



Эллиптический тренажер PRO ХЕ200

Руководство пользователя



Сохраните данное руководство пользователя

Ознакомьтесь с инструкциями в данном руководстве и выполняйте их

Спасибо за покупку эллиптического тренажера CardioPower PRO XE200

Благодарим за покупку Эллиптического тренажера XE200. Данный тренажер с легкостью поможет вам оставаться в форме, сохранять здоровье и чувствовать себя лучше – все это в привычной обстановке.

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ: Этот эллиптический тренажер был спроектирован для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Полностью прочитайте руководство перед сборкой и использованием эллиптического тренажера. Также необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- ◆ Информирование всех пользователей эллиптического тренажера о мерах предосторожности при его использовании является обязанностью владельца. Используйте эллиптический тренажер только так, как описано в данном руководстве.
- ◆ Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. НЕ оставляйте их без надзора в комнате, где находится эллиптический тренажер.
- ◆ Регулярно осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все изношенные компоненты.
- ◆ Установите эллиптический тренажер на ровную поверхность, с каждой стороны должно быть не менее 1,0 м свободного пространства. Для защиты пола или коврового покрытия от повреждения постелите под тренажер мат.
- ◆ Держите эллиптический тренажер в помещении во избежание попадания влаги и пыли. Хорошо проветривайте помещение, в котором находится тренажер. НЕ используйте тренажер в непроветриваемом помещении.
- ◆ Не держите острых предметов у эллиптического тренажера.
- ◆ Во время использования тренажера надевайте удобную одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за подвижные части.
- ◆ Не кладите руки на подвижные части во избежание травм.
- ◆ Контролируйте скорость вращения педалей.
- ◆ При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию.
- ◆ Только один человек может использовать эллиптический тренажер одновременно.
- ◆ Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите ее и обратитесь к врачу.

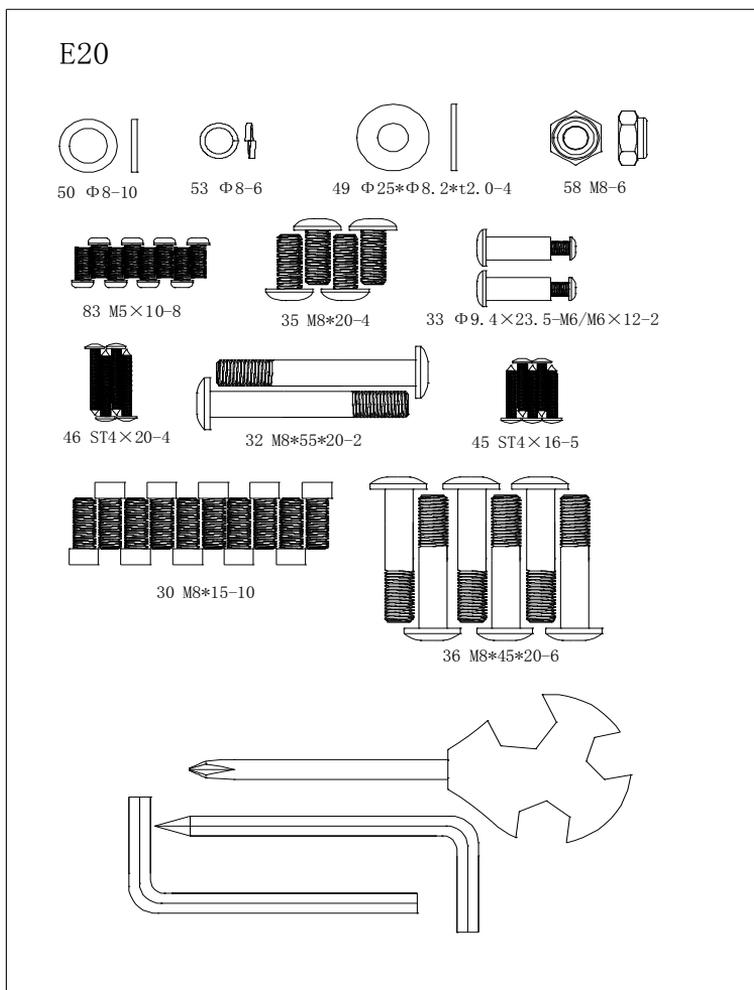
Техника безопасности

Если вы проходите лечение или испытываете описанные ниже симптомы или состояния, используйте эллиптический тренажер только после консультации с лечащим врачом.

1. Боль в спине, ногах, пояснице, шее – сейчас или ранее.
 2. Деформирующий артрит, ревматизм или подагра.
 3. Остеопороз.
 4. Заболевания системы кровообращения: болезни сердца, сосудистые расстройства и артериальная сосудистая гипертензия.
 5. Нарушения дыхания.
 6. Нарушения сердечного ритма или искусственное сердце.
 7. Злокачественные образования.
 8. Тромбоз и другие симптомы.
 9. Расстройства восприятия, вызванные диабетом.
 10. Кожные травмы.
 11. Температура выше 38°C.
 12. Искривление позвоночника.
 13. Беременность и критические дни.
 14. Дискомфорт.
 15. Ослабление организма.
 16. Реабилитация.
 17. Общие проблемы со здоровьем.
- Вызванные несчастным случаем и т. п.

Перед началом выполнения любой тренировочной программы проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей имеющие проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции в данном руководстве во избежание травм, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями в данном руководстве перед использованием эллиптического тренажера.

Подготовка к сборке



Откройте коробку:

Убедитесь, что все приведенные в списке ниже детали присутствуют в коробке. Сверьтесь со списком крепежей для сборки. Если каких-либо деталей не хватает, свяжитесь с поставщиком.

№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	КОЛ-ВО
30	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8*15	8
32	Винт с цилиндрической головкой и полной резьбой	M8*55*20	2
33	Полый винт с внутренним шестигранником	Ф9.4×23.5-M6/M6×12	2
35	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8*15	4
36	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8*45*20	6
45	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4*16	5
46	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4×20	4
49	Плоская шайба	Ф8.5×Ф25×t2.0	2
50	Плоская шайба	Ф8	10
53	Пружинная шайба	Ф8	6
58	Шестигранная самостопорящаяся гайка	M8	6
83	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	M5*10	8
	L-образный ключ	6×35×80	1
	Ключ рожковый крестообразный	14×17×75	1
	L-образный ключ	5×35×85S (с крестовиной)	1

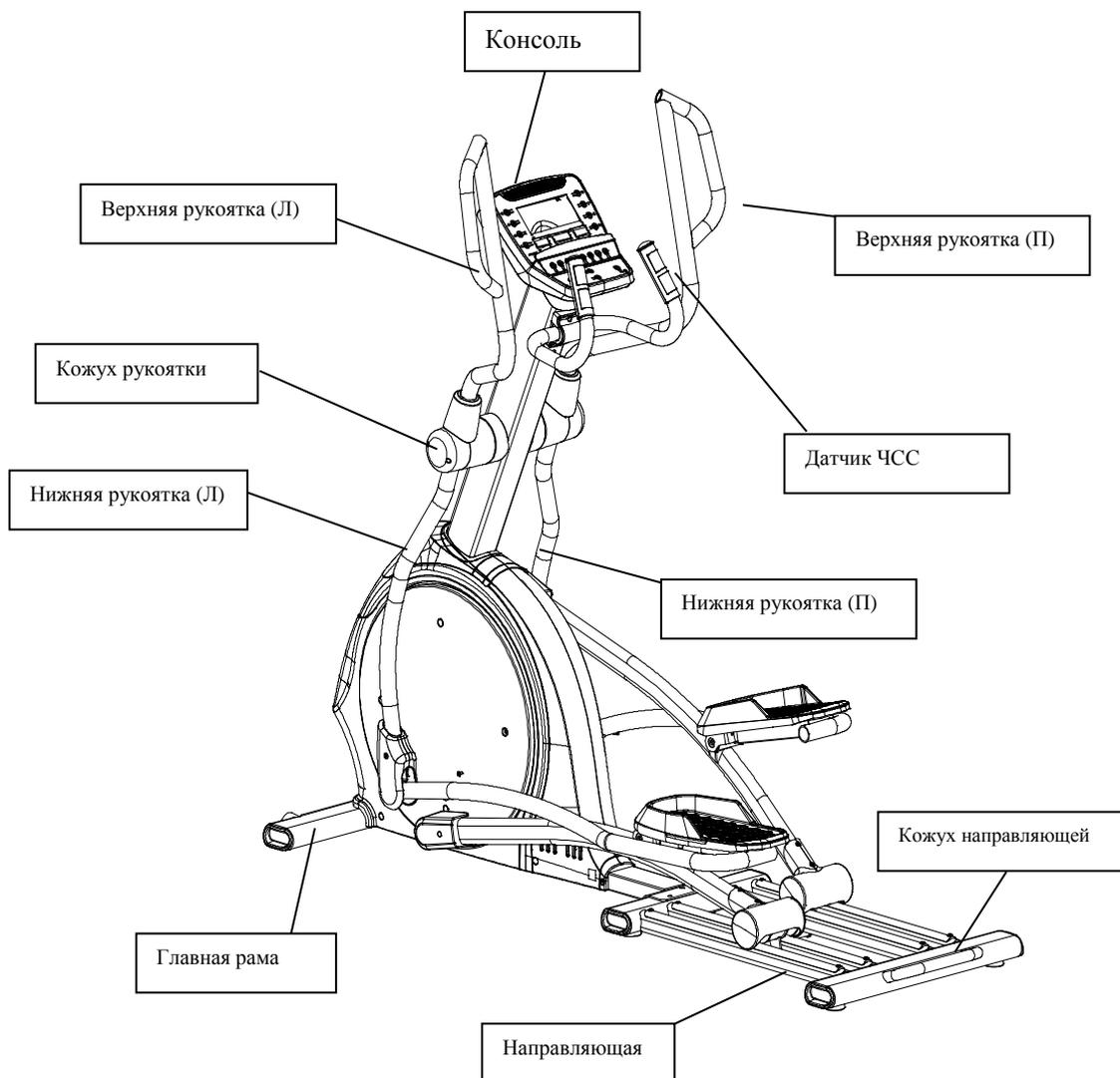
Соберите инструменты

Соберите все необходимые инструменты перед началом сборки тренажера. Наличие всех инструментов под рукой сэкономит время и ускорит сборку.

Подготовьте рабочую зону

Подготовьте достаточное пространство для сборки тренажера. Убедитесь, что рядом нет предметов, которые могут нанести вам травму во время сборки. После окончания сборки тренажера убедитесь, что вокруг него достаточно свободного места

Описание тренажера*



Технические характеристики*

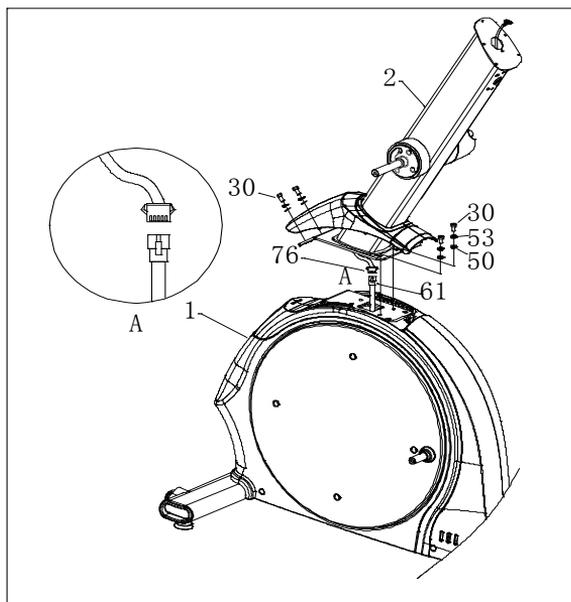
ГАБАРИТЫ	Разложенный: 2020*750*1740мм
МАКС. НАГРУЗКА	150КГ
СООТНОШЕНИЕ СКОРОСТИ	310:30
МАХОВОЕ КОЛЕСО	Ф280
СОПРОТИВЛЕНИЕ	0-32

*МЫ СОХРАНЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ИЗВЕЩЕНИЙ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

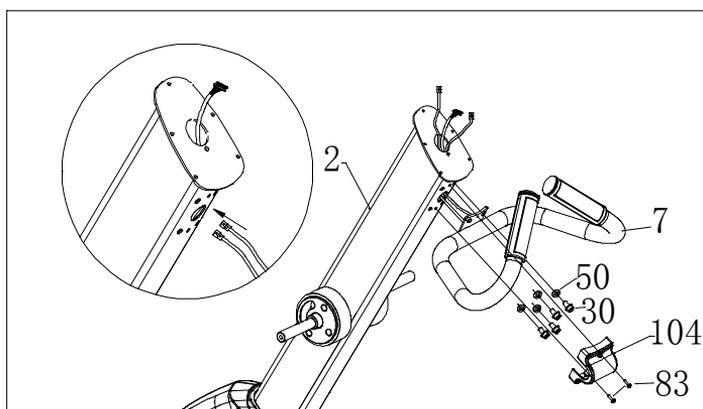
Шаг 1:

1. Подключите провод связи двигателя (61) к проводу связи вертикальной стойки (76).
2. Закрепите вертикальную стойку (2) на главной раме (1) с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (30), плоской шайбы (50) и пружинной шайбы (53).



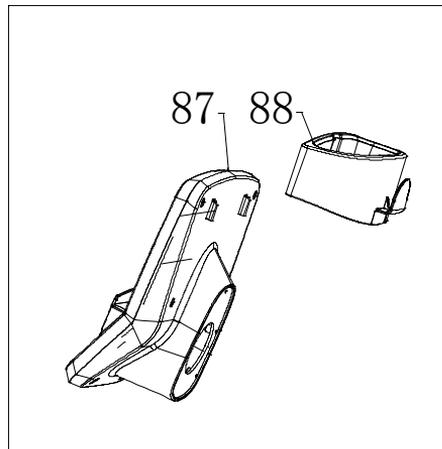
Шаг 2:

1. Закрепите рукоятку с датчиками пульса (7) на вертикальной стойке (2) с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (30) и плоской шайбы (50).
2. Установите кожух рукоятки (104) с помощью винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем, и полной резьбой (118).



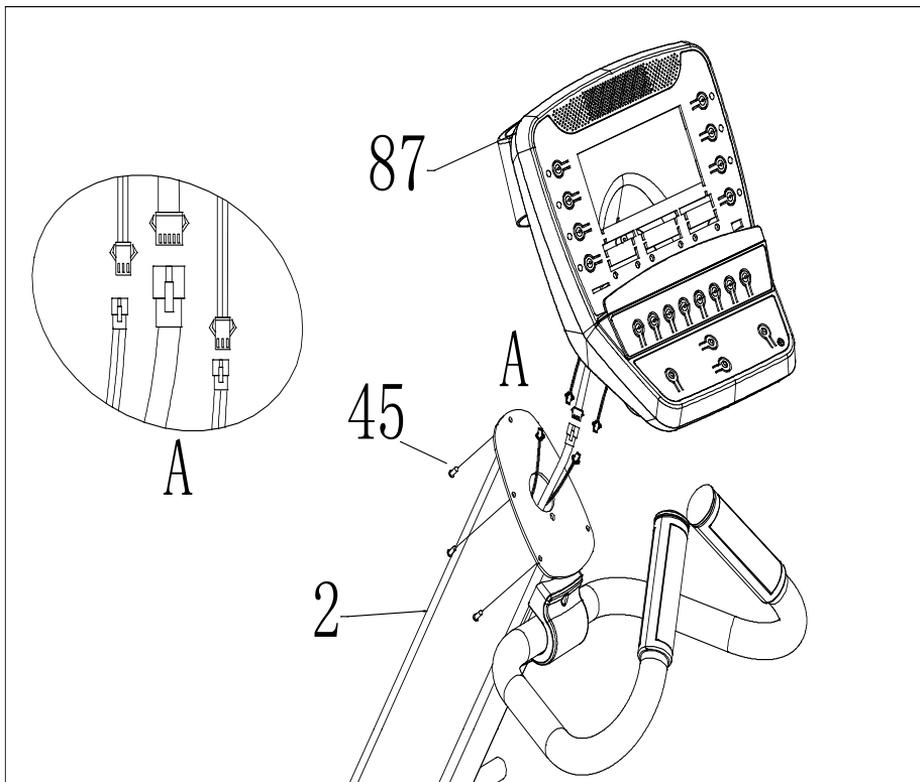
Шаг 3:

1. Установите карман (88) на консоль (87).



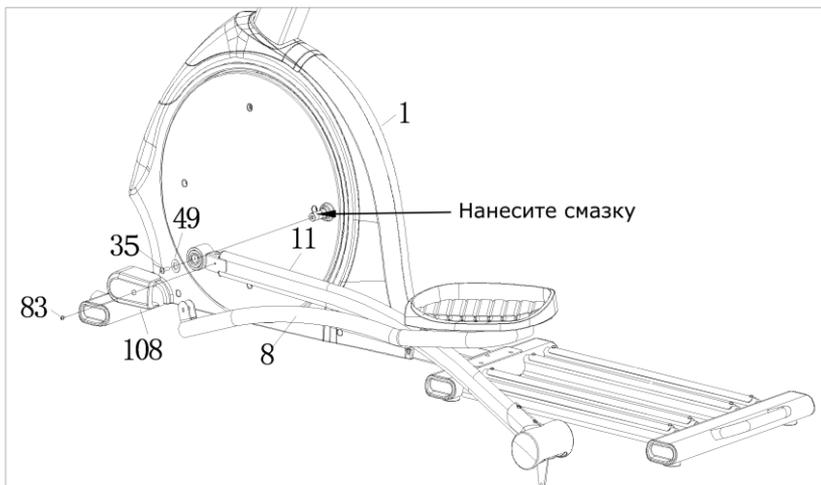
Шаг 4:

1. Подключите провод связи вертикальной стойки (2) к проводу связи консоли (87).
2. Закрепите консоль (87) на вертикальной стойке (2) с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (45).



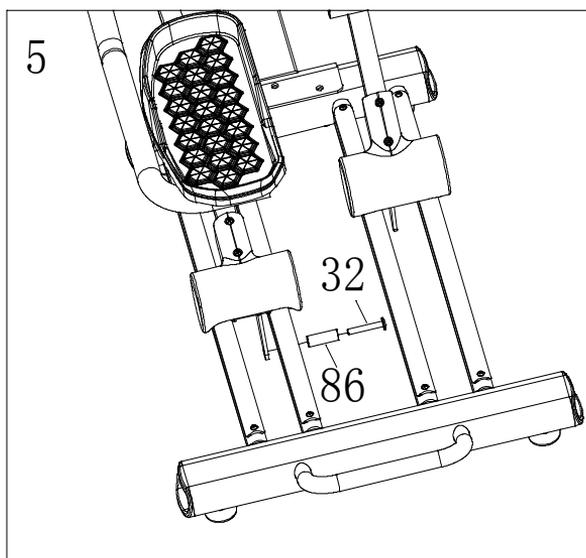
Шаг 5:

1. Нанесите консистентную смазку на левую ось главной рамы (1), а затем наденьте левый привод педали (11) на эту ось и закрепите его с помощью винта с цилиндрической головкой и полной резьбой (35) и плоской шайбой (49).
2. Закрепите декоративный кожух (108) с помощью винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем и полной резьбой (83).
3. Закрепите правый привод педали (9) таким же образом.



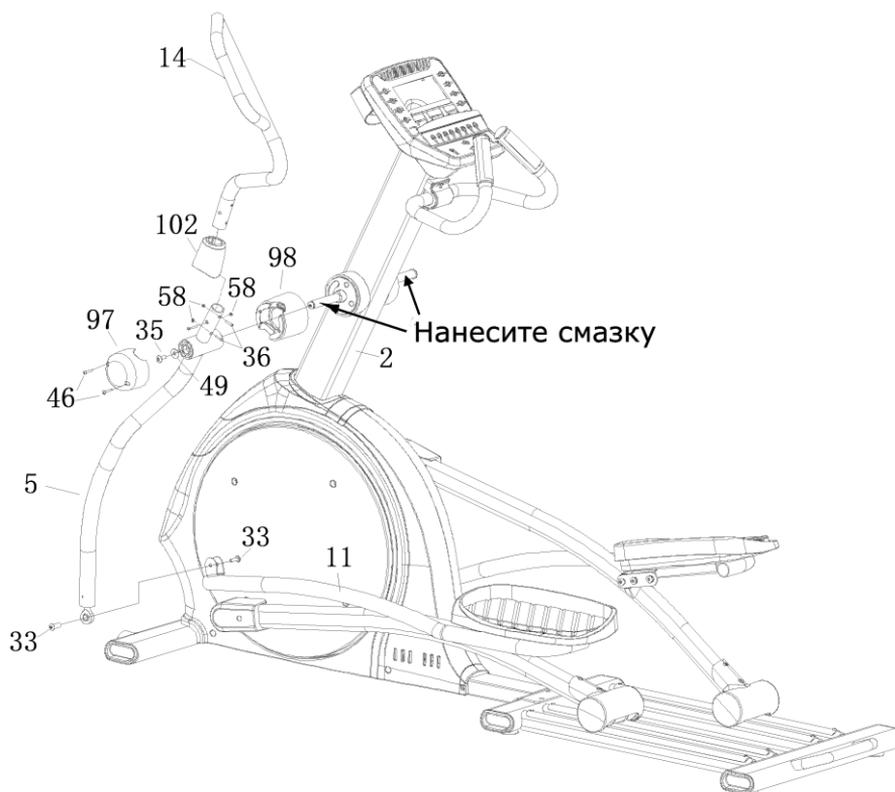
Шаг 6:

1. Закрепите муфту шкива (86) на качающейся рукоятке и закрепите с помощью винта с цилиндрической головкой и полной резьбой (32).
2. Повторите то же самое с правой стороны.



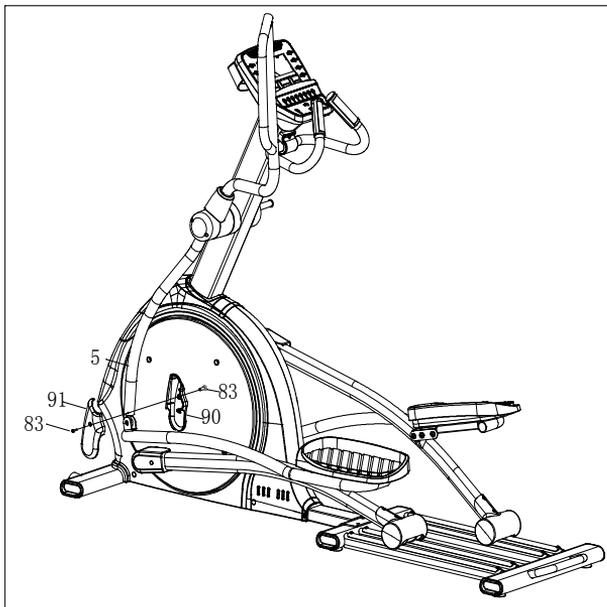
Шаг 7:

1. Соберите нижнюю часть левой рукоятки (5). Сначала нанесите смазку на ось, а затем наденьте декоративный кожух (98) на ось. Затем наденьте нижнюю часть левой рукоятку (5) на ось вертикальной стойки (2) и закрепите с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (35) и плоской шайбы (49).
2. Соедините нижнюю часть левой рукоятки (5) и левый качающийся рычаг педали (11) с помощью полого винта с внутренним шестигранником (33).
3. Закрепите внешний кожух рукоятки (97) с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (46).
4. Вставьте декоративный кожух рукоятки (102) в левую верхнюю рукоятку (14). Затем закрепите левую верхнюю рукоятку (14) на нижней части левой рукоятки (5) с помощью винта с внутренним шестигранником и неполной резьбой (36) и шестигранной само стопорящейся гайки (58).
5. Соберите нижнюю часть правой рукоятки таким же образом.



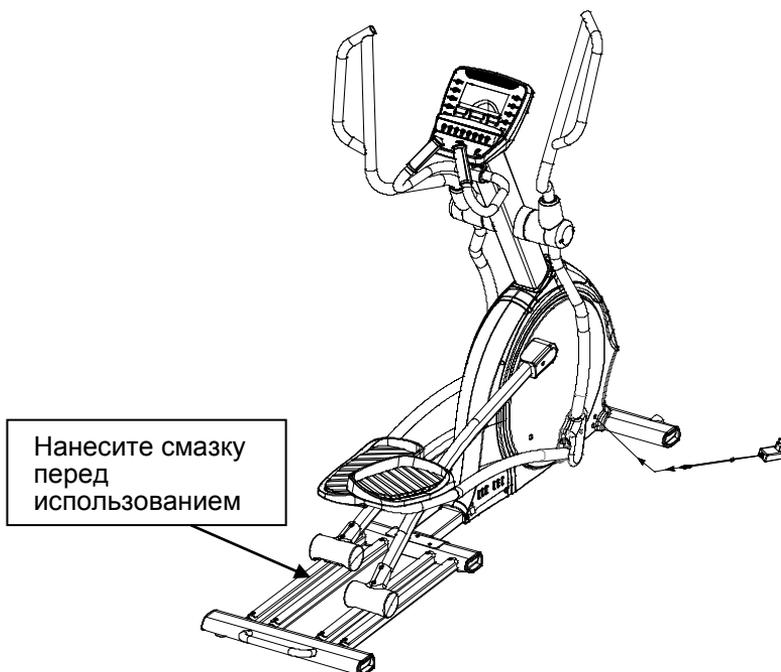
Шаг 8:

1. Установите кожухи А (90) и В (91) нижней части левой рукоятки. Закрепите кожухи нижней части левой рукоятки А и В на нижней части левой рукоятки (5) с помощью винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем и полной резьбой (83).
2. Повторите то же самое с правой стороны.

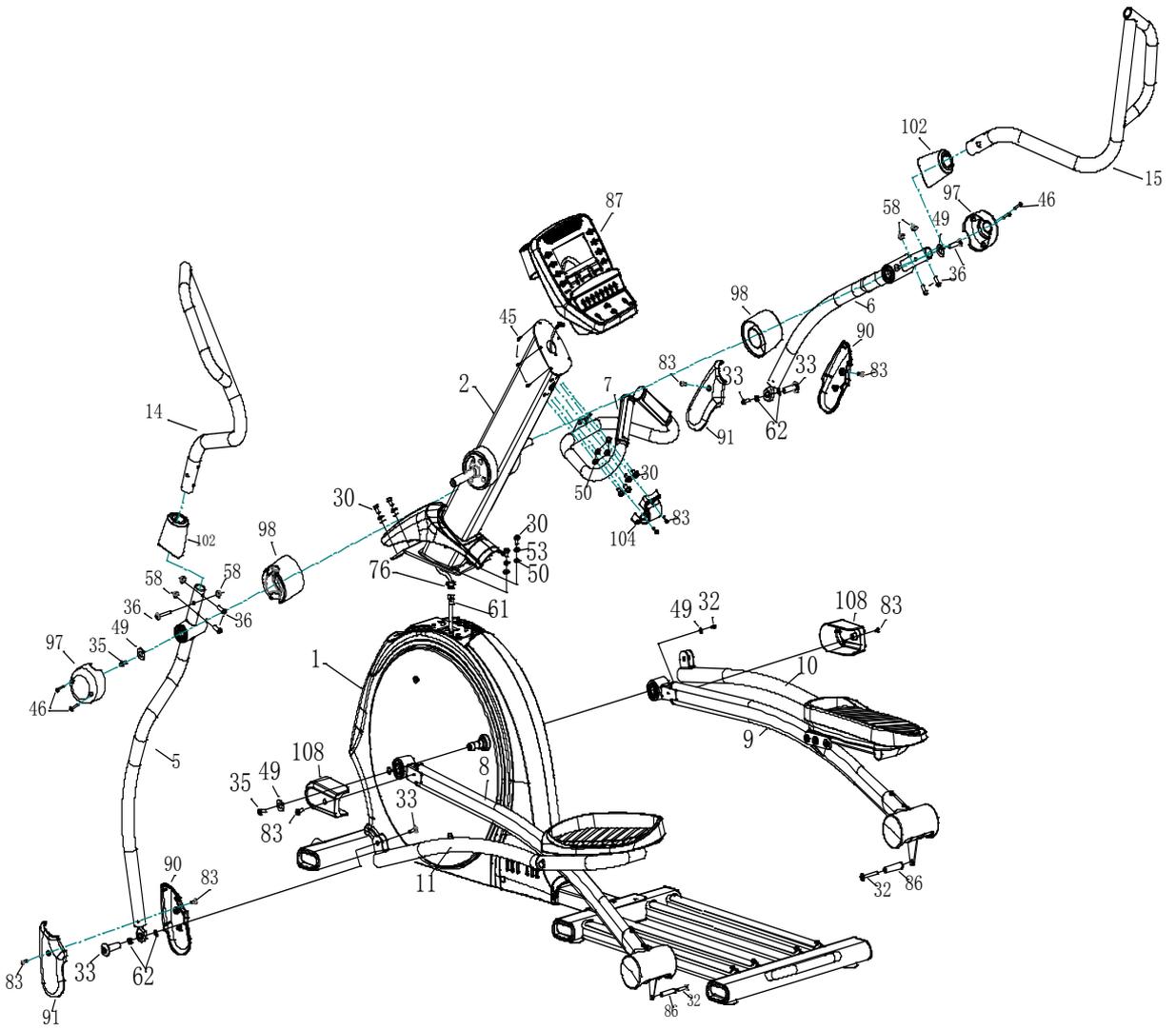


Шаг 9:

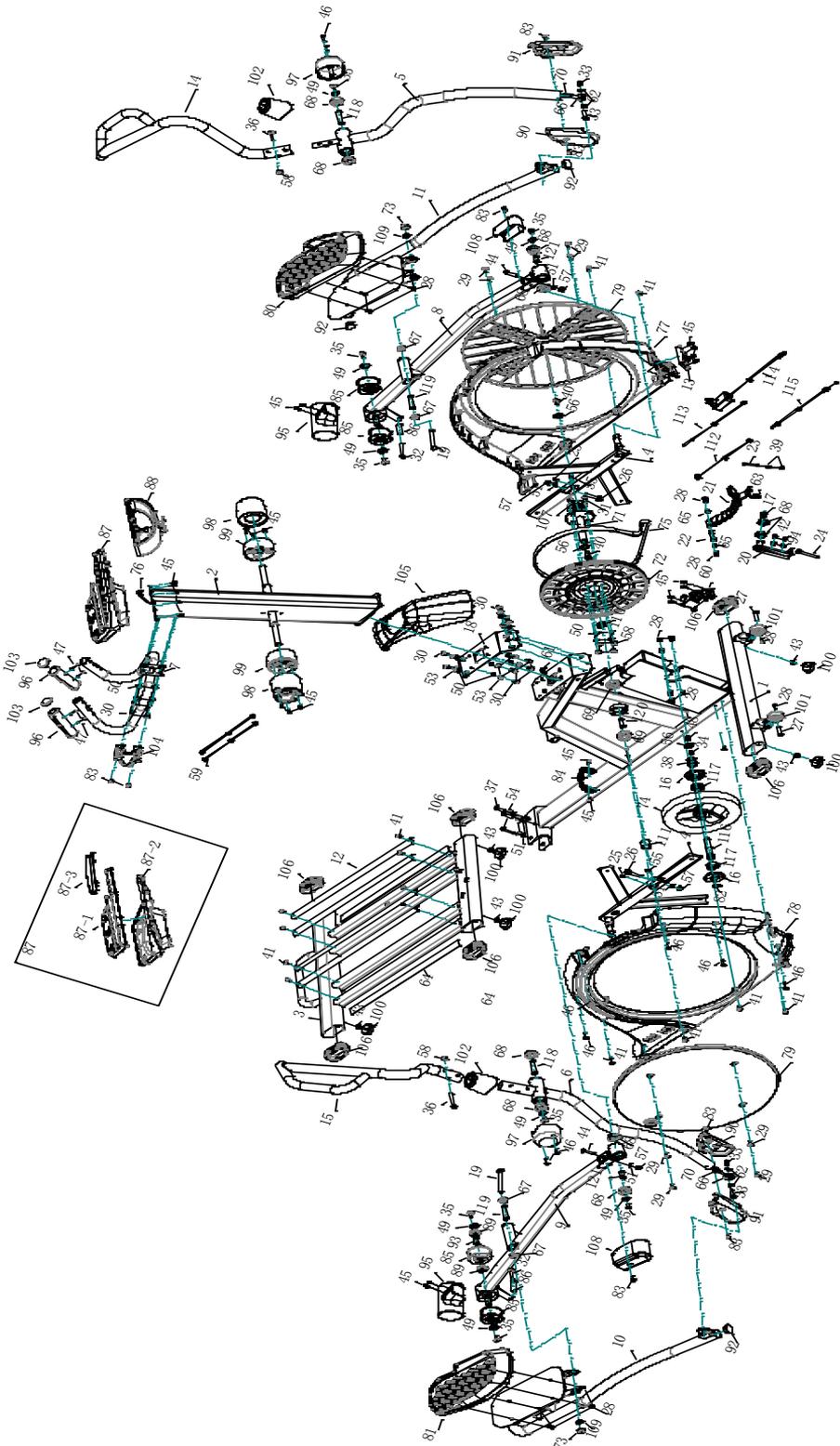
1. Вставьте шнур питания в выход шнура питания – сборка завершена.



Разнесенный вид для сборки



Список деталей Разнесенный вид



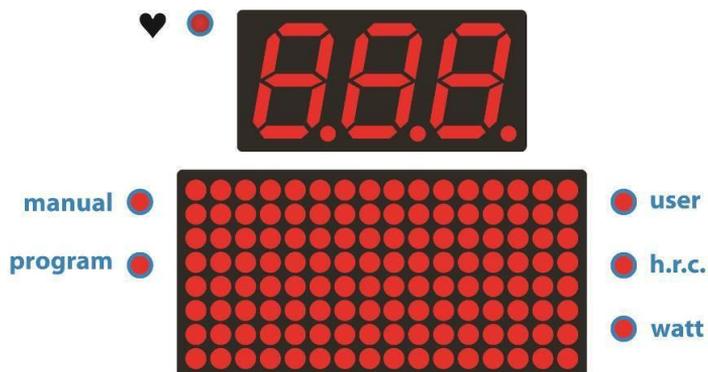
Список деталей

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Вертикальная стойка	1
3	Правая рукоятка	1
4	Левая рукоятка	1
5	Рукоятка с датчиком пульса	1
6	Левый привод педали	1
7	Правый привод педали	1
8	Правый качающийся рычаг педали	1
9	Левый качающийся рычаг педали	1
10	Главная рама	1
11	Вертикальная стойка	1
12	Алюминиевая пластина направляющей	4
13	Декоративный кожух	1
14	Верхняя часть левой рукоятки	1
15	Верхняя часть правой рукоятки	1
16	Опорная стойка	2
17	Кольцевой замок вала Ø20	1
18	Соединительная пластина вертикальной стойки (1)	1
19	Ось педали	2
20	Ременное колесо с втулкой без свободного хода	1
21	Магнитное крепление	1
22	Фиксированная ось с магнитом Ø12×50	1
23	Шестигранный винт с полной резьбой M5*60	1
24	Винт с внутренним шестигранником, полукруглой головкой и неполной резьбой M10*100*50	1
25	Шестигранный винт с полной резьбой M6*15	2
26	Шестигранный винт с полной резьбой M10*75*20	2
27	Полый винт с внутренним шестигранником Ø8*33*M6*15	2
28	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M6*15	18
29	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M6*10	8
30	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M8*15	13
31	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M8*20	4
32	Винт с цилиндрической головкой и полной резьбой M8*55*20	2
33	Полый винт с внутренним шестигранником Ø9.4×23.5-M6	2
34	Плоская кнопка 5×50×20	1
35	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M8*15	10
36	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой M8*45*20	6
37	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой M10*70*20	3
38	Малый ременной шкив	1
39	Шестигранная гайка M5	2
40	Винт с потайной головкой и полной резьбой M8*15	2

41	Винт с крестовым шлицем и полной резьбой M5*15	8
42	Винт с потайной головкой, крестовым шлицем и полной резьбой M5*15	2
43	Шестигранная гайка M10	6
44	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой M10*50*20	2
45	Винт-саморез с крестообразным шлицем ST4*16	50
46	Винт-саморез с крестообразным шлицем ST4*20	13
47	Винт-саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST3*30	4
48	Винт с потайной головкой и полной резьбой M6*15	1
49	Плоская шайба Ø8.2× Ø25×t2.0	8
50	Плоская шайба Ø8	16
51	Плоская шайба Ø10	8
52	Пружинная шайба Ø6	2
53	Пружинная шайба Ø8	18
54	Пружинная шайба Ø10	3
55	Плоская кнопка 8*10*18	2
56	Плоская шайба Ø8* Ø30*t3.0	3
57	Шестигранная само стопорящаяся гайка M10	4
58	Шестигранная само стопорящаяся гайка M8	11
59	Провод связи датчика пульса	2
60	Магнитный двигатель	1
61	Провод связи главной рамы	1
62	Втулка	4
63	Пружина натяжения тормоза Ø11.5× Ø1.2×13	1
64	EVA-прокладка	4
65	Пружинная шайба Ø12	2
66	Подшипники M12	2
67	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом 6201ZZ	4
68	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом 6004ZZ	8
69	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом 6005ZZ	2
70	Шестигранная гайка M12×P1.75	2
71	Ось ременного шкива	1
72	Ременной шкив	1
73	Шестигранная гайка M12	2
74	Маховое колесо	1
75	Ремень двигателя	1
76	Провод связи вертикальной стойки	1
77	Внешний кожух - левый	1
78	Внешний кожух - правый	1
79	Кожух коленчатого вала	2
80	Педаль – левая	1
81	Педаль – правая	1
82	Стопорное кольцо вала Ø17	1
83	Винт с полукруглой головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой M5*10	8

84	Колпачок внешнего кожуха	1
85	Шкив	4
86	Муфта шкива	2
87	Консоль	1
88	Карман	1
89	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом R10ZZ	4
90	Кожух А нижней части рукоятки	2
91	Кожух В нижней части рукоятки	2
92	Колпачок	4
93	Комплект распора шарикового подшипника	2
94	Застежка ремня	2
95	Декоративный кожух для колес	2
96	Датчик ЧСС в сборе	2
97	Внешний кожух рукоятки	2
98	Средний кожух рукоятки	2
99	Внутренний кожух рукоятки	2
100	Ножки	6
101	Колеса	2
102	Декоративный кожух рукоятки	2
103	Колпачок	2
104	Кожух рукоятки	1
105	Кожух вертикальной стойки	1
106	Втулка эллиптической трубки	6
107	Распорка коленчатого вала в сборе - три	1
108	Кожух привода	2
109	Плоская шайба Ø12.5× Ø22×t2.0	2
110	Распорка коленчатого вала в сборе - один	1
111	Распорка коленчатого вала в сборе - два	1
112	Силовой провод связи	1
113	Магнитный датчик	1
114	Адаптер	1
115	Тормозная магистраль	1
116	Ось махового колеса	1
117	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом 6203ZZ	2
118	Распорка муфты оси рукоятки в сборе	2
119	Распорка подшипника переключателя в сборе	2
120	Распорка подшипника коленчатого вала в сборе	1
121	Распорка подшипника качающейся рукоятки в сборе	2
	Детали консоли	
87-1	Верхний кожух консоли	1
87-2	Нижний кожух консоли	1
87-3	Декоративный кожух консоли	1

Инструкция по эксплуатации компьютера



time

calories



speed

rpm



distance

watt

ФУНКЦИИ КНОПОК

УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ / BODY FAT	Анализ уровня жировых отложений (5.0%~ 50%) и ИМТ (0~50).
ВВЕРХ / UP	Увеличение показателя параметра.
ВНИЗ / DOWN	Уменьшение показателя параметра.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ / RECOVERY	Проверка скорости восстановления ЧСС.
СБРОС / RESET	Нажатие этой кнопки в режиме «ПАУЗЫ» вернет тренажер к главному меню. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, консоль перезапустится и вернется к экрану настроек параметров пользователя.
РЕЖИМ / MODE	Нажмите эту кнопку в режиме «ПАУЗЫ» для выбора функции или подтверждения установленного параметра.
ПУСК - СТОП / START - STOP	Начало или остановка тренировки.
	Когда пользователь останавливает тренировку нажатием кнопки START/STOP (ПУСК/СТОП), компьютер сохраняет все параметры настроек

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ВРЕМЯ / TIME	-Прямой отсчет – при отсутствии заданного целевого времени отсчет начинается с 0:00. -Обратный отсчет – с заданным целевым временем отсчет ведется до 0, а затем прекращается. В течение 8 секунд раздастся 4 звуковых сигнала. -Диапазон установки: 0:00~99:00
СКОРОСТЬ / SPEED	-После запуска при поступлении данных о скорости показатель отобразится на дисплее в течение 3 секунд; если данные скорости не поступают в течение 4.6 секунды, показатель СКОРОСТИ будет равен 0. -Диапазон отображения: 0.0 ~ максимум 99.9 КМ/Ч или МИЛЬ/Ч. -Показатели СКОРОСТИ и ОБ/МИН будут отображаться по очереди.
ОБ/МИН / RPM	- После запуска при поступлении данных об оборотах показатель отобразится на дисплее -Диапазон отображения: 0 ~ максимум 999. -Показатели СКОРОСТИ и ОБ/МИН будут отображаться по очереди.
КАЛОРИИ / CALORIES	-Прямой отсчет – при отсутствии заданного целевого показателя калорий отсчет начинается с 0.0. -Обратный отсчет – с заданным целевым показателем калорий отсчет ведется до 0, а затем прекращается. -Диапазон отображения: 0~9999КАЛ; Диапазон установки: 0~9990КАЛ
РАССТОЯНИЕ / DISTANCE	-Прямой отсчет – при отсутствии заданного целевого показателя расстояния отсчет начинается с 0.0. -Обратный отсчет – с заданным целевым показателем расстояния отсчет ведется до 0, а затем прекращается. -Диапазон отображения: 0.0~999.9км (миль); Диапазон установки: 0.0~999.0км (миль)
ПУЛЬС / PULSE	-Отображает ЧСС пользователя -Если ЧСС превышает предварительно установленный целевой показатель, консоль издаст звуковой сигнал. -Диапазон отображения: P-30~230; Диапазон установки: 0-30~230
ВАТТЫ / WATT	-Отображает потребление энергии во время тренировки. -Диапазон отображения: 0~999; Диапазон установки: 10~350.
РУЧНОЙ РЕЖИМ / MANUAL	-Ручная регулировка режима тренировки.
ПРОГРАММЫ / PROGRAMM	-Выбор предварительно заданных уровней тренировки; выбор из 12 предварительно заданных профилей (P1~P12).
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ / USER	-Пользователь создает собственный профиль для тренировок.
КАРДИО-ПРОГРАММА / HRS	-Режим тренировки с целевым показателем ЧСС.
ПОСТОЯННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ WATT / WATT	-Режим тренировки с постоянный показателем ватт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ:

1. Включение

1-1 Подключите шнур питания (нажмите и удерживайте кнопку RESET (Сброс) в течение 2 секунд), система издаст звуковой сигнал, а светодиодный экран полностью загорится на 2 секунды (Рисунок 1), затем в окне ВРЕМЯ отобразится диаметр колеса, КМ (или МИЛИ) в окне СКОРОСТЬ и “Е” (или “А”) в окне РАССТОЯНИЕ (Рисунок 2). После этого система перейдет в режим настройки параметров пользователя.

Профиль пользователя по умолчанию U1 (Рисунок 3), нажмите кнопку UP (Вверх) или DOWN (Вниз) для выбора профиля U1~U4, нажмите кнопку MODE (Режим) для подтверждения. Нажмите кнопку UP (Вверх) или DOWN (Вниз) для установки ПОЛА, ВОЗРАСТА, РОСТА, ВЕСА, подтвердите выбор, нажав кнопку MODE (Режим).

1-1-1 ПОЛ - Женщина/Мужчина

1-1-2 ВОЗРАСТ - 1~99 (показатель по умолчанию – последний выбранный)

1-1-3 РОСТ - 100~200СМ (показатель по умолчанию – последний выбранный)

1-1-4 ВЕС - 20~150КГ (показатель по умолчанию – последний выбранный)

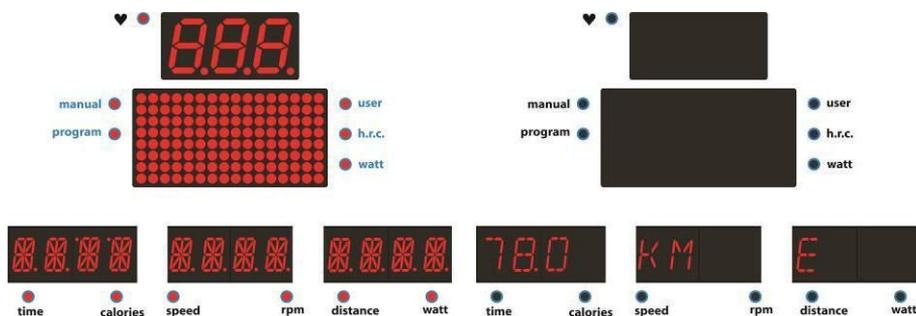


Рисунок 1

Рисунок 2

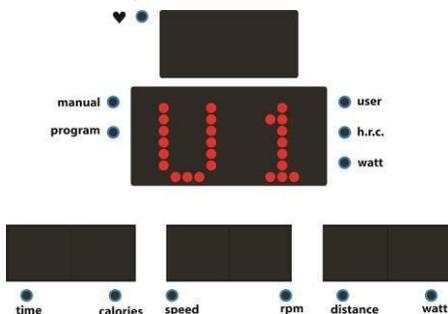


Рисунок 3

2. Выбор режима тренировки

После установки ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ нажмите кнопку MODE (Режим), чтобы войти в главное меню: загорится надпись MANUAL (Ручная), PROGRAM (Программа), USER (Пользовательская), H.R.C. (Кардиопрограмма) или WATT (Ватты).

2-1 Ручной режим

Находясь в главном меню, нажмите кнопку ВНИЗ один раз, а затем нажмите кнопку MODE (Режим) для установки ВРЕМЕНИ. Пользователь может нажать кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для установки целевого показателя времени. Затем нажмите кнопку MODE (Режим) для установки РАССТОЯНИЯ/ КАЛОРИЙ/ ПУЛЬСА, как показано на рисунке 4-6. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Стоп) для начала тренировки.

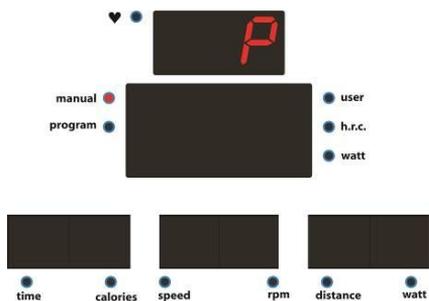


Рисунок 4

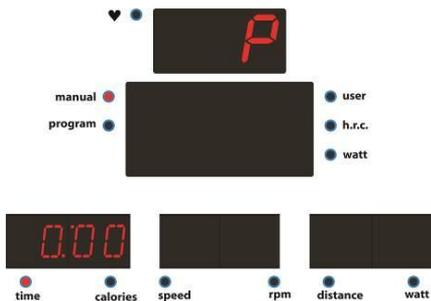


Рисунок 5

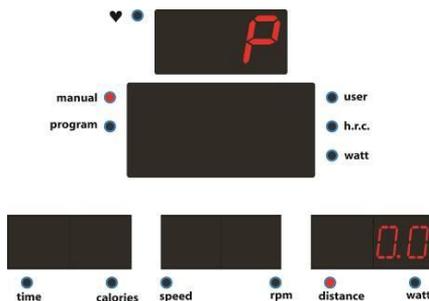


Рисунок 6

2-2 Режим контроля БАТТ

Находясь в любом режиме, нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Стоп), а затем нажмите кнопку RESET (Сброс), чтобы перейти в главное меню.

Нажмите кнопку ВВЕРХ дважды, а затем нажмите кнопку MODE (Режим) для входа в режим тренировки постоянный показатель БАТТ.

После входа в режим БАТТ нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для настройки (диапазон по умолчанию 10~350, предварительно заданный параметр – 120, как показано на Рисунке 7).

Нажмите кнопку MODE (Режим) для установки параметра ВРЕМЕНИ (1~90 минут) или нажмите START (Пуск) для начала тренировки, нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для установки значения БАТТ.

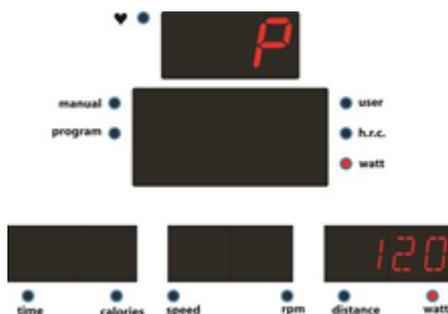


Рисунок 7

2-3 Кардиопрограмма

При выборе режима кардиопрограммы нажмите кнопку RESET (Сброс), чтобы вернуться в главное меню. Нажмите кнопку ВВЕРХ трижды для входа в режим кардиопрограммы (Рисунок 8). Нажмите кнопку MODE (Режим) для настройки, начнет мигать надпись 55%, нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора другого целевого показателя ЧСС: 75%, 90% или Целевой.

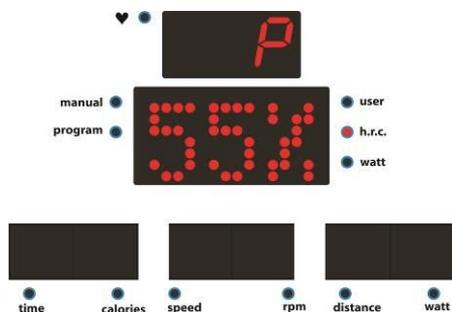


Рисунок 8

2-4 Пользовательские программы

Нажмите кнопку RESET (Сброс), чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку ВВЕРХ 4 раза, на экране начнет мигать надпись USER (Пользователь). Нажмите кнопку MODE (Режим), начнет мигать первая колонка светодиодов. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для установки уровня сопротивления 1~32, каждые 4 уровня будут зажигать новый светодиод (Рисунок 9). Нажмите кнопку MODE (Режим) завершения установки. Программа состоит из 16 колонок, требующих настройки. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Стоп) для начала тренировки.

2-5 Программы

Нажмите кнопку RESET (Сброс), чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку ВВЕРХ 5 раз, на экране начнет мигать надпись PROGRAM (Программа). Нажмите кнопку MODE (Режим) для входа в режим ПРОГРАММЫ. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора ПРОГРАММЫ 1-12, нажмите кнопку MODE (Режим) для установки ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для установки. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Стоп) для начала тренировки.

Рисунок 10

2-6 Режим ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

2-6-1 Если тренажер запущен, нажмите кнопку STOP (Стоп), а затем нажмите кнопку BODY FAT (Уровень жировой ткани) для входа в режим ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ.

2-6-2 Когда начнется анализ уровня ЖИРОВОЙ ТКАНИ, пользователь должен держаться обеими руками за рукоятки с датчиками пульса, после чего на экране отобразится “○”“○”, как показано на Рисунке 11. Спустя 8 секунд на экране отобразится процент ЖИРОВОЙ ТКАНИ и ИМТ (индекс массы тела).

※ Коды ошибок, которые могут отобразиться во время измерения:

E-1--- пользователь неправильно держит рукоятки
(Рисунок 16)

E-4--- Процент жировой ткани превышает диапазон отображения (5.0%~ 50%).

2-6-3 Нажмите кнопку BODY FAT (Жировая ткань) еще раз для возвращения к предыдущему режиму тренировки.

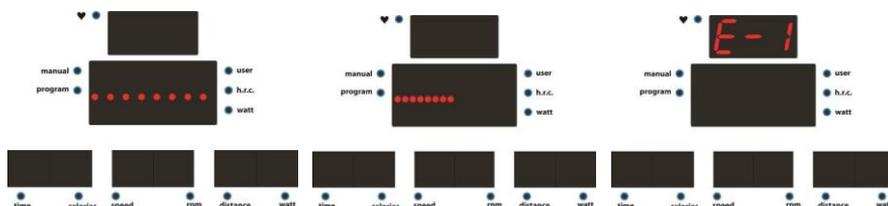


Рисунок 11

Рисунок 12

Рисунок 13

2-7 Режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ

2-7-1 Держитесь обеими руками за рукоятки с датчиками пульса, пока на экране не отобразится показатель ПУЛЬСА, после чего нажмите кнопку RECOVERY (Восстановление) для входа в режим восстановления.

В окне ВРЕМЯ отобразится 00:60 и начнется обратный отсчет. В окне ПУЛЬС отобразится показатель ПУЛЬСА. Когда обратный отсчет дойдет до 0, на экране отобразится FX (показатель X от 1-6 отображает уровень восстановления). Нажмите кнопку RECOVERY (Восстановление), чтобы вернуться в главное меню.

Если консоль не обнаруживает сигнал пульса, нажатие кнопки RECOVERY (Восстановление) ни к чему не приведет.

2-7-2 Нажатие кнопки RECOVERY (Восстановление) в режиме ВОССТАНОВЛЕНИЯ повторно запускает режим.

2-7-3 Если датчики пульса на рукоятках не передают сигнал пульса, функция ВОССТАНОВЛЕНИЯ будет недоступна.

2-8 Режим СНА

Если в течение 4 минут система не получает сигнал ОБ/МИН, консоль и светодиодный экран войдут в режим СНА. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуть систему в режим работы.

Общие спортивные советы

Начинайте программу упражнений не спеша, то есть по одному блоку упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте продолжительность тренировки неделю за неделей. Начните с коротких тренировок, а затем постоянно их увеличивайте. Начните не спеша с упражнений и не ставьте себе невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям, занимайтесь другими видами активности: бег, плавание, танцы и/или езда на велосипеде.

Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте упражнения на растяжку или гимнастику не менее пяти минут, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего лечащего врача, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой диапазон ЧСС при физических упражнениях для достижения оптимального успеха. Учитывайте свой возраст и уровень физической подготовки. Таблица на стр. 16 даст вам ориентир для определения оптимального пульса во время тренировки.

Дышите спокойно и регулярно при занятиях спортом.

Обязательно пейте достаточно воды во время тренировки. Это гарантирует, что потребность организма в жидкости будет удовлетворена. Учтите, что рекомендуемое количество потребляемой воды в день – 2-3 литра – сильно увеличивается при физической нагрузке. Вода, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При занятиях на тренажере всегда носите легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может порваться или застрять в устройстве во время тренировки.

Проводите свои персональные тренировки.

Упражнения для разминки/растяжки

Успешная программа упражнений состоит из разминки и заминки. Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

РАСТЯЖКА ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



1

РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.



2

РАСТЯЖКА РУК

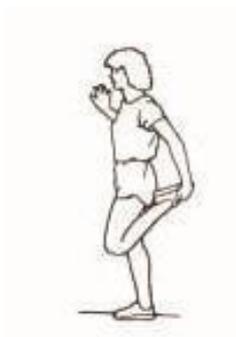
Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



3

РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

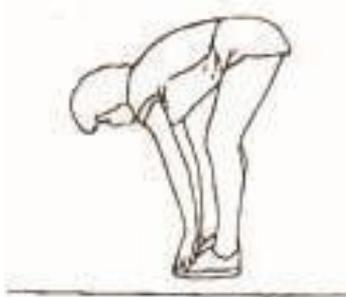
Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.



5

НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.



6

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

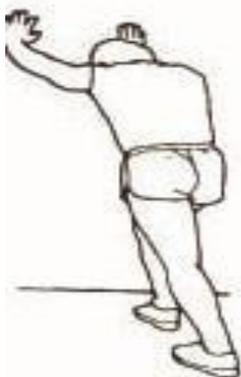
Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



7

РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



8