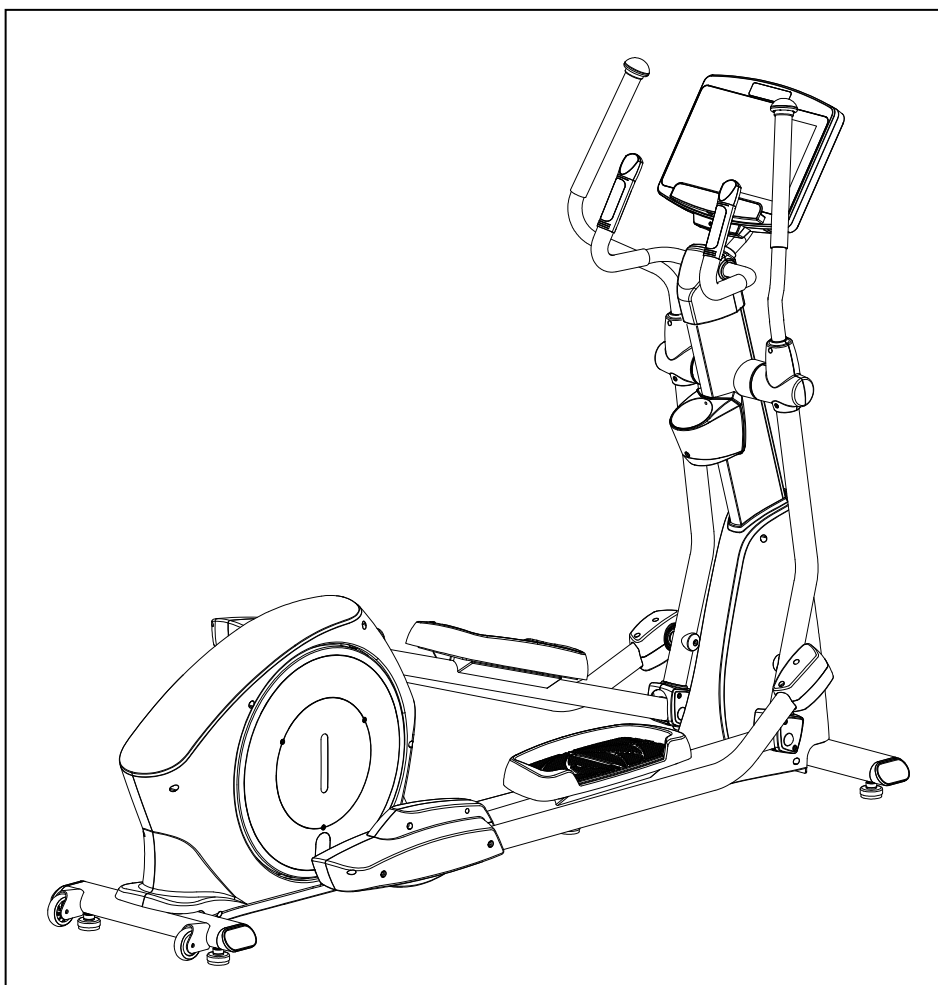


Smith

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР SMITH CE500

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ:

Вес пользователя тренажера не должен превышать 181 кг

! ВНИМАНИЕ !

Упражнения могут представлять собой риск для здоровья. Перед началом любой программы тренировок на данном тренажере проконсультируйтесь с врачом.

Если вы испытываете слабость или головокружение, немедленно прекратите использование тренажера. Неправильная сборка и эксплуатация тренажера может привести к серьезным травмам. Несоблюдение инструкций также может привести к серьезным травмам.

Не допускайте животных и детей к тренажеру во время использования. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все болты и гайки были затянуты. Соблюдайте технику безопасности.

Вид устройства может немного отличаться от изображений.

ИЗГОТОВЛЕНО В ТАЙВАНЕ

Версия: I-1



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Для снижения риска серьезных травм внимательно прочтите технику безопасности перед использованием эллиптического тренажера.

1. Прочтите все предупреждающие знаки на **эллиптическом тренажере**.
2. Прочтите данное руководство пользователя и соблюдайте все инструкции перед использованием **эллиптического тренажера**. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран, а все болты и гайки надежно затянуты.
3. Рекомендуется сборка данного тренажера двумя людьми.
4. Не допускайте животных и детей к тренажеру во время использования.
5. Рекомендуется разместить тренажер на прорезиненном покрытии.
6. Устанавливайте и используйте **эллиптический тренажер** на твердой ровной поверхности. Не устанавливайте **эллиптический тренажер** на мягких коврах или неровных поверхностях.
7. Перед использованием проверяйте **эллиптический тренажер** на наличие изношенных или ослабленных компонентов.
8. Затяните/замените все ослабленные или изношенные компоненты перед использованием **эллиптического тренажера**.
9. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Если вы испытываете слабость, головокружение или боль во время тренировки, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
10. Соблюдайте рекомендации своего врача при составлении персональной программы тренировок.
11. Всегда выбирайте тренировки, которые максимально соответствуют вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте свои границы и тренируйтесь с их учетом. Руководствуйтесь здравым смыслом во время упражнений.
12. Перед использованием тренажера обратитесь к своему врачу для проведения полного медицинского осмотра.
13. Не надевайте свободную или свисающую одежду при использовании **эллиптического тренажера**.
14. Не занимайтесь с босыми ногами или в носках; для тренировок подходят беговые или тренировочные кроссовки.
15. Следите за равновесием во время использования, посадки, схода или сборки **эллиптического тренажера**; потеря равновесия может привести к падению и серьезным травмам.
16. Ступни во время тренировки должны находиться и быть плотно фиксированы на педалях.
17. Максимальный вес пользователя **эллиптического тренажера** не должен превышать 181 кг.
18. **Эллиптический тренажер** должен одновременно использоваться только одним человеком.
19. Сборка и перемещение **эллиптического тренажера** должны производиться двумя людьми.
20. Обслуживание: немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте тренажер до его полного ремонта.
21. Обеспечьте достаточно места для доступа к **эллиптическому тренажеру**; расстояние вокруг него желательно оставить не менее 1 метра.
22. **Эллиптический тренажер** подходит для использования в тренажерном зале.

ВНИМАНИЕ: Перед началом программы тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно, если вы старше 35 лет, вы никогда не занимались, вы беременны или вы страдаете от какого-либо заболевания. **ОЗНАКОМЬТЕСЬ И СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ.**

Перед началом

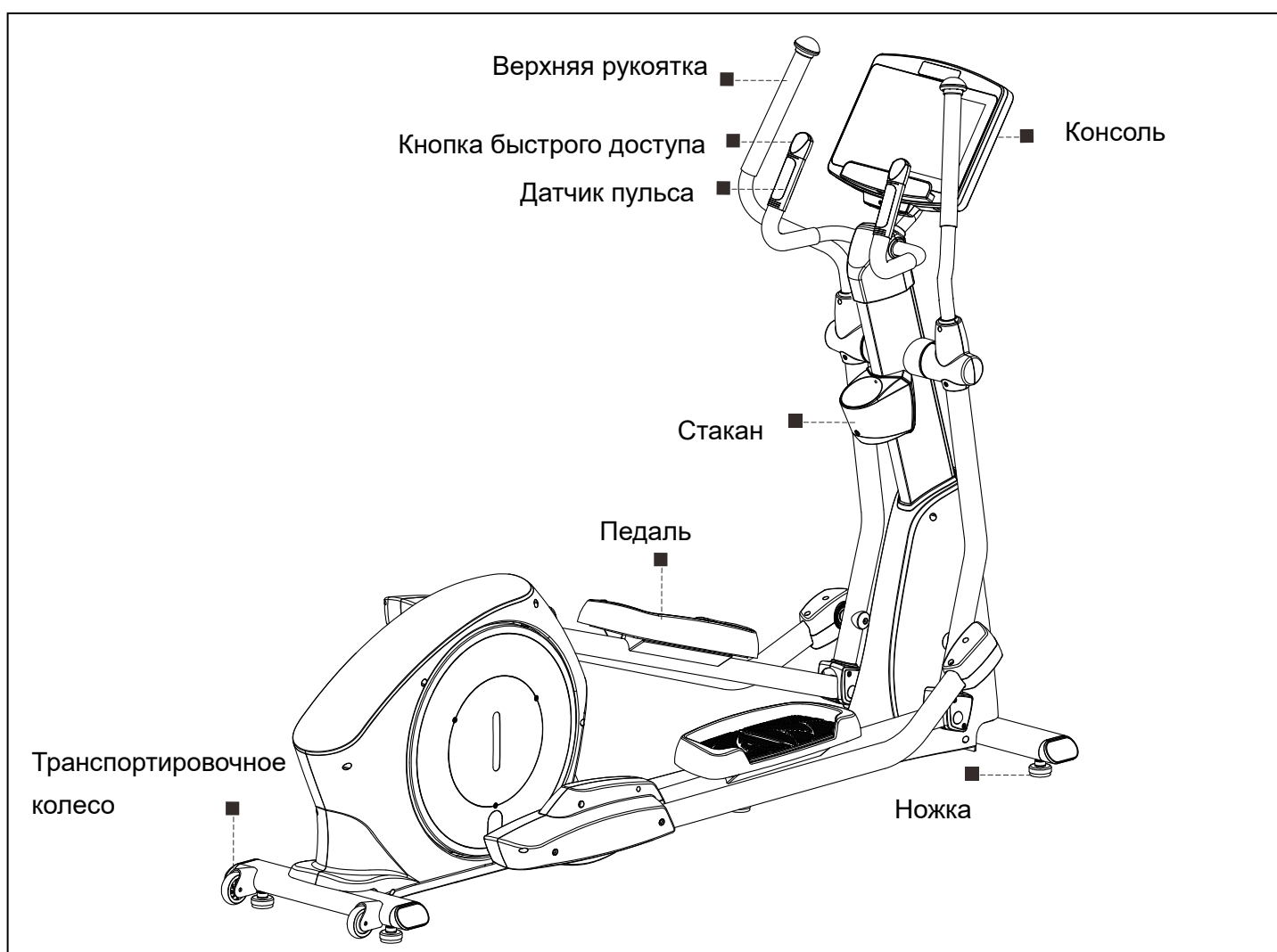
Благодарим за выбор данного **эллиптического тренажера Smith CE500**. Мы гордимся тем, что производим устройства такого высокого качества, и надеемся, что данный тренажер обеспечит вам долгие часы тренировок, благодаря которым вы будете чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и в полной мере наслаждаться жизнью.

Регулярные тренировки могут улучшить ваше физическое и психическое здоровье – это доказанный факт.

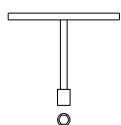
Довольно часто наш плотный график не оставляет нам времени на тренировки. **Эллиптический тренажер** является удобным и простым способом для того, чтобы привести себя в форму и сделать свою жизнь более счастливой и здоровой.

Прежде чем продолжить чтение инструкции, рассмотрите приведенное ниже изображение, чтобы ознакомиться с компонентами тренажера.

Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием **эллиптического тренажера**.



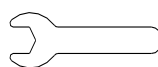
THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:



**Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ
КЛЮЧ (17мм)**



**ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ
(13мм)**



КЛЮЧ (17мм)



**КРЕСТОВАЯ
ОТВЕРТКА (6мм)**

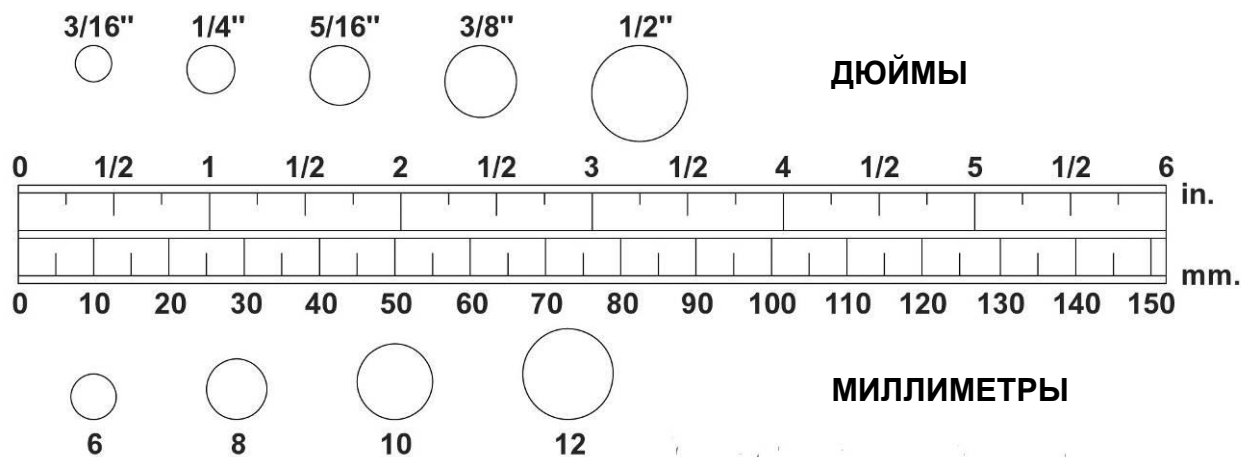
ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА

Откройте коробку в подготовленном для сборки пространстве. Сверьтесь с приведенным ниже списком **деталей тренажера**, чтобы убедиться в наличии и исправности всех деталей. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения процесса сборки. Инструменты для сборки и набор крепежей поставляются с тренажером для использования во время сборки тренажера

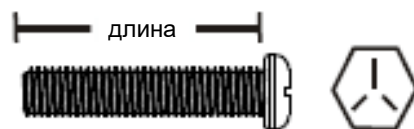
<p>Консоль (41) и задний кожух консоли (39)</p>	<p>Колпачок винта (40)</p> <p>○ × 4 ШТ</p>	<p>Стойка консоли (34)</p>	<p>Педаля и резиновая вкладка (59 и 60)</p>
<p>Передний декоративный кожух (19)</p>	<p>Кожух оси качающейся рукоятки (46 и 47)</p>	<p>Кожух средней части качающейся рукоятки (50 и 51)</p>	<p>Вертикальная стойка (4)</p>
<p>Передний и задний кожух трубки (137,138)</p>	<p>Верхняя рукоятка (6, 7)</p>	<p>Кожух задней части качающейся рукоятки (49 и 50)</p>	<p>Передний и задний стабилизаторы (2, 3)</p>
<p>Бардачок и опора</p>	<p>Ножки (75)</p>	<p>Главная рама (1)</p>	
<p>Стационарный поручень (5)</p>			

Перечень крепежей



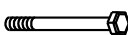

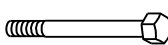









Откройте коробку в подготовленном для сборки пространстве. Сверьте крепеж с приведенным ниже **списком крепежей**. Данная таблица предназначена для того, чтобы вам проще было определить крепеж, используемый в процессе сборки. Приложите шайбу, кончик болта или винта к кругу, чтобы узнать их диаметр. Используйте линейку, чтобы узнать длину болтов и винтов.



ПРИМЕЧАНИЕ: Длина болтов и винтов, кроме единиц с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.

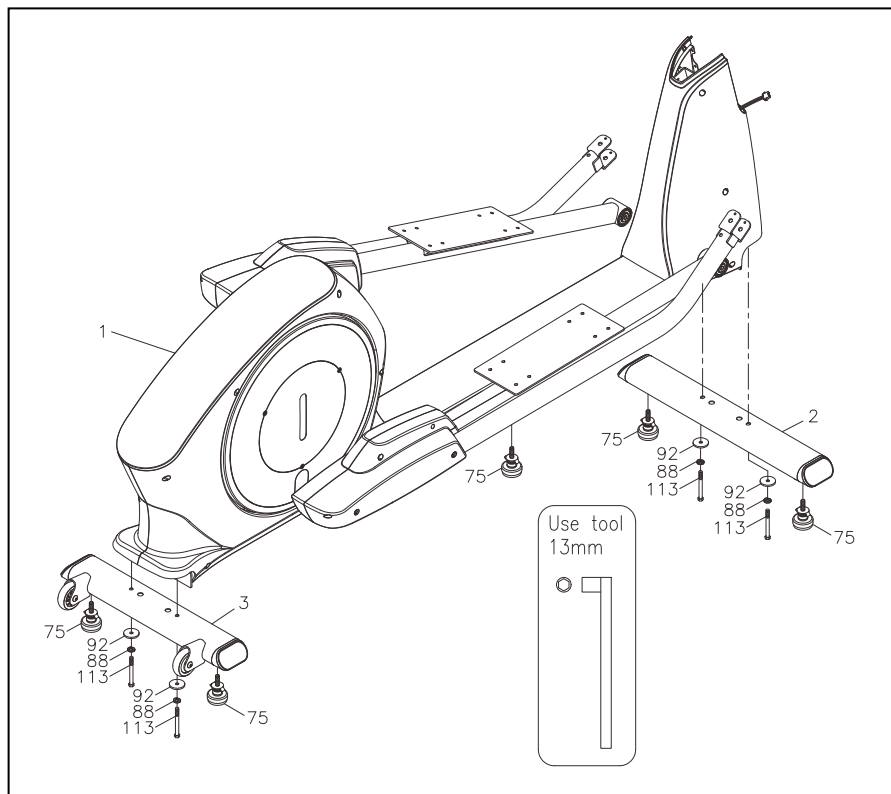


Ознакомьтесь с приведенным ниже списком, чтобы знать состав набора крепежей. Некоторые мелкие детали могут быть предварительно собраны перед перевозкой. Если детали нет в пакете с крепежом, проверьте, не была ли она предварительно установлена в тренажер.

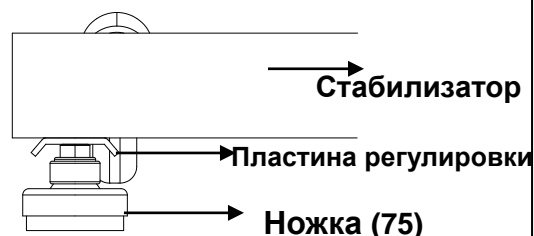
99 Винт-саморез, плоская головка (M4x32мм) 4шт 	4шт	88 Контргайка (M8) 	4шт
113 болт, шестигранная головка (M8xр1.25x65мм) 4шт 	4шт	92 Гайка (8x38x2.0t) 	4шт
116 болт, шестигранная головка (M10xр1.5x85мм) 2шт 	2шт	96 Винт-саморез, плоская головка (M4x20мм) 	2шт
117 болт, шестигранная головка (M10xр1.5x50мм) 2шт 	2шт	105 болт, головка с углублением под ключ (M8xр1.25x10мм) 	8шт
139 Колпачок гайки (M8) 	1шт	126 Нейлоновая гайка (M10xр1.5) 	2шт
		146 Винт, круглая головка (M6xр1.0x15мм) 	4шт
		100 Винт, круглая головка (M5xр0.8x15мм) 	25шт
		101 Винт, круглая головка (M5xр0.8x30мм) 	2шт
		142 болт, фланец (M8xр1.25x16мм) 	7шт

Инструкция по сборке

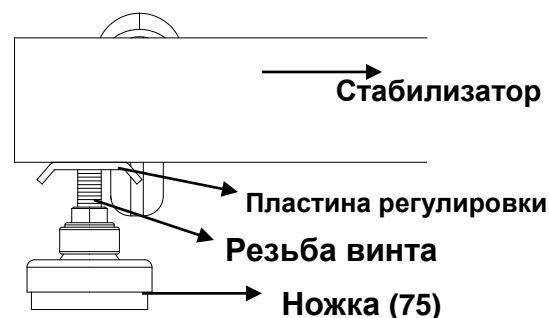
Разложите все детали из коробки на пол перед собой. Снимите упаковочные материалы, уберите их из зоны сборки и сложите обратно в коробку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки. Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь со всеми ее этапами.



Детальное изображение ножки 1



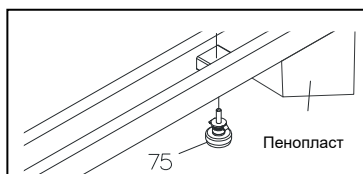
Детальное изображение ножки 2



Шаг 1 – Сборка ножек и стабилизатора

а. Затяните одну Ножку (75) под средней частью Главной рамы (1.)

ПРИМЕЧАНИЕ: Проще будет установить Ножку (75) под Главной рамой (1), положив кусок пенопласта (или любой устойчивый предмет) под одну из сторон Главной рамы (1).



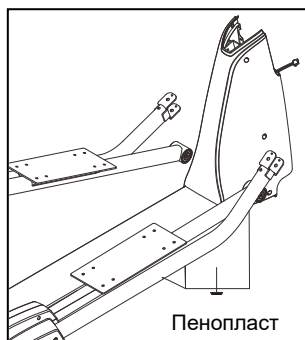
б. Установите 4 Ножки (75) на Передний стабилизатор (2) и Задний стабилизатор (3).

в. Обязательно надежно затяните Ножки (75) на Стабилизаторах (2, 3) таким образом, чтобы резьба винтов выглядела, как на рисунке 1 в правом верхнем углу.

г. Для сборки Стабилизатора (2, 3) рекомендуется положить кусок пенопласта (или другой устойчивый предмет) под одну из сторон Главной рамы (1).

е. Установите Передний стабилизатор (2) на Главную раму (1) и закрепите с помощью 2 Шайб (8x38x2.0t)(92), 2 Стопорных шайб (M8)(88) и 2 Болтов (M8xр1.25x65мм)(113).

ф. Установите Задний стабилизатор (3) на



Главную раму (1) и закрепите с помощью 2 Шайб (8x38x2.0t)(92), 2 Стопорных шайб (M8)(88) и 2 Болтов (M8xр1.25x65мм)(113). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если тренажер стоит неровно, ознакомьтесь с **ЗАМЕТКОЙ ПО ВЫРАВНИВАНИЮ** справа, чтобы выровнять Ножки (75).

ВЫРАВНИВАНИЕ:

После установки тренажера в предполагаемом месте использования проверьте стабильность тренажера. Если тренажер стоит неровно, сделайте следующее:

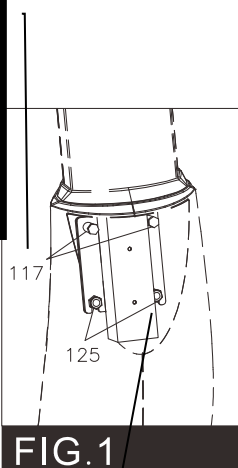
Ослабьте Ножку (75), чтобы Пластина регулировки была не до конца затянута.

Отрегулируйте Ножку (75).

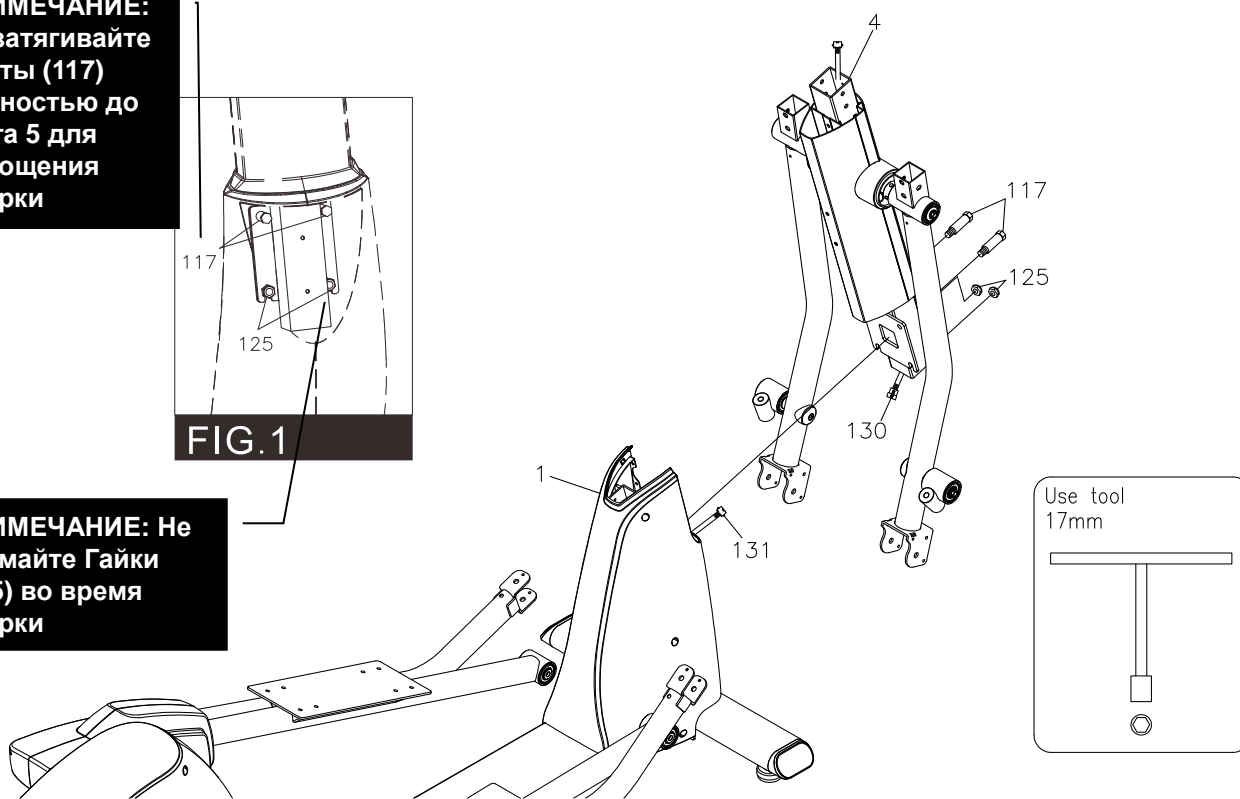
Затяните Пластина регулировки на Стабилизаторе, чтобы зафиксировать Ножку (75) в стабильном положении, как показано на рисунке 2.

Инструкция по сборке

ПРИМЕЧАНИЕ:
Не затягивайте болты (117) полностью до Шага 5 для упрощения сборки



ПРИМЕЧАНИЕ: Не снимайте Гайки (125) во время сборки



Шаг 2 – Подключение проводов

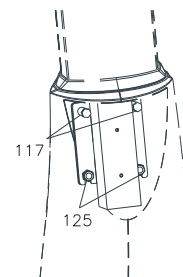
⚠ ОСТОРОЖНО: Будьте осторожны, чтобы не повредить Провода (130, 131), выполняя Шаги 2 и 3.

- Подключите Верхний соединительный провод (130 к Среднему соединительному проводу (131).

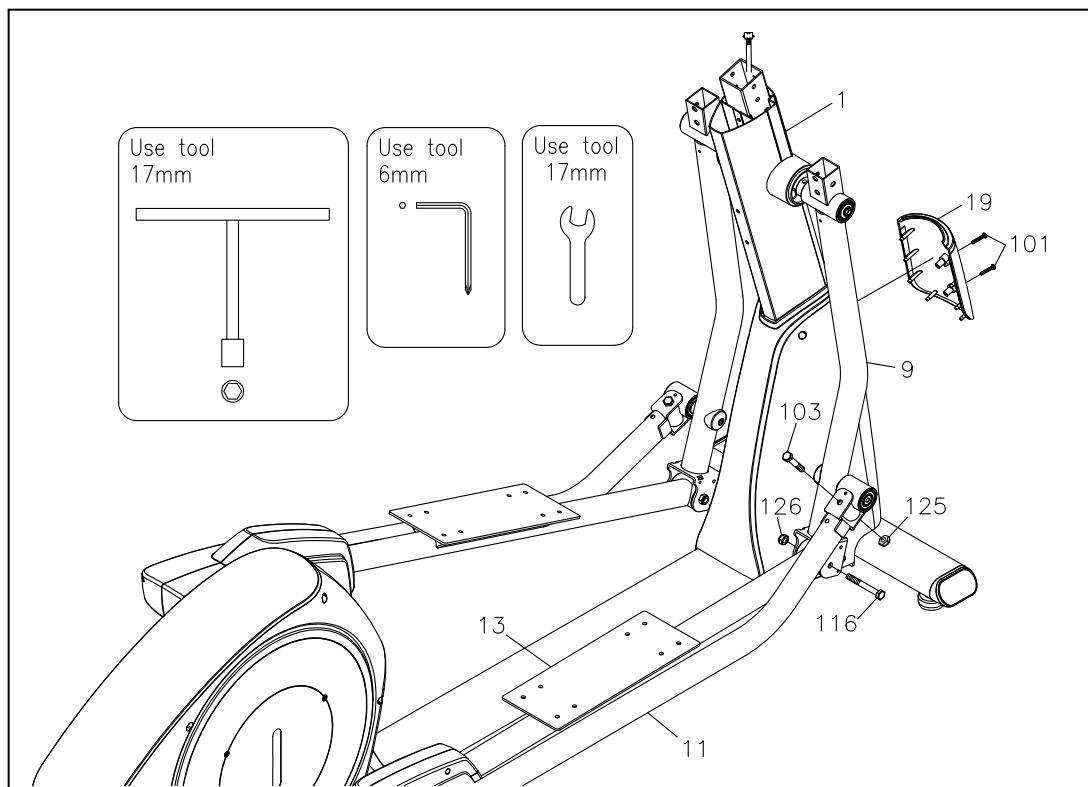
Шаг 3 – Сборка вертикальной стойки

- См. РИС. 1, убедитесь, что 2 Нейлоновые гайки (M10x1.5)(125) были предварительно установлены в передней части Главной рамы (1) (они не будут затянуты, поэтому перфорированная подпорка будет двигаться между гайкой и рамой).
- Вставьте Вертикальную стойку (4) в Главную раму (1) и закрепите с помощью 2 Шестигранных болтов (M10x1.5x50мм)(117), используя Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ, как показано на рисунке.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте Болты (117) и Гайки (125) полностью до ВЫПОЛНЕНИЯ Шага 5.

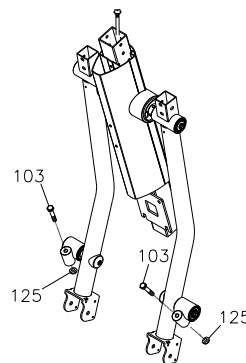


Инструкция по сборке



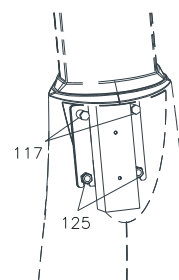
Шаг 4 – Сборка оси опоры педали и педали в сборе

- 2 Шестигранных болта (M10xр1.5x65мм)(103) и 2 Тонкие нейлоновые гайки (M10xр1.5)(125) предварительно установлены в Вертикальную стойку (4).
- Достаньте упомянутые выше болты и гайки.
- Установите **Ось правой педали (13)** на **Правую качающуюся рукоятку (9)** и закрепите с помощью 1 Шестигранного болта (M10xр1.5x85мм)(116) и 1 Нейлоновой гайки (M10xр1.5)(126).
- Установите **Ось опоры правой педали (11)** на **Правую качающуюся рукоятку (9)** и закрепите с помощью 1 Шестигранного болта (M10xр1.5x65мм)(103) и 1 Нейлоновой гайки (M10xр1.5)(125).
- Повторите описанные выше шаги для левой педали. **ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте болты и гайки полностью до перехода к следующему этапу.**

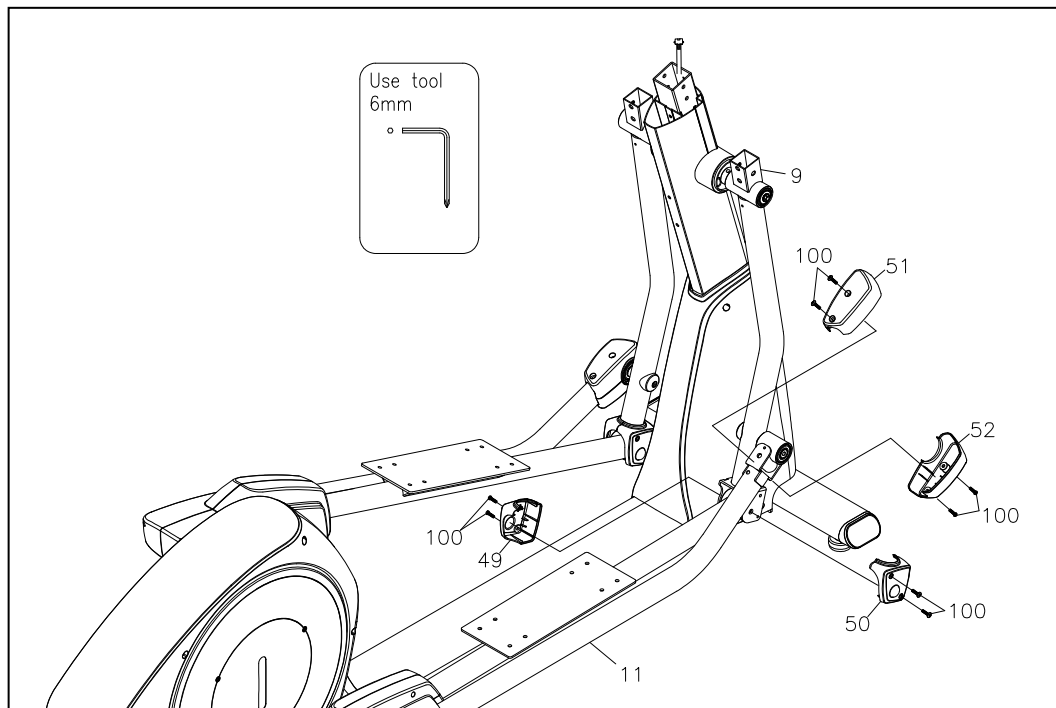


Шаг 5 – Установка переднего декоративного кожуха

- Полностью затяните 2 Болта (M10xр1.5x50мм)(117) и 2 Нейлоновые гайки (M10xр1.5)(125), установленные во время предыдущего этапа, с помощью Т-образного ТОРЦЕВОГО КЛЮЧА (17мм), как показано на рисунке справа.
- Установите **Передний декоративный кожух (19)** в передней части **Главной рамы (1)** с помощью 2 Круглых винтов (M5xр0.8x30мм)(101).



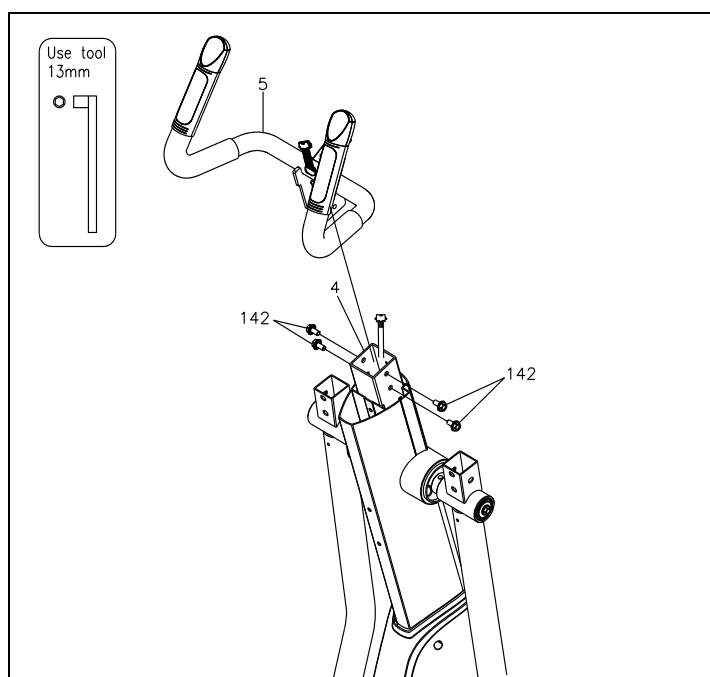
Инструкция по сборке



Шаг 6 – Сборка кожуха качающейся рукоятки

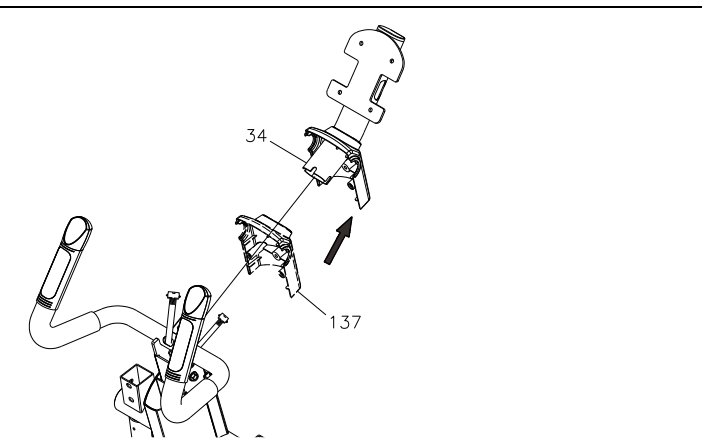
- Установите **Левый задний кожух качающейся рукоятки (49)** на **Правый задний кожух качающейся рукоятки (50)** и закрепите с помощью 4 **Круглый винтов (M5xр0.8x15мм)(100)**.
- Установите **Левый кожух средней качающейся рукоятки (51)** на **Правую среднюю качающуюся рукоятку (52)** и закрепите с помощью 4 **Круглых винтов (M5xр0.8x15мм)(100)**.
- Повторите описанные выше шаги для левой стороны.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте болты и гайки полностью до перехода к следующему этапу.



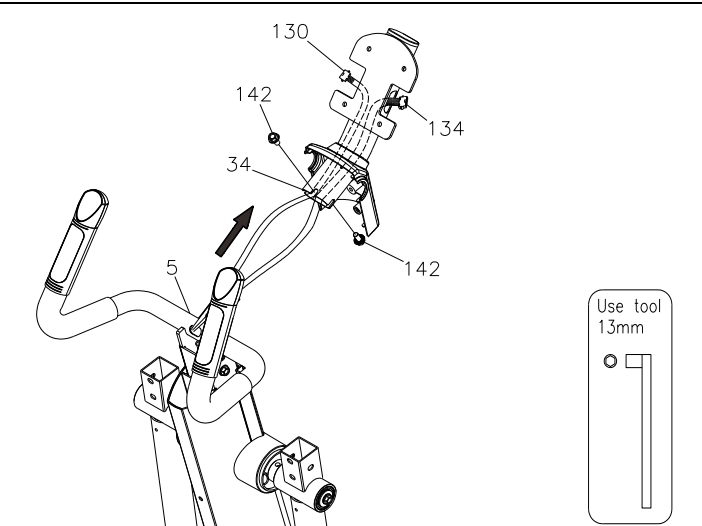
Шаг 7 – Сборка стационарного поручня

Установите **Стационарный поручень (5)** на **Главную раму (1)** и полностью затяните 4 **Фланцевых шестигранных болта (M8xр1.25x16мм)(142)**.



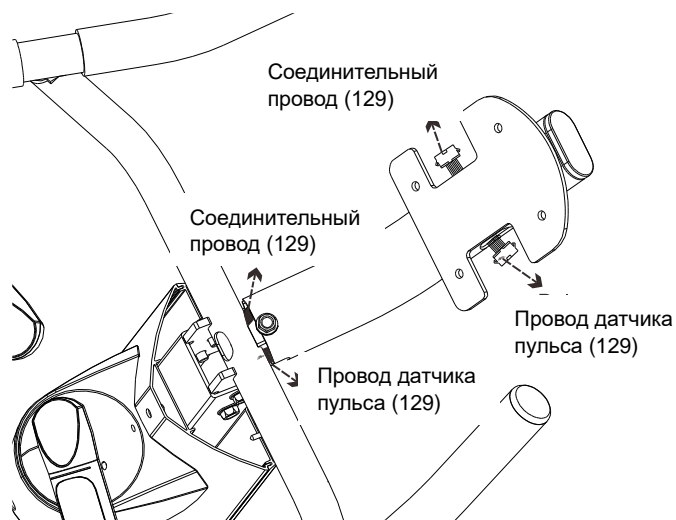
Шаг 8 – Сборка кожуха трубки

Насадите **Передний кожух трубки (137)** на **Трубку консоли (34)**.

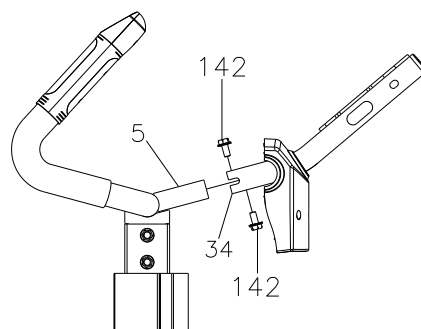


Шаг 9 – Сборка проводов и трубки консоли

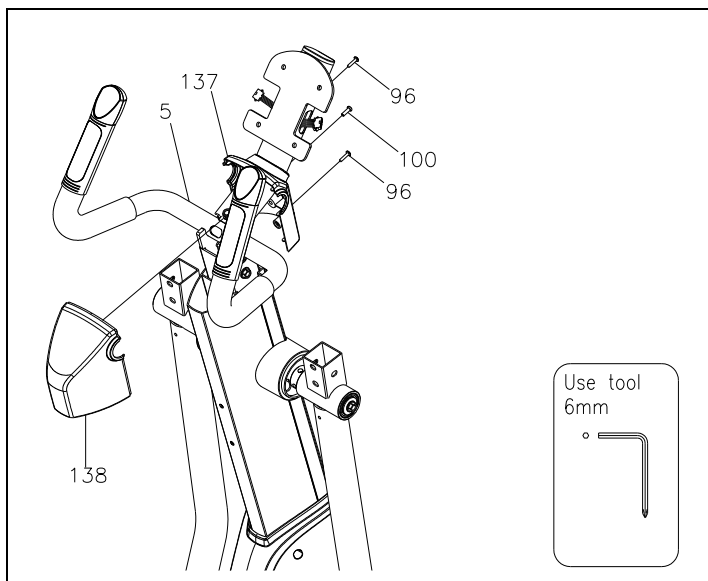
а. Во избежание зажатия проводов болтом (142), аккуратно протяните **Верхний соединительный провод (130)** и **Верхний провод датчика пульса (134)** с двух сторон **Трубки консоли (34)**, как показано на рисунке ниже.



- б. Затем насадите **Трубку консоли (34)** на **Стационарный поручень (5)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не прижать провода.
- в. Убедитесь, что **Трубка консоли (34)** находится в центре Поручня, а затем полностью затяните 2 **Фланцевых шестигранных болта (M8xр1.25x16мм) (142)**, как показано на рисунке ниже. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не прижать провода.

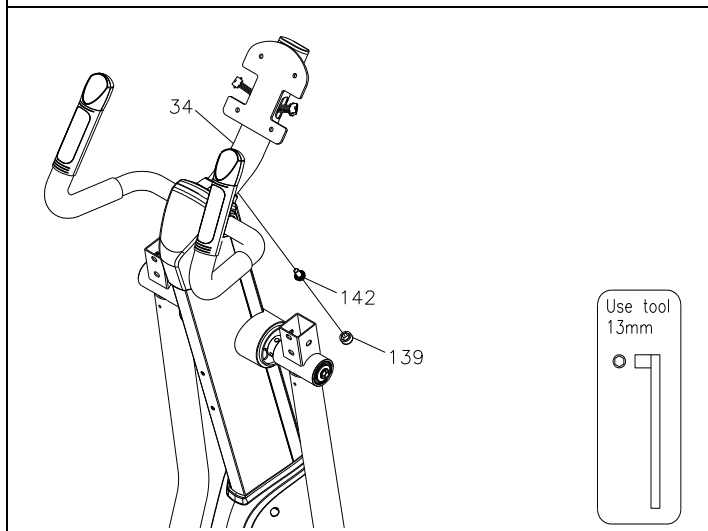


Инструкция по сборке



Шаг 10 – Установка кожуха трубки

Установите Передний и задний кожухи трубки (137, 138) и полностью затяните 2 Винта-самореза с плоской головкой (M4x20мм)(96), 1 Винт с круглой головкой (M5x0.8x15мм)(100).



Шаг 11 – Затягивание болтов и установка колпачков гаек

- Полностью затяните 1 Фланцевый шестигранный болт (M8x1.25x16мм)(142) в нижней части Трубки консоли (34).
- Затем насадите на него Колпачок гайки (139).

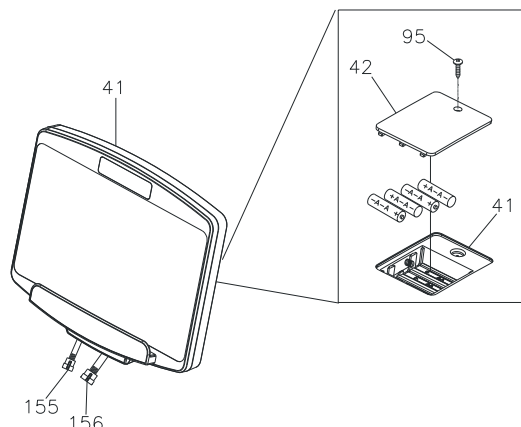
Инструкция по сборке

Шаг 12 – Сборка консоли

- а. Ослабьте **Винт (М3х10мм) (95)** в нижней части **Консоли (41)** с помощью комбинированного ключа, чтобы открыть **Крышку отсека для батарей (42)**.
- б. **Консоль (41)** работает на **ЧЕТЫРЕХ** перезаряжаемых АА батарейках; четыре батарейки находятся в наборе крепежа.

ПРИМЕЧАНИЕ:

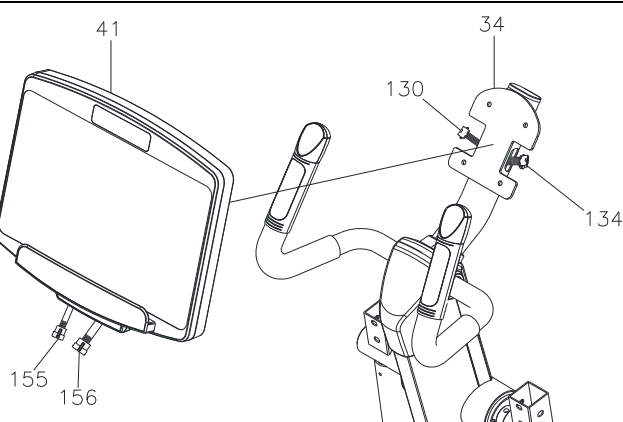
- ◆ **Подходят только никель-металл-гибридные/ Ni-MH перезаряжаемые батарейки.**
- ◆ **Во избежание повреждений не рекомендуется использовать обычные и другие типы батареек.**



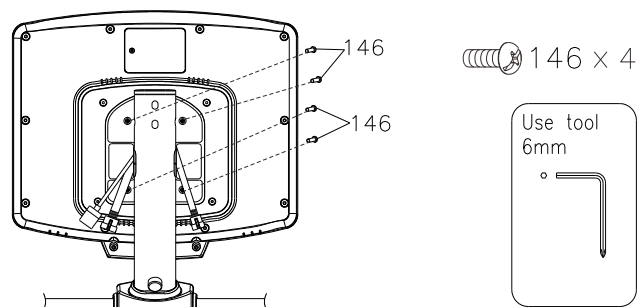
- с. Подключите **Первый соединительный провод (155)** ко **Второму соединительному проводу (130)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Следите за тем, чтобы не прижать провода.

- д. Подключите **Провод датчика пульса 1 (156)** к **Проводу датчика пульса 2 (134)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не прижать провода.



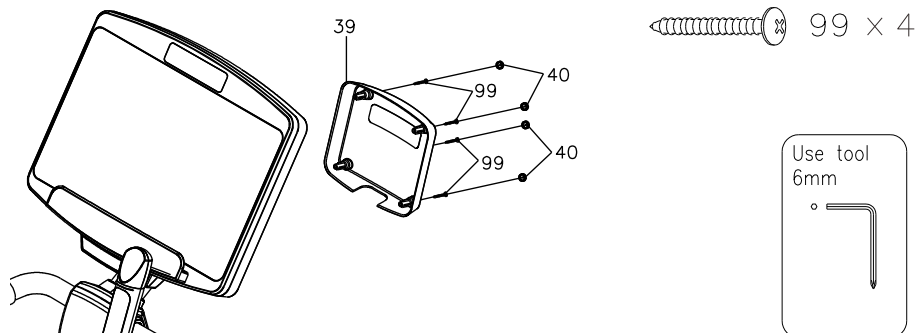
- е. Закрепите **Консоль (41)** на **Трубке консоли (34)** и полностью затяните 4 **Круглых винта (М6хр1.0х15мм)(146)**.



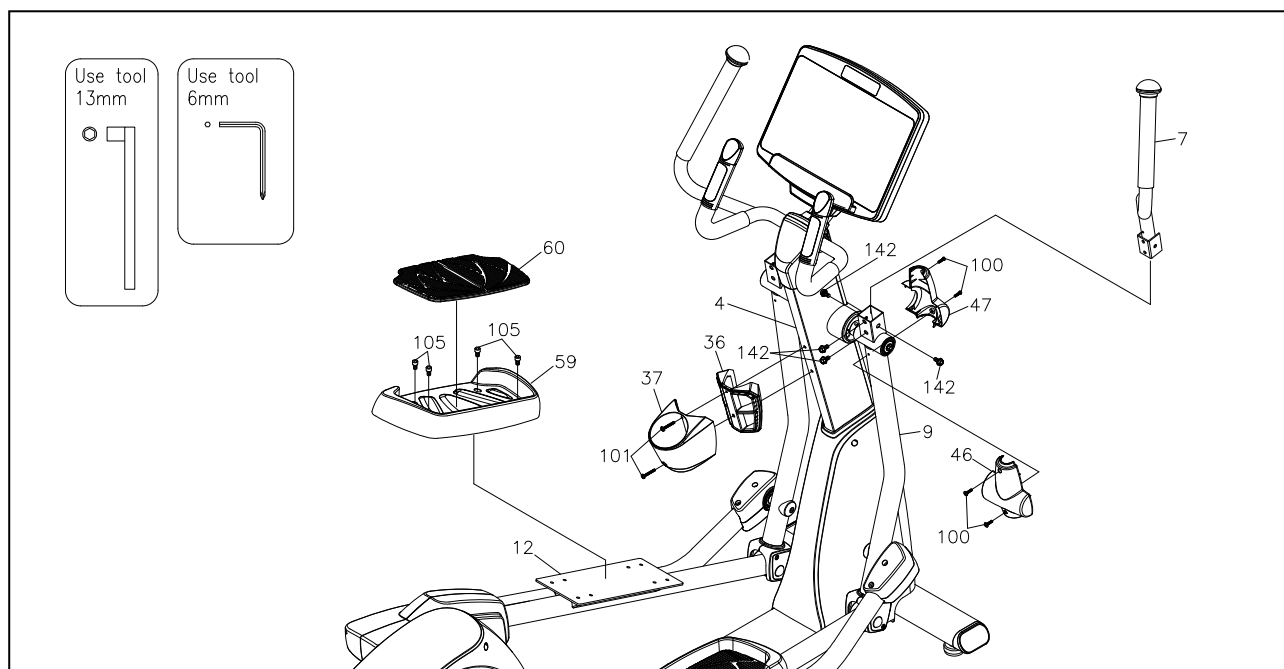
Шаг 13 – Установка заднего кожуха консоли

- а. Установите **Задний кожух консоли (39)** на **Консоль (41)** и полностью затяните 4 **Винта-самореза (М4х32мм)(99)**.

- б. Затем насадите 4 **Колпачка винтов (40)** на винты.



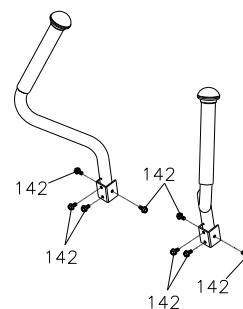
Инструкция по сборке



Шаг 14 – Сборка верхних рукояток

Примечание: Для перевозки на Левую и правую верхние рукоятки (6,7) было установлено 8 Фланцевых шестигранных болтов (M8xр1.25x16мм) (142).

- Достаньте вышеупомянутые болты из **Левой и правой верхних рукояток (6,7)**.
- Следуя указаниям на изображении, установите **Правую верхнюю рукоятку (7)** на **Правую качающуюся рукоятку (9)** и затяните с помощью 4 **Фланцевых шестигранных болтов (M8xр1.25x16мм) (142)**.
- Повторите описанные выше шаги с левой стороны.



Шаг 15 – Сборка кожуха качающейся рукоятки

- Установите **Передний кожух качающейся рукоятки (46)** и **Задний кожух качающейся рукоятки (47)** на **правую качающуюся рукоятку (9)**.
- Скрепите Кожухи вместе с помощью 4 **Круглых винтов (M5xр0.8x15мм)(100)**.
- Повторите описанные выше шаги с левой стороны.

Шаг 16 – Установка бардачка и педалей

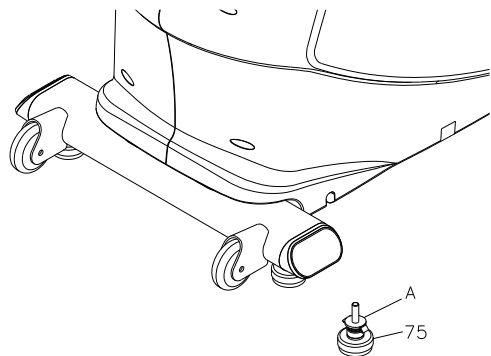
ПРИМЕЧАНИЕ: Для перевозки на **Вертикальную стойку (4)** было установлено 2 **Круглых винта (M5xр0.8x30мм) (101)**.

- Установите **Держатель бардачка (36)** и **Бардачок (37)** на **Вертикальную стойку (4)** и закрепите с помощью 2 **Круглых винтов (M5xр0.8x30мм)(101)**.
- Установите **Левую педаль (59)** на металлическую пластину, которая расположена по центру **Оси левой педали (12)** и закрепите с помощью 4 **Торцевых болтов (M8xр1.25x10мм)(105)**.
- Поместите **Резиновую прокладку (60)** на **Левую педаль (59)**.
- Повторите описанные выше шаги с правой стороны.

ПРИМЕЧАНИЕ:

****В конце убедитесь, что все болты и гайки полностью затянуты, прежде чем использовать тренажер.**
****Убедитесь, что ножки ровно стоят на полу (если ножки стоят неровно, тренажер будет издавать скрип), если это не так, см. раздел ВЫРАВНИВАНИЕ.**

Инструкция по эксплуатации



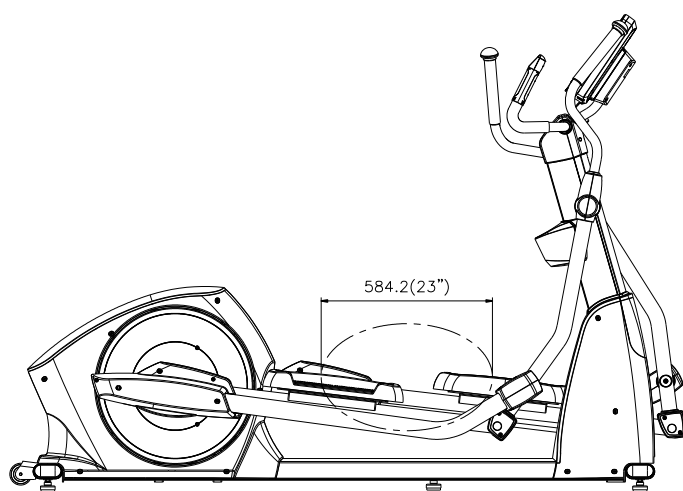
А. РЕГУЛИРОВКА НОЖЕК

После установки тренажера в место его предполагаемого использования необходимо убедиться в его устойчивости. Если тренажер стоит неровно, выполните следующие инструкции:

Ослабьте **Ножки (75)**, чтоб **Пластина регулировки** не была затянута.

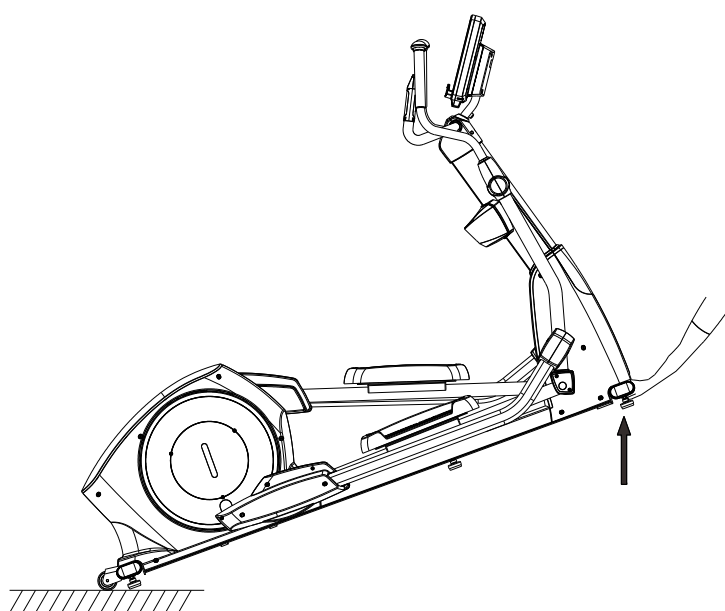
Отрегулируйте **Ножки (75)**.

Затяните **Пластину регулировки** относительно **Стабилизатора**, чтобы зафиксировать **Ножки (75)** в стабильном положении.



В. ДЛИНА ШАГА

Длина шага данного тренажера составляет 23” (584.2мм).



С. БЕЗОПАСНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕАКОГО ТРЕНАЖЕРА

Поднимите тренажер за **Передний стабилизатор (2)** вверх двумя руками и аккуратно переместите в необходимое место.

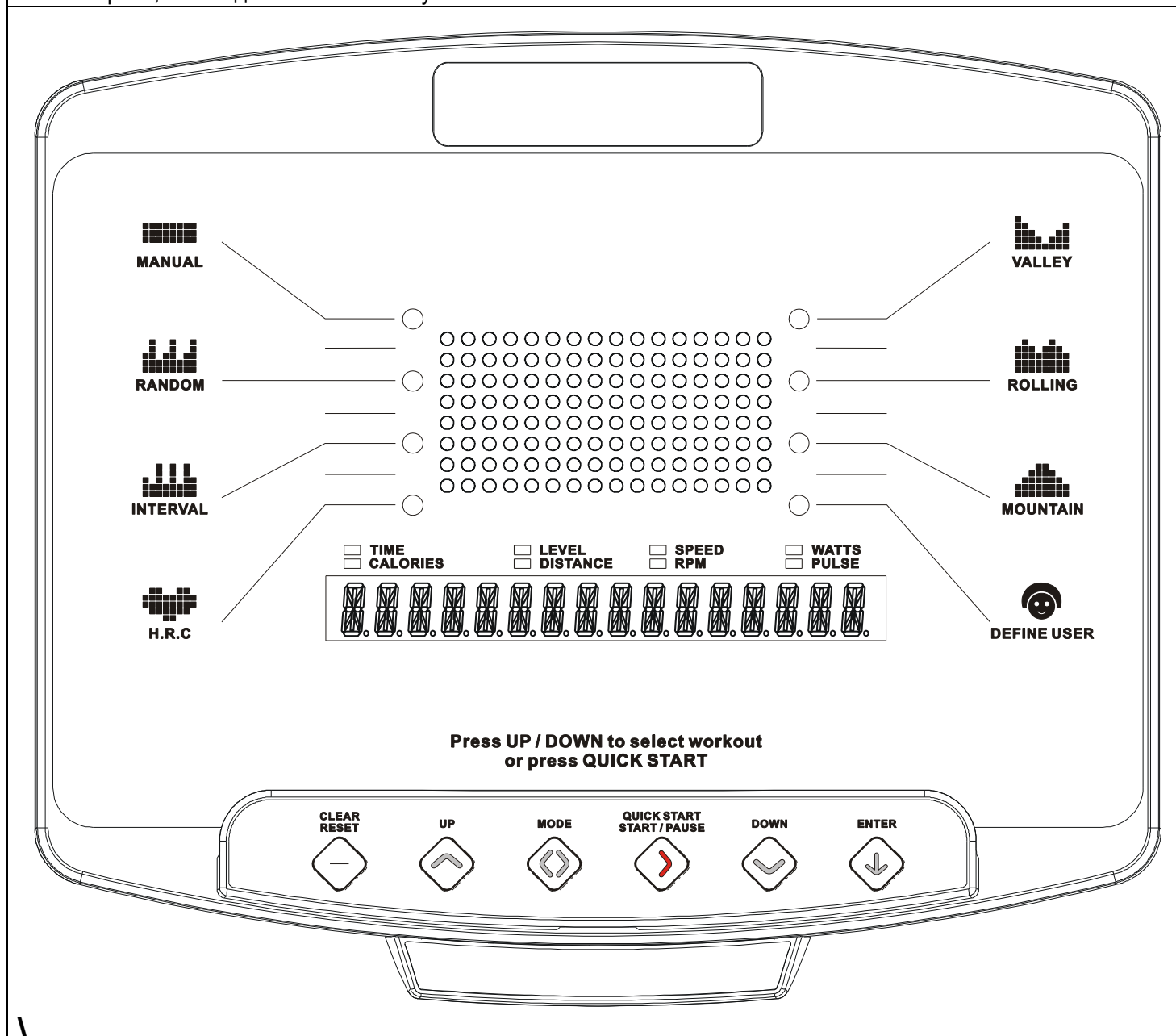
- ◆ Убедитесь, что пол ровный.

Очистка и обслуживание

- 1. ОСТОРОЖНО: Не используйте чистящие средства, содержащие кислоты. Это может повредить краску и порошковое покрытие. Никогда не лейте воду и не распыляйте жидкости на тренажер.**
2. Рекомендуется очищать тренажер перед каждым использованием и после него. Чтобы стереть пыль и грязь с тренажера, протрите все открытые поверхности слегка влажной мягкой тканью, не используйте растворители.
3. Мойте тренажер только водой и мылом.
4. Всегда следите, чтобы консоль и электрические компоненты были чистыми и сухими.
5. Выключайте тренажер, когда он не используется.
6. Протирайте или убирайте пылесосом пыль и другие предметы, которые могли оказаться под тренажером.
7. Проверьте, чтобы тренажер ровно стоял на полу. Сразу же вытирайте с тренажера любые жидкости.

Эксплуатация консоли

- Выделите несколько минут на изучение консоли. Ниже описаны основные особенности и функции консоли
- Рекомендуется использовать консоль, чтобы разнообразить ваши тренировки и оставаться сосредоточенным на ваших спортивных целях. Консоль может стать важным источником мотивации и интереса, что не даст вам сойти с пути



Включение

Работа педалей включает консоль.

Выключение





Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности. **ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали**

Список программ

РУЧНАЯ ПРОГРАММА	СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА	ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА	КАРДИОПРОГРАММА (65%)
КАРДИОПРОГРАММА (85%)	ПРОГРАММА «ДОЛИНА»	ПРОГРАММА «ХОЛМЫ»	ПРОГРАММА «ГОРЫ»
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4



Эксплуатация консоли – Кнопки консоли

Кнопки консоли

<p>QUICK START START / PAUSE</p> 	<p>a. Нажмите ПУСК/ПАУЗА, чтобы начать тренировку.</p> <p>b. Нажмите ПУСК/ПАУЗА еще раз, чтобы приостановить все функции во время тренировки. Отсчет всех данных на дисплее остановится. Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности (ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали).</p> <p>c. Если вы не хотите выбирать программу, нажмите кнопку БЫСТРЫЙ ПУСК, автоматически будет выбрана РУЧНАЯ программа.</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Нажмите ПУСК для подтверждения выбранных показателей ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНТЕРВАЛА.</p>
<p>CLEAR RESET</p> 	<p>Нажмите СБРОС, все данные вернуться к показателю 0, а консоль перейдет в режим ВКЛЮЧЕНИЯ.</p>
<p>MODE</p> 	<p>a. Нажмите РЕЖИМ, чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>b. Во время тренировки (после нажатия ПУСК/ПАУЗА) пользователь может нажать кнопку РЕЖИМ, чтобы посмотреть показатели ВРЕМЕНИ, УРОВНЯ, СКОРОСТИ и ВАТТОВ, или КАЛОРИЙ, РАССТОЯНИЯ, ОБ/МИН и ПУЛЬСА.</p> <div data-bbox="354 1128 1442 1559"> </div> <p>ВРЕМЯ, УРОВЕНЬ, СКОРОСТЬ, ВАТТЫ будут отображаться одновременно</p> <div data-bbox="354 1599 1442 2029"> </div> <p>КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ, ОБ/МИН, ПУЛЬС будут отображаться одновременно</p>

Эксплуатация консоли – Кнопки консоли

Кнопки консоли

<p>UP</p> 	<p>a. Нажмите ВВЕРХ (▲), чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>b. Нажмите ВВЕРХ (▲), чтобы увеличить показатель ВРЕМЕНИ, РАССТОЧНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНЕТРВАЛА.</p> <p>c. Во время тренировки нажмите кнопку ВВЕРХ (▲), чтобы увеличить уровень сопротивления.</p>
<p>DOWN</p> 	<p>a. Нажмите ВНИЗ (▼), чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>d. Нажмите ВНИЗ (▼), чтобы уменьшить показатель ВРЕМЕНИ, РАССТОЧНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНЕТРВАЛА.</p> <p>b. Во время тренировки нажмите кнопку ВНИЗ (▼), чтобы уменьшить уровень сопротивления.</p>

Функции консоли

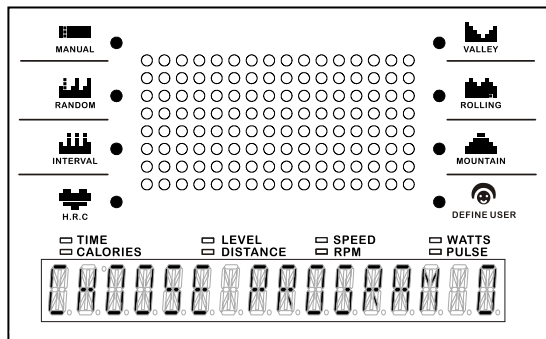
ВРЕМЯ	<ul style="list-style-type: none"> ● Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет ВРЕМЕНИ от 0:00 до максимума 99:59 минут. ● Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (0 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.
УРОВЕНЬ	<ul style="list-style-type: none"> ● Диапазон отображения: 1 ~ 20. ● Нажмите ВВЕРХ (▲) или ВНИЗ (▼), чтобы выбрать или отрегулировать УРОВЕНЬ сопротивления.
ОБ/МИН	<p>ОБ/МИН / Обороты в минуту:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Отображает текущее количество оборотов педали в минуту. ● Диапазон отображения: 0~999 ОБ/МИН.
ВАТТЫ	<ul style="list-style-type: none"> ● Отображает текущий показатель Ватт во время тренировки ● Диапазон отображения: 0~700 ВАТТ.
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий). ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет КАЛОРИЙ от 0 до 999 ККАЛ. ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (0 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
РАССТОЯНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9. ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0. ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.
СКОРОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Отображает текущую скорость в КМ/МИЛЯХ во время тренировки. ◆ Диапазон отображения: 0.00~99.9 КМ/МИЛЬ.
ПУЛЬС	<p>ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЧСС (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)</p> <p>Отображает ЧСС, которую необходимо поддерживать, в УД/МИН. При выполнении кардиопрограмм, выберите необходимую ЦЕЛЕВУЮ ЧСС (60 ~ 220 УД/МИН (УДАРОВ В МИНУТУ); ШАГ 1 УД/МИН)</p> <p>ПУЛЬС:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Пользователь должен надеть совместимый нагрудный кардиоремень или держаться обеими руками за Датчики пульса на Рукоятках. Ваш пульс будет отображаться через несколько секунд. ◆ Если на вас не надет совместимый нагрудный кардиоремень или вы не будете правильно держаться руками за датчики пульса, консоль выключит функцию определения пульса. Затем на консоли отобразится сообщение об ошибке "P". Верните руки на Датчики пульса, показатель снова будут отображаться на экране
ВОЗРАСТ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10~99 лет; шаг 1 год; тренажер не рекомендуется использовать детям.

Эксплуатация консоли – Ручная программа

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

2 Экран загрузки:



- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

б. Инструкция к Ручной программе:

При нажатии кнопки **“БЫСТРЫЙ ПУСК”**

При нажатии кнопки **“ВВОД”**

**QUICK START
START / PAUSE**

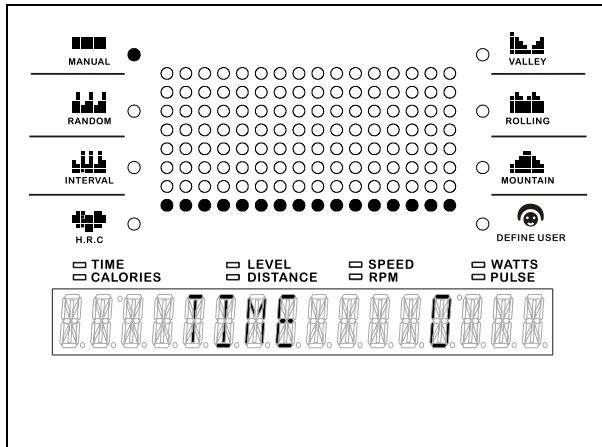
ENTER



Нажмите эту кнопку для входа в **РУЧНУЮ ПРОГРАММУ** и начала тренировок без установки параметров **ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ**.

Нажмите эту кнопку, для установки желаемых параметров **ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ**. Выполните следующий шаг с.

с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

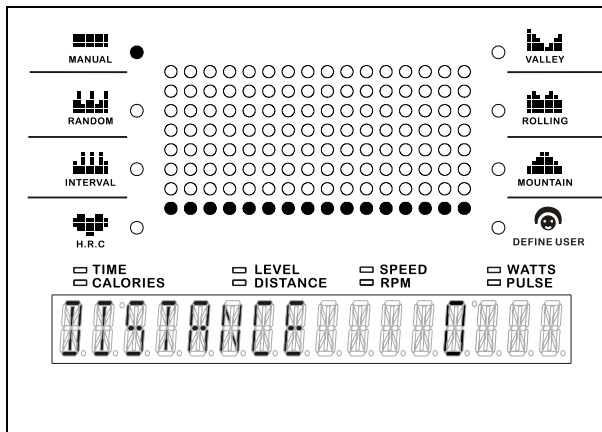


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВРЕХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (0 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до максимума 99:59 минут.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**0 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



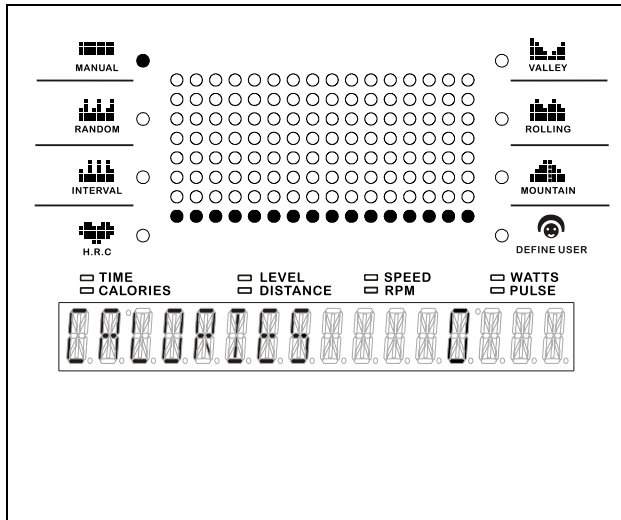
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВРЕХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

РАССТОЯНИЕ:

- Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

Эксплуатация консоли – Ручная программа

е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

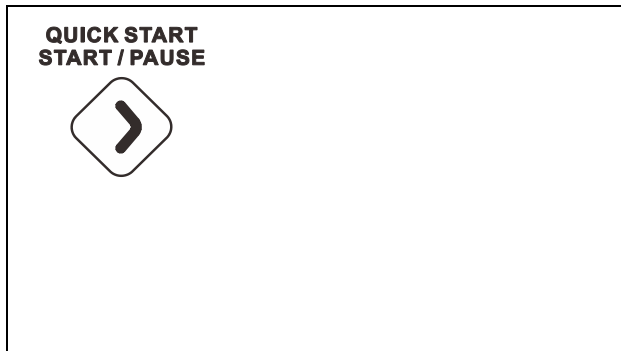


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (0 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**0 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

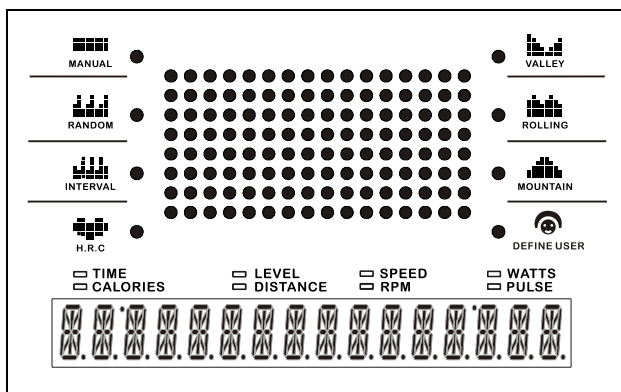
UP



DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR
RESET

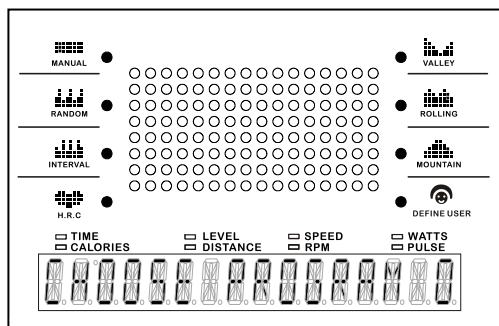


Эксплуатация консоли – Случайная программа

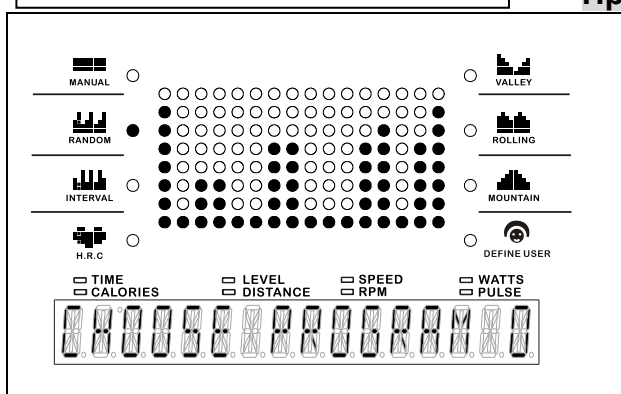
1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

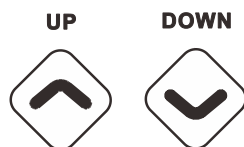
2 Экран загрузки:



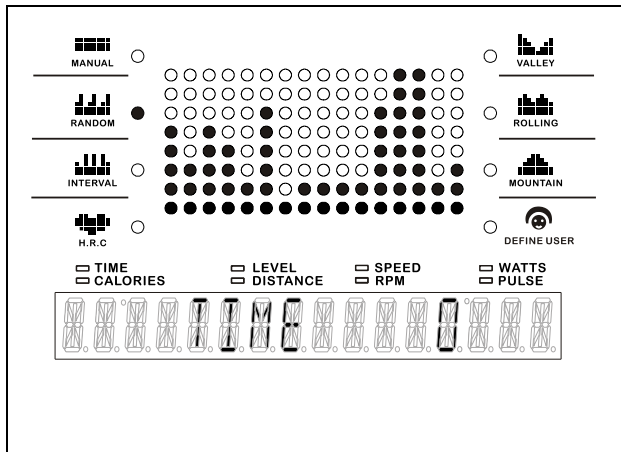
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.
- Инструкция к СЛУЧАЙНОЙ программе: (ПРИМЕЧАНИЕ: Профиль будет создан случайным образом)**



Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **СЛУЧАЙНУЮ ПРОГРАММУ**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

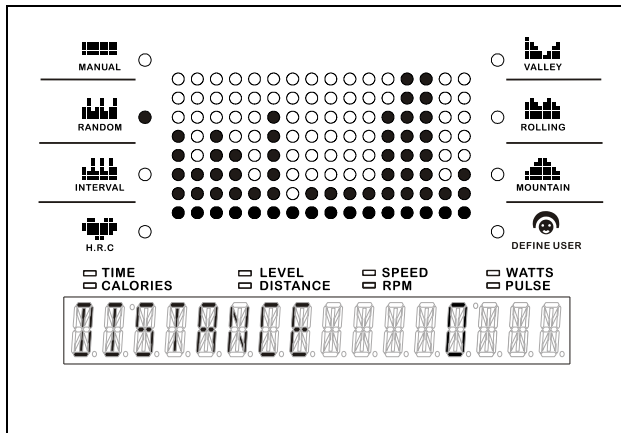


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

d. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



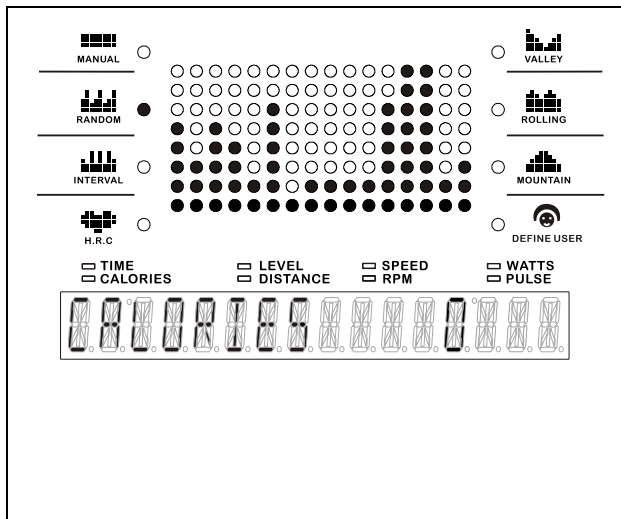
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (**0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

Эксплуатация консоли – Случайная программа

е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

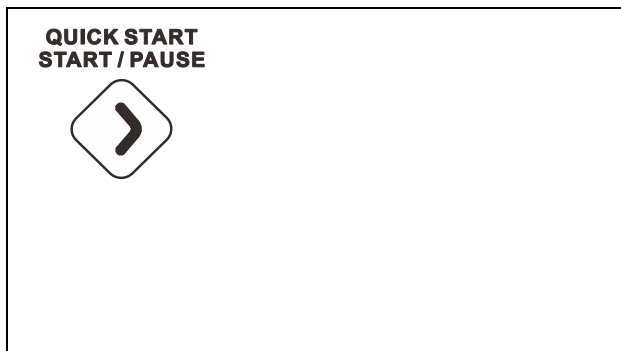


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

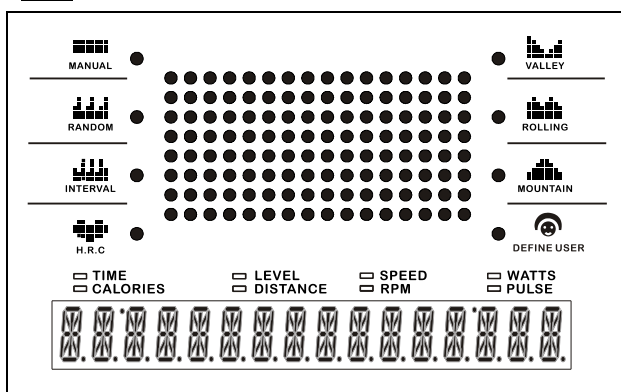
UP



DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR
RESET



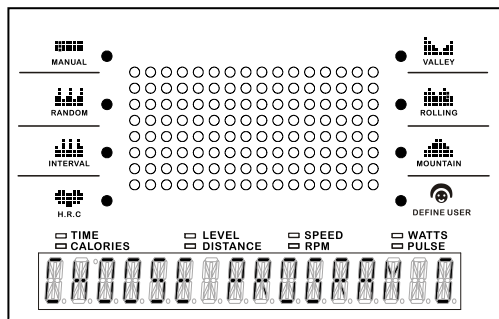
Эксплуатация консоли – Интервальная программа

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
- ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.

ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

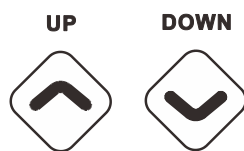
2 Экран загрузки:



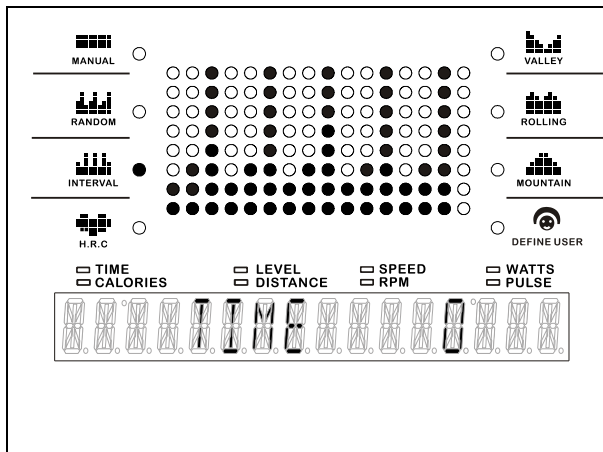
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.

б. Инструкция к ИНТЕРВАЛЬНОЙ программе:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

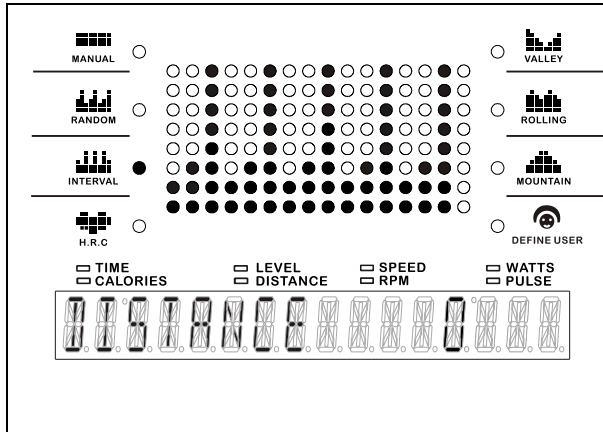


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до максимума 99:59 минут.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



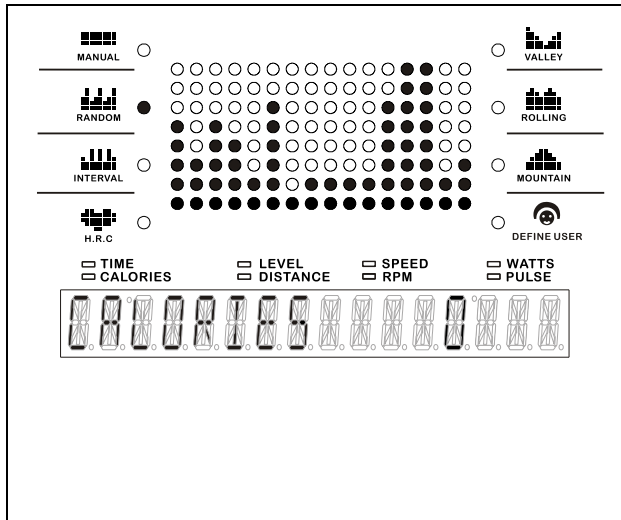
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

Эксплуатация консоли – Интервальная программа

е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

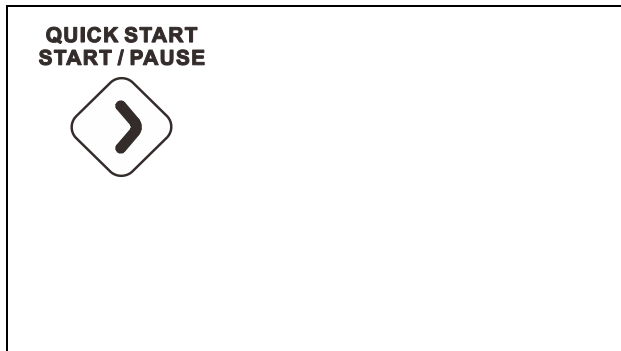


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

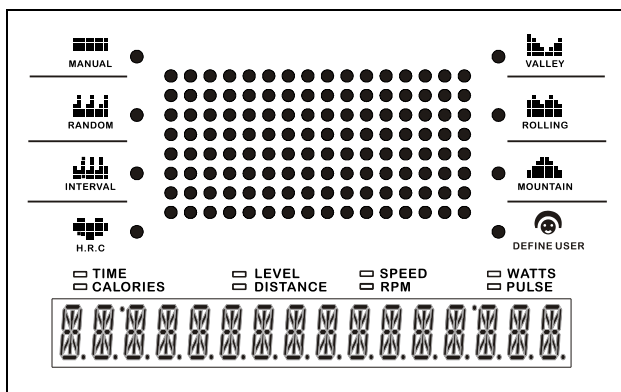
UP



DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR
RESET

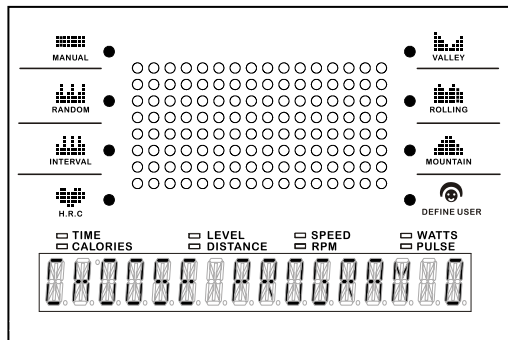


Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

1 Предварительная информация:

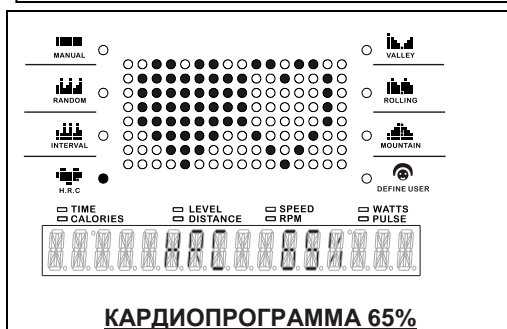
- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

2 Экран загрузки:

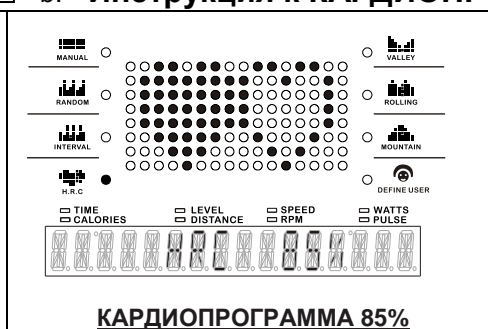


- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

б. Инструкция к КАРДИОПРОГРАММЕ:



КАРДИОПРОГРАММА 65%

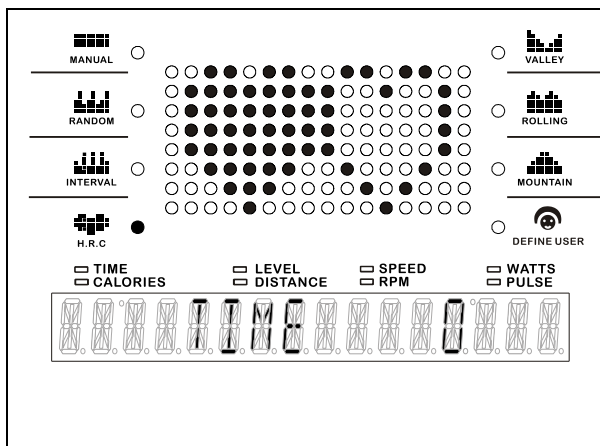


КАРДИОПРОГРАММА 85%

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **КАРДИОПРОГРАММУ 65%** или **85%**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

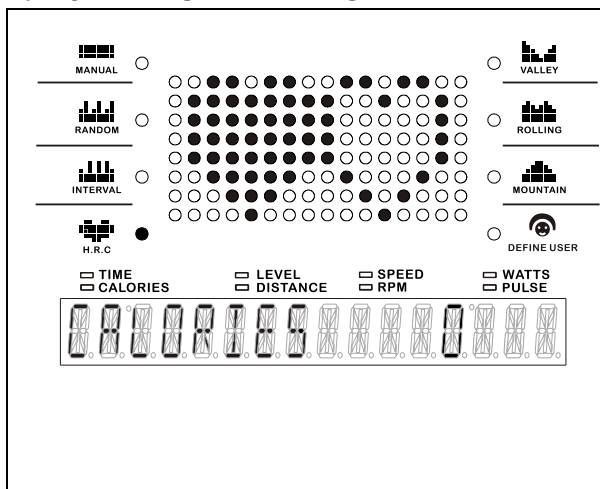


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от **0:00** до максимума **99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0:00**.

д. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



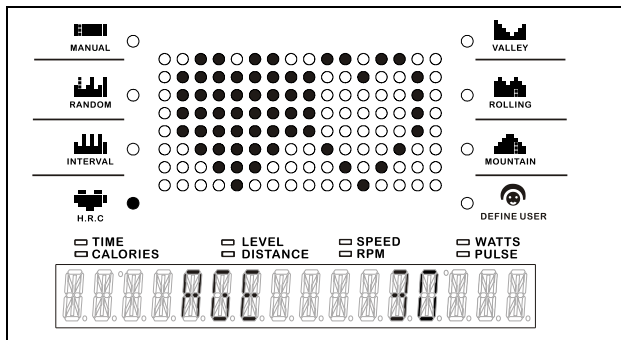
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (**10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от **0** до **999 ККАЛ**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0**.

Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

е. УСТАНОВКА ВОЗРАСТА:

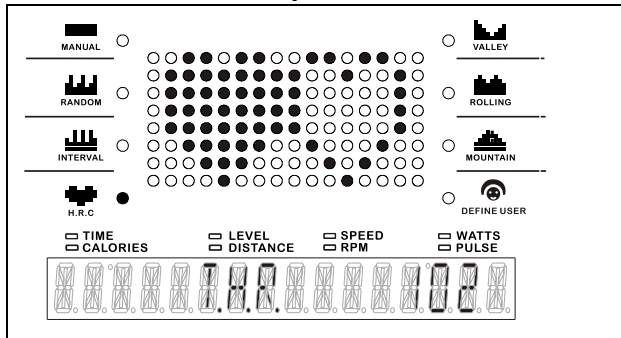


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **ВОЗРАСТА** и загорится цифра “30”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите ваш **ВОЗРАСТ. (10 ~ 99 ЛЕТ; ШАГ 1 ГОД)**.
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВОЗРАСТА**.

ВОЗРАСТ:

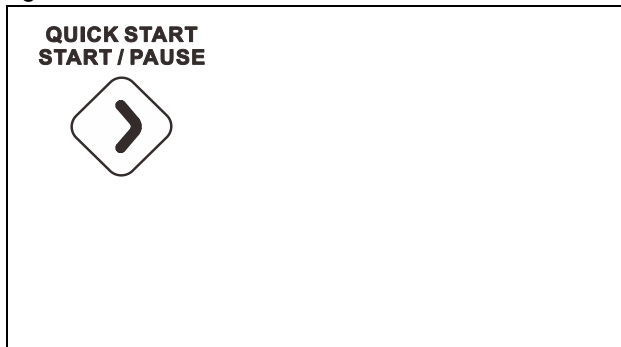
- ◆ 10~99 лет; шаг 1 год; **тренажер не рекомендуется использовать детям.**

ф. УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОЙ ЧСС:



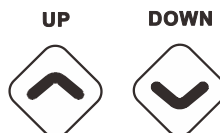
1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **ЦЧСС/ЦЕЛЕВОЙ ЧСС** и загорится цифра “102”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите необходимый показатель **ЦЕЛЕВОЙ ЧСС. (60 ~ 220 УД/МИН/УДАРОВ В МИНУТУ; ШАГ 1 УД/МИН)**.
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ЦЕЛЕВОЙ ЧСС**.

г. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.



3 Обязательная для изучения информация о КАРДИОПРОГРАММЕ:

a. Данная Кардиопрограмма позволяет выбрать предпочтительную зону целевой ЧСС (**40 ~ 220 УД/МИН/УДАРОВ В МИНУТУ**), вы можете найти свою зону целевой ЧСС в таблице справа.

b. Формула: **65% или ~85% от (220-ваш возраст)**.

с. КОНСОЛЬ ИЗМЕРЯЕТ ВАШ ТЕКУЩИЙ ПУЛЬС

1. Консоль измерит ваш текущий пульс и автоматически отрегулирует **УРОВЕНЬ**, чтобы поддерживать ваш пульс в рамках вашей **ЗОНЫ ЦЕЛЕВОЙ ЧСС**.

2. Если ваш **текущий пульс > (показатель ЦЕЛЕВОЙ ЧСС + 5)**, консоль будет автоматически **уменьшать** **УРОВЕНЬ** сопротивления на одну единицу каждые 40 секунд.

3. Если ваш **текущий пульс < (показатель ЦЕЛЕВОЙ ЧСС + 5)**, консоль будет автоматически **увеличивать** **УРОВЕНЬ** сопротивления на одну единицу каждые 40 секунд. Например: если ваш возраст 30 лет, 60% от вашей макс. ЧСС составляют 114. Определение вашей **ЗОНЫ ЧСС**: мин. показатель в вашей зоне – 109 (114 – 5), а макс. – 119 (114 + 5), значит, ваша **ЗОНА ЦЕЛЕВОЙ ЧСС** в данном примере – от 109 до 119. Программа будет измерять ваш пульс и регулировать **УРОВЕНЬ** сопротивления автоматически, чтобы поддерживать ваш пульс в рамках вашей **ЗОНЫ ЦЕЛЕВОЙ ЧСС (109 – 119)** во время тренировки.

Возраст	Зона целевой ЧСС (55% ~ 90% от макс. ЧСС)	Средний макс. Показатель ЧСС 100%
20	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30	105-171 ударов в минуту	190 ударов в минуту
35	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40	99-162 ударов в минуту	180 ударов в минуту
45	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50	94-153 ударов в минуту	170 ударов в минуту
55	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60	88-144 ударов в минуту	160 ударов в минуту
65	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

4 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

 <p>The diagram shows a console control panel with the following elements:</p> <ul style="list-style-type: none">Buttons: MANUAL, VALLEY, RANDOM, ROLLING, INTERVAL, MOUNTAIN, H.R.C, and DEFINE USER.Indicators: TIME, CALORIES, LEVEL, DISTANCE, SPEED, RPM, WATTS, and PULSE.A large grid of 100 dots in the center.A row of 12 small icons at the bottom.	<p>Нажмите кнопку СБРОС, чтобы выйти из программы и войти в режим ВКЛЮЧЕНИЯ.</p> <p>CLEAR RESET</p> 
--	--

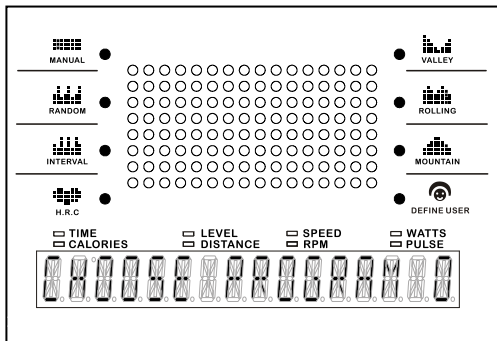
Эксплуатация консоли – Программа «Долина»

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
- ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.

ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

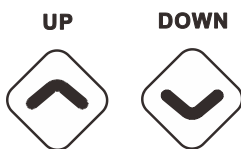
2 Экран загрузки:



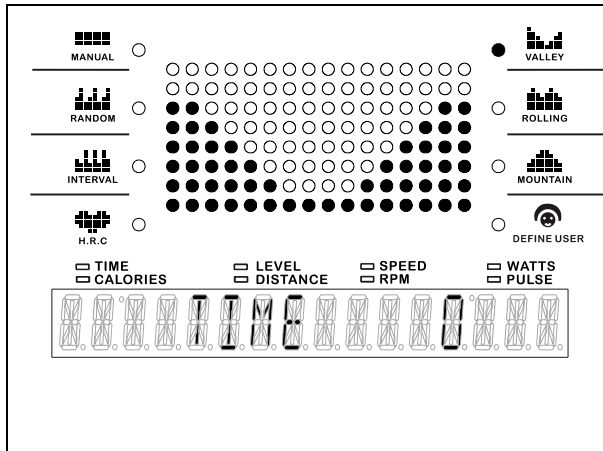
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

б. Инструкция к программе «ДОЛИНА»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ «ДОЛИНА»**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

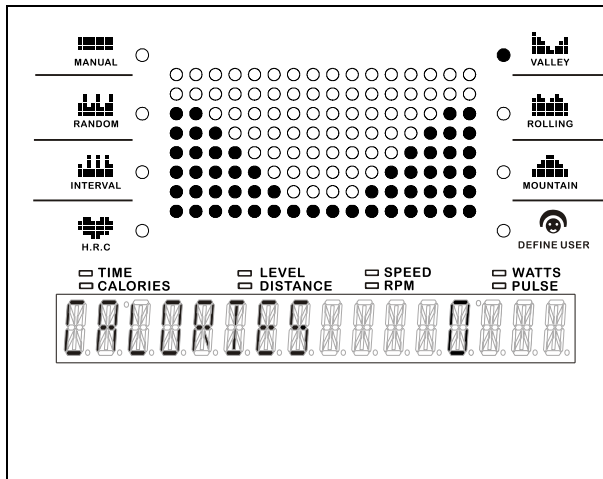


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до максимума 99:59 минут.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

Эксплуатация консоли – Программа «Долина»

е. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

QUICK START
START / PAUSE



Нажмите кнопку ПУСК для начала тренировки.

◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

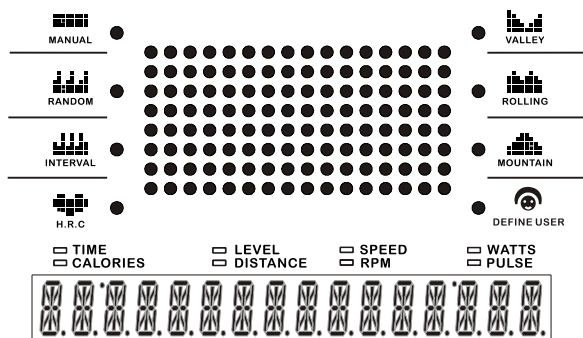
UP



DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку СБРОС, чтобы выйти из программы и войти в режим ВКЛЮЧЕНИЯ.

CLEAR
RESET

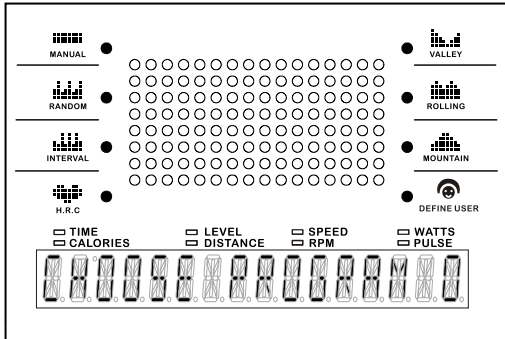


Эксплуатация консоли – Режим «Холмы»

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

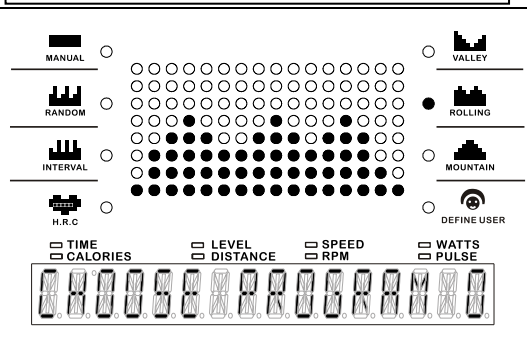
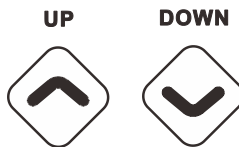
2 Экран загрузки:



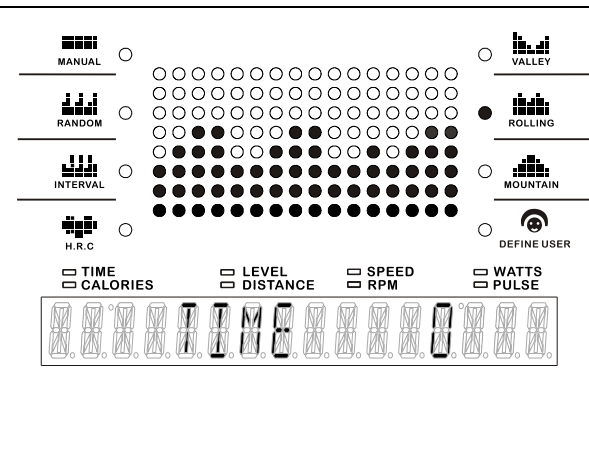
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

б. Инструкция к программе «ХОЛМЫ»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ «ХОЛМЫ»**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

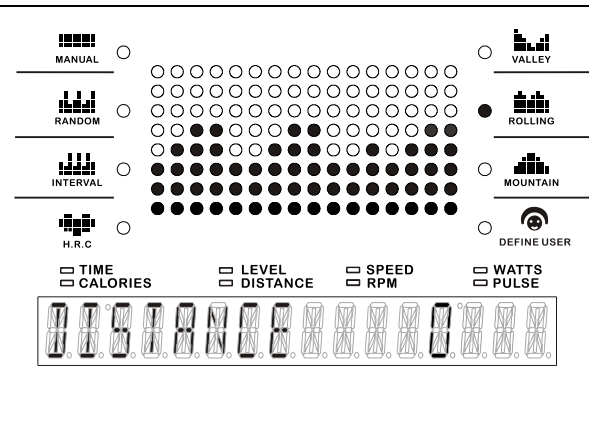


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

Эксплуатация консоли – Режим «Холмы»

е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

UP



DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR
RESET

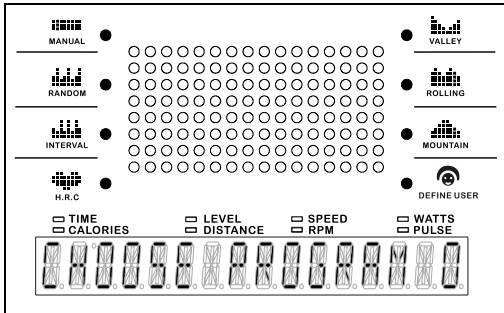


Эксплуатация консоли – Режим «Горы»

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

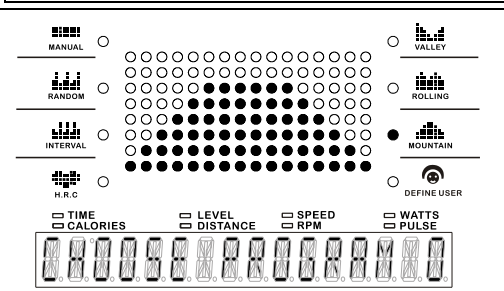
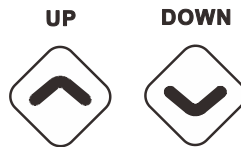
2 Экран загрузки:



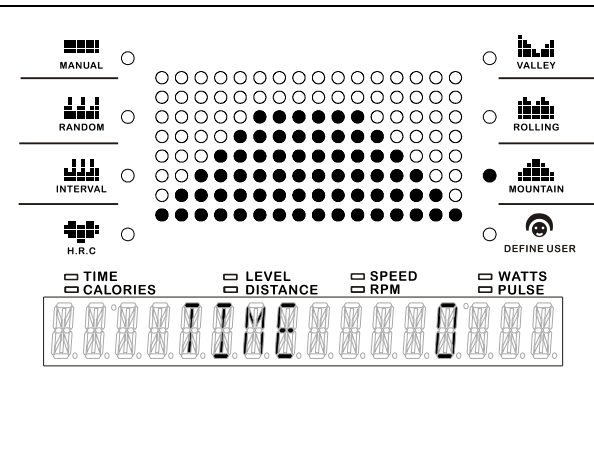
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

б. Инструкция к программе «Горы»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в ПРОГРАММУ «ХОЛМЫ».



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

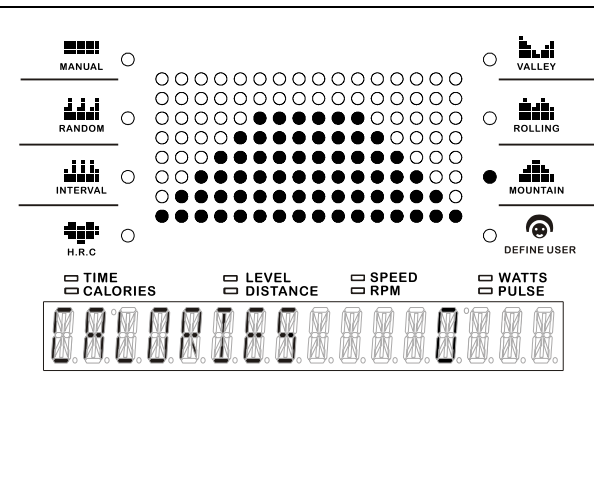


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

- Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до **999 ККАЛ**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

Эксплуатация консоли – Режим «Горы»

е. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

<p>QUICK START START / PAUSE</p> 	<p>Нажмите кнопку ПУСК для начала тренировки.</p> <p>◆ Во время тренировки допускается регулировка УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ с помощью кнопок ВВЕРХ (▲) или ВНИЗ (▼) для достижения своих целей.</p> <p>UP DOWN</p>  
---	---

3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

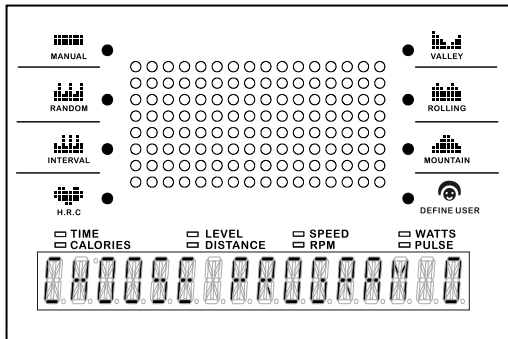
 <p>MANUAL, VALLEY, RANDOM, ROLLING, INTERVAL, MOUNTAIN, H.R.C, DEFINE USER</p> <p>☐ TIME ☐ LEVEL ☐ SPEED ☐ WATTS ☐ CALORIES ☐ DISTANCE ☐ RPM ☐ PULSE</p> 	<p>Нажмите кнопку СБРОС, чтобы выйти из программы и войти в режим ВКЛЮЧЕНИЯ.</p> <p>CLEAR RESET</p> 
---	--

Эксплуатация консоли – Программа Пользователь

1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
 - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

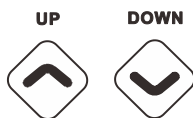
2 Экран загрузки:



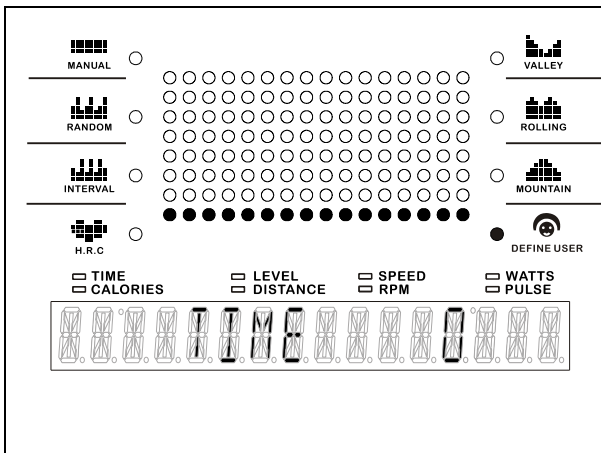
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.

б. Инструкция к программе ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4**.



с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

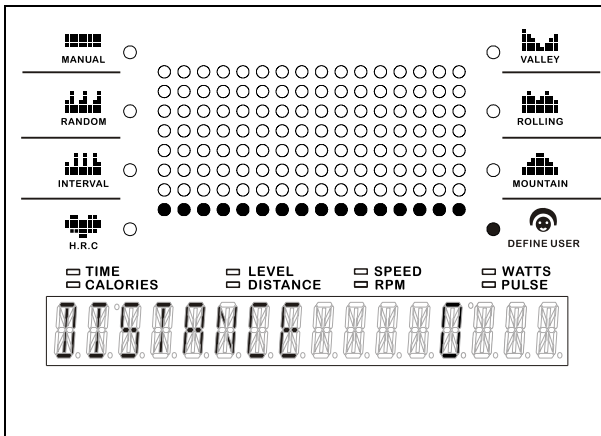


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



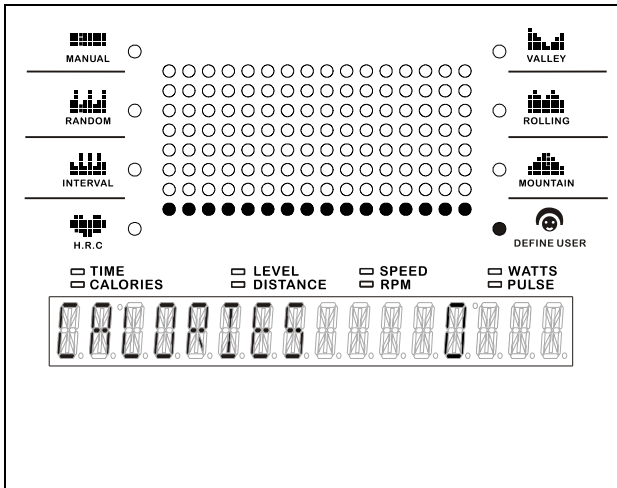
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

Эксплуатация консоли – Программа Пользователь

е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

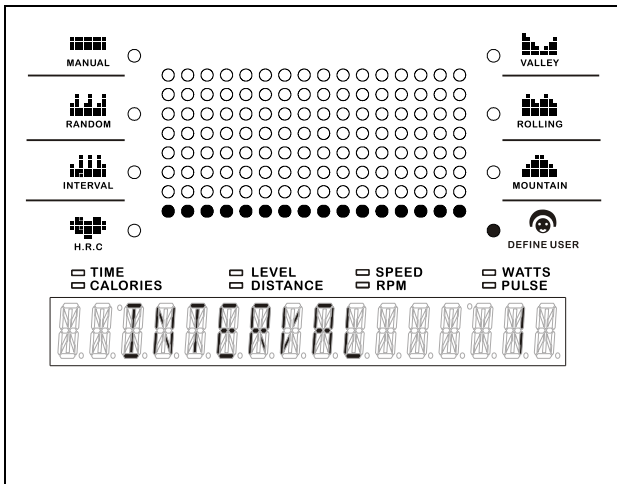


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

КАЛОРИИ:

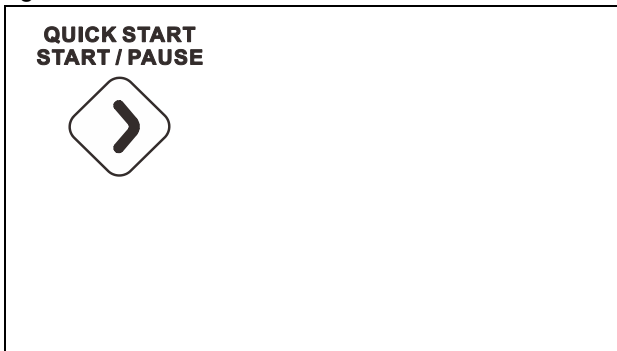
- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

ф. УСТАНОВКА УРОВНЯ:



1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится сообщение "**ИНТЕРВАЛ 1**". **ПРИМЕЧАНИЕ: ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** позволяет пользователю вручную устанавливать **УРОВЕНЬ** сопротивления, консоль разделит время на 16 интервалов. Пользователь может установить желаемый **УРОВЕНЬ** сопротивления для каждого интервала.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** установите **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ** для **КАЖДОГО ИНТЕРВАЛА ВРЕМЕНИ (УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ 1 ~20; ШАГ 1 УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ)**. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.
3. Повторите данный процесс для установки желаемого **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** в каждом из 16 временных интервалов. Профиль программы будет сохранен после установки.

г. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

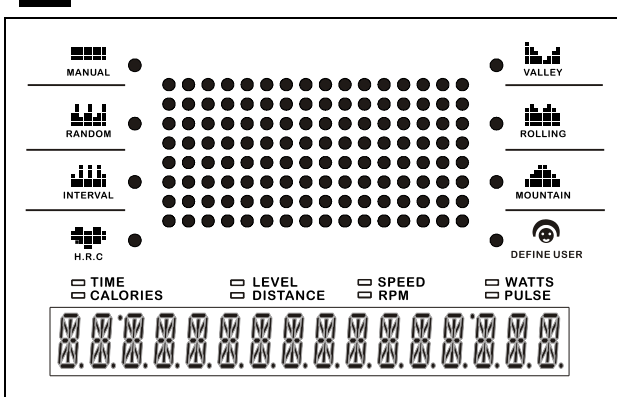
- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

UP

DOWN



3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR
RESET



Рекомендации по подготовке к тренировкам

Начало программы тренировок зависит от вашего физического состояния. Если вы не занимались спортом несколько лет или страдаете от лишнего веса, вам необходимо начинать заниматься очень аккуратно и постепенно увеличивать время занятий: по несколько минут за раз.

Изначально вы можете тренироваться только в течение нескольких минут в целевой зоне, однако, ваши аэробные способности улучшатся в течение следующих шести-восьми недель. Не расстраивайтесь, если это займет больше времени. Важно работать в своем собственном темпе. В конечном итоге вы сможете непрерывно заниматься в течение 30 минут. Чем выше ваши аэробные способности, тем усерднее вам придется работать, чтобы оставаться в целевой зоне. Запомните следующее:

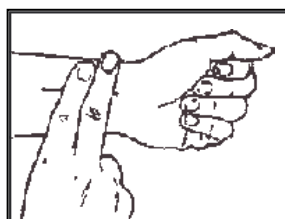
- Попросите врача ознакомиться с вашей программой тренировок и диетой, чтобы он мог посоветовать подходящий именно вам режим тренировок.
- Начиная программу тренировок не спеша, с реалистичных целей, поставленных вами и вашим врачом.
- Регулярно проверяйте свой пульс. Установите базовую целевую ЧСС в зависимости от вашего возраста и состояния.
- Установите тренажер на плоской ровной поверхности на расстоянии не менее 1 м от стен и мебели.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы получить максимальную пользу от упражнений, важно выполнять их с надлежащей интенсивностью. Правильный уровень интенсивности можно определить, ориентируясь на ЧСС. Чтобы аэробные упражнения были эффективными, ваш пульс должен находиться на уровне от 70% до 85% от вашей максимальной ЧСС во время тренировки. Это и есть ваша целевая зона. Вы можете найти свою целевую зону в таблице ниже. Приведенные ниже целевые зоны подходят как для людей в хорошей физической форме, так и для новичков.

Возраст	Зона целевой ЧСС (55% ~ 90% от макс. ЧСС)	Средний макс. Показатель ЧСС 100%
20	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30	105-171 ударов в минуту	190 ударов в минуту
35	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40	99-162 ударов в минуту	180 ударов в минуту
45	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50	94-153 ударов в минуту	170 ударов в минуту
55	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60	88-144 ударов в минуту	160 ударов в минуту
65	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

В течение первых нескольких месяцев выполнения программы упражнений поддерживайте ЧСС в районе нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев тренировок ЧСС можно постепенно увеличивать до тех пор, пока она не достигнет середины целевой зоны.



Чтобы измерить ЧСС вручную, прекратите тренировку, но продолжайте двигать ногами или ходить и

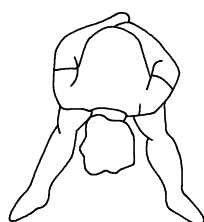
положите два пальца на запястье. Посчитайте количество сердечных сокращений за 6 секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить свою ЧСС. Например, если количество ударов стечение 6 секунд равно 14, ваша ЧСС составляет 140 ударов в минуту. (Шестисекундный счет используется потому, что ваш пульс будет быстро падать, как только вы прекратите заниматься.) Измените интенсивность тренировки, чтобы пульс находился на необходимом уровне.

Разминка и заминка

Разминка Цель разминки – подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение двух-пяти минут. Выполняйте упражнения, которые повышают ЧСС и разогревают работающие мышцы. Они могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

Растяжка Очень важно провести растяжку, пока ваши мышцы разогреты после правильной разминки, а затем еще раз после силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы легче растягиваются из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Позы растяжки следует удерживать от 15 до 30 секунд. Не пружиньте.

Рекомендуемые упражнения для растяжки



Растяжка нижней части тела

Поставьте ступни на ширине плеч и наклонитесь вперед. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, используя тело как естественный вес, чтобы растянуть заднюю поверхность ног. **НЕ ПРУЖИНЬТЕ!** Когда натяжение в задней поверхности ног уменьшится, попробуйте опуститься немного ниже.

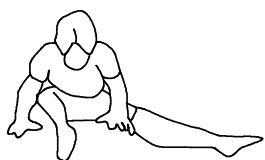


Растяжка на полу

Сидя на полу, максимально широко разведите ноги. Наклоните верхнюю часть тела к колену правой ноги, притянув руками грудь к бедрам. Удерживайте это положение от 10 до 30 секунд.

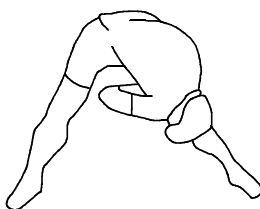
НЕ ПРУЖИНЬТЕ!

Повторите 10 раз. Повторите для левой ноги.



Растяжка внутренней поверхности бедра

Сидя на полу, поставьте ноги врозь, одну ногу прямая, вторая согнута в колене. Наклоните грудную клетку, чтобы коснуться бедра согнутой ноги, и согнитесь в талии. Удерживайте это положение не менее 10 секунд. Повторите по 10 раз для каждой стороны.



Растяжка ног в наклоне

Поставьте ноги на ширине плеч и наклонитесь вперед, как показано на рисунке. Используя руки, осторожно притяните верхнюю часть тела к правой ноге. Опустите голову. **НЕ ПРУЖИНЬТЕ!** Удерживайте положение минимум 10 секунд.

Повторите для левой ноги.

Сделайте это упражнение несколько раз.

Всегда проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок.

Заминка Целью заминки является возвращение тела в его нормальное или почти нормальное состояние покоя после тренировки. Правильная заминка снижает ЧСС и позволяет крови возвращаться в сердце. Ваша заминка должна включать в себя перечисленные выше упражнения для растяжки и должна выполняться после каждой силовой тренировки.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Вертикальная стойка	1
5	Стационарный поручень	1
6	Левая верхняя рукоятка	1
7	Правая верхняя рукоятка	1
8	Левая качающаяся рукоятка	1
9	Правая качающаяся рукоятка	1
10	Опорная ось левой педали	1
11	Опорная ось правой педали	1
12	Ось левой педали	1
13	Ось правой педали	1
14	Трубка подвески педали	2
15	Коннектор оси педали	2
16	Передний левый кожух	1
17	Передний правый кожух	1
18	Передний торцевой кожух	1
19	Передний декоративный кожух	1
20	Кожух основания главной рамы	1
21	Кожух коленчатого вала	2
22	Задний левый кожух	1
23	Задний правый кожух	1
24	Задний верхний кожух	1
25	Ролик (120)	1
26	Ролик (235)	1
27	Магнит	1
28	Ремень (1016J8)	1
29	Ремень (1270J8)	1
30	Транспортировочные колеса	2
31	Колпачок	4
32	Верхний кожух датчика пульса	2
33	Нижний кожух датчика пульса	2
34	Трубка консоли	1
35	Мягкая накладка в сборе	2

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
36	Держатель бардачка	1
37	Бардачок	1
38	Внутренняя манжета ротатора качающейся рукоятки	2
39	Задний кожух консоли	1
40	Колпачок винта	4
41	Консоль	1
42	Дверца отсека для батареек	1
44	Мягкая накладка в сборе	2
45	Переносная втулка	2
46	Передний кожух ротатора качающейся рукоятки	2
47	Задний кожух ротатора качающейся рукоятки	2
48	Средняя манжета ротатора	2
49	Левый задний кожух качающейся рукоятки	2
50	Правый задний кожух качающейся рукоятки	2
51	Левый средний кожух качающейся рукоятки	2
52	Правый средний кожух качающейся рукоятки	2
53	Левый задний кожух педали (внешний)	1
54	Левый задний кожух педали (внутренний)	1
55	Левый задний кожух педали (средний)	1
56	Правый задний кожух педали (внешний)	1
57	Правый задний кожух педали (внутренний)	1
58	Правый задний кожух педали (средний)	1
59	Педаль	2
60	Резиновая прокладка	2
61	Передний алюминиевый кожух стойки	1
62	Задний алюминиевый кожух стойки	1
63	Верхний разделитель качающегося вала	2
64	Кронштейн адаптера	1
65	Установочная пластина	2
66	Генератор	1
67	Ось коленчатого вала	1

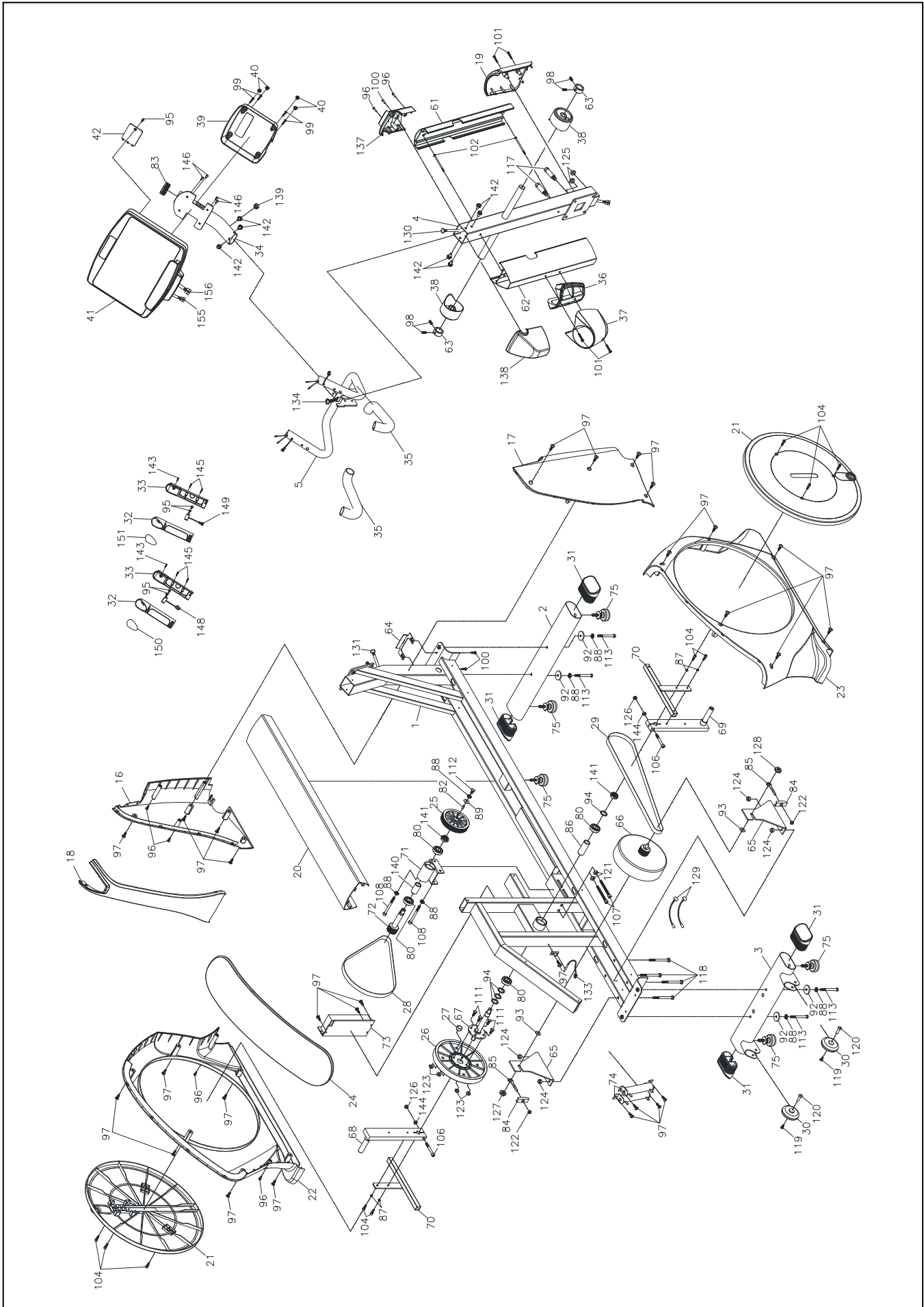
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ	NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
68	Левый коленчатый вал	1	103	Болт (M10xp1.0x65мм)	2
69	Правый коленчатый вал	1	104	Болт (M6xp1.0x20мм)	10
70	Скоба крепления	2	105	Болт (M8xp1.25x10мм)	8
71	Опора подшипника	1	106	Болт (M10xp1.25x70мм)	2
72	Ведущий вал	1	107	Болт (M8xp1.25x70мм)	2
73	Контроллер	1	108	Болт (M8xp1.25x75мм)	2
74	Резистор	1	109	Болт (M6xp1.0x15мм)	2
75	Ножка	5	111	Болт (M8xp1.25x15мм)	4
76	Стойка подвески педали	2	112	Болт (M8xp1.25x15мм)	1
77	Втулка вала	2	113	Болт (M8xp1.25x65мм)	4
78	Колпачок вала	12	114	Болт (M10xp1.5x60мм)	2
79	Втулка трубки подвески	4	115	Болт (M10xp1.5x70мм)	2
80	Подшипник (6004)	24	116	Болт (M10xp1.5x85мм)	2
81	Подшипник (6905)	4	117	Болт (M10xp1.5x50мм)	2
82	Квадратная кнопка (6x6x16мм)	1	118	Болт (M8xp1.25x75мм)	4
83	Овальная втулка (30x60)	1	119	Болт (M6xp1.0x12мм)	2
84	Кронштейн натяжения	2	120	Болт (L=35мм)	2
85	Винт с ушком	2	121	Гайка (M8xp1.25)	2
86	Разделитель (φ20x65мм)	1	122	Нейлоновая гайка (M6xp1.0)	2
87	Стопорная шайба (M6)	4	123	Нейлоновая гайка (M8xp1.25)	4
88	Стопорная шайба (M8)	7	124	Нейлоновая гайка (M8xp1.25)	4
89	Шайба (8x23x2.0t)	1	125	Нейлоновая гайка (M10xp1.5)	6
90	Шайба (8x26x2.0t)	4	126	Нейлоновая гайка (M10xp1.5)	8
91	Шайба (8x30x2.0t)	2	127	Фланцевая гайка (M10xp1.25)	1
92	Шайба (8x38x2.0t)	4	128	Гайка (M10xp1.25)	1
93	Шайба (10x23x2.0t)	2	129	Соединительный провод генератора	2
94	Шайба (21x30x1.0t)	8	130	Второй соединительный провод	1
95	Винт (M3x10мм)	5	131	Третий соединительный провод	1
96	Винт (M4x20мм)	10	133	Провод и стойка датчика	1
97	Винт (M5x18мм)	32	134	Второй провод датчика пульса	1
98	Болт (M8x1.25x10мм)	4	137	Передний кожух трубки	1
99	Болт (M4x32мм)	4	138	Задний кожух трубки	1
100	Болт (M5xp0.8x15мм)	35	139	Колпачок гайки (M8)	1
101	Болт (M5xp0.8x30мм)	4	140	Разделитель	1
102	Болт (M5xp0.8x75мм)	2	141	Нейлоновая гайка (M20xp1.0)	2

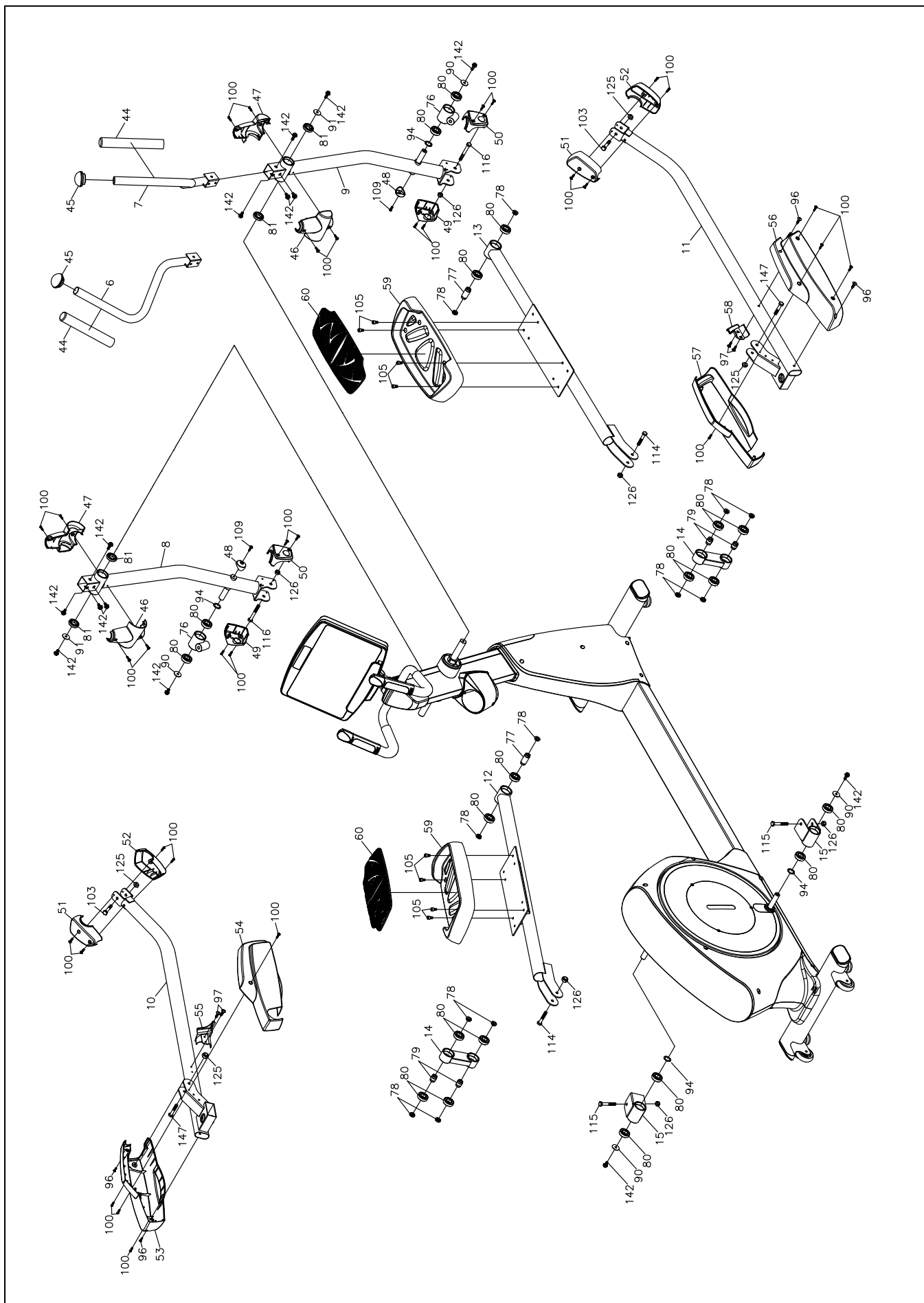
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

НО.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
142	Фланцевый шестигранный болт (М8хр1.25х16мм)	21
143	Винт (М3хр0.5х20мм)	2
144	Гайка (М10хр1.5)	2
145	Винт (М3хр0.5х25мм)	4
146	Винт (М6хр1.0х15мм)	4
147	Болт (М10хр1.5х55мм)	2
148	Левая кнопка быстрого доступа	1
149	Правая кнопка быстрого доступа	1
150	Левая мембранная кнопка	1
151	Правая мембранная кнопка	1
155	Первый соединительный провод	1
156	Первый провод датчика пульса	1

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД (A)



РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД (В)



Smith

- **Эллиптический тренажер Smith CE500;**
- страна-изготовителя **Taiwan;**
- Импортер: **ООО «Оптима Импорт»**
г. Москва, улица Маршала Прошлякова, дом 30, офис 407
www.wellfitness.ru
- Экспортер: **SUPERWEIGH ENTERPRISE CO., LTD.**
NO.48-20, Tsing Chai Hsiang, Nan-Pu Li, Tsao-Tun Chen, Nan-Tou Hsien, Taiwan

Гарантийные обязательства действительны в течении 24 месяцев

1. Гарантийный период начинается с даты покупки изделия. Срок службы изделия - 5 лет.

2. Гарантия теряет силу в случаях:

- отсутствия или неправильного заполнения гарантийного талона
- нарушения требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации: техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) производится покупателем самостоятельно и не реже 1 раз в 6 месяцев или чаще в случаях усиленной эксплуатации. Также услуги по техническому обслуживанию могут быть выполнены специалистами сервисного центра согласно прейскуранта.
- самостоятельного проведения ремонта
- механических повреждений нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем
- в случаях возникновения неисправностей из-за перепадов напряжения в сети электропитания.
- тренажер должен использоваться только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности.
- Возможно продление гарантийного периода сроком до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантийного периода.
- Ремонт и замена запчастей в постгарантийный период осуществляется на платной основе.

Подпись _____

М.П.

