборке E25</u>	<b>7</b>
<u>Эксплуатация эллиптического тренажера</u>	<b>12</b>
<u>Функция зарядки</u>	<b>14</b>
<u>Bluetooth® подключение</u>	<b>15</b>
<u>Программируемые функции</u>	<b>16</b>
<u>Датчик частоты сердечных сокращений</u>	<b>21</b>
<u>Техническое обслуживание</u>	<b>23</b>
<u>Разнесенный вид</u>	<b>24</b>
<u>Список деталей</u>	<b>25</b>

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

ДАННЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**. ЛЮБОЕ ИНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ **АННУЛИРУЕТ ГАРАНТИЮ**.

SE668S-SE038\_2305A

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

**ОПАСНО** - Во избежание поражения электрическим током перед чисткой и / или техническими работами отсоединяйте эллиптический тренажер SOLE от розетки.

**ВНИМАНИЕ** – Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми установите эллиптический тренажер на плоскую ровную поверхность с доступом к заземленной розетке 230 В, 10 А (115 В, 15 В), к которой должен быть подключен только эллиптический тренажер.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ НЕ НИЖЕ УРОВНЯ 14 AWG С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАМЕНЯТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕПОДХОДЯЩИЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР.**

Это может привести к серьезной опасности удара током или пожара, а также к сбоям в работе компьютера. См. Инструкции по заземлению, стр. 3.

- Запрещается эксплуатация эллиптического тренажера на мягком, ворсистом или махровом покрытии. Это может привести к повреждению и покрытия и тренажера.
- Запрещается нахождение возле тренажера детей младше 13 лет. Устройство имеет множество точек зажима и других опасных участков, способных нанести ребенку травму.
- Не прикасайтесь к подвижным частям.
- Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилок. При неверной работе тренажера обратитесь к дилеру.
- Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода. Искры, образуемые в результате работы двигателя, могут привести к воспламенению газов.
- Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.» и достаньте вилку из розетки сети питания.
- Запрещается нецелевое использование тренажера.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. На точность показаний ЧСС влияют различные факторы, включая движения пользователя. Датчики пульса предназначены только для ориентировочного определения ЧСС в процессе тренировок.
- Носите подходящую обувь. Для тренировок не подходят туфли на высоком каблуке, классические туфли, сандалии, также запрещается тренировка без обуви. Во избежание чрезмерной усталости ног рекомендуется носить качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только им не были предоставлены инструкции использованию прибора или обеспечено наблюдение лицом, ответственным за их безопасность.

**ХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!**

# ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

## **ВНИМАНИЕ!**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** снимать кожух без отключения источника питания.

Изменение напряжения на десять процентов (10%) и более может оказать влияние на производительность эллиптического тренажера. **Гарантийные обязательства не распространяются на данные условия.** Если вы предполагаете недостаточность напряжения, свяжитесь с местной энергетической компанией или лицензированным электриком для проведения испытаний.

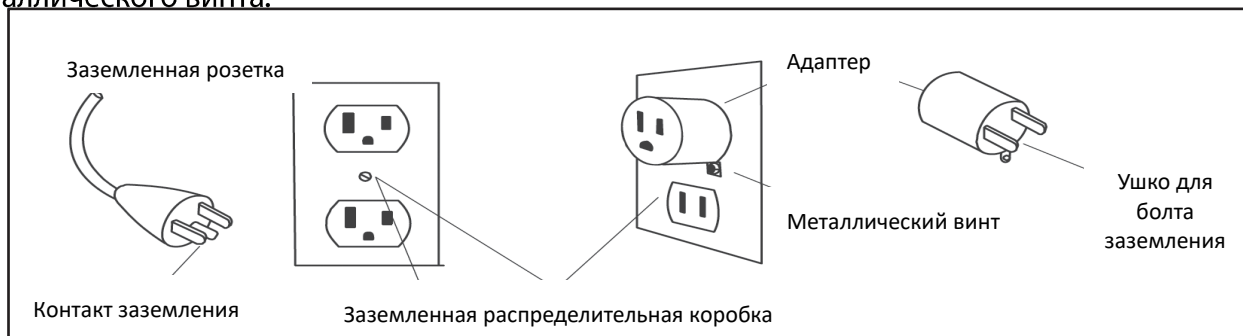
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подвергать эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги. Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49°C, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются капли).

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

**Данное устройство должно быть заземлено.** При отказе или неверной работе эллиптического тренажера контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током. Данное устройство оснащено кабелем с заземляемой вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

**ОПАСНОСТЬ – неправильное подключение проводника заземления может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений относительно выполненного заземления свяжитесь с квалифицированным электриком или специалистом отдела обслуживания для проведения проверки. Запрещается изменять конструкцию вилки, поставляемой с устройством, если она не подходит к используемой розетке; обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения установки необходимой розетки.**

Устройство предназначено для эксплуатации в сети 110 В, 15 А (220 В, 10 А) и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Для подключения к 2-полюсной розетке, не подходящей к стандартной вилке, возможно использование временного переходника, аналогичного приведенному ниже. Временный переходник может быть использован до тех пор, пока квалифицированный электрик не выполнит установку розетки, заземленной надлежащим образом (как показано ниже). Зеленый контакт или аналогичный ему вывод в переходнике должен быть подключен к постоянному заземлению, например, к выводу заземления розетки. При использовании переходника его необходимо закрепить на месте при помощи металлического винта.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать велотренажер без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление и наклон меняются постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатация тренажера во время грозы. В электросети возможны скачки напряжения, способные вывести из строя узлы тренажера. Во время грозы необходимо отключить тренажер от сети питания.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на велотренажере: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- Во время изменения настроек (угол наклона, скорость и т.д.) держитесь рукоятку.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого касания пальцем. Если кнопки не реагируют на нормальное прикосновение, обратитесь к представителю компании **SOLE**.



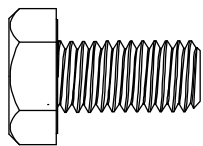
**РАЗЪЕМ ПИТАНИЯ** - ПЕРЕДНЯЯ ЛЕВАЯ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

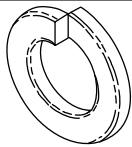
Эллиптический тренажер оснащен двумя колесами для перевозки. Для перемещения тренажера достаточно поднять его заднюю часть.

# E25 КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

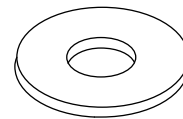
## 1 КРЕПЕЖ ШАГ 1



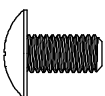
**#126.** 3/8" × 3/4"\_  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)



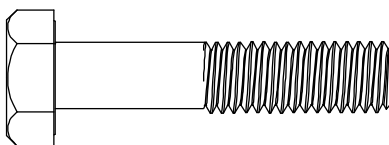
**#169.** Ø10 × 2Т\_  
Шайба разрезная  
(10 шт)



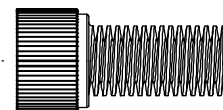
**#165.** Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т\_  
Шайба плоская (10 шт)



**#136.** M5 × 10mm\_  
Винт с крестообразным  
шлицем (2 шт)



**#127.** 3/8" × 2"\_  
Болт с шестигранной  
головкой (4 шт)

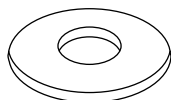


**#131.** 3/8" × 3/4"\_  
Болт с внутренним  
шестигранником  
(4 шт)

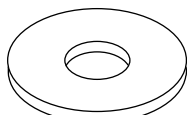


**#195.** Ø10\_ Шайба  
звездообразная (4 шт)

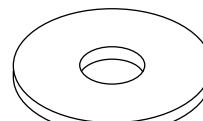
## 2 КРЕПЕЖ ШАГ 2



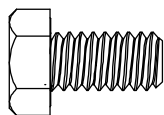
**#160.** Ø5/16" × Ø20 × 1.5Т\_  
Шайба плоская (6 шт)



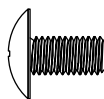
**#162.** Ø5/16" × Ø23 × 3Т\_  
Шайба плоская (4 шт)



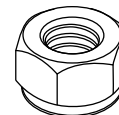
**#164.** Ø8.5 × Ø26 × 2.0Т\_  
Шайба плоская (2 шт)



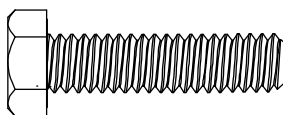
**#122.** 5/16" × 15mm\_  
Болт с шестигранной  
головкой (10 шт)



**#136.** M5 × 10mm\_  
Винт с крестообразным  
шлицем (4 шт)



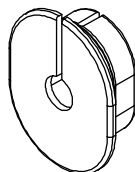
**#149.** 5/16" × 7Т\_  
Нейлоновая гайка  
(2 шт)



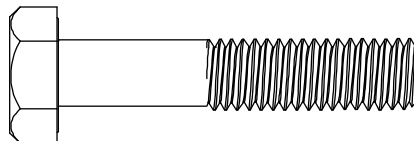
**#123.** 5/16" × 1-1/4"\_  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)

# E25 КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

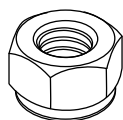
## 3 КРЕПЕЖ ШАГ 3



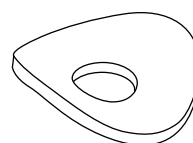
#71. Колпачок для провода  
переключателя (2 шт)



#124. 5/16" × 1-3/4"\_  
Болт с шестигранной  
головкой (6 шт)

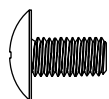


#149. 5/16" × 7T\_  
Нейлоновая гайка (6 шт)

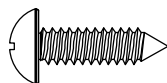


#168. Ø8 × 23 × 1.5T\_  
Нейлоновая гайка (4 шт)

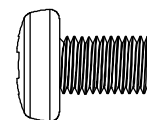
## 4 КРЕПЕЖ ШАГ 4



#136. M5 × 10мм\_  
Винт с крестообразным  
шлицем (18 шт)

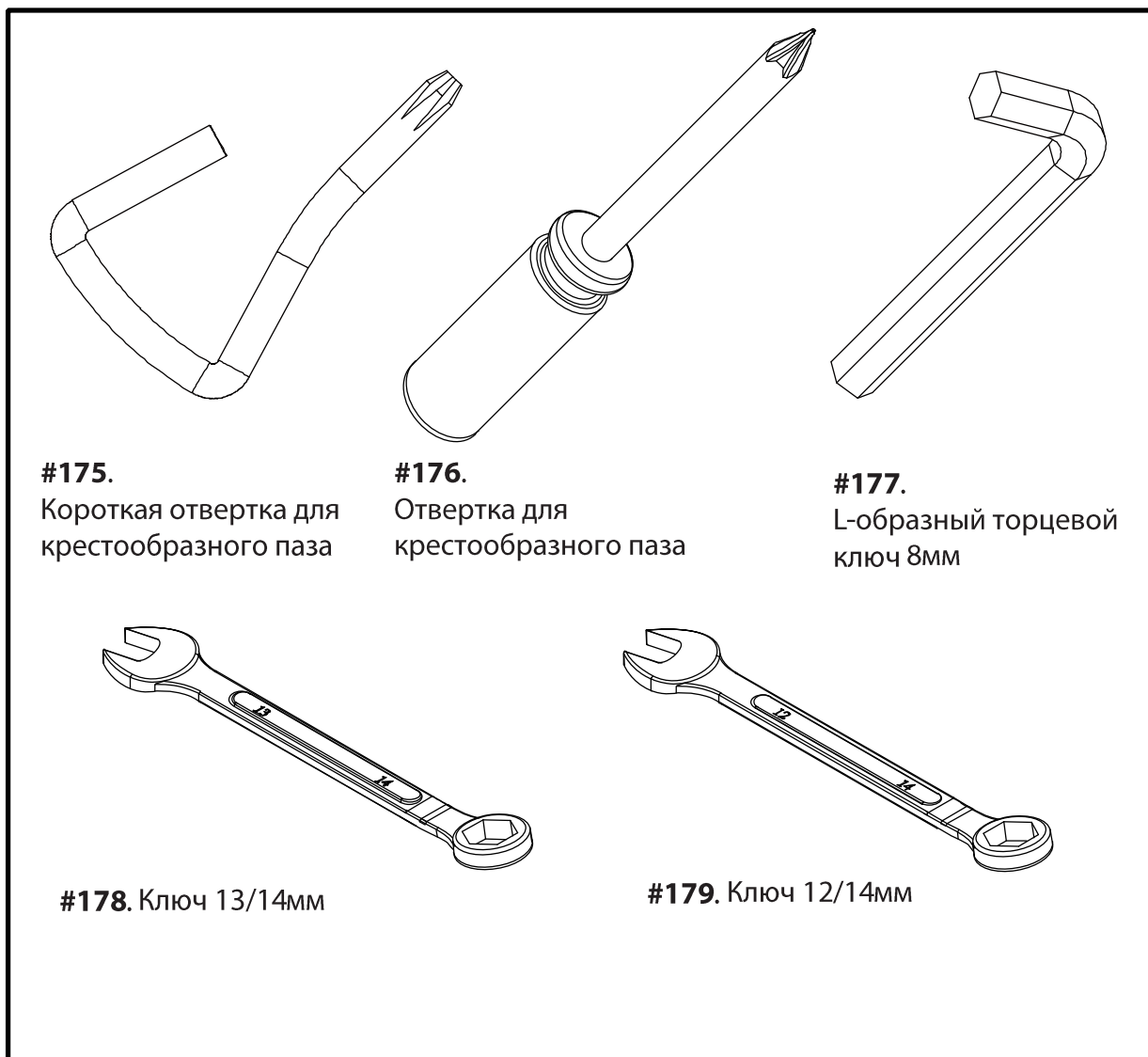


#139. 3.5 × 12мм\_  
Винт для листового  
металла (14 шт)



#141. M6 × 10мм\_  
Винт с крестообразным  
шлицем (4 шт)

# СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



## E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

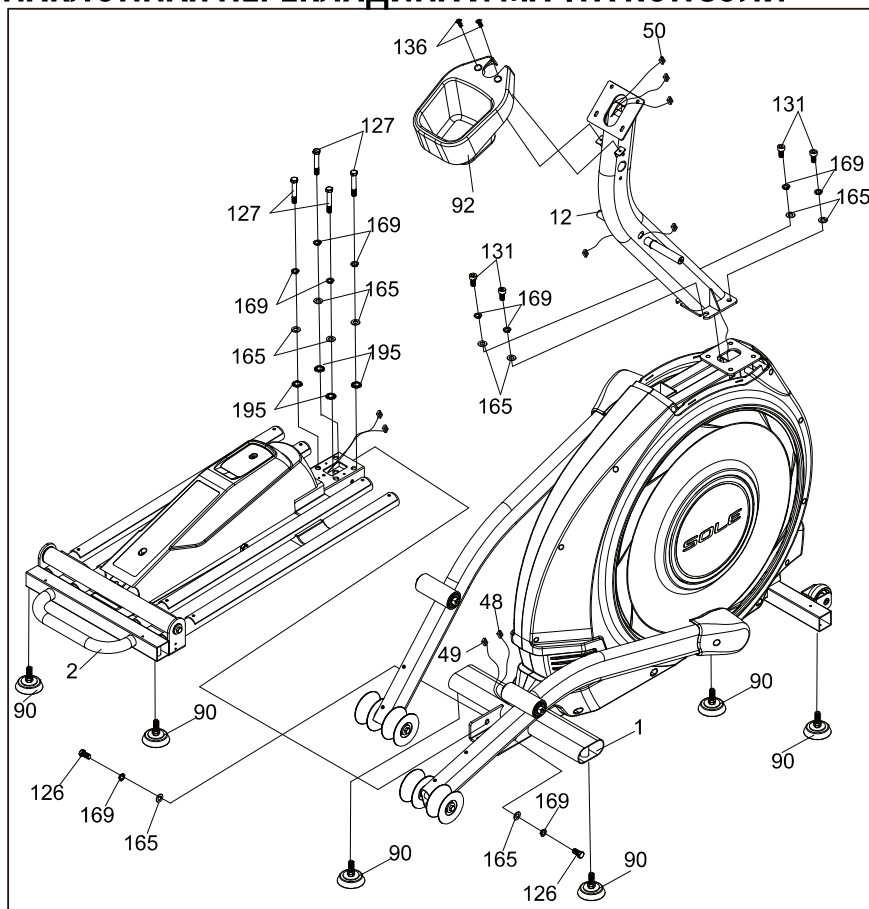
1. Острым ножом разрежьте коробку по пунктирным линиям. Поднимите коробку и снимите упаковку.
2. Осторожно разверните детали и проверьте их на отсутствие повреждений и соответствие списку. Если некоторые детали повреждены или отсутствуют, свяжитесь с торговым представителем.
3. Откройте упаковку с крепежом. Сначала достаньте инструменты. Достаньте крепеж в порядке его использования. Номера в инструкции обозначают номера деталей на чертеже.



# E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## 1

### НАКЛОННАЯ ПЕРЕКЛАДИНА И МАЧТА КОНСОЛИ



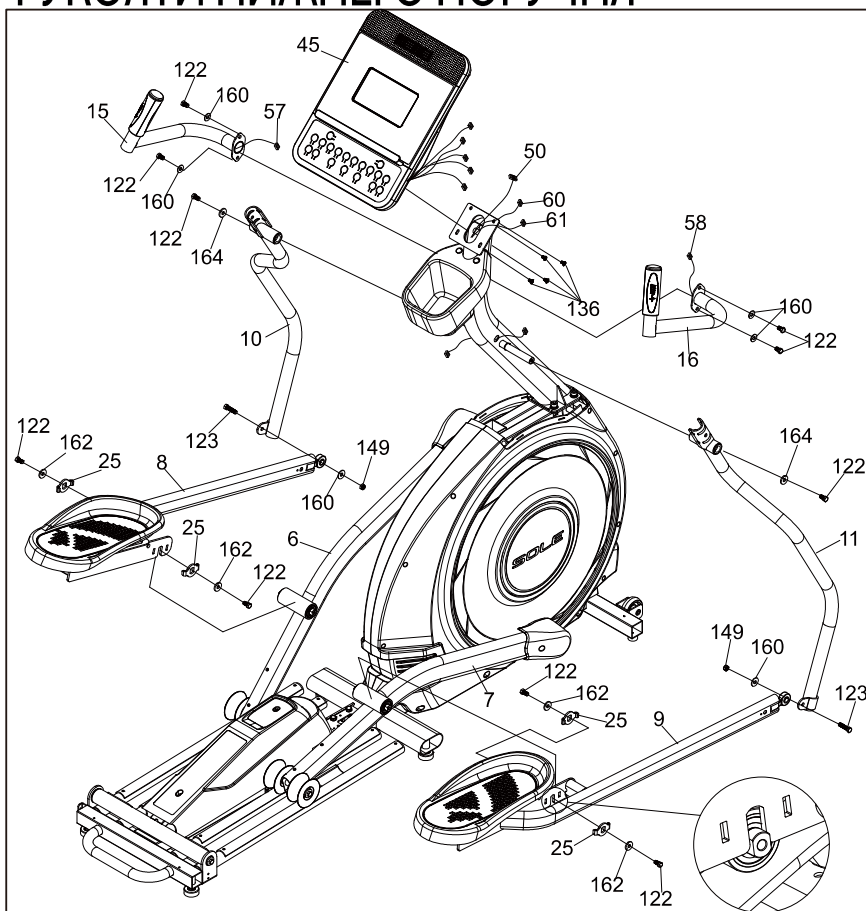
#### КРЕПЕЖ ШАГ 1

- #126. 3/8" × 3/4"\_  
Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #127. 3/8" × 2"\_  
Болт с шестигранной головкой (4 шт)
- #131. 3/8" × 3/4"\_  
Болт с внутренним шестигранником (4 шт)
- #136. M5 × 10мм\_  
Винт с крестовым шлицем (2 шт)
- #165. Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т\_  
Плоская шайба (10 шт)
- #169. Ø10 × 2Т\_  
Разрезная шайба (10 шт)
- #195. Ø10\_  
Звездобразная шайба (4 шт)

1. Вставьте 6 ножек регулировки (90) в передний и средний стабилизаторы главной рамы (1) и задний стабилизатор рамы механизма наклона (2).
2. Установите наклонную перекладину в сборе (2) в П-образный паз главной рамы (1). Закрепите при помощи 4 болтов и соответствующих крепежей следующим образом: с боковых сторон установите 2 болта с шестигранной головкой (126), 4 болта с шестигранной головкой (127), 6 разрезных шайб (169), 6 плоских шайб (165) и 4 звездобразные шайбы (195), как показано на рис. 1, и затяните ключом (178).
3. Подключите жгут из 3 проводов: шнур питания двигателя механизма наклона (48) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной перекладины (2). Подключите 3-штыревой разъем датчика положения: соединительный шнур двигателя механизма наклона (49) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной перекладины (2).
4. Протяните провод компьютера (50) через мачту консоли (12), и вытащите противоположный конец жгута, прикрепленного к мачте консоли (12) пока кабель не появится из верхней части. Установите мачту консоли (12) в приемный кронштейн в верхней части главной рамы (1). Установите 4 болта с внутренним шестигранником (131) с 4 разрезными шайбами (169), и четырьмя плоскими шайбами (165). Затяните с помощью поставляемого в комплекте L-образного торцевого ключа (177). Слегка подтягивайте кабель компьютера вверх мачты во время установки. Так вы убедитесь, что кабель не был зажат во время сборки мачты.
5. Установите подставку для бутылки (92) на мачту консоли (12) с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (136) и затяните с помощью поставляемой в комплекте отвертки для крестообразного паза (176).

# E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## 2 РУКОЯТИ НИЖНЕГО ПОРУЧНЯ



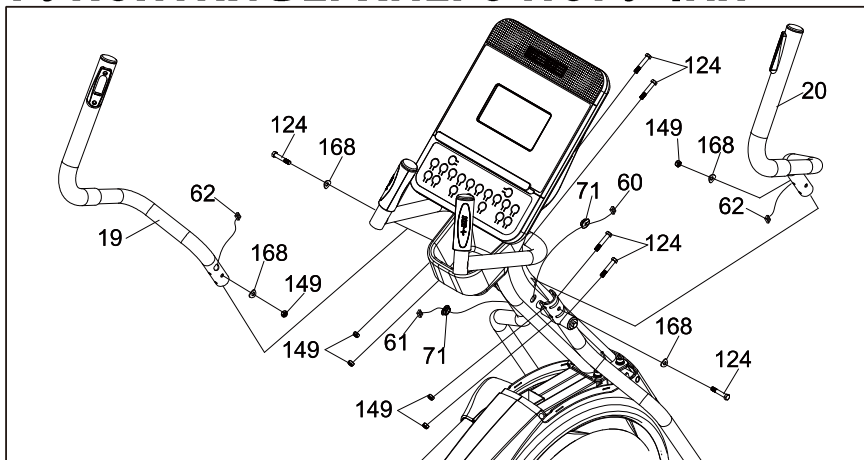
### КРЕПЕЖ ШАГ 2

- #122. 5/16" × 15мм\_ Болт с шестигранной головкой (10 шт)
- #123. 5/16" × 1-1/4"\_ Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #136. М5 × 10мм\_ Винт с крестовым шлицем (4 шт)
- #149. 5/16" × 7Т\_ Нейлоновая гайка (2 шт)
- #160. Ø5/16" × Ø20 × 1.5Т\_Плоская шайба (6 шт)
- #162. Ø5/16" × Ø23 × 3Т\_ Плоская шайба (4 шт)
- #164. Ø8.5 × Ø26 × 2.0Т\_ Плоская шайба (2 шт)

1. Сопоставьте пластину левого соединительного рычага (8) с рычагом левой педали (6), а затем вставьте его. Зафиксируйте ось фиксации (25) с помощью 2 плоских шайб (162), 2 болтов с шестигранной головкой (122), используя ключ (179). Закрепите правый соединительный рычаг (9) на рычаге правой педали (7) таким же образом.
2. Установите левую и правую нижние рукоятки (10) (11) на соответствующие концы оси, respectively and secure with Hex Head Bolts (122) together with Flat Washers (164) by using Wrench (179).
3. Ослабьте подшипник стержня соединительного рычага (8). Вставьте болт с шестигранной головкой (123) в кронштейн подшипника стержня качающейся рукоятки (10) и используйте ключ (178 и 179), чтобы затянуть его вместе с плоской шайбой (160) и нейлоновой гайкой (149) в кронштейне подшипника стержня на левой качающейся рукоятке. Соедините правую качающуюся рукоятку (11) и правый соединительный рычаг (9) таким же образом.
4. Протяните кабель датчика пульса (57) левого датчика пульса в сборе (15) через левое круглое отверстие мачты консоли и достаньте его из верхней части мачты консоли. Зафиксируйте на левой стороне мачты консоли с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (122) и 2 плоских шайб (160), используя ключ (179). Таким же образом протяните кабель датчика пульса (58) правого датчика пульса в сборе (16) через отверстие в правой части мачты консоли и достаньте его в верхней части мачты консоли, и зафиксируйте на правой стороне мачты консоли.
5. Вставьте коннекторы в заднюю часть консоли; кабель компьютера (50), два кабеля датчиков пульса (57и58), провод переключателя сопротивления (60) и провод переключателя механизма наклона (61). Закрепите консоль (45) на пластине крепления консоли с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (136), затянув их с помощью отвертки (176).

# E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## 3 РУКОЯТКИ ВЕРХНЕГО ПОРУЧНЯ



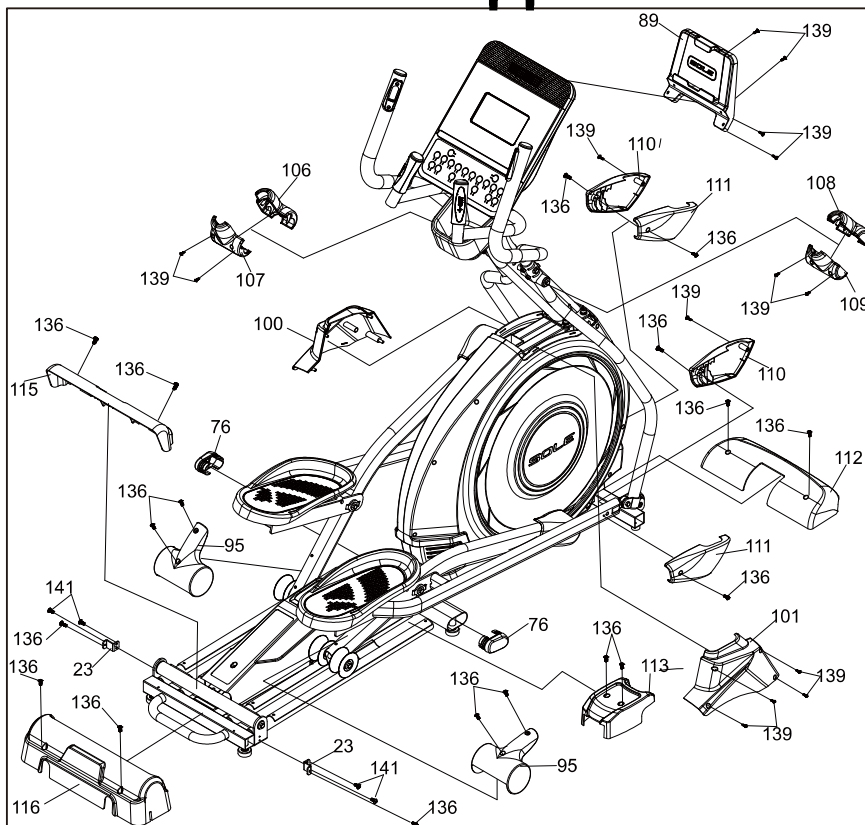
### КРЕПЕЖ ШАГ 3

#71. Колпачок для провода переключателя (2 шт)  
#124.5/16" × 1-3/4"\_  
Болт с шестигранной головкой (6 шт)  
#149.5/16" × 7T\_  
Нейлоновая гайка (6 шт)  
#168.Ø8 × 23 × 1.5T\_  
Изогнутая шайба(4 шт)

1. Вставьте левую верхнюю секции рукоятки (19) в левую нижнюю секции рукоятки с помощью 3 болтов с шестигранной головкой (124), 2 изогнутых шайб (168) и 3 нейлоновых гаек (149), используя 2 ключа (179 и 178). Таким же образом зафиксируйте правую верхнюю секцию рукоятки (20) на правой нижней секции рукоятки.
2. Подключите верхний провод сопротивления рукоятки (60) к нижнему проводу сопротивления/наклона рукоятки (62) и вставьте его в трубку рамы, закрыв колпачком для провода переключателя (71) на мачте консоли. Таким же образом подключите верхний провод наклона рукоятки (61) к нижнему проводу сопротивления/наклона рукоятки (62) и вставьте его в трубку рамы. Закройте колпачком для провода переключателя (71) на мачте консоли.

# E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## 4 ПЛАСТИКОВЫЕ ДЕТАЛИ



### КРПФЖ ШАГ 4

- #136. M5 × 10мм\_ Винт с крестообразным шлицем (18 шт)
- #139. 3.5 × 12мм\_ Винт для листового металла (14 шт)
- #141. M6 × 10мм\_ Винт с крестообразным шлицем (4 шт)

1. Совместите кожухи соединительного рычага (Л) и (П), (110) и (111) на соединительном рычаге (Л) (8) и затяните с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (136) и винта для листового металла (139), используя короткую отвертку для крестообразного паза (175). Повторите со вторым рычагом.
2. Установите кожухи скользящего колеса (95) с каждой стороны скользящего колеса и закрепите с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (136), используя отвертку для крестообразного паза (176).
3. Установите кожух переднего стабилизатора (112) на переднем стабилизаторе с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (136). Затяните, используя отвертку для крестообразного паза (176).
4. Установите два держателя кожуха (23) так, чтобы отверстие для установки пластмассовой крышки на изогнутой лапке смотрело назад, и закрепите их на перекладине в сборе (2) с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (141). Установите кожух перекладины подъема (115) на основание перекладины с помощью 2 винтов (136).
5. Установите кожух задней перекладины (116) на задний стабилизатор и держатели кожуха (23) с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (136) используя отвертку для крестообразного паза (136).
6. Закрепите нижний кожух (113) с обеих сторон перекладины наклона в сборе (2) с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (136), используя отвертку для крестообразного паза (176).
7. Установите кожухи рукоятки (106 и 107, 108 и 109) на ось рукоятки и закрепите с помощью 4 винтов для листового металла (139), используя отвертку для крестообразного паза (176).
8. Совместите правый и левый кожухи мачты консоли (100 и 101). Установите кожухи с помощью 4 винтов для листового металла (139) на мачте консоли (12).
9. Установите подставку для планшета (89) на заднюю часть консоли с помощью четырех винтов для листового металла (139).
10. Plug in both Oval End Caps (76) onto both ends of the stabilizer tube

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

## ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

### E25 КОНСОЛЬ



### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данная модель подключается непосредственно к сети переменного тока напряжением 220В, 10А (110В, 15А), слева в передней части, в месте входа кабеля в устройство, установлен выключатель питания.

При первой подаче питания консоль выполнит внутреннюю процедуру самотестирования. Во время данной процедуры будут включены все световые индикаторы. После их отключения в **окне сообщений** будет показана версия программного обеспечения (например, VER 1.0), в **окне отображения расстояния** отображаются показания одометра. Одометр показывает виртуальное расстояние, пройденное на тренажере. **Окно отображения времени** показывает, сколько часов использовался тренажер.

Показания одометра и время будут оставаться на экране в течение нескольких секунд, после чего консоль перейдет к экрану запуска. Точечный индикатор пройдет через несколько различных профилей тренировки, а в окне **Сообщения** появится приветственное сообщение. Теперь можно начать использование консоли.

# РАБОТА КОНСОЛИ

## **\*\*ВНИМАНИЕ\*\***

**РЕЖИМ СНА** Ваша консоль имеет режим сна с различными функциями:

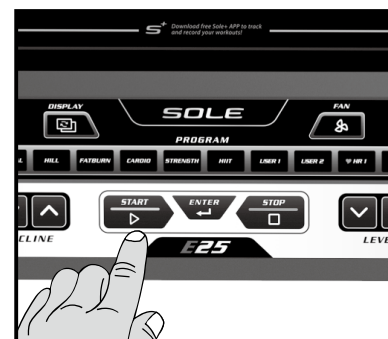
**ВКЛ** Консоли переходит в режим энергосбережения спустя 15 минут отсутствия активности.

**ВЫКЛ** Консоль будет работать, пока подается питание.

**ПРОДАЖА** Консоль будет показывать рекламное видео спустя 3 минуты отсутствия активности. Включите режим сна в меню Настройки на **ЖК-экране**, чтобы активировать одну из трех функций.

## **КЛАВИША СТАРТ**

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания консоли вам необходимо просто нажать клавишу **СТАРТ** – будет включен режим **Пуска**. В режиме Пуска время будет отсчитываться от нуля. Нагрузка и угол наклона могут быть изменены вручную нажатием клавиш **Уровень ▲/▼** и **Наклон ▲/▼**. На точечном экране будет отображаться круг и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



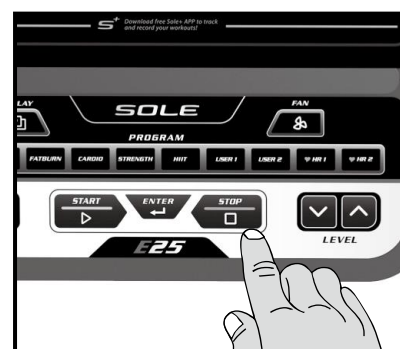
## **БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

В **окне сообщений** изначально будет отображаться количество **кругов**, пройденных на тренажере. При каждом нажатии кнопки **дисплея** появится следующий набор информации. Далее отображается **скорость** (км/ч), **об/мин**, **Уровень**, **Ватты**, **Время сегмента** и **Режим сканирования данных**. В течение **Режима сканирования данных** отображаемая информация обновляется в **окне сообщений** каждые 4 секунды.

Эллиптический тренажер оснащен встроенной системой контроля частоты сердечных сокращений. Достаточно взяться за **датчики частоты сердечных сокращений** на неподвижных рукоятках или надеть передатчик на нагрудном ремне, как начнет мигать значок сердца (это может занять несколько секунд). В **окне пульса** будет отображаться частота ваших сердечных сокращений в ударах в минуту. Нагрудный кардиоремешок – более точный и надежный метод измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса на рукоятках могут давать ложные показания в зависимости от физиологии пользователя и режима тренировок, включая то, как он держит датчики, или насколько сильно потеют руки.

## **КЛАВИША СТОП**

У клавиши **СТОП** имеется несколько функций. Одно нажатие клавиши **СТОП** во время выполнения программы переведет программу в режим **паузы**. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме **паузы** нажмите клавишу **СТАРТ**. Двойное нажатие клавиши **СТОП** во время тренировки остановит программу и на экране отобразится **Результат тренировки**.



Нажатие и удержание клавиши **СТОП** на протяжении 3 секунд приведет к полному **сбросу** панели. Во время ввода данных в программу клавиша **СТОП** выполняет функцию **возврата к предыдущему экрану**. Это позволит вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена при помощи вашей индивидуальной информации и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая из запрашиваемой информации необходима для обеспечения точности показаний. Вам будет необходимо ввести **Возраст** и **Вес**. Ввод параметра **Возраст** необходим для правильной настройки программы управления **ЧСС**; ввод параметра **Вес** необходим для более точного расчета показателя **Калории**. Несмотря на то, что мы не способны предоставить точного значения для калорий, мы можем рассчитать его как можно точнее.

**Сообщение о калориях:** Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

## ПЕРЕХОД К ПРОГРАММЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

Для перемещения по программам нажимайте соответствующие клавиши программ. На точечном экране будет отображен профиль для каждой программы. В обеих моделях при нажатии клавиши **Дисплей** будет отображен профиль наклона. Для выбора программы и начала изменения настроек нажмите кнопку **Ввод**. Если вы желаете начать тренировку без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу **Старт**. Это позволит избежать программирования данных и переведет вас непосредственно к экрану начала тренировки. При необходимости изменения персональных настроек просто следуйте инструкциям в **окне сообщения**. Запуск программы без изменения настроек приведет к тренировке с параметрами по умолчанию.

***Примечание:** Значение параметров **Возраст** и **Вес** по умолчанию будет изменено после ввода нового числового значения. Последние введенные параметры **Возраст** и **Вес** сохраняются в качестве значений по умолчанию. Если вы вводите параметры **Возраст** и **Вес** при первом использовании тренажера, то вам не нужно изменять их до того момента, пока ваш **возраст** и **вес** изменяться или когда на тренажере будет заниматься другой человек.*

## Зарядка портативных устройств через USB-порт

Функция зарядки через USB-порт:

Заряжайте свои устройства во время тренировки с помощью встроенного в эллиптический тренажер USB-порта.

Перед зарядкой вашего мобильного устройства убедитесь, что тренажер включен.

Шаг 1: Вставьте USB-кабель (не идет в комплекте) в USB-порт и ваше устройство.

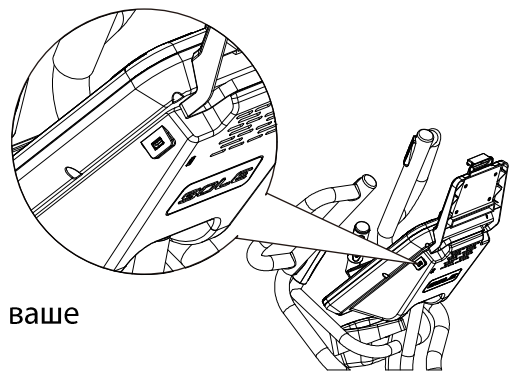
Шаг 2: Проверьте, заряжается ли ваше устройство.

ПРИМЕЧАНИЕ :

\* USB-кабель для зарядки не поставляется в комплекте, убедитесь, что используете совместимый USB-кабель для зарядки.

\*\* Иконка "зарядки" на вашем устройстве может отображать процесс зарядки или нет. В зависимости от силы тока, требуемой для каждого конкретного устройства, иконка может не отображать зарядку, но она все же может происходить.

\*\*\* USB-порт на консоли может заряжать USB-устройства. Он обеспечивает до 5Vdc/0.5 A и совместим с USB 2.0. С помощью этого порта вы не сможете сохранить данные тренировки на свое устройство; он используется только для зарядки.



## Новое приложение «Sole» работает на устройствах на платформе Apple и Android!

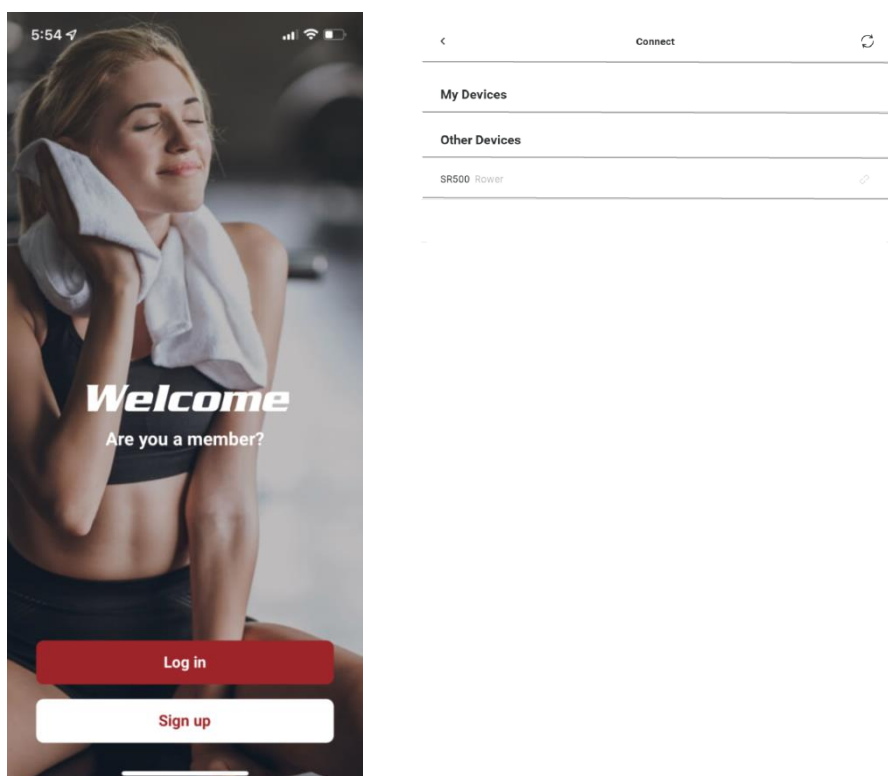
Для того чтобы помочь вам достичь своих целей в тренировках, Sole добавил замечательную новую функцию для всех наших устройств. Ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит ему взаимодействовать с выбранными телефонами или планшетами на базе iOS и Android с помощью приложения SOLE+.

Просто скачайте бесплатное приложение SOLE+ из Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям в приложении для синхронизации с вашим тренажером.

Наше новое приложение SOLE+ также позволяет синхронизировать данные тренировки с одним из многих фитнес-сайтов, которые мы поддерживаем: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal или Fitbit и др.

### Синхронизация приложения с тренажером:

После загрузки приложения убедитесь, что на вашем устройстве включен Bluetooth®, затем щелкните значок в верхнем левом углу, чтобы найти тренажер Sole.



После обнаружения тренажера нажмите Подключиться. Когда приложение и тренажер синхронизируются, на консоли устройства загорится значок Bluetooth®. Теперь вы можете начать использовать свое новое устройство Sole!

Bluetooth устройство тренажера может также синхронизироваться с Bluetooth беспроводным нагрудным передатчиком ЧСС. Нагрудный передатчик может получать сигналы, даже когда приложение уже используется. Чтобы произвести переключение функции, необходимо использовать кнопку определения ЧСС на тренажере. Произведите для этого следующие шаги.

Тренажер может проигрывать музыку через беспроводное Bluetooth-подключение. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне или планшете. Найдите Bluetooth-устройство «Bt-speaker». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.

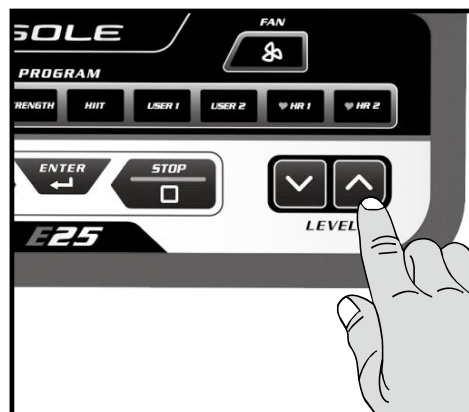
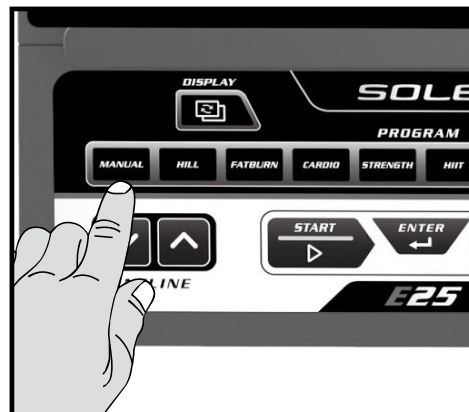


# ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа **Ручная** работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу программирования **Ручная**, а затем клавишу **Ввод**).
2. В **окне Сообщения** необходимо ввести ваш **Возраст**. Изменение числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Ввод** выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Вес**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после чего нажать **Ввод** для продолжения.
4. Следующим параметром является **Время**. Вы можете изменить значение времени при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Ввод** для продолжения.
5. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Старт**. Вы также можете вернуться на один шаг экрана программирования назад и изменить параметры при помощи клавиши **Стоп**.
6. После начала программы тренажер будет установлен на первый уровень. Это самый простой уровень, и он часто используется для разминки. Если вы желаете увеличить нагрузку, нажмите клавишу **Уровень ▲**; уменьшение уровня происходит при помощи клавиши **Уровень ▼**.
7. Во время программы **Ручная** вы можете перемещаться по данным в **окне Сообщения** при помощи клавиши **Дисплей**.
8. После окончания работы программы в **окне Сообщения** появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.

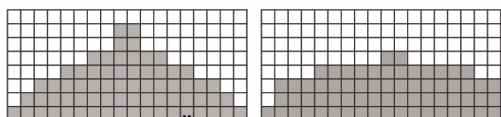


## ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАДАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер оснащен пятью различными программами, предназначенными для различных типов тренировок. Данные программы имеют параметры по умолчанию, заданные на заводе-изготовителе для достижения различных целей.

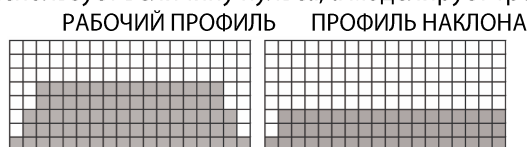
### Холм

Программа **Холм** симулирует подъем и спуск с холма. Сопротивление педалей увеличивается и уменьшается равномерно.



### Сжигание жировой ткани

Программа **Сжигание жировой ткани** предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не использует величину пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.



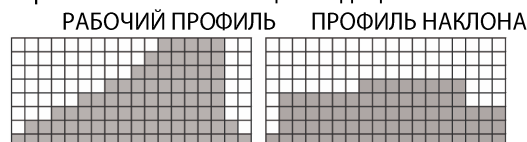
### Кардио

Программа **Кардио** предназначена для увеличения сердечнососудистой функции и выносливости. Упражнение предназначено для сердца и легких. Она развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями во время работы.



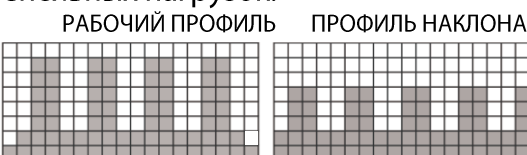
### Силовая

Программа **Силовая** предназначена для увеличения силы мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает сопротивление до высокого уровня и позволяет поддерживать его. Программа предназначена для усиления и тонизирования ваших мышц и ягодиц.



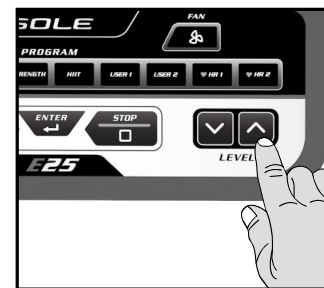
### HIIT

Программа **HIIT** чередует уровни высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Данная программа повышает вашу выносливость за счет снижения уровня кислорода, за которым следуют периоды восстановления для пополнения запасов кислорода. Ваша сердечнососудистая система запрограммирована таким образом, чтобы использовать кислород более эффективно. Данная программа также приводит к более эффективной работе организма из-за скачков сердечного ритма между периодами восстановления. Это помогает в восстановлении сердечного ритма после интенсивных нагрузок.



## ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАДАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Нажмите клавишу необходимой программы, а затем клавишу **Ввод**.
2. В окне **Сообщения** необходимо ввести ваш **Возраст**. Изменение числового параметра выполняется при помощи **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Ввод** выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Вес**. Вы можете изменить ваш вес при помощи **Уровень ▲/▼**, после чего нажать **Ввод** для продолжения.
4. Следующим параметром является **Время**. Вы можете задать значение **Время** и **Ввод** для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Макс. уровень**. Данный параметр является пиковым уровнем нагрузки, которую вы почувствуете в процессе выполнения программы (самый высокий закрашенный сегмент/поле профиля программы). Отрегулируйте уровень, затем нажмите **Ввод**.
6. Теперь вы можете включить профиль наклона для этой программы. Если вы решите отключить наклон, вы по-прежнему сможете управлять наклоном вручную во время тренировки, но автоматические изменения наклона будут отключены. Нажмите клавишу **Ввод**, когда закончите выбор.
7. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Старт**. Вы можете вернуться на один шаг назад на экране программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Стоп**.
8. Увеличение или уменьшение сопротивления или угла наклона во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **Уровень ▲/▼**.
9. Во время программы вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши **Дисплей**. Нажмите клавишу **Ввод**, чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
10. После окончания работы программы в окне **Сообщения** появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



клавиш  
нажать

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Пользовательские программы позволяют вам создавать и сохранять ваши собственные тренировки. Вы можете создать вашу собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Выберите **пользовательскую** программу (**U1** или **U2**), а затем нажмите **Ввод**. Если вы уже сохранили программу под именем **U1** или **U2**, то она будет отображена на экране и готова к запуску. Если нет, то вам необходимо ввести имя пользователя. В **окне Сообщения** будет мигать буква «А». Для выбора первой буквы вашего имени используйте клавиши **▲/▼** (нажатие клавиши увеличения переведет вас к букве «В»; нажатие клавиши уменьшения – к букве «Z»). После выбора необходимой буквы нажмите клавишу **Ввод**. Повторите процедуру для ввода всех букв имени (максимум 7 символов). После окончания нажмите **Стоп**.
2. Если программа уже сохранена в качестве **пользовательской**, то после нажатия клавиши будет выведен запрос на запуск программы или на ее удаление и запись новой. После нажатия клавиши **Старт** или **Ввод** на стартовом экране будет выведен запрос: «Run Program?» (Выполнить программу?) Для выбора варианта ответа Yes (Да) или No (Нет) используйте клавиши **▲/▼**. При выборе No (Нет) будет выведен запрос на удаление сохраненной программы. Для записи новой программы необходимо удалить предыдущую.
3. В окне **Сообщения** необходимо ввести ваш **Возраст**. Ввод числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш **▲/▼**, нажатие клавиши **Ввод** для принятия значения, а затем выполняется переход к следующему экрану.
4. Теперь необходимо ввести ваш **Вес**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Ввод** для продолжения.
5. Следующим параметром является **Время**. Вы можете задать значение **Время** и нажать **Ввод** для продолжения.
6. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень первого сегмента тренировки. После окончания настройки первого сегмента или необходимости отказа от изменений нажмите клавишу **Ввод** для продолжения редактирования следующего сегмента. Уровень следующего сегмента будет равен уровню настройки предыдущего сегмента. Повторите процедуру, аналогичную последнему сегменту, и нажмите **Ввод**. Продолжайте данный процесс до тех пор, пока не будут настроены все двадцать сегментов.
7. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень наклона первого сегмента тренировки. Для настройки профиля наклона следуйте процедуре настройки профиля сопротивления.
8. В окне сообщения появится запрос перехода в начало (и сохранения программы) или нажатия **Ввод** для изменения программы. Нажатие клавиши **Стоп** переведет вас на один уровень назад.
9. Увеличение или уменьшение нагрузки во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **▲/▼**. Это приводит к изменению только значений **Наклон** или **Уровень** в профиле. При изменении профиля на следующий столбец он будет возвращен к предварительно заданному уровню тренировки.
10. Во время программы **User 1** (Пользователь 1) или **User 2** (Пользователь 2) вы можете перемещаться по данным в **окне Сообщения** при помощи клавиши **Дисплей**. Нажмите клавишу **Ввод**, чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
11. После окончания работы программы в **окне Сообщения** появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска

# ПРОГРАММЫ ЧСС

## Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

Благодаря преимуществам существующего комфорта старая поговорка «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, а тренировка становится более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечнососудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.

Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальная частота сердечных сокращений)

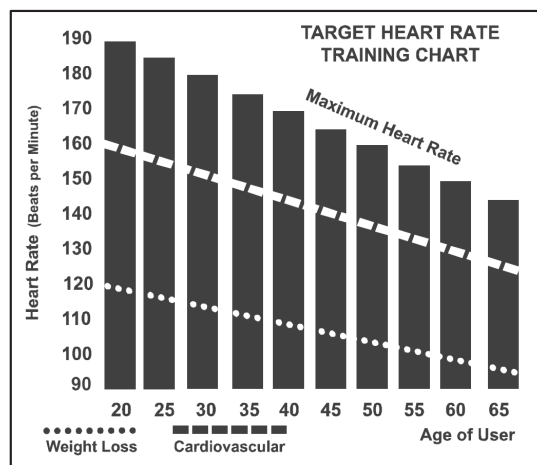
$180 \times .6 = 108$  ударов в минуту

(60% от максимального значения)

$180 \times .8 = 144$  ударов в минуту

(80% от максимального значения)

Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.



При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развитие сердечнососудистой системы или снижение веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.

Для всех эллиптических тренажеров с функцией контроля ЧСС вы можете использовать монитор сердечного ритма без программы контроля ЧСС. Данная функция может быть использована в ручном режиме работы или в процессе выполнения одной из девяти различных программ. Программа контроля ЧСС автоматически управляет сопротивлением на педалях.

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также несет множество преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно передаст вам всю необходимую информацию.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известное как шкала Борга, было разработано шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от ваших ощущений во время нагрузки.

Шкала имеет вид:

Уровень восприятия нагрузки

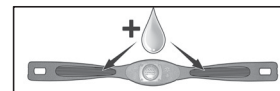
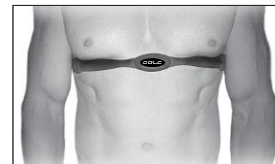
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела сильные и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на нужном уровне.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ЧСС (опция)

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:

1. Закрепите передатчик на эластичном ремне при помощи фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень таким образом, что бы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорта.
3. Расположите передатчик с логотипом в центре торса по направлению от груди (для некоторых людей передатчик необходимо устанавливать слегка левее от центра). Закрепите закругленный конец эластичного ремня, при помощи фиксаторов закрепите передатчик и ремень вокруг грудной клетки.
4. Установите передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот – лучший проводник сигнала для постоянного измерения вашего пульса. При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных области на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) также можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из-за химического состава тела, получение сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки затруднено. После разминки такая проблема исчезает. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его производительность.
6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять тренировку в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но близкое положение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. Если это необходимо, то передатчик можно одевать поверх футболки. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.



**Примечание:** передатчик автоматически включается при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не обнаруживает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может приводить к образованию ложных сигналов, поэтому после использования устройства для продления срока службы батареи его необходимо полностью высушить (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасная батарея: Panasonic CR2032.

## НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

**Внимание!** Запрещается использовать тренажер для контроля ЧСС до получения устойчивого, надежного значения фактической ЧСС. Завышенные, случайные и постоянно изменяющиеся значения являются свидетельством неисправности.

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

1. Микроволновые печи, телевизионные приемники, небольшие бытовые приборы и т.д.
2. Лампы дневного света.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Периметральное ограждение для домашних питомцев.
5. Для некоторых людей свойственно неверное считывание показаний с кожи. Если у вас возникли похожие проблемы, попробуйте перевернуть передатчик. В нормальном положении логотип передатчика должен быть расположен лицевой стороной кверху.
6. Антенна, принимающая сигнал вашего пульса, очень чувствительна. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусом может устранить неисправность.
7. Наличие другого передатчика на расстоянии 3' от консоли тренажера.  
Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

Чтобы проверить, можно ли использовать ваше устройство Garmin для передачи частоты сердечных сокращений, см. список поддерживаемых устройств на сайте [www.sole.dyaco.com](http://www.sole.dyaco.com).

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ЧСС

Обе программы, HR1 и HR2, аналогичны. Единственное различие заключается в том, что в программе **HR1** по умолчанию используется 60% от максимальной ЧСС, а в программе **HR2** по умолчанию используется 80% от максимальной ЧСС. Обе они запрограммированы одинаково.

Для запуска программы **HR** следуйте приведенным ниже инструкциям или просто выберите программу **HR1** или **HR2**, нажмите клавишу **Ввод** и следуйте инструкциям в **окне сообщений**.

1. Выберите программу **HR1** и **HR2**, а затем клавишу **Ввод**.
  2. В окне **Сообщения** необходимо ввести ваш **Возраст**. Вы можете ввести ваш возраст при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажмите клавишу **Ввод** и перейдите к следующему экрану.
  3. Теперь необходимо ввести ваш **Вес**. Вы можете изменить числовой параметр **веса** при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Ввод** для продолжения.
  4. Следующим параметром является **Время**. Вы можете изменить **время** и нажать **Ввод** для продолжения.
  5. Теперь вам необходимо ввести **целевую ЧСС**. Это частота сердечных сокращений, которой вы будете стремиться достичь и поддерживать во время выполнения программы. После чего нажать **Ввод** для продолжения.
  6. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Пуск**. Вы можете вернуться на один шаг назад экрана программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Ввод**.
- Примечание.** В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу **Стоп**, чтобы вернуться на один уровень назад.*
7. Увеличение или уменьшение сопротивления во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **Уровень ▲/▼**. Это позволяет вам изменять **целевую ЧСС** в любой момент выполнения программы.
  8. Во время программ **HR1** и **HR2** вы можете перемещаться по данным в **окне Сообщения** при помощи клавиши **Дисплей**.
  9. После окончания программы вы можете нажать клавишу **Старт**, чтобы начать ту же программу или **Стоп**, чтобы завершить программу.

# ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
2. Причинами появления скрипа, ударов, щелчков или неравномерной работы механизмов могут быть следующие:
  - I. Недостаточная степень затяжения узлов во время сборки. Полностью затяните все болтовые соединения тренажера. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. 90% всех обращений в отдел обслуживания с жалобами на посторонний шум связаны с ослабленным креплением узлов или загрязнением задних перекладин.
  - II. Также источником шума может быть скопление грязи на задних перекладинах и полиуретановых колесах. Шум из-за скопления грязи на перекладинах будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку перекладин и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на перекладки небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите.

Если скрип или шум не исчезает, то перед обращением в отдел обслуживания проверьте уровень установки тренажера.

## МЕНЮ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММНОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ КОНСОЛИ

Консоль оснащена встроенным программным обеспечением для технического обслуживания/диагностики. Программное обеспечение позволяет вам, например, переключать единицы измерения между британской и метрической системой, отключать звук при нажатии клавиш. Для перехода в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) нажмите и удерживайте клавиши **Старт**, **Стоп** и **Ввод** на протяжении 5 секунд, после чего появится **окно Сообщения** Инженерный режим.

Для перехода к указанному ниже меню нажмите клавишу **Ввод**. Для перемещения по меню используйте клавиши

**Уровень ▲/▼.**

- A. **Key Test (Тест клавиш)** - позволяет вам произвести тестирование всех клавиш на предмет их работоспособности.
- B. **Display Test (Тест дисплея)** – автоматически проверяет все ЖК-дисплеи.
- C. **Functions (Функции)** – нажмите **Ввод** для доступа к настройкам, для перемещения по меню используйте клавиши

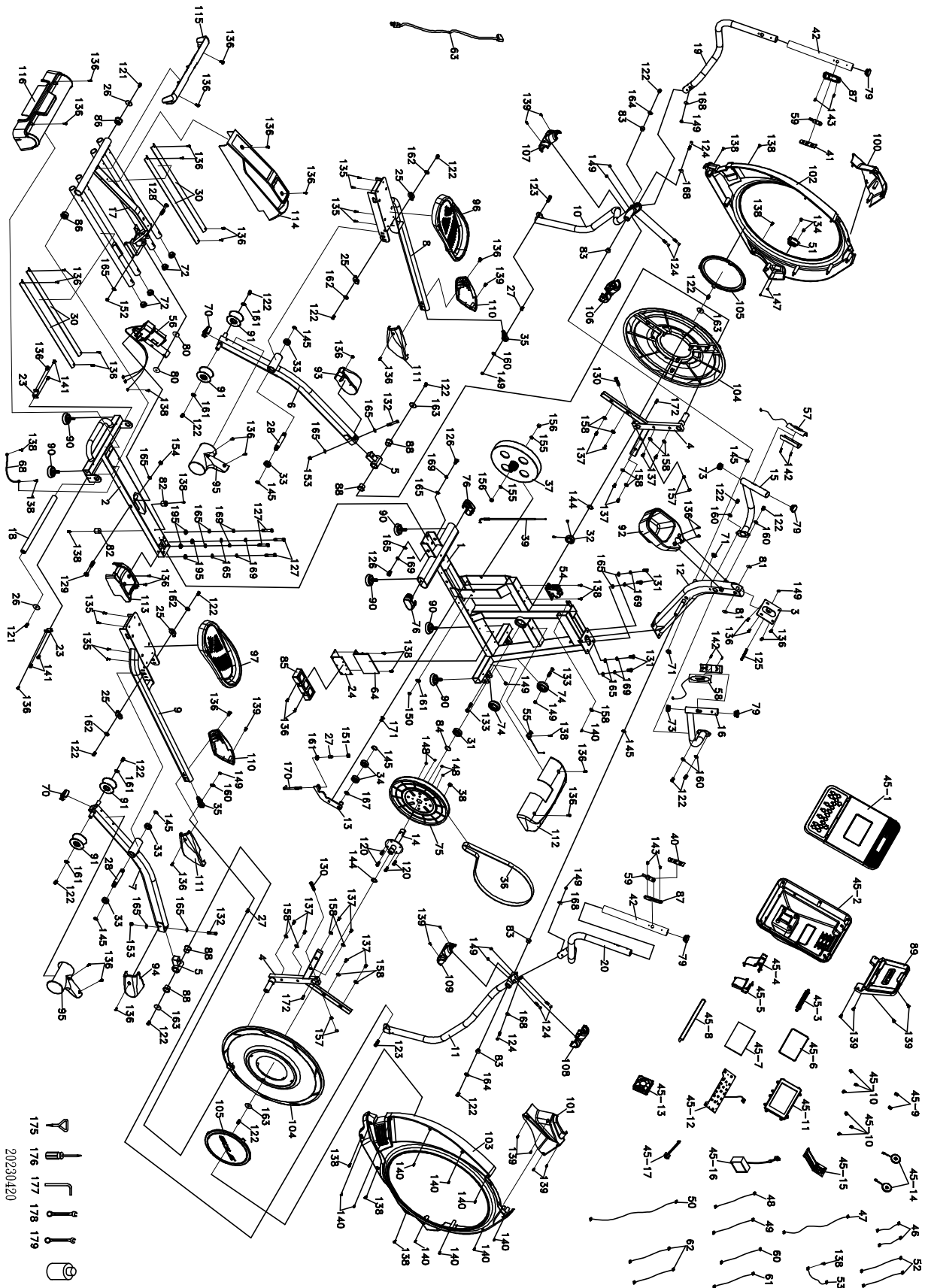
**Уровень ▲/▼.**

- I. **ODO (Сброс одометра)** - – Выполнение сброса одометра.
  - II. **Units (Единицы)** - выбор между британской и метрической системой измерения.
  - III. **Sleep Mode (Режим сна)** - включение функции автоматического отключения консоли после 15 минут без активности.
  - IV. **Motor Test (Тест двигателя)** - постоянное включение двигателя устройства натяжения.
  - V. **Manual (Ручной)** - Пошаговое движение двигателя.
  - VI. **Pause Mode (Пауза)** – Включите, чтобы активировать паузу на 5 минут, выключите, чтобы полностью остановить консоль.
  - VII. **Key Tone (Звук клавиш)** - включение/выключение зуммера при нажатии клавиши.
- D. **Security (Безопасность)** – блокировка клавиатуры во избежание неавторизованного использования устройства. При включении родительской защиты консоль будет заблокирована до тех пор, пока в течение 3 секунд не будут одновременно зажаты клавиши **Старт** и **Ввод**.
  - E. **Factory Set (Заводские настройки).**
  - F. **Exit (Выход)** - выход из инженерного режима.

**Калибровка наклона:** При возникновении проблем с углом наклона попробуйте выполнить калибровку. Нажмите клавишу **Наклон ▲** и **Старт**. Удерживайте клавиши нажатыми на протяжении 5 секунд, а затем нажмите и **Старт**, чтобы начать калибровку угла наклона. Если проблема не устранена, свяжитесь с отделом обслуживания.



# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание детали	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Переключатель в сборе	1
3	Держатель консоли в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительный рычаг (Л)	1
9	Соединительный рычаг (П)	1
10	Качающаяся рукоятка (Л)	1
11	Качающаяся рукоятка (П)	1
12	Мачта консоли	1
13	Кронштейн натяжителя	1
14	Ось коленчатого вала	1
15	Датчик пульса в сборе (Л)	1
16	Датчик пульса в сборе (П)	1
17	Задняя переключатель в сборе	1
18	Шарнир	1
19	Рукоятка сидения (Л)	1
20	Рукоятка сидения (П)	1
23	Держатель кожуха (В)	2
24	Пластина фиксации консоли	1
25	Ось фиксации	4
26	Ø38 × Ø8.5 × 4Т Плоская шайба	2
27	Муфта стержня	3
28	Ось	2
30	Алюминиевая направляющая	4
31	Подшипник	1
32	6005 Подшипник	1
33	Подшипник	4
34	6203 Подшипник	2
35	M12 × P1.75 Подшипник стержня	2
36	Приводной ремень	1
37	Маховое колесо	1
38	Магнит	1
39	Стальной трос	1
40	УРОВЕНЬ Наклейка сопротивления на рукоятку	1
41	НАКЛОН Наклейка сопротивления на рукоятку	1
42	Натяжная пружина педали	2
45	Консоль в сборе	1
45-01	Верхний кожух консоли	1
45-02	Нижний кожух консоли	1
45-03	Решетка вентилятора дефлектора	1
45-04	Воздухоотвод (Л)	1

<b>№</b>	<b>Описание детали</b>	<b>Кол-во</b>
45-05	Воздухоотвод (П)	1
45-06	7.5^ Изоляционная прокладка	1
45-07	Прозрачный экран ЖК-дисплея	1
45-08	Подставка для планшета	1
45-09	Крепление решетки вентилятора	2
45-10	Крепление решетки динамика	6
45-11	Плата дисплея консоли	1
45-12	Плата клавиатуры	1
45-13	400м/м Вентилятор в сборе (белый)	2
45-14	350м/м Динамик с кабелем	1
45-15	Плата интерфейса	1
45-16	300м/м с приемником, ЧСС	1
45-17	Приемник, ЧСС	1
46	450м/м Соединительный провод, контроллер (белый)	2
47	550м/м Кабель компьютера	1
48	900м/м Соединительный провод	1
49	850м/м Соединительный провод, двигатель	1
50	1600м/м Кабель компьютера	1
51	Модуль ввода переменного тока	1
52	80м/м Соединительный провод (белый)	1
53	200м/м_Провод заземления	1
54	Редукторный двигатель	1
55	500м/м Датчик с кабелем	1
56	Двигатель механизма наклона	1
57	850м/м Датчик пульса с кабелем в сборе (белый)	1
58	850м/м Датчик пульса с кабелем в сборе (красный)	1
59	Клавиша сопротивления с кабелем	2
60	450м/м Провод рукоятки (верхний), сопротивление	1
61	450м/м Провод рукоятки (верхний), наклон	1
62	900м/м Провод рукоятки, сопротивление/наклон	2
63	Шнур питания	1
64	Контроллер механизма наклона	1
68	250м/м Провод заземления	1
69	Фильтр	1
70	Овальный колпачок	2
71	Колпачок для провода переключателя	2
72	32 x 2.5T Круглый колпачок	4
73	Ø32 x 1.8T Круглый колпачок	2
74	Транспортировочное колесо	2
75	Ведущий шкив	1
76	Ø40 x Ø80 Овальный колпачок	2
79	Ø32(1.8T) Штекер с пуговичной головкой	2
80	3/8" x 35 x 5T Нейлоновая шайба	2
81	5/16" x 25 x 3T Нейлоновая шайба	2
82	Ø25 x 25м/м Резиновая ножка	2

<b>№</b>	<b>Описание детали</b>	<b>Кол-во</b>
83	Втулка (J4FM-1719-09)	4
84	Резиновая прокладка	1
85	Защитный колпачок	1
86	Круглая втулка	2
87	Кронштейн переключателя рукоятки	2
88	Втулка (WFM252821,IGUS)	4
89	Подставка для планшета в сборе	1
90	Ножка регулировки	6
91	Уретан скользящего колеса	4
92	Подставка для бутылки	1
93	Кожух рычага педали (Л)	1
94	Кожух рычага педали (П)	1
95	Кожух скользящего колеса	2
96	Педаль (Л)	1
97	Педаль (П)	1
100	Кожух мачты консоли (Л)	1
101	Кожух мачты консоли (П)	1
102	Кожух цепи (Л)	1
103	Кожух цепи (П)	1
104	Круглый диск	2
105	Круглый диск	2
106	Передний кожух перекладины рукоятки (Л)	1
107	Задний кожух перекладины рукоятки (Л)	1
108	Передний кожух перекладины рукоятки (П)	1
109	Задний кожух перекладины рукоятки (П)	1
110	Кожух соединительного рычага	2
111	Кожух соединительного рычага	2
112	Кожух переднего стабилизатора	1
113	Нижний кожух	1
114	Кожух механизма наклона	1
115	Кожух наклонной направляющей	1
116	Задний кожух перекладины	1
120	1/4" × UNC20 × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
121	5/16" × 1" Болт с шестигранной головкой	2
122	5/16" × 15м/м Болт с шестигранной головкой	18
123	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
124	5/16" × 1-3/4" Болт с шестигранной головкой	6
125	5/16" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
126	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	6
127	3/8" × 2" Болт с шестигранной головкой	4
128	3/8" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
129	M10 × P1.5 × 90L Болт с шестигранной головкой	1
130	M8 × 1.25 × 40мм Болт с внутр. шестигранником	2
131	3/8" × 3/4" Болт с внутр. шестигранником	4

<b>№</b>	<b>Описание детали</b>	<b>Кол-во</b>
132	3/8" × 2-1/4" Болт с внутр. шестигранником	2
133	5/16" × 2" Болт с полукр. головкой и внутр. шест.	2
134	M4 × 12м/м Винт с крестообразным шлицем	2
135	M5 × 10М/м Винт с крестообразным шлицем	12
136	M5 × 10м/м Винт с крестообразным шлицем	38
137	5 × 16м/м Винт-саморез	12
138	5 × 19м/м Винт-саморез	19
139	3.5 × 12м/м Винт для листового металла	14
140	3.5 × 16м/М Винт для листового металла	10
141	M6 × 10м/м Винт с крестообразным шлицем	4
142	3 × 20м/м Винт-саморез	4
143	M5 × 15m/m Винт с плоской головкой	4
144	Ø25 Стопорное кольцо	2
145	Ø17 Стопорное кольцо	7
147	M4 × P0.7 × 5T Нейлоновая гайка	2
148	1/4" × 8T Нейлоновая гайка	4
149	5/16" × 7T Нейлоновая гайка	11
150	M8 × 7T Нейлоновая гайка	1
151	M8 × 9T Нейлоновая гайка	1
152	3/8" × 7T Нейлоновая гайка	5
153	3/8" × 11T Нейлоновая гайка	2
154	M10 × 8T Нейлоновая гайка	1
155	3/8" × UNF26 × 4T Гайка	2
156	3/8" × UNF26 × 11T Гайка	2
157	M8 × 6.3T Гайка	4
158	Ø1/4" × 19м/м Плоская шайба	13
159	Ø5 × Ø15 × 1.5T Плоская шайба	4
160	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T Плоская шайба	6
161	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T Плоская шайба	6
162	Ø5/16" × Ø23 × 3T Плоская шайба	4
163	Ø5/16" × 35 × 2.0T Плоская шайба	4
164	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T Плоская шайба	2
165	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Плоская шайба	20
167	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T Плоская шайба	1
168	Ø8 × 23 × 1.5T Изогнутая шайба	4
169	Ø10 × 2T Разрезная шайба	10
170	M8 × 130m/m J-образный болт	1
171	M8 × 20m/m Каретный болт	1
172	Полукруглая шпонка	2
175	Короткая отвертка для крестообразного шлица	1
176	Отвертка для крестообразного шлица	1
177	L-образный шестигранный ключ 8мм	1
178	13/14м/м Ключ	1
179	12/14м/м Ключ	1
195	Ø10 Звездообразная шайба	4

