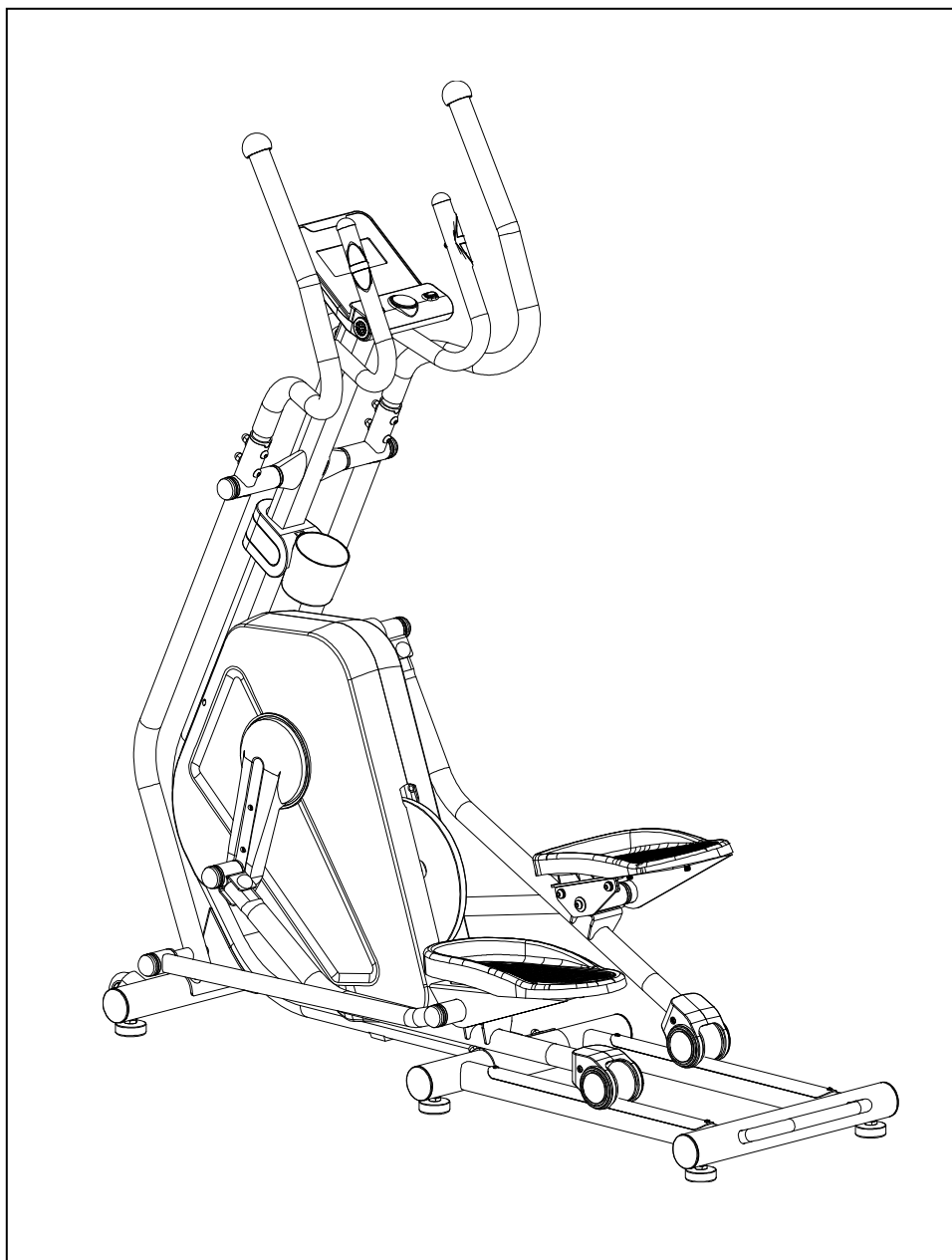


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HB-8049ELM ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР
ПЕРЕНЬОПРИВІДНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

HOUSEFIT



Будь здоровий! Будь у формі!

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Використовуючи це обладнання, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки: Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цього тренажера.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні. Рекомендується використання мату чи іншого покривного матеріалу на підлозі.
4. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг та взуття коли використовуєте тренажер; не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Будьте обережні коли стаєте чи сходите з тренажера. Завжди тримайтеся за рукоятки. Поставте педаль з вашої сторони в найнижчу позицію, встаньте на педаль та переступіть через головну раму, потім станьте на іншу педаль.
Використовуючи тренажер, будь-ласка тримайтеся за рукоятки, легко крутіть педалі притягуючи та штовхаючи рукоятки. Використовуйте тренажер синхронно рухаючи руками та ногами.
Після вправи, будь-ласка, поставте одну педаль в найнижче положення та знімайте спочатку ногу, що знаходиться на педалі в найвищому положенні, а потім іншу.
7. Не використовуйте тренажер на вулиці.
8. Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома.
9. Тільки одна людина може знаходитись на тренажері під час його використання.
10. Під час тренування тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
11. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
12. Максимальна вага користувача тренажера складає 125 кг.

УВАГА! Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого спортивного обладнання.

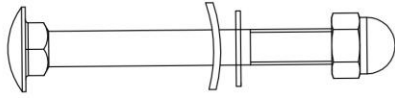
ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Будь-ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед тим як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

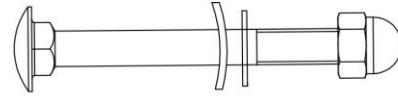
№	Опис	Кіл-т ь	№	Опис	Кіл-т ь
001	Основна рама	1	031	Ковпачкова гайка Ø38	8
002	Передня стійка	1	032	Болт М8*20	29
003	Ліва поворотна труба	1	033	Пружинна шайба Ø8	24
004	Права поворотна труба	1	034	Шайба Ø8* Ø33*2,0	8
005	Ліва труба	1	035	Велика шайба Ø19* Ø38*3.0	8
006	Права труба	1	036	ПОМ-втулка Ф27* 11	20
007	Привідна труба	2	037	Пластикова втулка Ø38x24	20
008	З'єднувальний елемент опорної труби	2	038	Хвиляста пружинна шайба Ø19*Ø26*0.3	2
009	Задня головна рама	1	039	Рукав вала	2
010	Передній стабілізатор	1	040	Дріт датчика (довжина = 750 мм)	1
011	Ліва рукоятка	1	041	Великі шайби Ø8* Ø20*2.0	8
012	Права рукоятка	1	042	Болт М8*75	2
013	Рукоятка	1	043	Велика хвиляста шайба Ø8* Ø20*3.0	6
014	Комп'ютер	1	044	Опора М10*30	6
015	Гвинт М5*10	8	045	Гайка М10	6
016	Спінена (неопренова) накладка для рукоятки Ø24*Ø31*450	2	046	Кругла заглушка труби Ø60 * 1.5	6
017	Торцева кришка для рукоятки Ø25*1,5	2	047	Болт Ø8*32	2
018	Датчик пульсу з дротом	2	048	Підшипник	4
019	Гвинт ST4.2*20	2	049	Роликове колесо Ø71 * 24	2
020	Дугоподібна шайба Ø8*Ø20*2,0	6	050	Болт М6*12	2
021	Подовжувач для датчика	1	051	Болт М8*80	2
022	Тримач для пляшки	1	052	Саморізний гвинт ST4.2*20	16
023	Пляшка	1	053	Алюмінієва планка 490 * 41 * 2.1	2
024	Болт М8*16	4	054	Великі шайби Ø8* Ø25*2.0	6
025	Мала втулка з'єднувального штоку Ø18 * Ø8 * 10	4	055	Ліва педаль	1
026	Торцева кришка для рукоятки Ø50	2	056	Права педаль	1
027	Спінена (неопренова) накладка для рукоятки Ø31*Ø37*700	2	057	Пластикова втулка Ø19* 174	2
028	Втулка	2	058	Кожух лівого ролика	2
029	Болт М8*49	4	059	Кожух правого ролика	2
030	Ковпачкова гайка М8	8	060	З'єднувальний вал ролика	2

№	Опис	Кіл-ть	№	Опис	Кіл-ть
061	Проставки ролика	4	091	Кожух махового колеса	1
062	Підшипник 6202	4	092	Гайка M10x1.25	2
063	Шків	2	093	Кривошип	2
064	Збірка опорної труби	2	094	Гвинт ST4.2*25	6
065	Ковпачкова гайка	2	095	Кожух кривошипа	2
066	Болт M6*50	2	096	Маховик	1
067	Шайба Ø8* Ø16*1,5	2	097	Регулювальний болт M6*36	2
068	Контр-гайка M8	5	098	U-подібний кронштейн 31 * 30 * δ1.0	2
069	Мережевий адаптер (довжина=2000 мм)	1	099	Гвинт M6 S10	2
070	Шестигранна плоска гайка S15	1	100	Гайка M10* 1,0*6	2
071	Дріт живлення (довжина = 550 мм)	1	101	Гайка M10*1	3
072	Дріт датчика (довжина = 500 мм)	1	102	Обмежувач	2
073	Гвинт ST2.9*12	2	103	Мотор	1
074	Регулювальний болт M8*65	1	104	Дріт для регулювання зусилля мотора (довжина = 400 мм)	1
075	Тримач паразитного колеса	1			
076	Нажимне колесо	1			
077	Шайба Ø12* Ø6*1,0	1			
078	Болт M6*12	1			
079	Пружинна шайба Ø6	6			
080	Пружинне кільце Ø20*1,0	2			
081	Хвиляста шайба Ø20*Ø24*0.3	1			
082	Підшипник - 6004-2Z	2			
083	Болт M6*15	4			
084	Гайка M6	4			
085	Шків ремня	1			
086	Збірка прямого шпінделя	1			
087	Ремінь	1			
088	Пластмасовий болт Ф8х32	3			
089	Лівий кожух для ланцюга	1			
090	Правий кожух для ланцюга	1			

СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



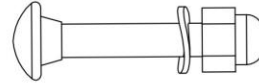
(51) Болт М8х80 – 2 штуки
(43) Крива шайба Ф8хФ20х2.0 – 2 штуки
(33) Пружинна шайба Ф8 – 2 штуки
(30) Гайка М8 – 2 штуки



(42) Болт М8х75 – 2 штуки
(43) Крива шайба Ф8хФ20х2.0 – 2 штуки
(33) Пружинна шайба Ф8 – 2 штуки
(30) Гайка М8 – 2 штуки



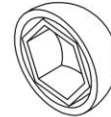
(31) Ковпачкова гайка Ф38 – 8 штук



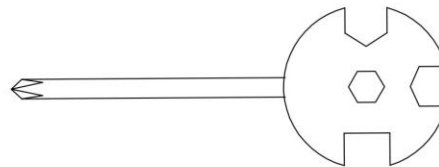
(29) Болт М8х49 – 4 штуки
(33) Крива шайба Ф8хФ16х1.5 – 4 штуки
(30) Ковпачкова гайка М8 – 4 штуки



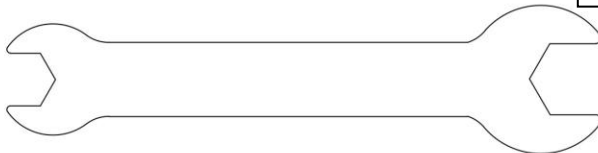
Торцевий шестигранний ключ 6 мм
– 1 штука



(65) Ковпачкова гайка S13 – 2 штуки



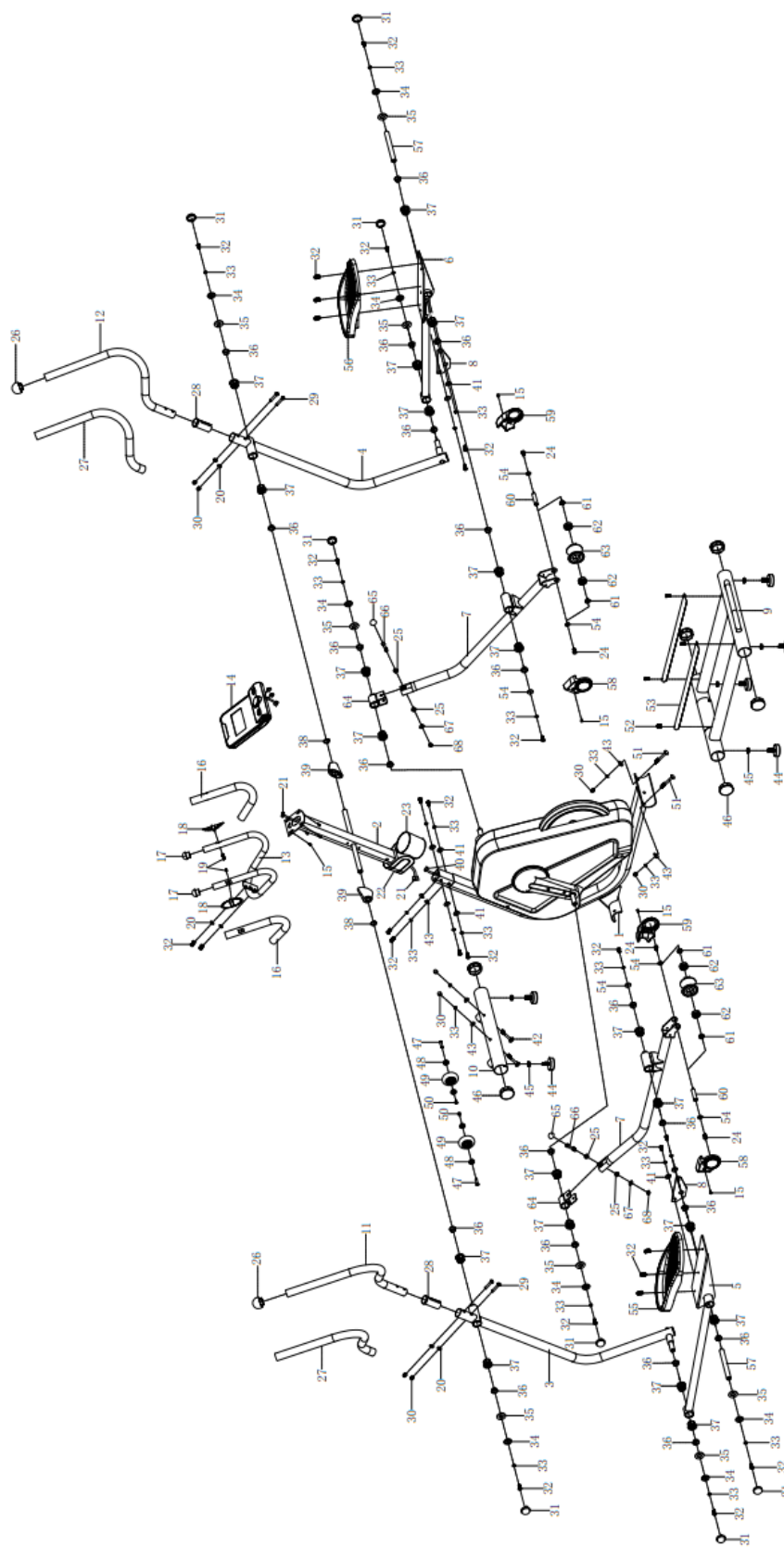
Мультитул / хрестова викрутка S10,
S13, S14, S15 – 1 штука



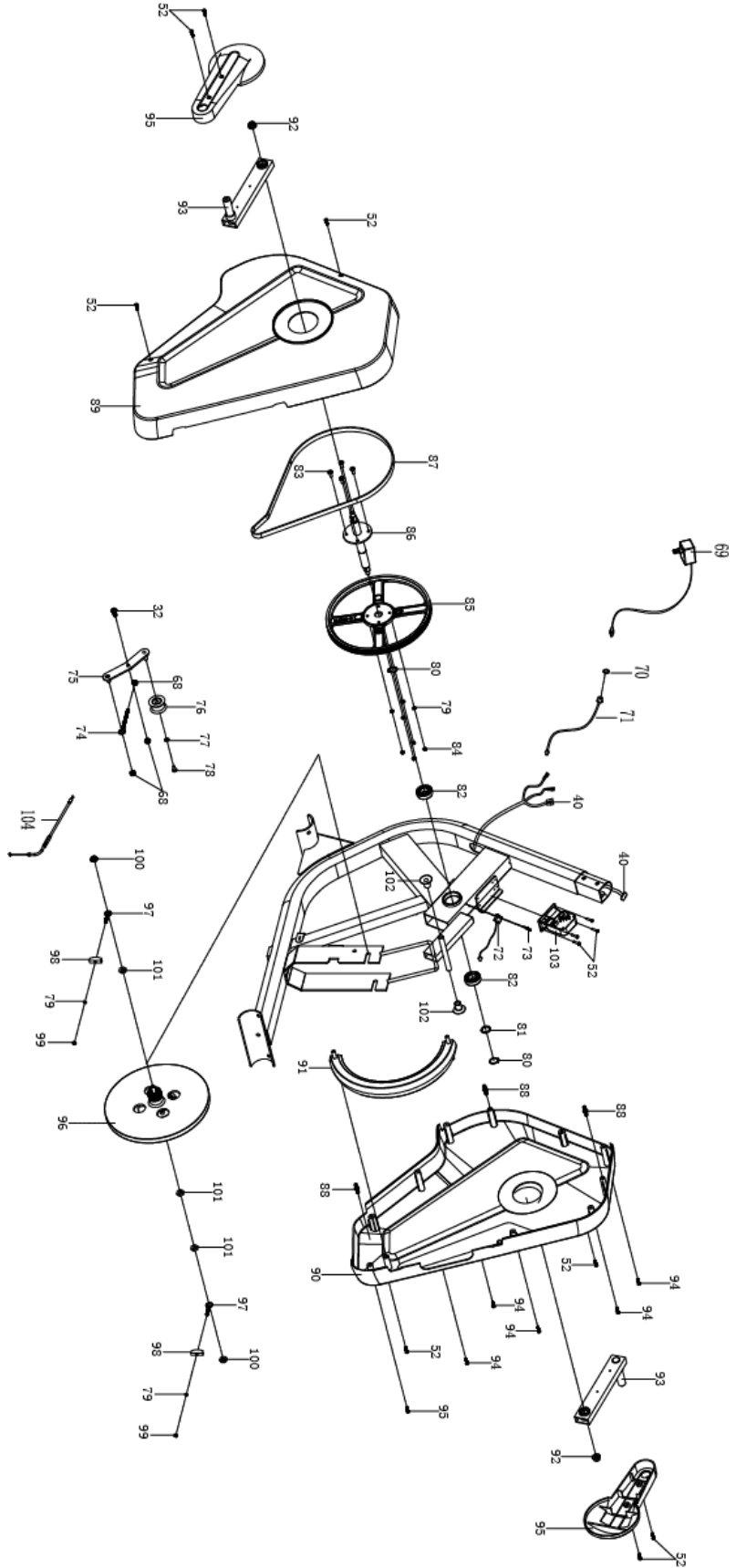
Гайковий ключ S14-S19 – 2 штуки

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

A:



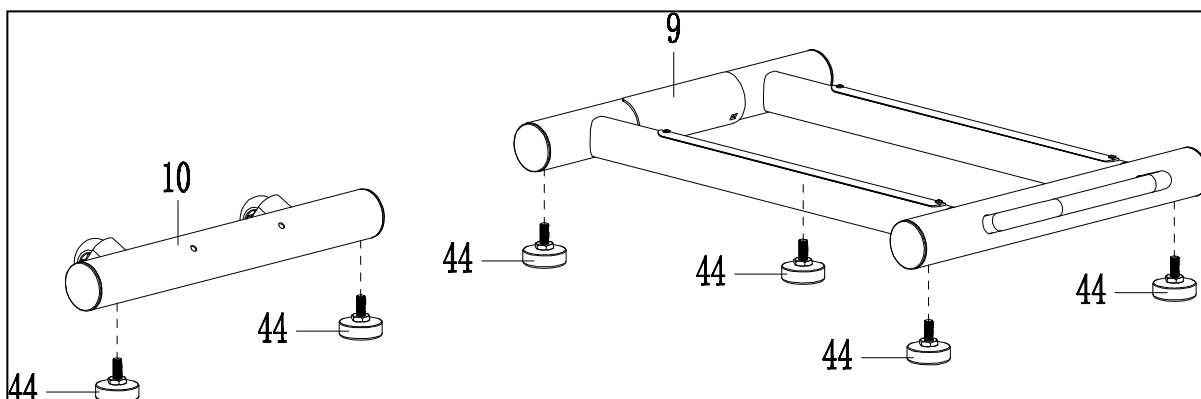
B:



ЗБИРАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ

1. Установка опорних елементів

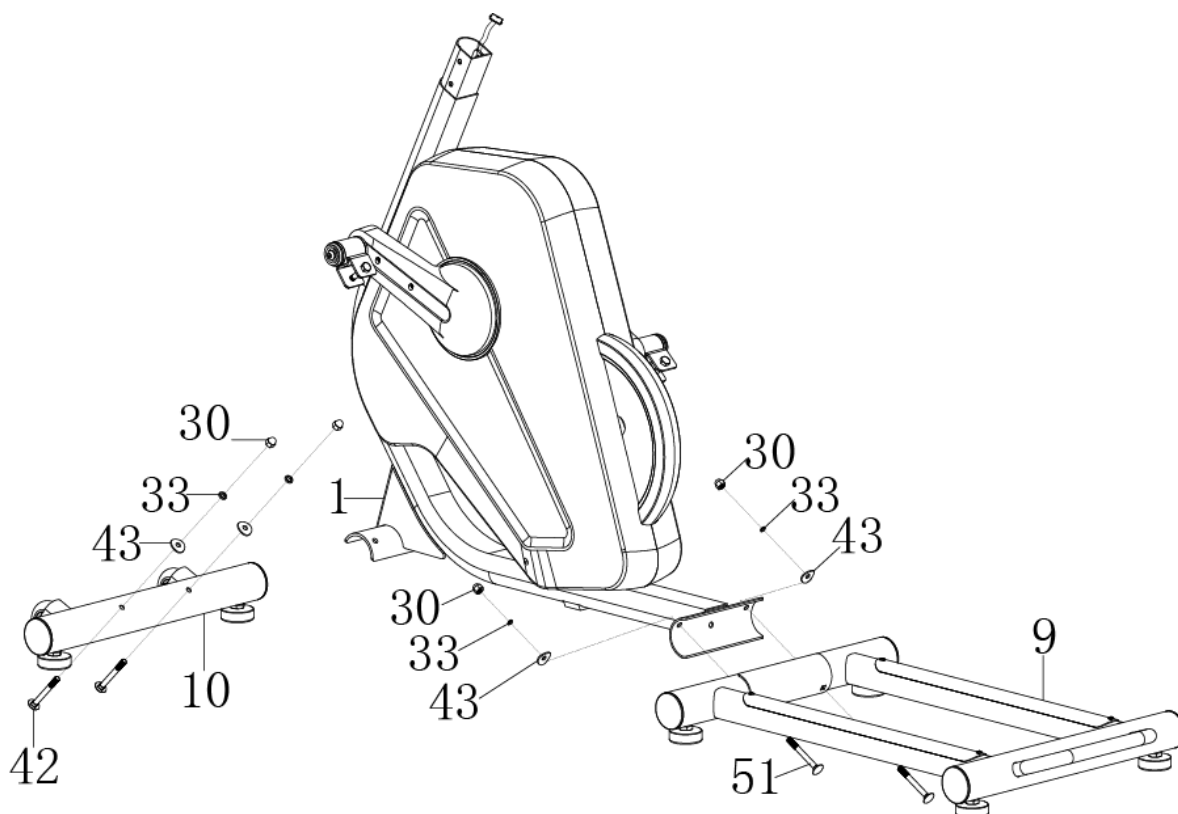
Встановіть чотири регульовальних опорних елементи (44) на задню основну раму (9).
Встановіть два регульовальних опорних елементи (44) на передній стабілізатор (10).



2. Установка переднього стабілізатора та задньої основної рами

Закріпіть задню основну раму (9) на основній рамі (1) за допомогою двох великих хвилястих шайб $\text{Ø}8 * \text{Ø}20 * 2.0$ (43), двох пружинних шайб $\text{Ø}8$ (33), двох болтів $\text{M}8 * 80$ (51) та двох ковпачкових гайок $\text{M}8$ (30).

Прикріпіть передній стабілізатор (10) на основну раму (1) за допомогою двох великих хвилястих шайб $\text{Ø}8 * \text{Ø}20 * 2.0$ (43), двох пружинних шайб $\text{Ø}8$ (33), двох болтів $\text{M}8 * 75$ (42) та двох ковпачкових гайок $\text{M}8$ (30).



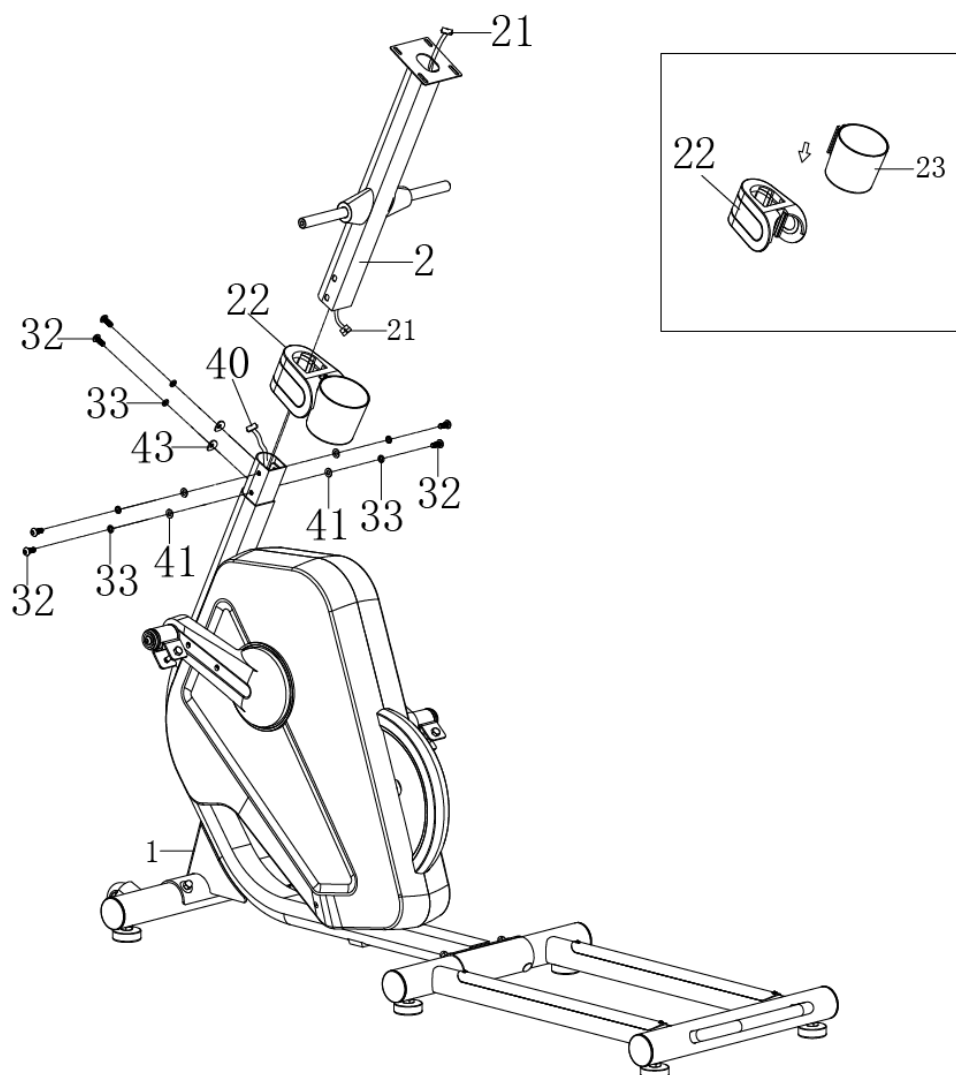
Установка передньої стійки

Вийміть шість болтів М8*20 (32), шість пружинних шайб Ø8 (33), чотири великі шайби Ø8*Ø20*2.0 (41), дві великі хвилясті шайби Ø8 * Ø20 * 2.0 (43) з основної рами (1).

Підключіть дрiт датчика (40) від основної рами (1) до дроту датчика I (21) з передньої стійки (2).

Вставте пляшку (23) у тримач для пляшки (22).

Вставте пляшку (23) та тримач пляшки (22) в трубу основної рами (1). Закріпіть передню стійку (2) на основній рамі (1) використовуючи шість болтів М8*20 (32), шість пружинних шайб Ø8 (33), чотири великі шайби Ø8*Ø20*2.0 (41), дві великі хвилясті шайби Ø8 * Ø20 * 2.0 (43), які до цього були зняті з конструкції.



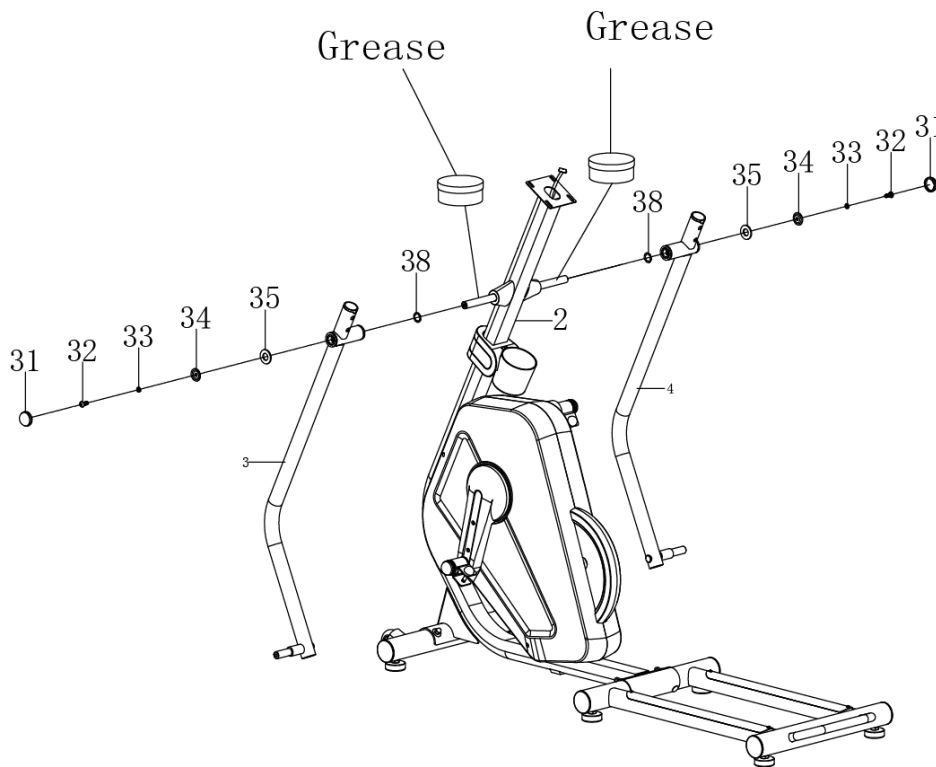
4. Встановлення лівої / правої поворотної труби

Зніміть два болта М8 * 20 (32), дві пружинні шайби Ø8 (33), дві шайби Ø8 * Ø33 * 2.0 (34), дві великі шайби Ø19 (35) з передньої стійки (2).

Будь-ласка, зверніть увагу на те, що необхідно покрити передню стійку шаром консистентної змазки.

Прикріпіть ліву поворотну трубу (3) до передньої стійки (2) за допомогою одного болта М8 * 20 (32), однієї пружинної шайби Ø8 (33), однієї шайби Ø8 * Ø33 * 2.0 (34) та однієї великої шайби Ø19 (35), які були до цього зняті, а потім встановіть ковпачкову гайку Ø38 (31).

Прикріпіть праву поворотну трубу (3) до передньої стійки (2) за допомогою одного болта М8 * 20 (32), однієї пружинної шайби Ø8 (33), однієї шайби Ø8 * Ø33 * 2.0 (34) та однієї великої шайби Ø19 (35), які були до цього зняті, а потім встановіть ковпачкову гайку Ø38 (31).



5. Встановлення привідної труби

Видаліть один болт М8*50 (66), одну шайбу $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (67), одну контр-гайку М8 (68), одну ковпачкову гайку (65) з привідної труби (7).

Прикріпіть ліву привідну трубу (7) на вузол поворотної труби (64) за допомогою одного болта М8 * 50 (66), однієї шайби $\text{Ø}8*\text{Ø}16*1,5$ (67), однієї контр-гайки М8 (68), однієї ковпачкової гайки (65)), які були зняті до цього.

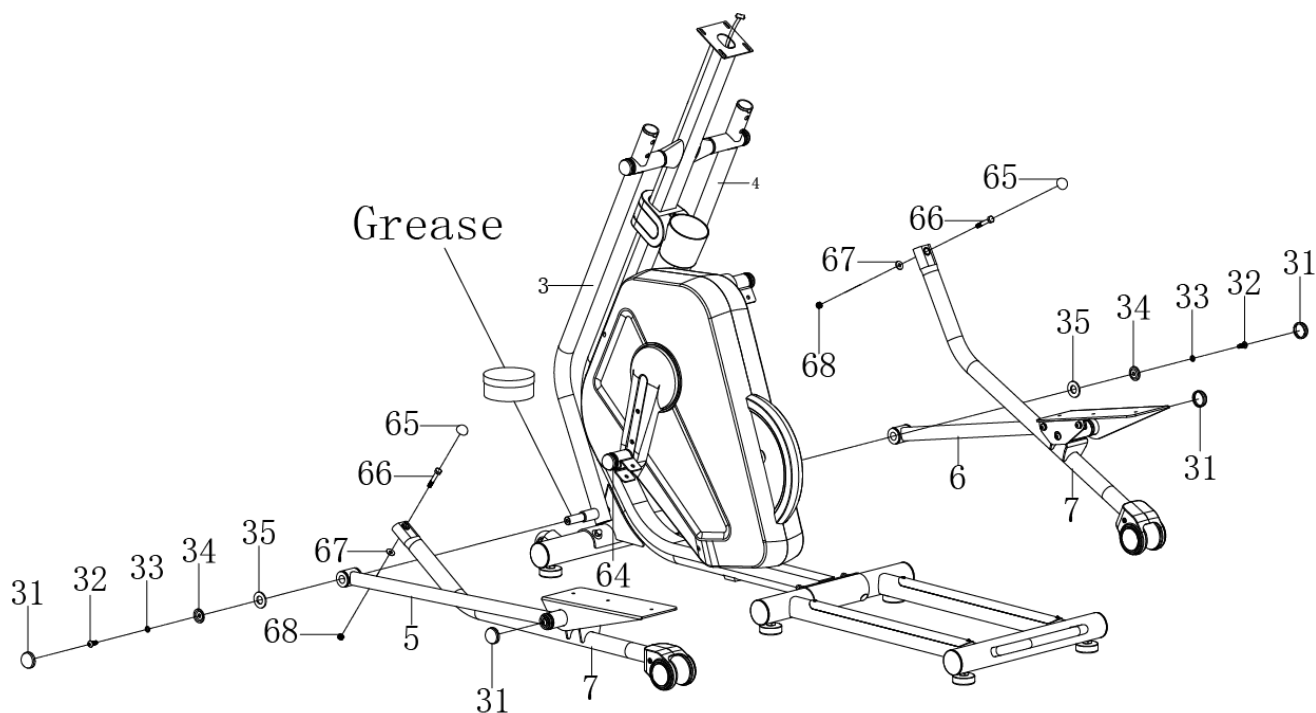
Вийміть один болт М8*20 (32), одну пружинну шайбу $\text{Ø}8$ (33), одну шайбу $\text{Ø}8*\text{Ø}20*2.0$ (34), велику шайбу $\text{Ø}8 * \text{Ø}20 * 2.0$ (35) з лівої поворотної труби (3).

Будь ласка, зверніть увагу на те, що необхідно покрити ліву / праву поворотну трубу (3 та 4) шаром консистентної змазки.

Прикріпіть ліву опорну трубу (5) до лівої поворотної труби (3) використовуючи один болт М8*20 (32), одну пружинну шайбу $\text{Ø}8$ (33), одну шайбу $\text{Ø}8* \text{Ø}33*2.0$ (34), одну велику шайбу $\text{Ø}19*\text{Ø}38*3.0$ (35), які до цього були зняті з конструкції.

Встановіть ковпачкову гайку $\text{Ø}8$ (31) на ліву опорну трубу (5).

Повторіть описаний вище алгоритм стосовно правої опорної трубки (6) на правій поворотній трубі (4) та зафіксуйте в кінці за допомогою ковпачкової гайки $\text{Ø}8$ (31).



6. Установка лівої / правої педалі та кришки лівого / правого ролика

Викрутіть чотири гвинти M5*10 (15) з привідної труби (7).

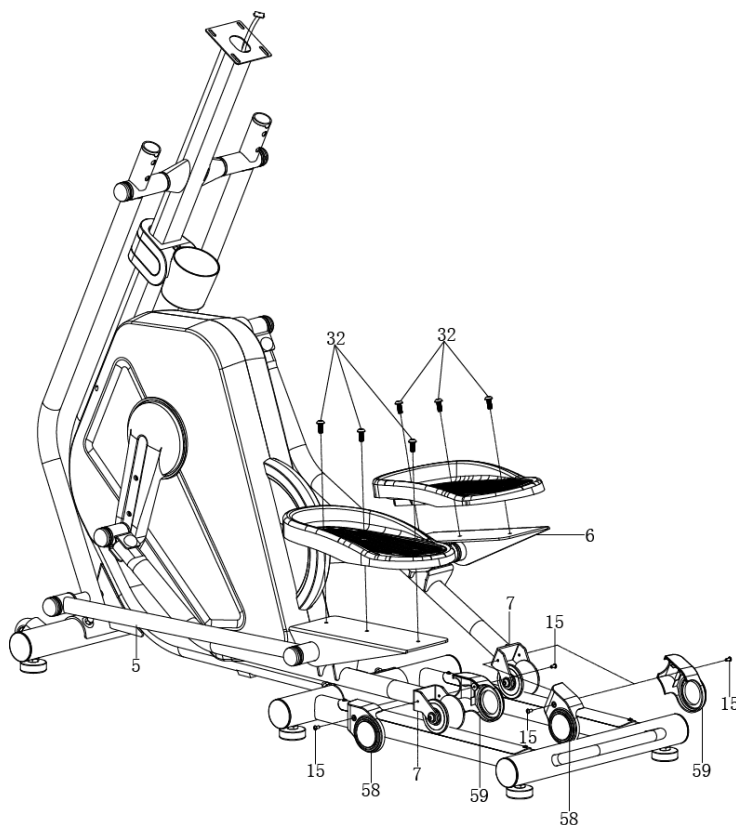
Прикріпіть два комплекти кришок лівого / правого ролика (58/59) на дві привідні труби (7) за допомогою чотирьох гвинтів M5 * 10 (15), які були попередньо зняті з конструкції.

Викрутіть три болти M8 * 20 (32) з лівої опорної труби (5).

Приєднайте ліву педаль (55) до лівої опорної труби (5) за допомогою трьох болтів (20), які були попередньо видалені з конструкції.

Викрутіть три болти M8 * 20 (32) з правої опорної труби (6).

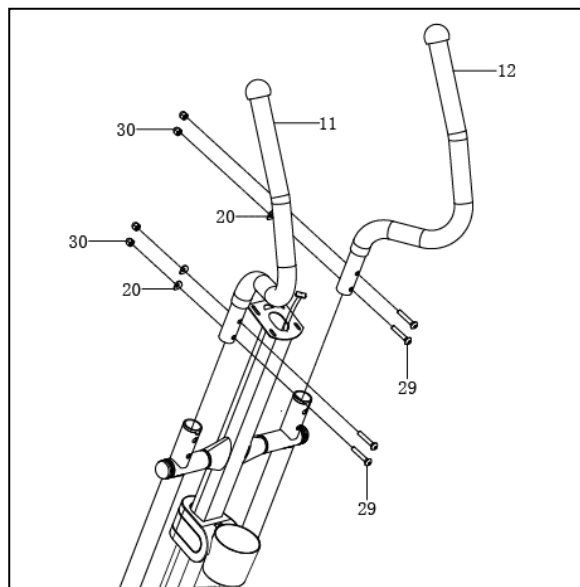
Приєднайте праву педаль (56) до правої опорної труби (6) за допомогою трьох болтів M8*20 (32), які були попередньо видалені з конструкції.



7. Встановлення поручнів

Зафіксуйте ліву рукоятку (11) на лівій поворотній трубі (3) за допомогою двох болтів M8*49 (29), двох шайб Ø8* Ø16*1.5(20) та ковпачкових гайок M8(30).

Зафіксуйте праву рукоятку (12) на правій поворотній трубі (4) за допомогою двох болтів M8*49 (29), двох шайб Ø8* Ø16*1.5(20) та ковпачкових гайок M8(30).

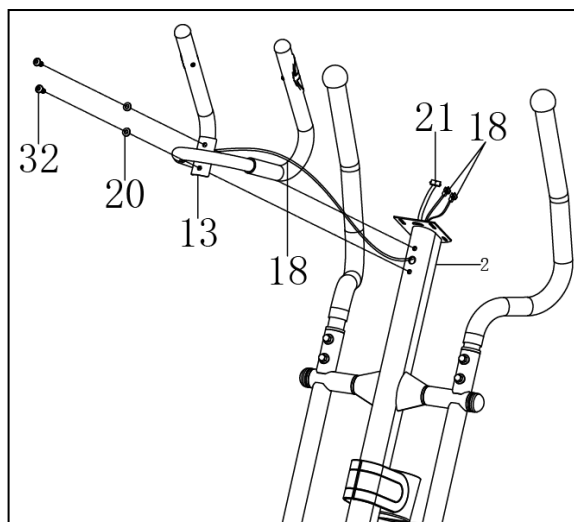


8. Установка центральної рукоятки

Видаліть два болта М8* 20 (32) та дві шайби Ø8хØ16х1.5 (20) з передньої стійки (2).

Вставте дріт датчика пульсу (18) через нижній отвір центральної рукоятки (13) та витягніть його з квадратного отвору рукоятки (13).

Зафіксуйте центральну рукоятку (13) на передній стійці (2) за допомогою двох болтів М8*20 (32) та двох шайб Ø8хØ16х1.5 (20), які були попередньо видалені з конструкції.

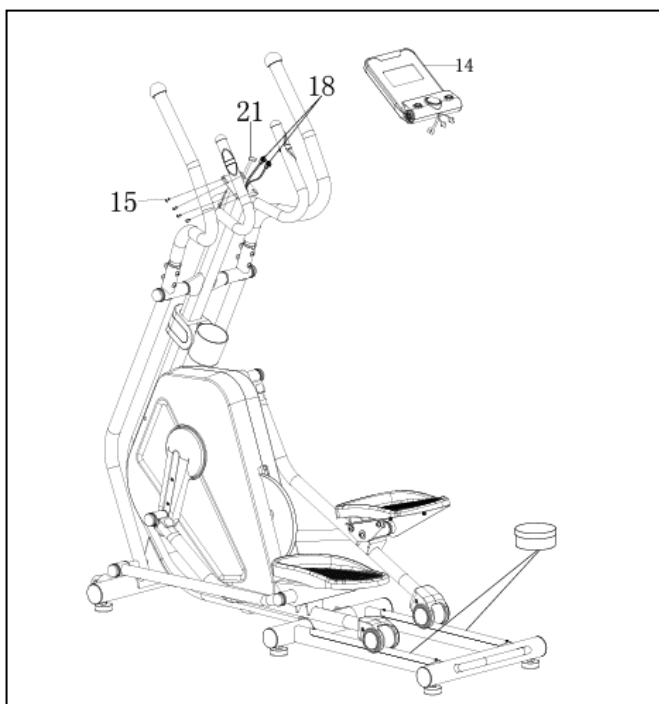


9. Установка фітнес-комп'ютера

Викрутіть чотири болти М5х10 (15) з задньої панелі комп'ютера (14).

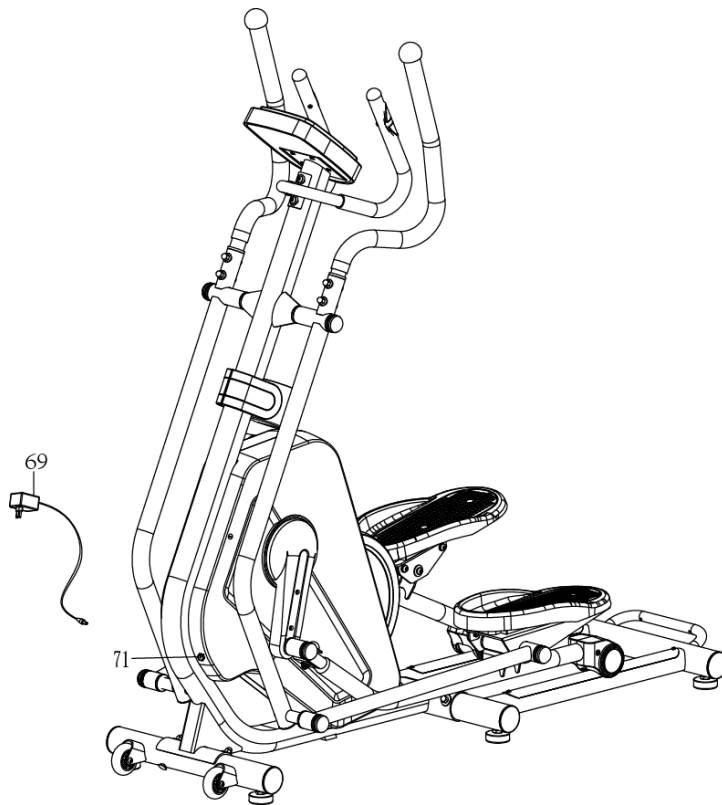
Підключіть дріт датчика (21) та дроти датчика виміру пульсу (18) до дротів, які виходять з комп'ютера (14), а потім закріпіть комп'ютер (14) на верхньому кінці передньої стійки (2) за допомогою чотирьох болтів М5х10 (15), які були попередньо видалені з конструкції.

Будь-ласка, зверніть увагу, що алюмінієвий шток потрібно змастити за допомогою тефлонового мастила.



10. Установка сетевого адаптера электропитания

Вставьте один конец сетевого адаптера электропитания (69) в разъем, предназначенный для подключения провода питания (71) на задней стороне левого кожуха ланцюга. Перед тем как вставлять провод в разъем, внимательно проверьте спецификации адаптера. Вставьте другой конец сетевого адаптера (69) в розетку.



ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ

Функції кнопок

СТАРТ/СТОП (ST/SP):

1. Розпочинає та зупиняє тренування.
2. Розпочинає вимірювання частки тілесного жиру.
3. Функціонує тільки в режимі зупинки. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине всі значення на екрані комп'ютера до нуля.

DOWN (ВНИЗ): Зменшує значення обраних параметрів тренування: TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ) тощо, протягом тренування - ця кнопка зменшує навантаження.

UP (ДОГОРИ): Збільшує значення обраних параметрів тренування. Протягом тренування ця кнопка збільшує навантаження.

MODE (РЕЖИМ) або ENTER (ВВОД): 1. Слугує для введення потрібного значення або режиму тренування.

2. Натисніть, щоб переключити дисплей від RPM (ОБ/ХВ) до SPEED (ШВИДКІСТЬ), ODO (СУМАРНА ВІДСТАНЬ) до DIST (ВІДСТАНЬ ЗА ТРЕНУВАННЯ) , WATT (ПОТУЖНІСТЬ) до Calories (СПАЛЕНІ КАЛОРІЇ) під час тренування.

TEST (PULSE, RECOVERY) - ТЕСТУВАННЯ (ПУЛЬС, ВІДНОВЛЕННЯ) : Натисніть, щоб увійти в функцію відновлення, коли комп'ютер показує значення пульсу. Відновлення - це рівень фізичної активності 1-6 через одну хвилину. F1 - найкращий результат і F6 - найгірший.

RESET (СКИДАННЯ - якщо є): Щоб скинути поточні налаштування до нуля, утримуйте кнопку протягом 3 секунд.

BODY FAT (ЧАСТКА ТІЛЕСНОГО ЖИРА - якщо є): швидкий вхід в програму спалення тілесного жиру.

Обрання тренування

Після увімкнення використовуйте кнопки UP чи DOWN, щоб обрати потрібне тренування, потім натисніть кнопку ENTER, щоб увійти в бажаний режим.

Налаштування параметрів тренування

Після обрання бажаної програми, ви можете попередньо налаштувати декілька параметрів тренування для бажаного результату.

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ:

ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРІЇ/ВІК

Примітка: Деякі параметри не налаштовуються в певних програмах.

Обравши програму, натисніть кнопку ENTER і після цього замигає параметр «Time». Використовуючи кнопки UP чи DOWN, ви можете обрати бажане значення часу. Натисніть кнопку ENTER, щоб ввести значення. Мигання перейде на наступний параметр. Продовжуйте використовувати кнопки UP чи DOWN. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.



Управління програмами

Ручна програма (P1)

Оберіть "Manual" кнопками UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру. Продовжить обирати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування при зворотному відліку досягне значення «нуль», тоді пролунає писк комп'ютера і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб інші параметри тренування досягли кінця.

Попередньо встановлені програми (P2-P7)

Передбачено 6 програмних профілів, готових до використання.

Налаштування параметрів для попередньо встановлених програм

Оберіть одну за попередньо встановлених програм кнопками UP чи DOWN, натисніть на кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде блимати можна налаштувати значення кнопками UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру. Продовжить обирати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування при зворотному відліку досягне значення «нуль», тоді пролунає писк комп'ютера і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб інші параметри тренування досягли кінця.

ПРОГРАМА СПАЛЕННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (P8)

Налаштування даних для програми спалення тілесного жиру

Оберіть програму «BODY FAT» за допомогою кнопок UP чи DOWN, потім натисніть на кнопку ENTER. Коли індикатор «Male» («Чоловіча стать») буде мигати можна налаштувати значення статі кнопками UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних параметрів. Коли індикатор «175» буде мигати можна налаштувати значення вашого росту кнопками UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних параметрів. Коли індикатор «75» буде блимати, тоді можна налаштувати вагу використовуючи клавіші UP чи DOWN, потім натисніть клавішу ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступних параметрів. Коли індикатор «30» буде блимати, тоді можна відрегулювати вік за допомогою клавіш UP чи DOWN, потім натисніть клавішу ENTER, щоб зберегти значення. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати вимірювання, також необхідно триматись за рукоятки датчика пульсу.

Через 15 секунд дисплей покаже % тілесного жиру, інтенсивність основного обміну (BMR), індекс маси тіла (BMI) та тип тіла.

ПРИМІТКА: Типи тіла:

Існує 9 типів тіла, поділених відповідно до розрахунку % тілесного жиру.

Тип 1 - від 5% до 9%.

Тип 2 - від 10% до 14%.

Тип 3 - від 15% до 19%.

Тип 4 - від 20% до 24%.

Тип 5 становить від 25% до 29%.

Тип 6: від 30% до 34%.

Тип 7: від 35% до 39%.

Тип 8: від 40% до 44%.

Тип 9: від 45% до 50%.

BMR: Інтенсивність основного обміну

BMI: Індекс маси тіла

Натисніть кнопку START/STOP щоб повернутись на основний дисплей.

Програма підтримання цільової швидкості серцебиття (P9)

Налаштування параметрів для цільової швидкості серцебиття

Виберіть програму «TARGET HR» За допомогою кнопок UP чи DOWN, потім натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжить обирати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості серцебиття, то комп'ютер автоматично налаштує рівень опору. Комп'ютер буде перевіряти пульс приблизно кожні 10 секунд, рівень опору буде, відповідно, збільшуватись чи зменшуватись.

Коли один з параметрів тренування при зворотному відліку досягне значення «нуль», тоді пролунає писк комп'ютера і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб інші параметри тренування досягли кінця.

Програма контролю швидкості серцебиття (P10-P12)

Передбачено 3 варіанти вибору для цільового пульсу:

P15 - 60% Цільова швидкість серцебиття = 60% від виразу (220-BIK)

P16 - 75% Цільова швидкість серцебиття = 75% від виразу (220-BIK)

P17 - 85% Цільова швидкість серцебиття = 85% від виразу (220-BIK)

Налаштування параметрів для контролю швидкості серцебиття

Оберіть одну з попередньо встановлених програм кнопками UP чи DOWN, потім натисніть на кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру. Продовжить обирати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс буде швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості серцебиття, комп'ютер автоматично налаштує рівень опору. Комп'ютер буде перевіряти пульс приблизно кожні 10 секунд, рівень опору буде, відповідно, збільшуватись чи зменшуватись.

Коли один з параметрів тренування при зворотному відліку досягне значення «нуль», тоді пролунає писк комп'ютера і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Програма користувача (P13)

Програма користувача дозволяє налаштувати власну програму, яку можна використовувати одразу.

Налаштування параметрів для програми користувача

Оберіть «User» кнопками UP чи DOWN, потім натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру. Продовжуйте рухатись крізь всі бажані параметри. Після завершення налаштування бажаного параметру буде мигати індикатор «level 1». Кнопкою UP чи DOWN налаштуйте його, натискаючи ENTER поки не закінчите. (10 разів всього). Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування при зворотному відліку досягне значення «нуль», тоді пролунає писк комп'ютера і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Очищення

Еліптичний тренажер очищується м'якою тканиною та м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби на пластмасових частинах.

Будь-ласка, витирайте піт з еліптичного тренажера після кожного використання.

Будьте обережні, не допускайте надмірної вологи на панелі дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом чи несправності електронного обладнання.

Будь-ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль комп'ютера, якнайдалі від прямого сонячного проміння, щоб запобігти пошкодженню екрану.

Будь-ласка, кожен тиждень перевіряйте всі болти та педалі на тренажері, щоб вони були надійно закручені.

Зберігання

Зберігайте еліптичний тренажер в чистому та сухому місці, недоступному для дітей.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ВИРІШЕННЯ
Еліптичний тренажер хитається під час використання.	Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти еліптичний тренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтеся за ручки керма з датчиками обома руками замість однієї, коли намагаєтесь перевірити значення свої частоти серцебиття. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірно стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.
Еліптичний тренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легень. Аеробіка покращує стан ваших легень та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань.

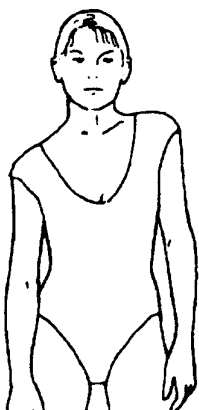
Розминка - важлива частина кожного тренування. Нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам.

Вправи для завершення тренування: повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в напружених м'язах.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шії.

Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



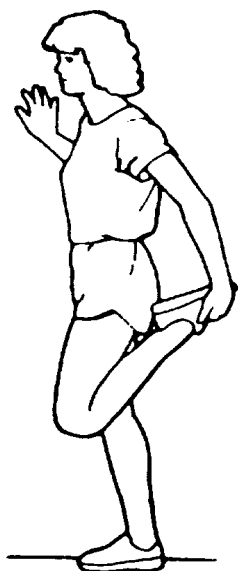
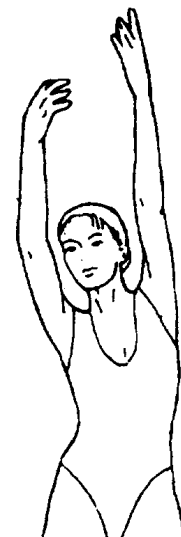
ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха.

Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть з лівої рукою.



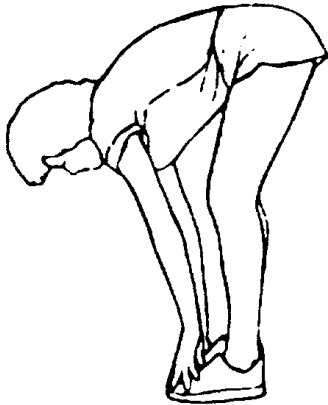
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вгору праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте позицію протягом 15 рахунків та повторіть для лівої ноги.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.



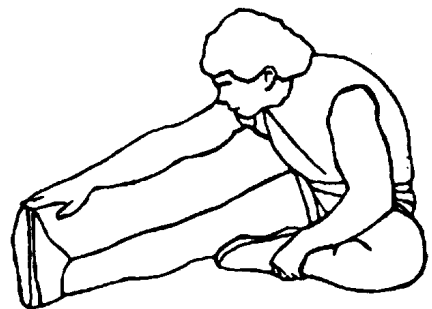


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.



РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.