



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера

Spirit by Hastings **XE326**



ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

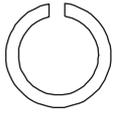
ВНИМАНИЕ – Внимательно прочитайте инструкции перед использованием тренажера.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислорода. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –

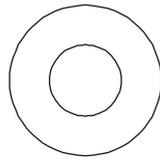
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!





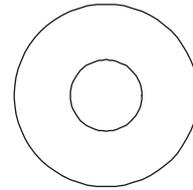
#120. 3/8" × 2T

Разомкнутая шайба (1 шт)



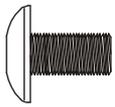
#94. 3/8" × 19 × 1.5T

Плоская шайба (2 шт)



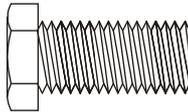
#114. 3/8" × 23 × 2T

Изогнутая шайба (5 шт)



#78. M5 × 10 мм

Винт (4 шт)

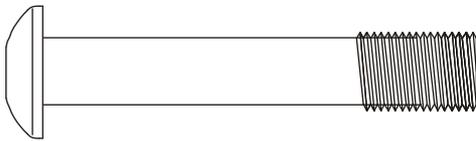


#121. 3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой (1 шт)



#89. 3/8" × 7T

Гайка (2 шт)



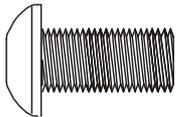
#76. 3/8" × 2-1/4" Винт (6 шт)



#119. 3/8" × 2"

Болт с шестигранной головкой (1 шт)

Шаг 2



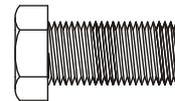
#75. 5/16" × 15 мм

Винт (6 шт)



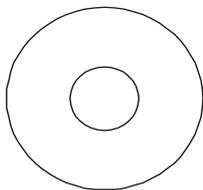
#84. Ø3.5 × 12 мм

Саморез по металлу (6 шт)

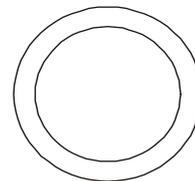


#70. 5/16" × 15 мм

Винт с шестигранной головкой (2 шт)



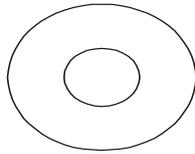
#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Плоская шайба (2 шт)



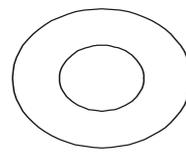
#101. ψ17
Узкая шайба (2 шт)

ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТА ДЛЯ СБОРКИ

Шаг 3



#98. 5/16" × 20 × 1.5T
Плоская шайба (2 шт)



#94. 3/8" × 19 × 1.5T

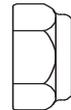


#71. 5/16" × 32мм

Болт с шестигранной
головкой (2 шт)



Плоская шайба (2 шт)

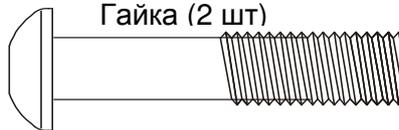


#89. 3/8" × 7T

Гайка (2 шт)

#105. 5/16" × 7T

Гайка (2 шт)



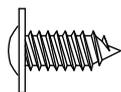
#155. 3/8" × 1-1/2"



Болт с концевой резьбой (1 шт)

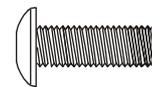
#156. 3/8" × 2" Болт (1 шт)

ШАГ 4



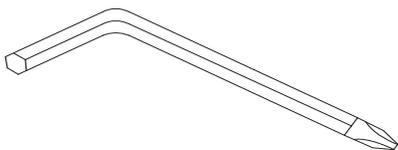
#84. Ø3.5 × 12 мм

Саморез по металлу (6 шт)

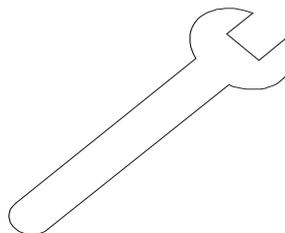


#79. M5 × 15 мм Винт (12 шт)

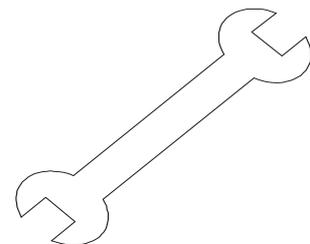
ИНСТРУМЕНТЫ



#108. Комбинированный
шестигранный ключ M5 / отвертка

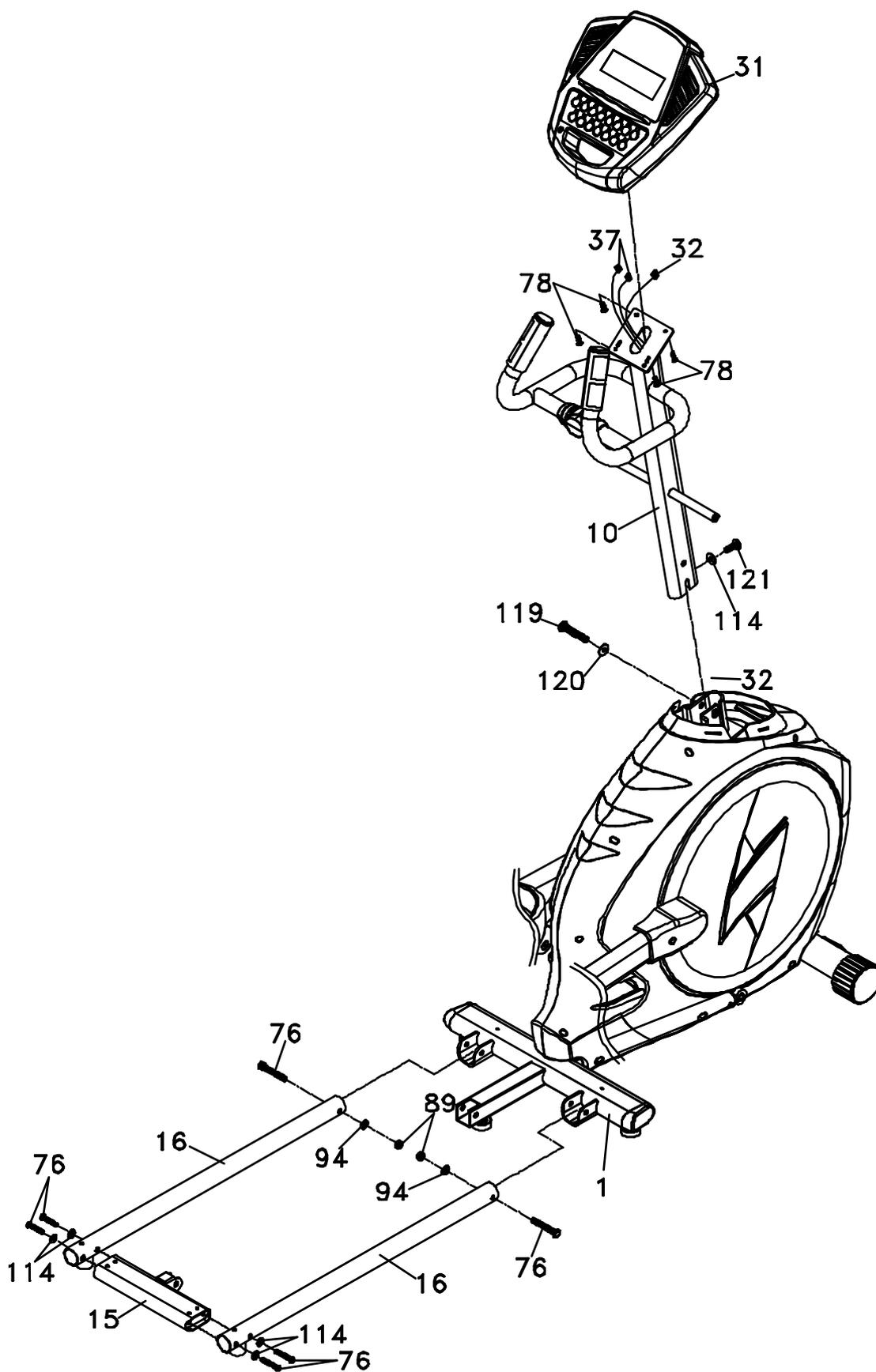


#110. 12 мм гаечный ключ



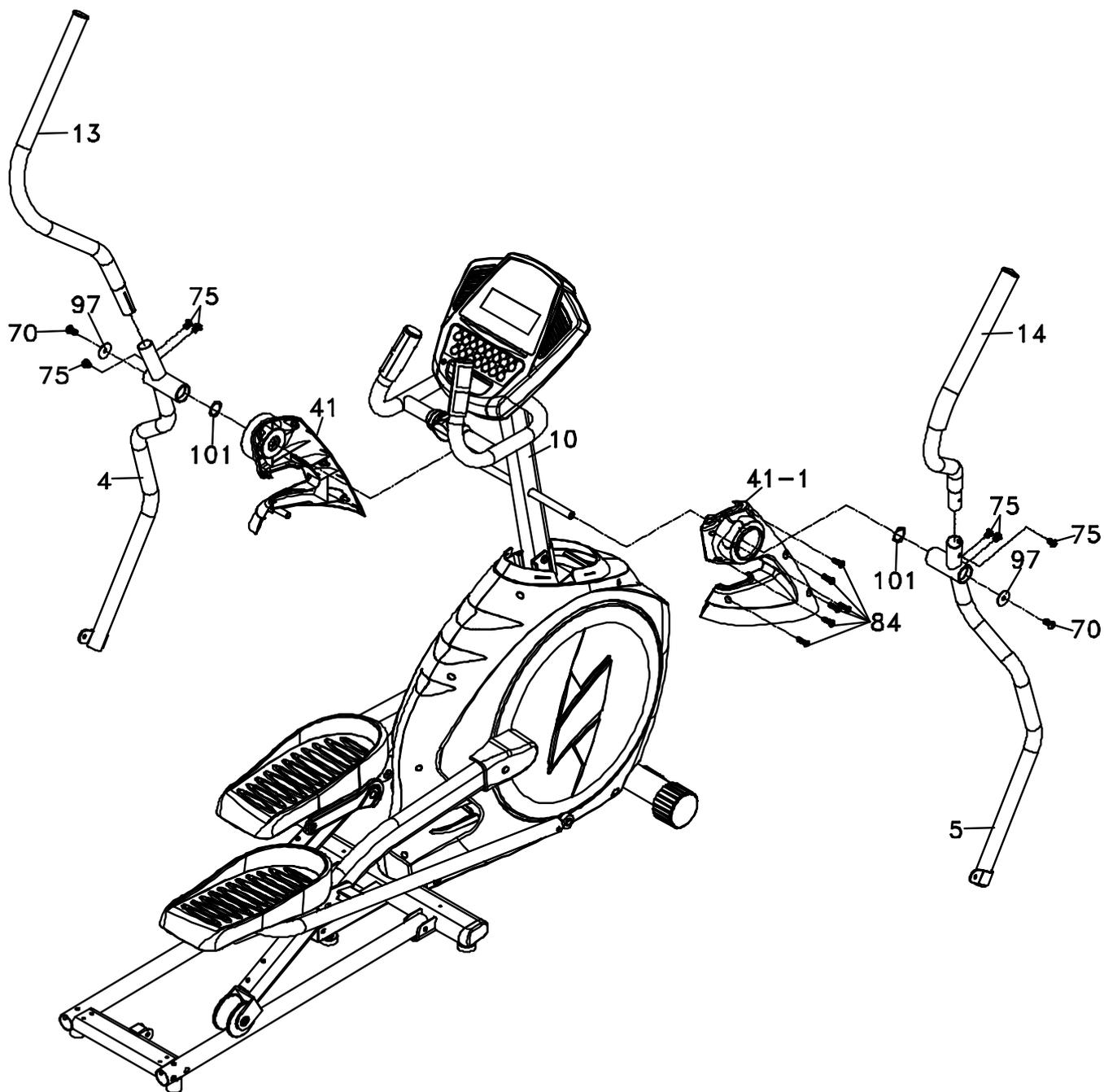
#111. 13/16 мм гаечный ключ

ШАГ 1



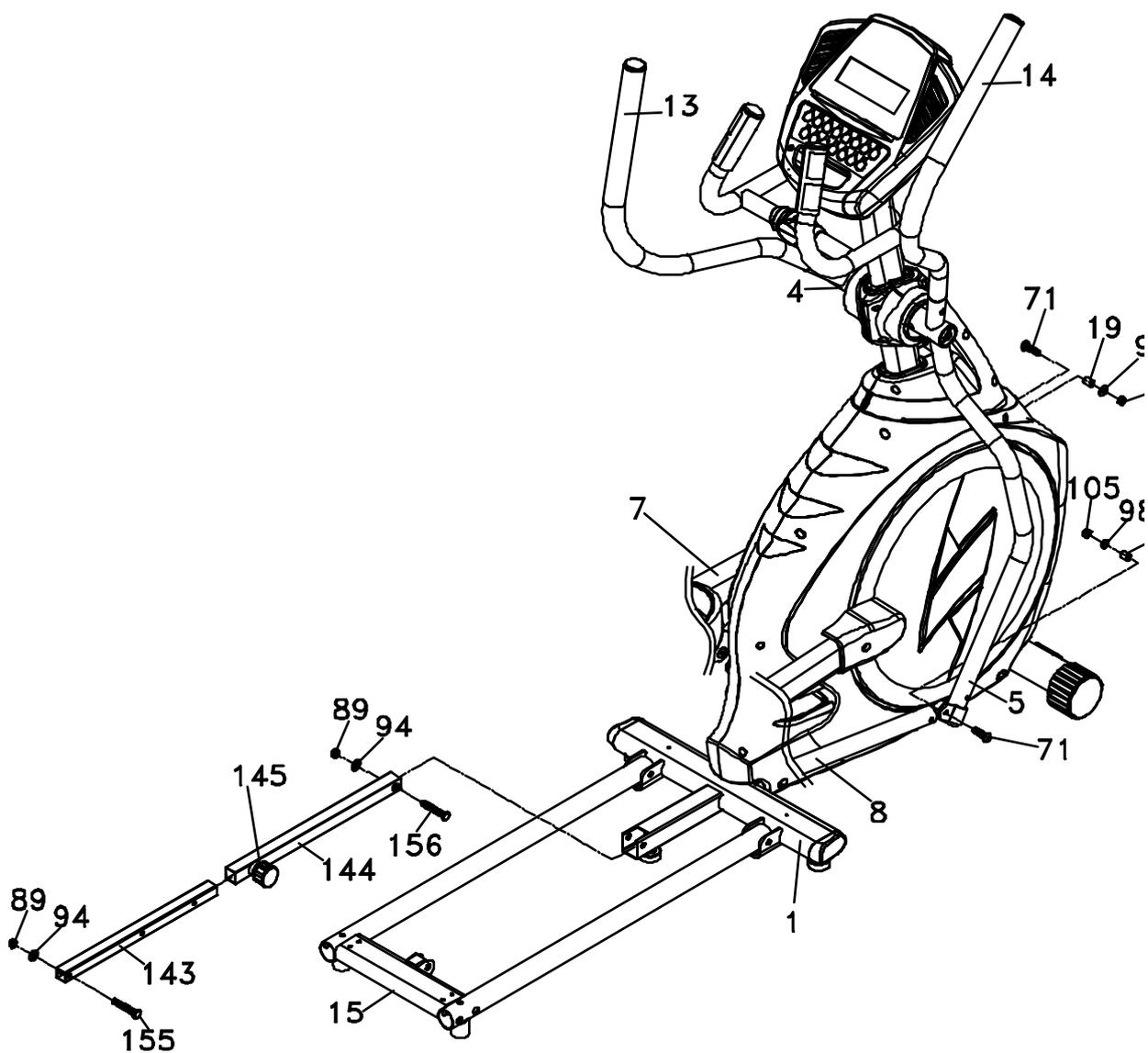
ШАГ 2

Перед установкой поручня (№4 и №5) смажьте посадочную ось центральной стойки силиконовой смазкой, идущей в комплекте.



ШАГ 3

В месте соединения поручня и рычага педали (№4, №7 и №5, №8) необходимо смазать концевой подшипник №26.



Сборка

■ Распакуйте тренажер

1. Разрежьте упаковку по пунктирным линиям и освободите тренажер от упаковки.
2. Аккуратно извлеките все детали осмотрите на предмет отсутствия дефектов. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, обратитесь к поставщику.
3. Найдите комплект для сборки. Комплект разделен в соответствии с шагами сборки. Сначала достаньте инструменты. Распаковывайте наборы для сборки в соответствии с шагами сборки.

ШАГ 1: Сборка стойки

1. Протяните кабель компьютера (32) через стойку (10), затем вставьте в консольную стойку U-образную базу (1~13) и вытяните кабель компьютера (32) через стойку. С помощью шестигранного болта 3/8" × 2" (119), 3/8" × 2Т разомкнутой шайбы (120), 3/8" × 3/4" шестигранного болта (121) и 3/8" × 23 × 2Т изогнутой шайбы (114) закрепите стойку (10) гаечным ключом 13.14 мм (111) затяните заранее установленный болт с шестигранной головкой 3/8" × 2" (119).
2. Подсоедините кабель компьютера (32) вместе с кабелями датчиков пульсов (37) к консоли (31) затем установите консоль на консольную площадку и закрепите с помощью четырех винтов М5 × 10мм (78).
3. Вставьте две рельсовых трубки (16) в основную базу рамы (1~11) и закрепите двумя болтами 3/8"×2-1/4" (76), используя шайбы 3/8" × 19 × 1.5Т (94) и две гайки 3/8" × 7Т (89).
4. Расположите рельсы (15) между рельсовыми трубками (16), и закрепите четырьмя болтами 3/8" × 2-1/4" (76) с четырьмя изогнутыми шайбами 3/8" × 23 × 2Т (114) с помощью комбинированной отвертки с шестигранником (108).

ШАГ 2: Сборка ручки

1. Установите левую крышку консольной стойки (41) на вал левой части стойки (10) и правую крышку консольной стойки (41~1) на вал правой части стойки (10), сопоставьте с боковыми сторонами (левой и правой, соответственно) (42, 43) и закрепите шестью саморезами по металлу Ø3.5 × 12 мм (84) с помощью комбинированной отвертки (108).
2. Поместите две волнообразные шайбы Ø17 (101), левую нижнюю ручку (4) и правую нижнюю ручку (5) по порядку на вал мачты (10) и закрепите двумя болтами с шестигранной головкой 5/16" × 15 мм (70), используя две плоские шайбы 5/16" × 23 × 1.5Т (97) с помощью комбинированного шестигранного ключа и отвертки (108).
3. Соедините движущуюся ручку (лев.) (13) с нижней ручкой (лев.) (4) и закрепите тремя болтами 5/16" × 15 мм (75) с помощью комбинированной отвертки (108). Повторите эту же процедуру для правой стороны.

ШАГ 3: Сборка соединительных ручек

1. Болтом 5/16" × 32 мм (71) с плоской шайбой 5/16" × 20 × 1.5T (98) и гайкой 5/16" × 7T (105) закрепите подшипник штоковой полости (23), который располагается на конце нижней левой ручки (4), используя для этого гаечный ключ 13.14 мм (111) и гаечный ключ 12 мм (110). Повторите процедуру для правой стороны.
2. Используя болт 3/8" × 2" (156), плоскую шайбу 3/8" × 19 × 1.5T (94) и гайку 3/8" × 7T (89), закрепите внешнюю трубку (144) на основной раме используя 13.14 мм гаечный ключ (111) и комбинированную отвертку (108). Затем с помощью болта 3/8" × 1-1/2" (155), плоской шайбы 3/8" × 19 × 1.5T (94) и гайки 3/8" × 7T (89) закрепите внутреннюю трубку (143) на рельсе (15) используя гаечный ключ 13.14 мм (111) и комбинированную отвертку (108).

ШАГ 4: Сборка пластиковых частей

1. Для сборки крышки соединительной ручки А (лев.) (59) и крышки соединительной ручки В (прав.) (60) на нижних ручках (4, 5) с каждой стороны, используйте четыре винта М5 × 15 мм (79). Закрепите винты с помощью комбинированной отвертки (108).
2. Для установки колесных крышек (52) на левый и правый педальные рычаги (2, 3), используйте четыре винта М5 × 15 мм (79), закрепив их с помощью комбинированной отвертки (108).
3. Используйте три самореза Ø3.5 × 12 мм (84) для закрепления передней левой крышки ручки (54) и задней левой крышки ручки (55). Затяните саморезы комбинированной отверткой (108) на корпусе подшипника на левой нижней рукоятке (4). Повторите такую же процедуру для правой передней крышки ручки (56) и задней правой крышки ручки (57).
4. Двумя винтами М5 × 15 мм (79) закрепите крышку среднего стабилизатора (61) на заднем стабилизаторе с каждой стороны основной рамы (1) с помощью комбинированной отвертки (108).
5. Используя винт М5 × 15 мм (79) закрепите левую крышку заднего стабилизатора (62) на рельсовой трубке (16) с помощью комбинированной отвертки (108). Повторите данную процедуру для правой крышки заднего стабилизатора (63).



■ СМАЗЫВАНИЕ

1. Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
2. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



■ ТРАНСПОРТИРОВКА

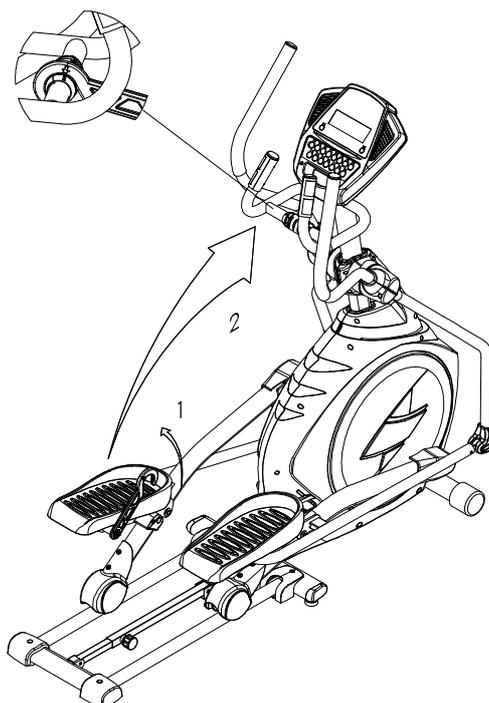
Эллипсоид оснащен двумя транспортировочными колесами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер.

Складывание

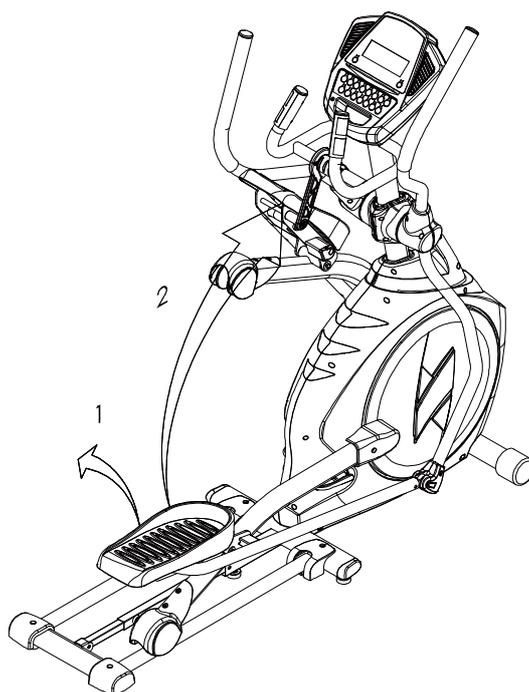
Шаг 1. С обеих сторон потяните за педали вверх, чтобы переместить педальные рычаги в верхнее положение.

Поднимите крюк (146) фиксирующий блок (лев.) (148).

Удерживая колесную крышку (52) одной рукой (предостережение: избегайте попадания пальцев между колесной крышкой и нижней частью педали для предотвращения защемления) и потяните крюк (146) вверх другой рукой. Зацепите крюк (146) в специальном пазу (150) как показано на приближенном изображении, в кружке.

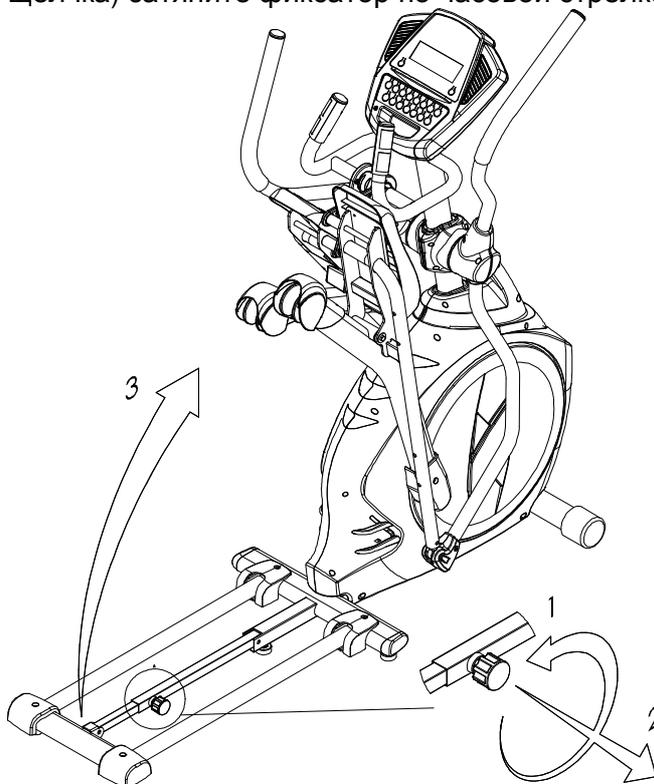


ШАГ 2. (Те же процедуры, что и в шаге 1)

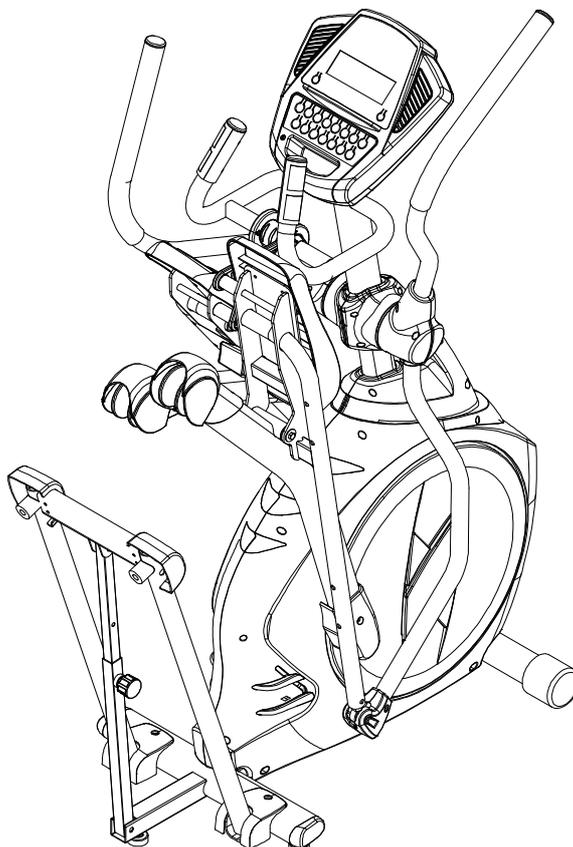


ШАГ 3

1. Поверните фиксирующий винт (145) против часовой стрелки и ослабьте его.
2. Вытяните фиксатор (145) наружу, чтобы открыть защелку.
3. Поднимите вверх рельсы (15) пока фиксатор (145) не защелкнется (поднимайте вверх до характерного щелчка) затяните фиксатор по часовой стрелке.



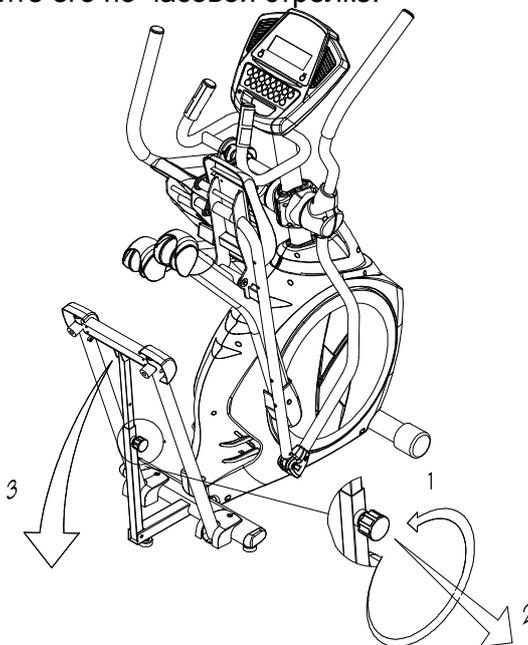
ШАГ 4. Складывание завершено



Раскладывание

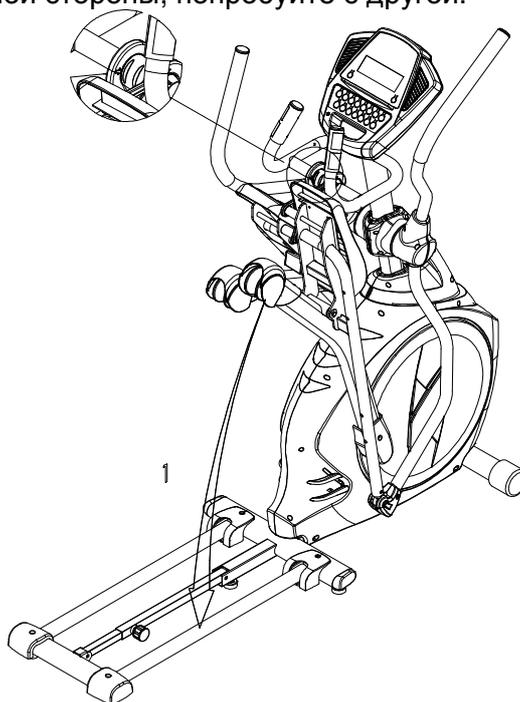
ШАГ 1

1. Поверните фиксирующий винт (145) против часовой стрелки, чтобы ослабить его.
2. Потяните фиксирующий винт (145) наружу для снятия фиксации.
3. Переведите рельсы (15) в нижнее положение, пока фиксирующий винт (145) не защелкнется и затяните его по часовой стрелке.



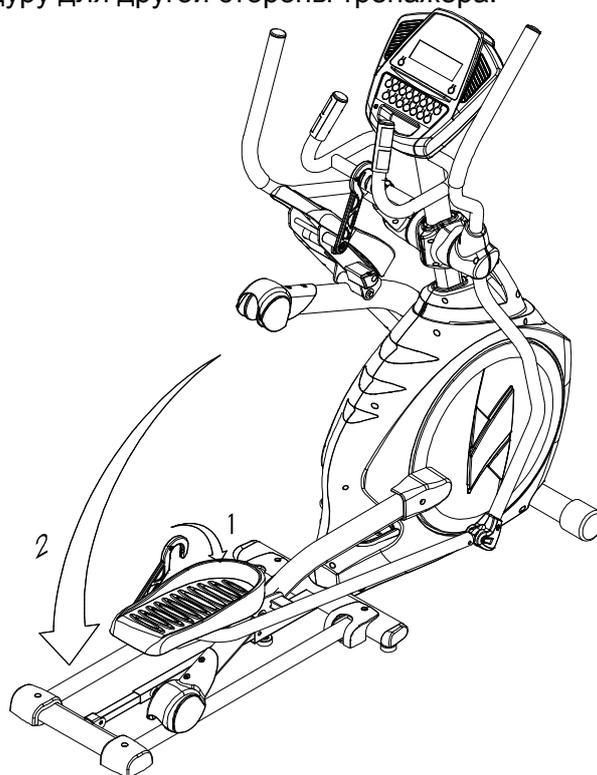
ШАГ 2

1. Выровняйте крюк (146) в пазу фиксирующего блока (лев.) (148), как показано на увеличенном изображении в кружке, возьмитесь за колесную крышку (52) одной рукой и потяните крюк (146) немного вверх, чтобы он вышел из паза (150) и опустите колеса на рельсы. Примечание: этот шаг выполняется в порядке, обратном складыванию, т.е. на чем закончилась процедура складывания, с того же должна начаться процедура раскладывания. Если не получается разложить с одной стороны, попробуйте с другой.

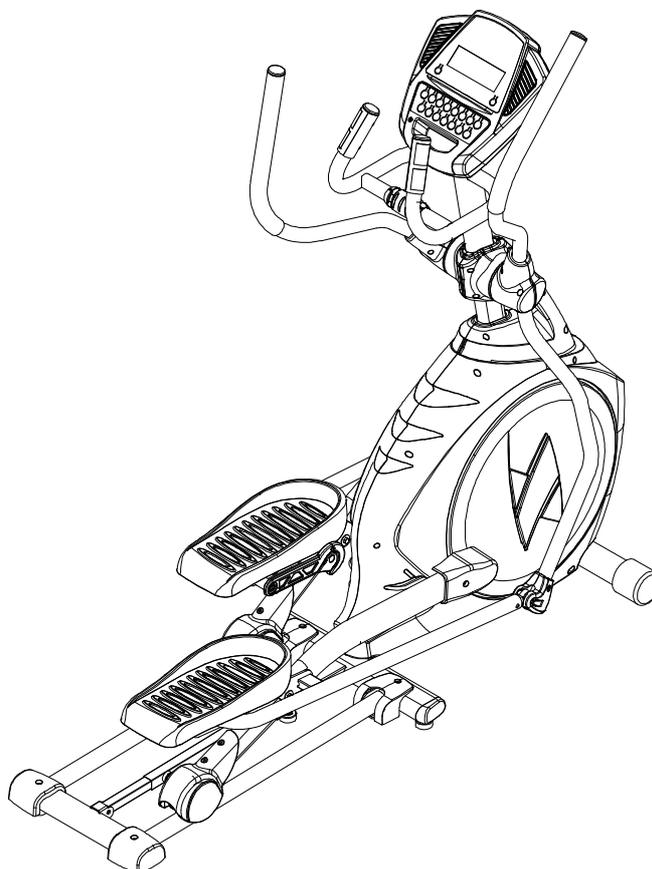


ШАГ 3

1. Опустите крюк (146) на фиксирующий блок (лев.) (148).
2. Повторите эту процедуру для другой стороны тренажера.



ШАГ 4. Раскладывание завершено.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА



Включение тренажера

Эллиптический тренажер поставляется с внешним источником питания. При подключении питания к эллипсоиду, консоль автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль перейдет в режим ожидания. В дежурном режиме консоли дисплей выключается. Для включения консоли нажмите любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. В течение проверки будет загораться вся подсветка. Когда подсветка выключится, матричный дисплей покажет версию программного обеспечения. Одометр покажет, сколько часов использовался тренажер, и сколько виртуальных километров было пройдено. Дисплей отобразит примерно следующее: ОДО 12,34 (КМ), 12:34 (чч: мм). Значение одометра будет отображаться лишь несколько секунд, после чего консоль запустится. Теперь вы можете начать использовать консоль.

Операции с консолью

Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт, время начнет свой отсчет с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную, нажатием клавиш «вверх» или «вниз». На точечном дисплее будет отображен только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строчки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше, рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей.

Основная информация

Эллиптический тренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто расположите обе ладони на датчиках пульса, находящихся на стационарной рукоятке или наденьте грудной передатчик, и измерение сразу начнется. На экране будет мигать значок сердечка (несколько секунд). После этого на консоли в окне Пульс отобразится текущее значение сердечного ритма в ударах в минуту.

Клавиша **Stop/Reset** (стоп/сброс) имеет несколько функций. Однократное нажатие клавиши во время тренировки устанавливает пятиминутную паузу. Если вам нужно попить воды, ответить на телефон или есть другая причина для перерыва в тренировке, воспользуйтесь этой функцией. Для возобновления тренировки просто нажмите клавишу СТАРТ. Если в течение тренировки клавиша Stop/Reset была нажата дважды, программа тренировки завершится и консоль перейдет к начальному экрану. Если удерживать клавишу Stop/Reset нажатой в течение трех секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных, необходимых для программы тренировки нажатие клавиши Stop/Reset возвратит вас на предыдущий экран.

Клавиши **Program Up / Down (Программа Вверх / Вниз)** предназначены для предварительного просмотра программы. При первом включении консоли вы можете нажать на клавиши выбора программы для просмотра профиля программы. Если вы решите пройти тренировку по какой-либо из программ, нажмите соответствующую кнопку с названием программы и затем клавишу ВВОД для входа в режим установки данных.

На консоли есть аудио вход и встроенные колонки. Вы можете подключить любой сторонний носитель музыкальных файлов к данному порту, например: MP3-плеер, Ipod, переносное радио, CD-проигрыватель или даже ТВ или компьютер.

Программирование консоли

Каждая программа может быть настроена в соответствии с вашими персональными данными и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая информация необходима для корректного отображения показателей тренировки. У вас будет запрошен ваш возраст и вес. Данные о возрасте используются в работе программы контроля сердечного ритма. Иначе рабочие параметры тренировки могут быть слишком высокими, или наоборот, слишком низкими. Ввод веса помогает более правильному расчету калорий. Хотя тренажер не может предоставить точное количество затраченных калорий, он старается рассчитать максимально приближенное к реальному значению число.

Примечание к расчёту калорий:

Считывание калорий, будь то домашний тренажер или тренажер в фитнес-зале, не является точным и, как правило, отличается друг от друга. Информация о калориях предоставляется в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным точным способом измерения калорий является измерение в медицинских условиях. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Полезно будет знать, что сжигание калорий происходит не только во время тренировки, но и в течение 20-30 минут после окончания!

Ввод/изменение данных

После выбора программы нажатием соответствующей программной клавиши и подтверждения клавишей ВВОД, у вас будет запрошена ваша персональная информация. Если вы хотите начать тренироваться немедленно, без ввода персональной информации, нажмите клавишу СТАРТ. Это позволит вам пропустить этап предварительного программирования и сразу приступить к тренировке. Если вы всё же хотите ввести ваши персональные данные, следуйте инструкциям в окне сообщений. Если вы пропустили этот этап и сразу приступили к тренировке, будут использованы значения по умолчанию.

Значения по умолчанию: Возраст = 35; Вес = 70 кг; Время = 20:00; максимальный уровень=5 (одна точка на точечном дисплее соответствует одному уровню)

ПРИМЕЧАНИЕ: Значения Возраст и вес, устанавливаемые по умолчанию, изменяются каждый раз, когда вы вводите новые данные. Так, что если вы уже вводили свои значения, они разнятся как значения по умолчанию и при следующем занятии вам уже не придётся вводить их заново, если только на тренажере не будет заниматься другой человек, имеющий другой возраст и вес.

Ручная программа

Ручная программа, как видно из названия, подразумевает ручное задание параметров. Нагрузку контролируете вы, а не компьютер. Для начала ручной программы тренировки следуйте ниже перечисленным инструкциям или просто нажмите клавишу MANUAL (Ручной) и затем ВВОД и следуйте указаниям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **Manual** (Ручной) и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений запросит ваш **Возраст**. Введите возраст с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Введите ваш **Вес** используя клавиши Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.

ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент во время ввода данных вы можете вернуться на предыдущий экран нажатием клавиши СТОП.

1. Программа начнет выполняться с первого уровня нагрузки. Это самый легкий уровень. Он рекомендуется для разминки и разогрева мышц. Для увеличения уровня нагрузки во время тренировки нажмите клавишу Вверх, для уменьшения нагрузки – клавишу Вниз.
2. Во время выполнения ручной программы вы можете просмотреть данные, в окне сообщений нажав клавишу Ввод.
3. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

Предустановленные программы

Эллиптический тренажер имеет семь различных программ, разработанных для разных типов тренировок. Эти программы имеют заранее заданные профили изменения нагрузки для достижения различных результатов. Каждая программа начинается с самого легкого уровня нагрузки. Вы можете настроить уровень нагрузки для каждой программы, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

Холмы

Данная программа имитирует подъёмы и спуски по холмам. Сопротивление маховика будет увеличиваться и уменьшаться с течением тренировки.

Сжигание жира

Данная программа была разработана, чтобы увеличить количество сжигаемого жира в ходе тренировки. Существует множество суждений о том, как лучше проводить тренировки, но большинство специалистов сходятся во мнении, что тренировки умеренной интенсивности идеально для этого подходят. Лучший вариант для достижения максимального эффекта, это в ходе тренировки поддерживать уровень ЧСС в пределах 60-70% от максимального значения. Эта программа в ходе тренировки поддерживает определённый уровень нагрузки.

Кардио тренировка

Эта программа была составлена таким образом, чтобы развить Ваши кардио способности. Эта тренировка нацелена на Ваши лёгкие и сердце. Она поможет развить сердечные мышцы, улучшить ток крови в организме и разработать лёгкие. Этого можно достичь, путём включения в тренировку более высокой нагрузки, но при этом с плавным увеличением интенсивности.

Интервальная тренировка

Интервальная тренировка проведут Вас через все уровни сопротивления, чередуя тренировку высокой интенсивности с низкой. Эта программа поможет Вам развить выносливость, чередуя интервалы с высоким уровнем расхода кислорода и периодами восстановления.

Настройка предустановленных программ

1. Нажмите клавишу Программа Вверх/Вниз для выбора программы, затем нажмите ВВОД.
2. Окно сообщений предложит ввести ваш Вес. Введите его с помощью клавиш Вверх и Вниз, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш Возраст клавишами Вверх или Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр Время. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее вам следует задать максимальный уровень нагрузки. Это пиковое значение нагрузки, которое вы будете испытывать в течение программы. Значение по умолчанию – 5. Задайте своё желаемое значение и нажмите ВВОД.
6. Затем вы можете включить или отключить профиль наклона. Например, можете отключить изменение наклона, но при этом в ходе тренировки по желанию изменять угол наклона через клавиши на консоли или поручнях.

7. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.
8. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
9. Во время выполнения программы сжигания жира вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.
10. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

Пользовательские программы

Тренажёр может хранить в памяти 2 программы тренировки, заданные пользователем. Две программы, Пользователь 1 и Пользователь 2, программируются совершенно одинаково. Вы можете построить свою собственную программу тренировки, следуя инструкциям ниже или Вы можете сохранить любую другую завершённую программу как пользовательскую.

1. Выберите пользователя программы User 1 или User 2. Затем нажмите ВВОД для начала программирования.
2. Окно сообщений предложит вам ввести Вес. Введите используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Далее введите ваш Возраст, используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и продолжения.
4. Следующий параметр Время. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее первый столбец профиля будет мигать и вам будет предложено отрегулировать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите настройку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД для перехода к следующему сегменту.
6. Следующий сегмент отобразит то же значение, которое было задано для предыдущего сегмента. Повторите процедуру для всех двенадцати сегментов.
7. Первый столбец начнёт мигать снова, чтобы вы могли задать профиль изменения угла наклона. После завершения составления профиля, нажмите «Enter»
8. Окно сообщений предложит вам нажать ВВОД для сохранения программы или СТОП для возврата на начальный экран.
9. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
10. Во время выполнения программы User 1 или User 2 вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.

Общее техническое обслуживание

1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
 - 1) Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание,

что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.

- 2) Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, трубчатыми деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

Меню обслуживания консоли

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск, Стоп и Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

Клавиша Тест (позволяет протестировать все клавиши, чтобы убедиться, что они работают)

- a. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)
- b. Функции (Нажмите Ввод, чтобы перейти к настройке)
 1. Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
 2. ВКЛ/ВЫКЛ наклон (ВКЛ для отключения профилей наклона)
 3. Тест мотора (Нажмите клавишу ВВОД для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле. Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. Нажмите СТОП для остановки теста.)
 4. Звуковой сигнал (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
 5. Система мер (переключение между английской и метрической системой)
 6. Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
 7. Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
- c. Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования, для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу Ввод)

Калибровка: Если консоль показывает ошибку наклона, перекалибровка системы может решить эту проблему. Нажмите и удерживайте клавиши Пуск и Уровень Вверх в течение 5 секунд. Центр сообщений покажет режим калибровки; нажмите клавишу ВВОД. Процесс калибровки происходит автоматически. После окончания калибровки система перезагрузится.

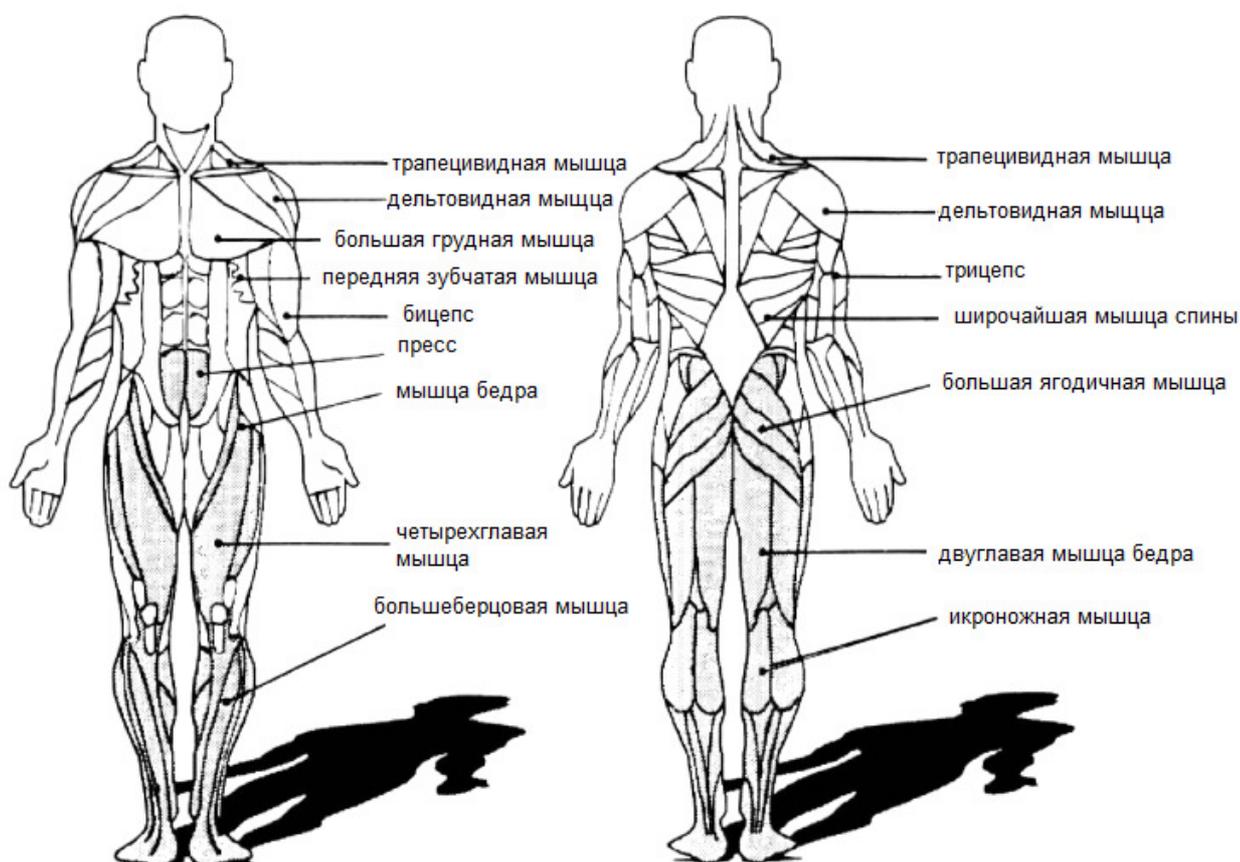
ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и легкие. Занятие аэробикой тренирует ваши легкие и сердце – наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью ваших упражнений.

ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

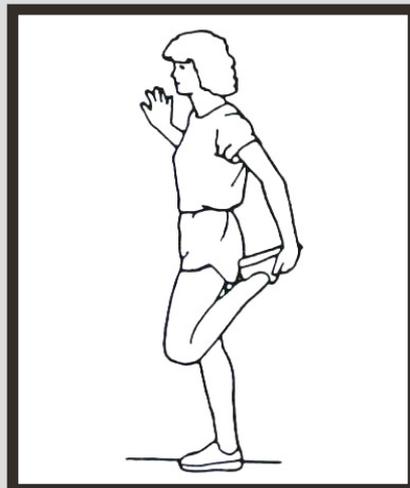
Наряду с аэробикой существуют упражнения, помогающие избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошее физическое состояние. Весовые тренировки должны быть включены в процесс занятий. Такие тренировки помогают укрепить мышцы. Если вы работаете в целевой зоне, следует выполнять меньшее количество повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом силовых тренировок.

СХЕМА МЫШЦ



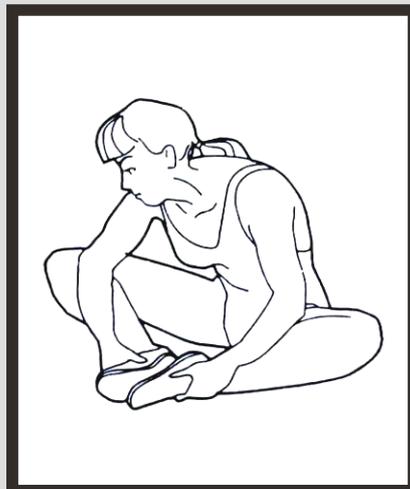
Растяжка четырехглавой мышцы

Обопритесь одной рукой на стену для сохранения баланса. Согните правую ногу, поднесите стопу максимально близко к ягодицам. Досчитайте до 15-и и повторите упражнение с левой ногой.



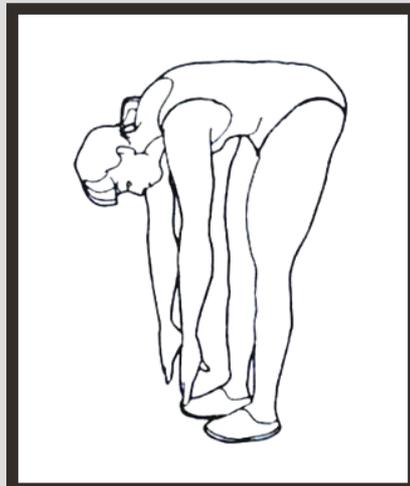
Растяжка внутренней части бедер

В сидячем положении расположите ноги ступнями вместе, коленями наружу. Подтяните ступни как можно ближе к себе. Аккуратно прижмите ноги к полу. Досчитайте до 10-и.



Касание пола

Медленно наклонитесь вперед, постарайтесь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Ступню левой ноги поднесите к правому бедру. Постарайтесь дотянуться правой рукой до пальцев ног правой ноги, задержитесь в таком положении на 15 секунд. Повторите упражнение для левой ноги.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рычаг педали (лев.)	1
3	Рычаг педали (прав.)	1
4	Нижняя ручка (лев.)	1
5	Нижняя ручка (прав.)	1
6	Втулка рычага педали	2
7	Соединительная ручка (лев.)	1
8	Соединительная ручка (прав.)	1
9	Переключатель	2
10	Консольная стойка	1
11	Маятниковое колесо	1
12	Ось кривошипа	1
13	Движущаяся ручка (лев.)	1
14	Движущаяся ручка (прав.)	1
15	Рельсы	1
16	Рельсовая трубка	2
17	Ось педали	2
18	Ось колеса	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15 мм концевая муфта	3
20	6005 подшипник	2
21	6203 подшипник	2
22	6003 подшипник	8
23	M12 × P1.75 концевой подшипник	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T втулка	4
25	Стальной тросик	1
26	Приводной ремень	1
27	Ø330 приводной шкив	1
28	Маховое колесо	1
29	Магнит	1
30	25 × 7 × 7 мм сегментная шпонка	2
31	Консоль	1
32	1000 мм кабель компьютера	1
33	600 мм_кабель питания	1
34	Электропривод	1
35	300 мм сенсор с кабелем	1
37	800 мм датчик пульса с кабелем	2
37~4	Ø3 × 20 мм шуруп	4
38	Адаптер питания	1
39	Ø82 уретановое колесо	2
40~1	3/8" × 2" болт с плоской головкой	3
40~2	Ø35 × 10 мм резиновый коврик	3
41	Крышка консольной стойки (лев.)	1
41~1	Крышка консольной стойки (прав.)	1
42	Боковая крышка (лев.)	1
43	Боковая крышка (прав.)	1
44	Круглый диск	2
45	Крышка круглого диска	2
47	Крышка pedalного рычага (лев.)	1

48	Крышка педального рычага (прав.)	1
50	Педаль (лев.)	1
51	Педаль (прав.)	1
52	Колесная крышка	2
53	Ø32(1.8T) кнопочный коннектор	4
54	Передняя крышка ручки (лев.)	1
55	Задняя крышка ручки (лев.)	1
56	Передняя крышка ручки (прав.)	1
57	Задняя крышка ручки (прав.)	1
58	Круглая крышка	2
59	Крышка соединительной ручки А (лев.)	2
60	Крышка соединительной ручки В (прав.)	2
61	Крышка среднего стабилизатора	2
62	Крышка заднего стабилизатора (лев.)	1
63	Крышка заднего стабилизатора (прав.)	1
64	Овальная крышка	2
65	Транспортировочное колесо	2
66	Пеноматериал на рукоятку	2
67	Резиновый коврик	2
69	Втулка	1
70	5/16" × 15 мм болт с шестигранной головкой	14
71	5/16" × 32 мм болт с шестигранной головкой	2
72	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
73	3/8" × 2-1/4" болт	2
74	M8 × 30L болт	2
75	5/16" × 15 мм болт	6
76	3/8" × 2-1/4" болт	6
78	M5 × 10 мм винт	6
79	M5 × 15 мм винт	14
80	5 × 16 мм шуруп	7
81	5 × 25 мм шуруп	2
82	4.8 × 38 мм шуруп	1
83	5 × 16 мм шуруп	12
84	Ø3.5 × 12 мм шуруп	14
85	Ø25 Кольцо	1
86	Ø17 Кольцо	1
87	M8 × 7T гайка	1
88	1/4" гайка	4
89	3/8" × 7T гайка	4
90	3/8" -UNF26 × 4T гайка	1
91	3/8" -UNF26 × 9T гайка	2
92	3/8" × 7T гайка	6
94	3/8" × 19 × 1.5T плоская шайба	12
96	5/16" × 35 × 1.5T плоская шайба	2
97	5/16" × 23 × 1.5T плоская шайба	10
98	5/16" × 20 × 1.5T плоская шайба	6
99	1/4" × 19 мм плоская шайба	13
100	M8 × 170 мм болт	1
101	Ø17 волнообразная шайба	4
103	M8 × 20 мм болт с квадратным подголовком	1

105	5/16" × 7Т гайка	2
106	3.5 × 16 мм шуруп	3
108	Комбинированный шестигранник М5 и отвертка	1
110	12 мм гаечный ключ	1
111	13.14 мм гаечный ключ	1
112	5 × 19 мм шуруп	2
114	3/8" × 23 × 2Т изогнутая шайба	5
119	3/8" × 2" болт с шестигранной головкой	2
120	3/8" × 2Т разомкнутая шайба	2
121	3/8" × 3/4" болт с шестигранной головкой	1
133	М5 × 10 мм винт	8
135	М8 × 9Т гайка	1
137	3/8" × 11Т гайка	2
142	3.5 × 16 мм саморез по металлу	8
143	Внутренняя трубка	1
144	Внешняя трубка	1
145	Фиксирующий винт	1
146	Крюк	2
147	Рукав крюка	2
148	Фиксирующий блок крюка (лев.)	1
149	Фиксирующий блок крюка (прав.)	1
150	Крышка держателя крюка (верхняя)	1
151	Крышка держателя крюка (Нижняя)	1
152	Втулка	4
153	М6 × 15 мм болт с шестигранной головкой	2
154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5Т плоская шайба	2
155	3/8" × 1-1/2" болт	1
156	3/8" × 2" болт	1
157	М8 × 6.3Т гайка	4
158	3/8" -UNF26 × 6Т гайка	1
159	Осевая заглушка	1
160	Шлицевый винт	2
161	Круглая заглушка	2
162	Шнур питания	1