

1 ВСТУП

2 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 1 Розпакування тренажеру

КРОК 2 Монтаж основної стійки

КРОК 3 Встановлення верхньої кришки корпусу.

КРОК 4 Встановлення важелів регулювання кроку та педалей

КРОК 5 Встановлення лівої та правої опорних стійок.

КРОК 6 Приєднання накладки рейкової основи тренажера.

КРОК 7 Переміщення еліптичного тренажера

КРОК 8 Вирівнювання тренажера за рівнем

КРОК 9 Установка комплексної TV системи

КРОК 10 Підключення кабелю заземлення

КРОК 11 Уникнення загрози безпеки

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ

Огляд дисплею

Особливості дисплею

Вікна дисплею

Клавіші дисплею

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ.

ФУНКЦІЯ Швидкий старт

ФУНКЦІЯ Запуск програми тренування

ФУНКЦІЯ Відпочинок

ФУНКЦІЯ Програми тренування

ФУНКЦІЯ Встановлення параметрів користувача.

7 ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПУЛЬСУ КОРИСТУВАЧА

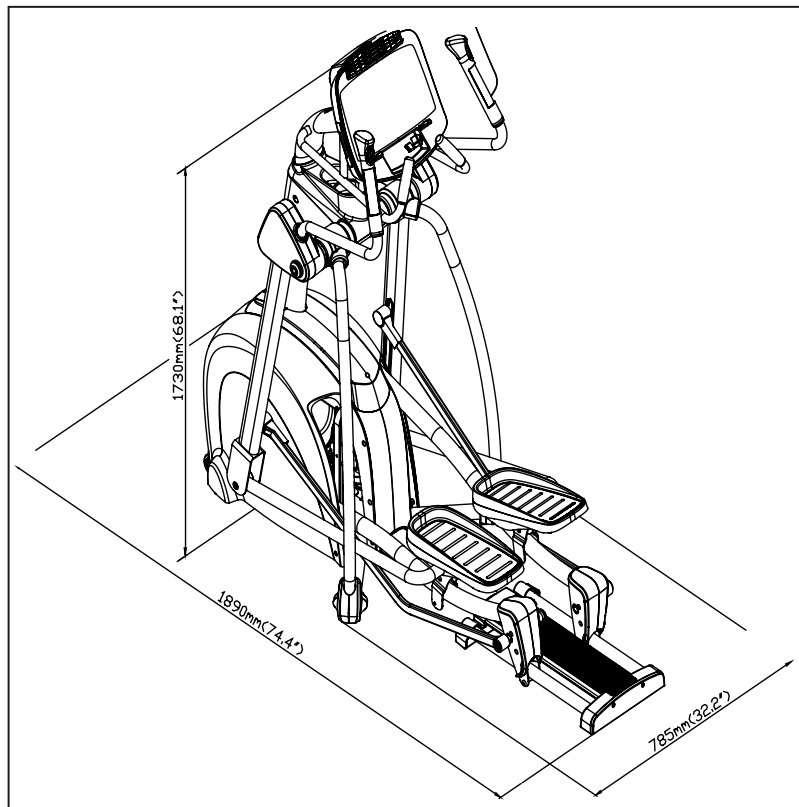
Вимірювання пульсу
Датчики серцевого ритму

8 ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

9 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Повідомлення про помилки
Змащування мастилом плечового механізму
Змащування мастилом механізму регулювання кроку
Очищення направляючих важелів ковзання
Розклад техобслуговування
Перелік завдань техобслуговування
Журнал техобслуговування на рік
Електронна блок-схема

Вітаємо вас із придбанням одного з кращих тренажерів на ринку сучасного спортивного обладнання. Еліптичний тренажер SportsArt E862 виготовлений із високоякісних матеріалів і розрахований на роки безаварійної експлуатації. Сподіваємось, що придбаний вами тренажер стане невід'ємною частиною вашого фітнес-режиму. Перед тим як розпочати тренування на даному еліптичному тренажері, ми рекомендуємо вам ознайомитися з усіма інструкціями та застереженнями, наданими в цьому посібнику. Розуміння правильного проведення монтажу та знання правил використання даного спортивного обладнання допоможе вам безпечно та успішно досягнути заданих цілей тренування.



Даний еліптичний тренажер був розроблений і виготовлений з урахуванням усіх необхідних засобів безпеки. Однак, деякі запобіжні заходи повинні застосовуватися щоразу при використанні спортивного тренажеру.

Будь-ласка, зверніть увагу на слідуючі важливі правила безпеки:

- Будь ласка, прочитайте дану інструкцію перед монтажем і використанням еліптичного тренажеру. Переконайтеся, що тренажер встановлений і експлуатується відповідно до всіх зазначених правил у цьому посібнику.
- Збирайте і використовуйте еліптичний тренажер на твердій рівній поверхні. Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі або поруч з водою, включаючи басейни та сауни.
- Перевіряйте тренажер перед кожним його використанням. Переконайтеся, що всі деталі тренажеру зібрані, а кріплення надійно затягнуті. В жодному випадку, не використовуйте еліптичний тренажер, якщо він знаходиться в розібраному стані.
- Під час тренувань одягайте належний спортивний одяг. Не одягайте занадто вільний одяг. Також, не одягайте взуття зі шкіряними підошвами та на високих підборах. Якщо ви маєте довге волосся, зв'яжіть його назад. Не використовуйте тренажер босоніж.
- Тримайтеся подалі від рухомих частин тренажеру. Рухомі частини еліптичного тренажеру не завжди можуть відразу зупинити свій рух у разі потрапляння на прилад сторонніх предметів, або в разі перешкодження будь-якого об'єкту нормального руху тренажера.
- Використовуйте даний тренажер тільки за його прямим призначенням, як зазначено в даній інструкції.

• Будьте обережні під час того, як стаєте на еліптичний тренажер та сходите з нього.

• Ніколи не використовуйте тренажер, якщо його було пошкоджено. Якщо еліптичний тренажер не працює належним чином, впав або був пошкоджений, зверніться за допомогою до кваліфікованих працівників.

• Не використовуйте деталей, які не рекомендовані виробником. Це може стати причиною травми або викликати збій в роботі тренажеру.

• Слідкуйте, щоб всі вентиляційні зони були вільними від засмічення.

• Не використовуйте еліптичний тренажер у приміщеннях, де застосовуються аерозолі або там, де існує підвищений вміст кисню.

• Даний тренажер не призначений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними та розумовими здібностями або особами, які мають недостатньо досвіду і знань щодо експлуатації даного тренажеру, а також, якщо вони не знаходяться під контролем інструктора з тренувань, відповідального за їх безпеку.

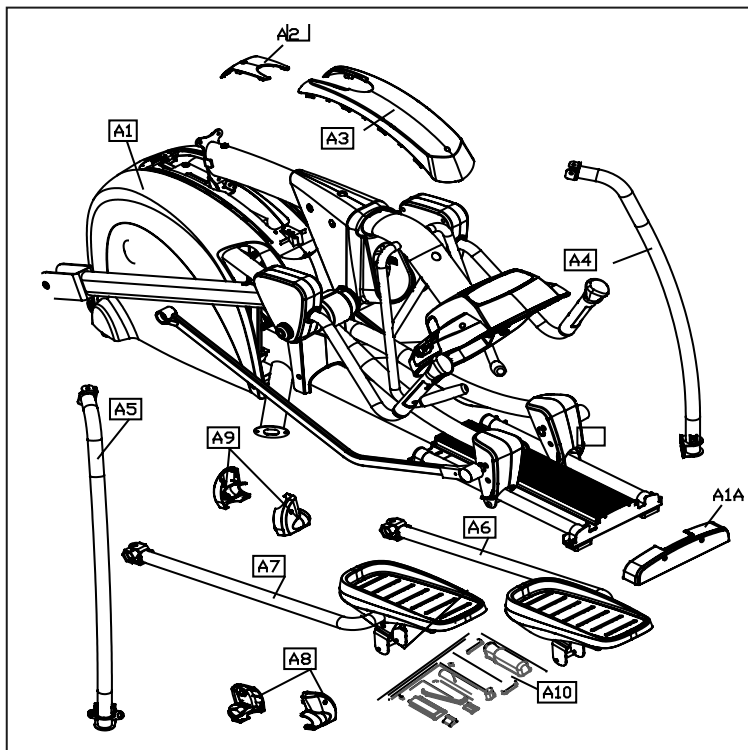
• Ніколи не дозволяйте дітям вилазити на тренажер та гратися поблизу нього.

• Допустима вага користувача для даного еліптичного тренажеру становить 227 кг (500 фунтів). При застосуванні максимального опору, цей тренажер відповідає стандартам для користувачів з масою тіла до 150кг (330 фунтів).

Примітка: Даний тренажер було перевірено на відповідність обмеженням для цифрових пристроїв класу В, відповідно до частини 15 Правил FCC. Ці обмеження розроблені для забезпечення розумного захисту від шкідливих перешкод в житлових приміщеннях. Цей спортивний тренажер генерує, використовує і може випромінювати радіочастотну енергію і, якщо тренажер не встановлений і не використовується відповідно до інструкцій, він може створювати перешкоди для радіозв'язку. Однак, немає ніякої гарантії, що не виникне таких перешкод при встановленні даного тренажера в певних приміщеннях. Якщо користувач бажає виправити таке втручання, то це може бути можливим лише за рахунок його власних коштів.

УВАГА! Тільки кваліфікованим фахівцям дозволений доступ до електричних компонентів тренажера, таких, наприклад, як друковані плати. Деякі компоненти зберігають електричний заряд, навіть після того, як тренування було припинено або, якщо тренажер було відключено від мережі. Якщо тренажер має кабель живлення, вимкніть блок живлення, почекайте п'ять хвилин, а потім від'єднайте кабель живлення від електричної розетки. В разі, якщо тренажер не має кабелю живлення, залиште пристрій без використання протягом п'яти хвилин. Тільки після прийняття таких запобіжних заходів дозволяється видалити покриття та мати доступ до електричних.

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



Деталі тренажера

№	Назва	Кіл	№	Назва	Кіл
A1	Основна рама	1	A6	Ліва педаль (зібрана)	1
A1a	Накладка основи	1	A7	Права педаль (зібрана)	1
A2	Мала кришка	1	A8	Накладки правої опори	1
A3	Верхня кришка	1	A9	Накладки лівої опори	1
A4	Права стійка	1	A10	Набір інструментів	1
A5	Ліва стійка	1			

Деталі Набору Інструментів				
№	Назва	Кіл.	Специфікація	Примітка
33	Гвинт Phillips з напівкруглою головкою	6	M4*L16	
34	Гвинт Phillips	4	M5*P0.8*L10	
35	Ліва/права накладка важеля педалі	2		
36	Вставний гвинт	4		
37	M10 ковпачок гайки	2		
38	Ковпачок гвинта	2		

Деталі Кріплення			
№	Назва	Специфікація	Примітка
41	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	M8*L20	
42	Шайба	M8 * L25	
	Шайба	D18*d8.5*t2.0	
	Шестигранний гвинт	D13*0.25- 0.35	
43	Шайба	M8	
	Шестигранний гвинт	D20*d8*t1.0	
44	Шайба	M5*P0.8*L25	

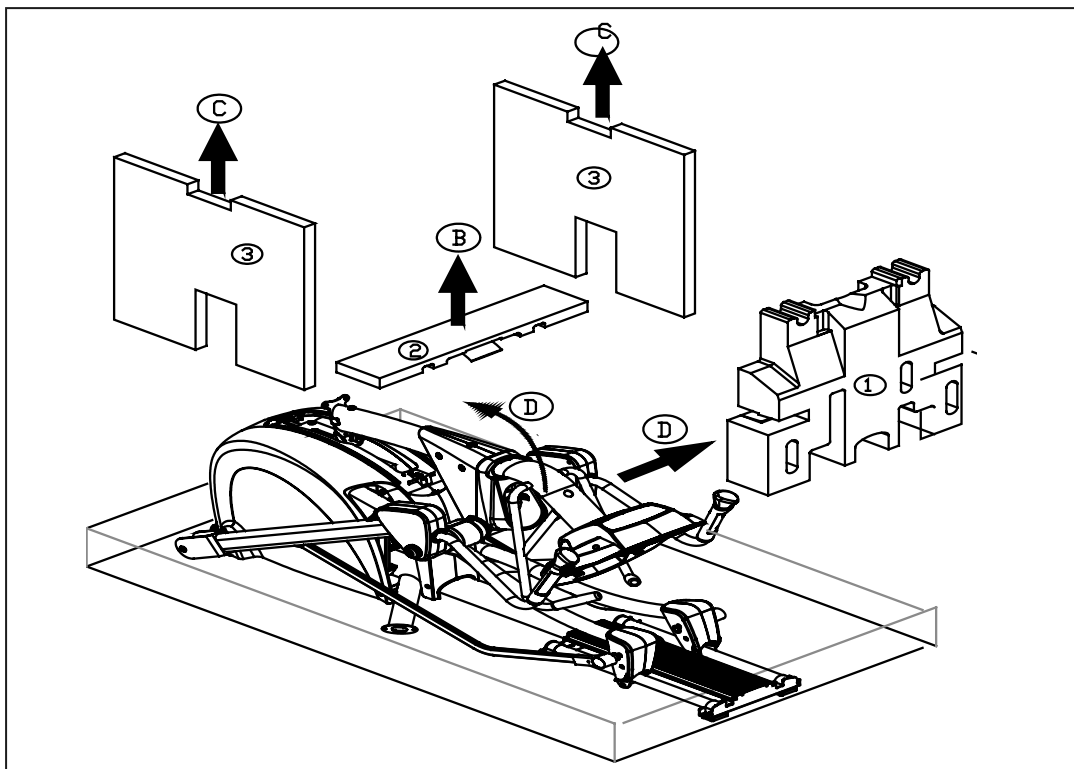
Для того, щоб правильно зібрати даний еліптичний тренажер, дотримуйтесь всіх інструкцій, які надаються нижче. У даному посібнику слова: «лівий» і «правий» використовуються в якості посилення на частини тренажеру. Таким чином, ці позначення відповідають «лівій» та «правій» стороні особи, яка тренується на даному еліптичному тренажері. Крім того, для стислості, слово «гвинти» використовується в деяких випадках, коли використовуються шайби, гвинти та інші дрібні деталі кріплення.

КРОК 1 РОЗПАКУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Будь ласка, дотримуйтесь зазначених інструкцій від А до D, щоб видалити пакувальний матеріал і розмістити тренажер на частині складеного картону.

- A. Зніміть верх коробки і пластиковий лист.
- B. Спочатку видаліть пінопласт (2), що знаходиться над тренажером.
- C. Витягніть пінопласт (3) з обох сторін тренажеру. Розмістіть частини тренажеру в окремому місці.
- D. Витягніть основну стійку, щоб видалити пінопласт (1) із середини упаковки тренажеру.

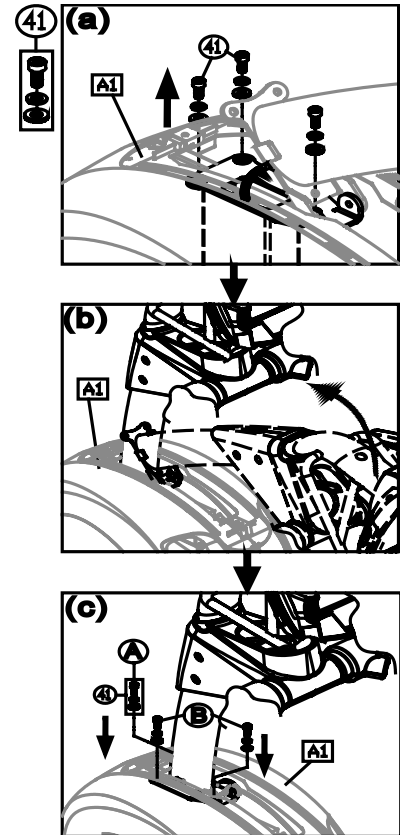
4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА



КРОК 2 ВСТАНОВЛЕННЯ ОСНОВНОЇ СТІЙКИ

Будь ласка дотримуйтесь інструкцій, зазначених нижче:

- (а) Виконайте дії пункту (b), щоб встановити основну стійку.
- (а) Спочатку, видаліть гвинти (41) з кріплення основної стійки на корпусі тренажера (A1).
- (b) Візьміть основну стійку, розташуйте її у вертикальному положенні та вставте в корпус тренажера, запобігаючи прищемлення кабелю передачі даних.
- (c) Закріпіть гвинтами (41), спочатку в зоні (A), а потім в зоні (B).



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

КРОК 3 ВСТАНОВЛЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КРИШКИ КОРПУСУ

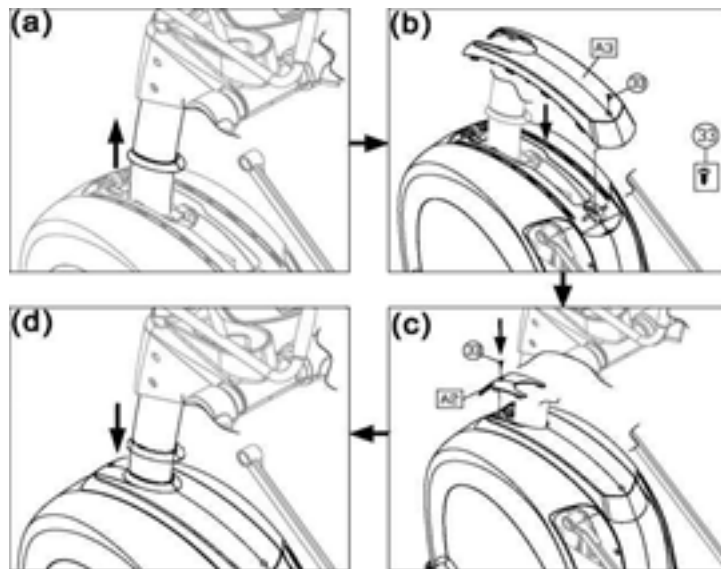
Будь ласка, слідуйте інструкціям (а - d), щоб встановити верхню кришку:

(а) Посуньте захисну накладку від потрапляння води вверх по стійці. (Це кільце повинно бути над верхньою кришкою корпусу).

(b) Встановіть верхню кришку і закріпіть її гвинтом (33).

(с) Встановіть малу кришку (A2) і закріпіть її за допомогою гвинта (33).

(d) Просуньте захисну накладку вниз по стійці так, щоб вона щільно прилягла до кришок корпусу.



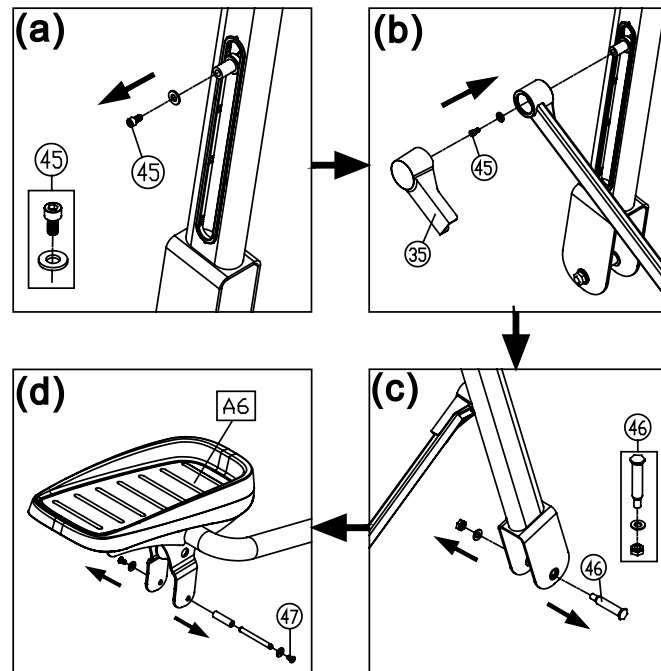
КРОК4 ВСТАНОВЛЕННЯ ВАЖЕЛІВ РЕГУЛЮВАННЯ КРОКУ ТА ПЕДАЛЕЙ

(a) Видаліть болти (45) з втулки на механізмі регулювання кроку.

(b) Зіставте отвір на важелі педалі з втулкою на механізмі регулювання кроку, потім вставте отвір важеля педалі у втулку. Закріпіть важіль педалі болтами (45). Потім вставте накладку важеля педалі (35) на місце. Виконайте ці дії з обох сторін тренажеру.

(c) Видаліть болти (46) з вертикальних важелів з обох сторін.

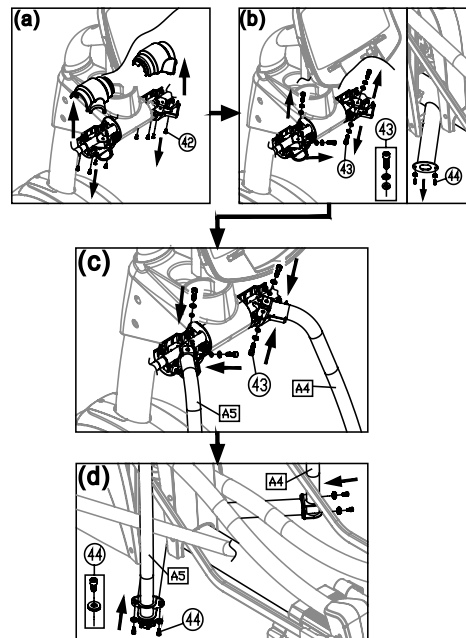
(d) Видаліть гвинти (47) з лівої підставки для ніг (A6).



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

КРОК 5 ВСТАНОВЛЕННЯ ЛІВОЇ ТА ПРАВОЇ ОПОРНИХ СТІЙОК

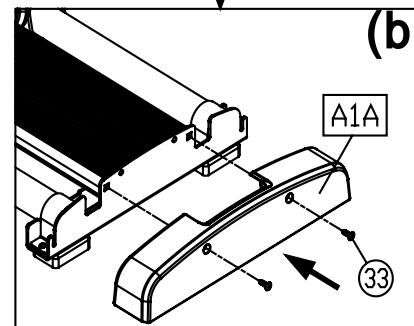
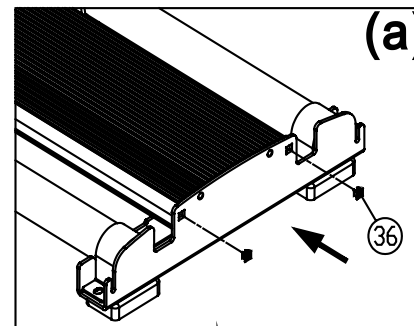
- (a) Видаліть гвинти і зніміть декоративні накладки у верхній частині лівої та правої опорних стійок.
- (b) Витягніть гвинти (43), (44) з обох сторін.
- (c) Встановіть ліву на праву опорні стійки (A4,A5) та злегка затягніть гвинтами (43) у верхній частині стійок. Не затягуйте гвинти до кінця, поки що.
- (d) Спочатку закріпіть гвинти (44) в основі опорних стійок (A4,A5). Потім затягніть до кінця гвинти (43) у верхній частині стійок.



КРОК 6 ПРИЄДНАННЯ НАКЛАДКИ РЕЙКОВОЇ ОСНОВИ ТРЕНАЖЕРА

(а) Спочатку, вставте вставні гвинти (36) в рейкову основу.

(б) Приєднайте накладку рейкової основи (A1A) у вказаному місці та закріпіть її гвинтами (33).



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

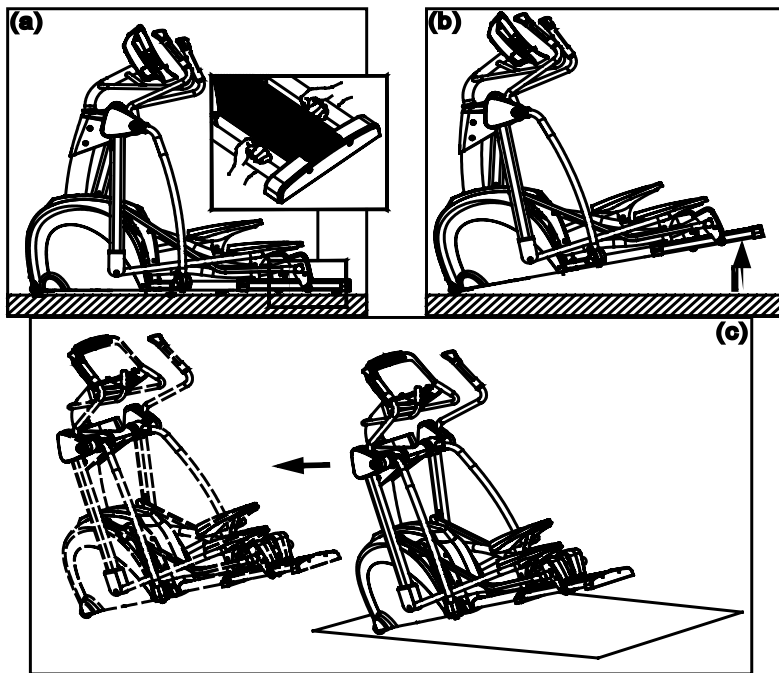
КРОК 7 ПЕРЕМІЩЕННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Для того, щоб перемістити еліптичний тренажер в потрібне місце, виконайте дії (а - с), зазначені нижче.

(а) Станьте за тренажером. Візьміться за рейки, як показано на малюнку.

(b) Припідніміть еліптичний тренажер у вказаному місці. (Щоб уникнути травм, завжди використовуйте правильні методи підйому.)

(с) Підштовхніть тренажер і, за допомогою транспортних коліщат, ви зможете перемістити прилад в потрібне місце.



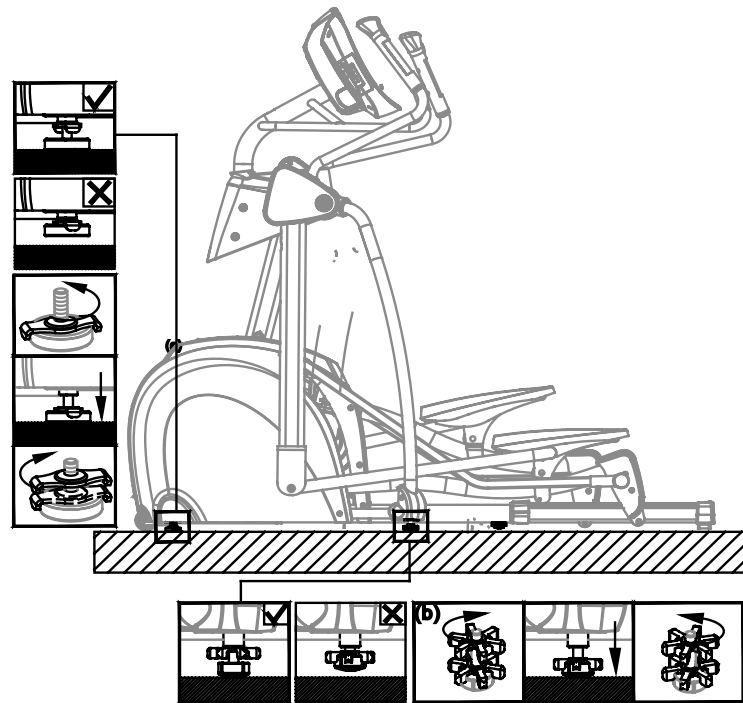
КРОК 8 Вирівнювання тренажера за рівнем

Якщо тренажер на виставлено рівно на підлозі, будь-ласка, виконайте кроки (а - b), щоб вирівняти прилад.

(а) Під передньою частиною тренажера прокрутіть регулюючу гайку вгору, щоб мати змогу відрегулювати ніжку. Потім викручуйте регулюючу ніжку вниз, поки вона не торкнеться підлоги. Щоб зафіксувати виставлене положення, міцно прикрутіть гайку регулюючої ніжки до рами тренажера.

Виконайте ці дії з обох сторін тренажера.

(b) Прокрутіть гайки регулюючих ніжок, які знаходяться під опорними стійками, вгору, щоб мати змогу відрегулювати ніжки. Потім викручуйте регулюючі ніжки вниз, поки вони не торкнуться підлоги. Щоб зафіксувати виставлене положення, міцно прикрутіть гайки регулюючих ніжок до стійок тренажера.



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

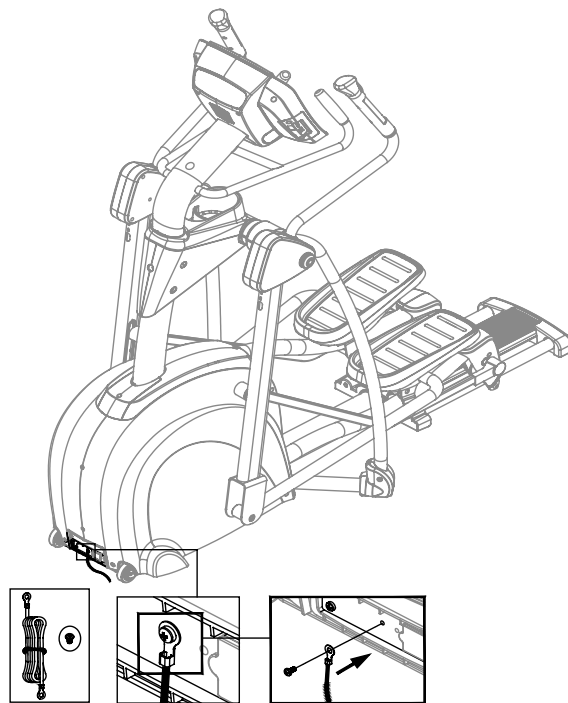
КРОК 9 УСТАНОВКА КОМПЛЕКСНОЇ TV СИСТЕМИ

Якщо ви придбали комплексну TV систему після того, як монтаж еліптичного тренажера було завершено, будь ласка, прочитайте інструкції щодо встановлення даної системи в посібнику, який надається в комплекті до CardioActive™ Entertainment Station.

КРОК 10 ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЗАЗЕМЛЕННЯ

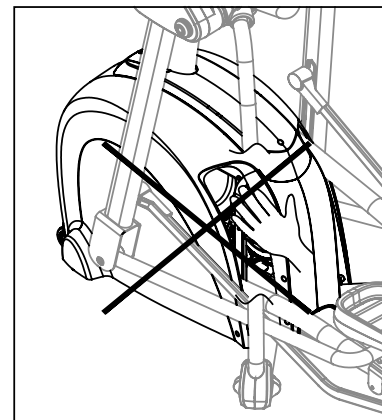
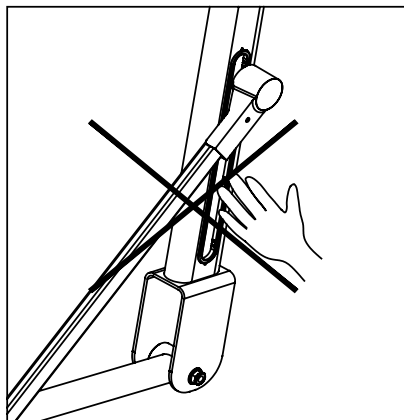
Встановлення кабелю заземлення повинно проводитись відповідно європейським стандартам безпеки. Даний кабель заземлення не відповідає північноамериканським стандартам безпеки. Загальний огляд: Для того, щоб запобігти ураження електричним струмом та струмом витоку, до упаковки даного тренажера додається кабель заземлення. Для гарантування вашої безпеки, підключіть кабель заземлення до тренажера та до електричного заземлення будинку.

Інструкція по встановленню: Спочатку використайте гвинт, щоб закріпити один кінець кабелю заземлення до рами еліптичного тренажера, як показано на малюнку, а інший кінець - до електричного заземлення будівлі.



КРОК11 УНИКНЕННЯ ЗАГРОЗИ БЕЗПЕКИ

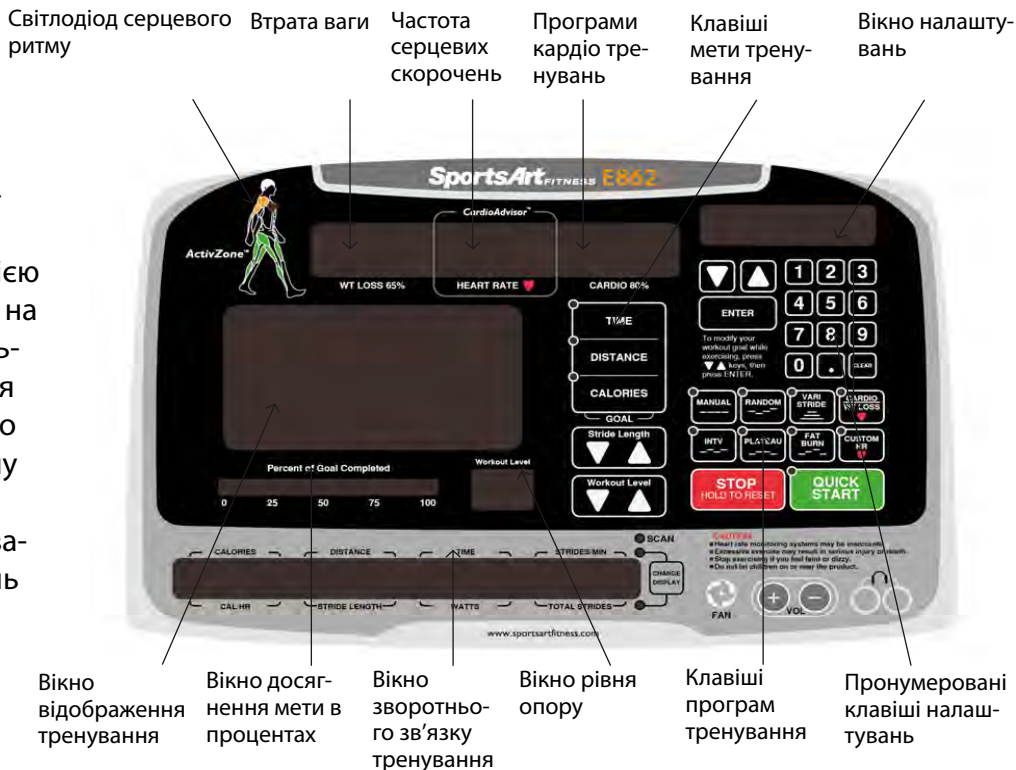
Під час використання еліптичного тренажера, будьте обережні та уникайте защемлення або затиснення рухомих частин приладу. Зокрема, не вставляйте пальці або інші частини тіла в зону регулювання кроку та в отвори на передніх кришках корпусу. Щоб запобігти травм, завжди дотримуйтесь основних правил безпеки під час тренування.



5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E862

ОГЛЯД ДИСПЛЕЮ

Еліптичний тренажер E862 розроблений з метою надання тренуванню користувача якомога більшої зручності. З вдосконалішою функцією відображення зворотнього зв'язку на дисплеї, ви отримаєте кращі результати тренування. Нижче наводиться пояснення функцій дисплею та його клавiш. Будь ласка, прочитайте дану інструкцію, щоб зрозуміти функції дисплею і отримати максимальне задоволення та користь від тренувань на даному еліптичному тренажері.



ОСОБЛИВОСТІ ДИСПЛЕЮ

- Рівень тренування (рівень опору руху педалей): 1 - 20
- Час: 0:00 - 99:00
- Відстань: 0.01 - 99.99 км або милі
- Калорії: 0.0 - 9999 ккал
- Калорії за годину: 0.0 - 999.9 ккал
- Програми тренування: MANUAL, RANDOM, VARI-STRIDE, CARDIO/WT LOSS, INTV, PLATEAU, FAT BURN, CUSTOM HR
- Діапазон частоти серцебиття: 40 - 250 ударів за секунду
- Кроків за хвилину (SPM): 5 - 120
- Вати: 0 - 9999
- Всього кроків (загальна кількість кроків): 0 - 9999
- Довжина кроку: 17 - 29 дюймів (450 - 730 мм)

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E862

ВІКНА ДИСПЛЕЮ

- Cardio Advisor™ (Кардіо консультант) - дане вікно відображає цільові (задані користувачем) значення серцевого ритму, WT LOSS 65% (цільові значення пульсу для програми тренування на Втрату ваги), CARDIO 80% (цільові значення пульсу для програми тренування: Кардіо) та фактичну частоту серцевих скорочень (в центрі).
- Exercise feedback window (Вікно зворотного зв'язку тренування) - показує підказки по виконанню дій в ході тренування та необхідну інформацію по тренуванню.
- Workout illustration window (Вікно зображення тренування) - показує профілі програм тренування.
- Екран Percent of Goal Completed - відображає результат досягнення заданої мети тренування у відсотках.
- Work level window (Вікно рівня опору) - показує поточний рівень опору педалей.
- Setting window (Вікно налаштувань) - відображає значення налаштувань та значення заданих цілей тренування.

КЛАВІШІ ДИСПЛЕЮ

Роз'яснення функцій клавіш дисплею:

QUICK START (Швидкий старт) - Натисніть дану клавішу, щоб розпочати тренування без введення віку, ваги та іншої інформації про користувача. В режимі QUICK START значення часу накопичуються.

TIME (Час) - Натисніть цю клавішу, щоб встановити бажане значення часу метою тренування.

DISTANCE (Відстань) - Натисніть дану клавішу, щоб задати бажану відстань цільового тренування.

CALORIES (Витрата калорій) - Натисніть цю клавішу, щоб встановити своєю метою тренування бажане значення витрати калорій.

ENTER - Обравши потрібну функцію, натисніть на цю клавішу, щоб підтвердити свій вибір.

(Продовження на наступній сторінці)

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E862

КЛАВІШІ ДИСПЛЕЮ

0 - 9 (Пронумеровані клавіші) - Натискайте ці клавіші для введення числових значень, замість натискання кнопок .

Decimal key (Десяткова клавіша) - Натисніть дану клавішу, щоб поставити розділову крапку при введенні десяткових значень.

клавіші - Натискайте дані клавіші для налаштування параметрів більших (вгору) або менших (вниз). Для більш швидкої зміни налаштувань, натисніть та утримуйте ці клавіші.

CLEAR (Очистити) - При введенні значень налаштувань, натисніть дану клавішу для видалення введених значень до 0.

MANUAL (Ручний режим керування) - Ця клавіша дозволяє безпосередньо контролювати опір педалей, за допомогою клавіш опору.

FAT BURN (Втрата жирових клітин) - Ця функція забезпечує вибір програм тренування різних видів складності (1 - 20).

VARI-STRIDE (Різний крок) - Ця програма тренування автоматично змінює довжину кроку. Користувачі можуть встановити бажану довжину кроку.

PLATEAU (Плоскогір'я) - Ця програма тренування поступово збільшує навантаження, у вигляді підйому на височину, а потім зменшує навантаження, у вигляді спуску з височини, за схемою: 20-60-20.

RANDOM (Довільний вибір) - Натисніть цю клавішу, щоб вибрати одну з майже нескінченного числа випадково обраних запрограмованих програм тренування. INTERVAL (Інтервал) - Натисніть цю клавішу, щоб вибрати один з трьох інтервалів програм: 1: 1, 1: 2, 2: 2. Цифри означають хвилини. Наприклад, 1:1 - інтервал програми 1 складається з однієї хвилини відпочинку та однієї хвилини роботи.

WT LOSS (Втрата ваги) - програма контролю серцевого ритму в тренуванні на втрату ваги розроблена, щоб утримувати пульс користувача в межах допустимого значення для даної програми тренування. Параметри опору змінюються автоматично для підтримки цільового значення серцевого ритму, що розраховується за формулою $(220 - (\text{вік користувача}) \times 0,65)$.

CARDIO (Кардіо) - Програма контролю частоти серцевих скорочень. Зміна налаштувань даної програми тренування розроблена для поліпшення роботи серця та розрахована на те, щоб утримувати пульс користувача на оптимальному рівні. Налаштування сили опору змінюється автоматично для підтримки частоти серцебиття, розрахованої за формулою $(220 - \text{вік}) \times 0,8$.

CUSTOM HR (Пульс користувача) - Дана програма відстеження серцевого ритму дозволяє вам встановити власну частоту пульсу.

WORKOUT LEVEL (Рівень тренування) - Натисніть на цю клавішу, щоб змінити налаштування силу опору педалей.

КЛАВІШІ ДИСПЛЕЮ (Продовження)

STOP/HOLD TO RESET - Дана клавіша має три функції: вихід, паузу та зупинку.

(1) Якщо ви розпочали тренування за допомогою клавіші QUICK START, натисніть цю ж клавішу, щоб вийти з поточної тренування. (2) Якщо ви почали тренування за допомогою клавіші START, натисніть цю клавішу, щоб зробити паузу. Інформація про хід тренування буде залишатися на екрані. Після паузи, ви можете відновити тренування. (3) Для того, щоб зовсім припинити тренування, натисніть і утримуйте цю клавішу в будь-який час. Дисплей буде відображати початковий екран.

FAN - Натисніть цю клавішу, щоб включити вентилятор. Функція має чотири налаштування: повільну, середню, високу швидкість роботи вентилятора та вимикання вентилятора.

CHANGE DISPLAY (Перемикання дисплею) - Дана клавіша контролює вікно інформаційних показників виконання тренування (зворотного зв'язку тренування), яке має два рядки: верхній рядок показує CALORIES, DISTANCE, TIME, STRIDES/MIN; нижній рядок показує CAL/HR, STRIDE LENGTH, WATTS, TOTAL STRIDES. Відповідні світлодіоди висвічуються, вказуючи на активний ряд зворотного зв'язку тренування.

Коли індикатор SCAN висвічується, спочатку відображається один рядок зворотного зв'язку тренування протягом шести секунд, потім з'являється інший рядок протягом шести секунд. Натисніть кнопку CHANGE DISPLAY для перемикання між режимами сканування і блокування та верхнього і нижнього рядків зворотного зв'язку тренування.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Існує два способи для того, щоб розпочати тренування на даному тренажері: натиснути клавішу QUICK START (Швидкий старт) або натиснути клавішу обраної програми тренування.

ШВИДКИЙ СТАРТ

Натисніть клавішу QUICK START (Швидкий старт), щоб одразу розпочати тренування, без введення будь-якої інформації про користувача. У режимі QUICK START, рівень сили опору починається з 1; витрата калорій та інші показники розраховані на користувача вагою 75 кг (165 фунтів). В режимі QUICK START, опір може бути змінений в будь-який час.

ЗАПУСК ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Для отримання більш точних значень підрахунку витрати калорій та цільової частоти серцевих скорочень, використовуйте програми тренування тренажеру наступним чином:

1. Натисніть клавішу вибору програми тренування (MANUAL, RANDOM, VARI-STRIDE, CARDIO/ WEIGHT LOSS, INTV, PLATEAU, FAT BURN, CUSTOM), щоб обрати потрібну вам програму.
2. Коли ви натиснули клавішу обраної програми тренування, на екрані з'явиться повідомлення: "SELECT GOAL" (Виберіть мету). Запрограмовано три мети тренування: TIME (Час), DISTANCE (Відстань) та CALORIES (Витрата калорій). Натисніть клавішу бажаної мети тренування.
 - Діапазон налаштування часу - TIME становить від 5:00 до 99:00, зі значенням за замовчуванням 30:00. За допомогою клавіш або пронумерованих клавіш (0-9) зробіть свій вибір. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування та перейти до введення наступних показників – вашого віку.
 - Діапазон налаштування відстані - DISTANCE становить від 0,1 до 99,9 миль або кілометрів, зі значенням за замовчуванням: 2,0 милі (3,0 км). Використовуйте кнопки або пронумеровані клавіші (0-9, а також - десяткову клавішу, для введення десяткових значень, таких як 12.5 або 0.25. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування та перейти до введення наступного показника – вік.

ЗАПУСК ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

- Діапазон налаштування витрати калорій (CALORIE) становить від 100 до 9999 ккал, із значенням за замовчуванням 700 ккал. За допомогою клавіш або клавіш (0-9), налаштуйте показник. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування та перейти до введення наступного показника – вік.
- 3. Діапазон налаштування віку становить від 10 до 99 років, із значенням за замовчуванням 35 років. За допомогою клавіш або пронумерованих клавіш (0-9), зробіть свій вибір. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування та перейти до введення наступного показника – вага.
- 4. Діапазон налаштування ваги становить від 50 до 500 фунтів (від 20 до 227 кг), зі значенням за замовчуванням 165 фунтів (75 кг). За допомогою клавіш або цифрових клавіш (0-9), налаштуйте показник. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити введені значення та розпочати тренування. Дотримуйтесь вказівок, щодо початку тренування. Будь ласка, уважно ознайомтеся з відповідними розділами даного посібника, що містять інформацію про конкретні програми тренування. Зверніть увагу, що під час тренувань:
 - Вікно Percent of Goal Completed покаже результат досягнення заданої мети тренування у відсотках.
 - Мета тренування буде відображатися у вікні налаштувань (Setting window).
 - Програми тренування можна змінювати. Для цього просто натисніть іншу клавішу потрібної вам програми і нове тренування розпочнеться. Мета тренування не зміниться, і результати тренування на шляху до заданої мети будуть продовжувати накопичуватися.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

COOL DOWN (Відпочинок)

Коли ви досягнете встановлених значень мети тренування, тренажер автоматично перейде в режим COOL DOWN (Відпочинок). З'явиться повідомлення: «ACCU DATA», відображаючи результати тренування: час, відстань, витрату калорій та середню частоту серцевих скорочень. Вікно зворотного зв'язку тренування покаже: «COOL DOWN». Час розпочне зворотний відлік від двох хвилин до нуля. Після завершення режиму відпочинку (охолодження) з'явиться початковий екран.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Наступна інформація роз'яснює особливості програм тренування.

MANUAL (Ручний режим)

Дана програма дозволяє контролювати рівень опору. Просто натисніть клавіші LEVEL , для контролю сили опору руху педалей.

RANDOM (Довільний вибір програми тренування)

Ця програма вміщає майже нескінченну кількість різних тренувань. Просто натисніть клавішу RANDOM, щоб подивитись іншу, випадково обрану ілюстрацію (профіль) тренування.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

VARI-STRIDE (Різний крок)

Ця програма тренування автоматично змінює довжину кроку протягом 20 хв., 30 хв. та 40 - хвилинного тренування. Відразу після запуску програми на екрані відображається: «1-20 2-30 3-40». Натискайте пронумеровані клавіші (1, 2 або 3), щоб вибрати тривалість тренування. Потім, за допомогою кнопок , встановіть максимальну довжину кроку. Діапазон становить 25 - 29 дюймів (630 - 730 мм), з налаштуванням за замовчуванням 25 дюймів (630 мм). Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

CARDIO/WEIGHT LOSS (Кардіо/Втрата ваги)

У цих програмах контролю частоти серцебиття, сила опору руху педалей змінюється автоматично, щоб зберегти частоту серцебиття користувача на оптимальному рівні, для досягнення заданих значень мети тренування. Рекомендована частота серцевих скорочень (ЧСС) підраховується на основі стандарту «максимум» ЧСС для віку користувача. Частота серцебиття у режимі WEIGHT LOSS розраховується при 65 % від максимальної частоти серцебиття: $(220 - \text{вік}) \times 65 \%$. Частота серцебиття у режимі CARDIO розраховується на 80 % від максимальної частоти серцебиття: $(220 - \text{вік}) \times 80\%$.

Після того, як програму тренування з контролем частоти серцебиття активовано, профіль роботи серця з'явиться на основному екрані. Коли фактична частота серцебиття буде наближатися до цільової частоти серцевих скорочень, колір ілюстрації роботи серця буде змінюватися з червоного на зелений.

Після того, як користувач розпочне тренування, з'явиться червоний сегмент та зелена лінія в нижній частині екрану. Червоний сегмент означає рекомендовану кількість обертів за хвилину (RPM); зелена лінія являє собою фактичну кількість обертів за хвилину. Намагайтеся підтримувати кількість обертів за хвилину, навіть, з червоним сегментом.

Рівень сили опору розпочнеться з рівня 1. Кількість обертів за замовчування становить 50. Якщо фактична кількість обертів нижча на 5 одиниць, ніж рекомендована швидкість, тоді, протягом 25 секунд, на екрані з'явиться напис: «SPEED UP» (Прискорити швидкість).

Під час виконання програм з функцією контролю частоти серцебиття необхідно вдягнути нагрудний пульсометр. Якщо на дисплеї не з'явиться відображення частоти серцебиття, ви побачите наступне повідомлення: «NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER» (Частота серцебиття не виявлена, будь-ласка перевірте нагрудний пульсометр), а рівень сили опору не буде змінюватися автоматично.

Після завершення тренування, тренажер перейде в режим відпочинку (охолодження).

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

INTV (Інтервал)

Для даного еліптичного тренажера запрограмовано три програми інтервалу: 1:1, 1:2, 2:2. Кожна програма інтервалу включає два сегменти, сегмент тренування та сегмент відпочинку.

Інтервал 1:1 вказує на один сегмент тривалістю одна хвилина, за яким слідує другий сегмент тривалістю одна хвилина. Інтервал 1:2 вказує на один сегмент тривалістю одна хвилина, за яким слідує другий сегмент тривалістю дві хвилини. Інтервал 2:2 вказує на один сегмент тривалістю дві хвилини, за яким слідує другий сегмент тривалістю дві хвилини.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

Кожний раз, при натисканні клавіші INTERVAL, з'являється одна з трьох програм. Коли з'явиться потрібна вам програма інтервалу, натисніть клавішу ENTER, щоб активувати цю програму. Дотримуйтесь інструкцій, щоб налаштувати рівень сили опору сегменту. Після того, як ви розпочнете тренування, рівень опору будь-якого сегменту ви можете змінювати. Просто натискайте клавіші LEVEL під час роботи сегменту, щоб змінити опір педалей. Новий рівень сили опору буде змінено, як тільки потрібний сегмент активується.

PLATEAU (Плоскогір'я)

Рівень сили опору руху педалей протягом тренування поступово збільшується, вирівнюється, потім поступово зменшується. Перший і останній сегменти цього тренування охоплюють 20 % тренування відповідно. Середній сегмент - 60 % тренування. Дотримуйтесь інструкцій, щоб встановити мету тренування.

20% 60% 20%

FAT BURN (Втрата жирових клітин)

Дана програма тренування складається з 20 різних рівнів складності. Значення за замовчуванням - рівень 5. Після вибору тренування в режимі FAT BURN, просто натисніть кнопку LEVEL, щоб вибрати потрібний рівень складності. Потім починайте тренування. Дисплей покаже повідомлення: "STAGE – XX" (рівень XX), натискайте клавіші або пронумеровані клавіші (0-9), щоб обрати рівень інтенсивності. Потім натисніть клавішу ENTER для підтвердження вашого вибору та початку тренування.

На кожному рівні (Stage), можна налаштувати різний рівень опору. Кожен рівень опору триває протягом однієї хвилини. У наведеній нижче таблиці показані номери рівнів інтенсивності та відповідні рівні тренування. Крапки вказують на повторення малюнка.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

CUSTOM (Контроль пульсу користувача)

Програма CUSTOM - це програма контролю частоти серцевого ритму, яка дозволяє визначити вашу цільову частоту серцевих скорочень. Діапазон: 84 – 199 ударів за хвилину, зі значенням за замовчуванням 120 ударів за хвилину. Після запуску даної програми, на дисплеї з'явиться повідомлення: «ENTER TARGET HR». Буде також висвічуватися значення за замовчуванням - 120 ударів за хвилину. Використовуйте клавіші або пронумеровані клавіші 0-9, щоб збільшити або зменшити вашу цільову частоту серцевих скорочень. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити введені вами значення. Дотримуйтесь інструкцій, щоб встановити швидкість і розпочати тренування.

ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА

Основні налаштування визначають одиниці виміру та відображають загальну відстань та час, разом з версіями програм дисплею та програм управління. Щоб переглянути дану інформацію, у вікні запуску натисніть та утримуйте клавішу ENTER протягом 3 секунд.

UNIT (Одиниці виміру)

На дисплеї з'явиться напис: «UNIT - MILE» (Одиниці вимірювання – милі) або «UNIT - KM» (Одиниці вимірювання – кілометри), в залежності запрограмованих налаштувань системи. Натисніть клавіші для перемикання між двома налаштуваннями. При виборі одиниці вимірювання, натисніть клавішу ENTER, щоб зробити свій вибір.

TOTAL DISTANCE (Загальна відстань)

Згідно з налаштуваннями одиниць швидкості, значення загальної відстані буде виглядати так: «DIST XXXXXX MILE» або так: «DIST XXXXXX KM», де XXXXXX означає цифри. Натисніть клавішу ENTER, щоб переглянути загальний час.

TOTAL TIME (Загальний час)

Загальний час використання буде відображатися як «TIME XXXXXX HOUR», де XXXXXX означає число годин. Натисніть клавішу ENTER, щоб подивитися версію програми дисплею.

DISPLAY PROGRAM VERSION (Версія програми дисплею)

Версія програми дисплею з'явиться у вигляді напису: «CTL XE862 - XX», де XX представляє літери або цифри, які потрібно ввести. Натисніть клавішу ENTER, щоб переглянути диск-версію програми керування.

DRIVE BOARD PROGRAM VERSION (Версія програми керування)

Версія програми керування з'явиться у вигляді напису: «DRV E862 - XX», де XX представляє літери або цифри. Натисніть клавішу ENTER для виходу з режиму налаштувань користувача і повернення до початкового екрану. У будь-який момент ви може натиснути та утримувати клавішу STOP, щоб повернутися до початкового екрану.

7 ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Функції виявлення частоти серцебиття обираються в момент придбання тренажеру. Не кожний тренажер оснащений усіма функціями виявлення серцевого ритму. Якщо ваш тренажер оснащений цими функціями, будь-ласка, зверніть увагу на наступну інформацію.

Нижче наводиться опис факторів, які впливають на продуктивність двох найбільш поширених типів пристроїв для виявлення частоти серцевих скорочень.

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ КОРИСТУВАЧА

Слова: “вимірювання частоти серцевих скорочень” відноситься до процесу виявлення пульсу користувача, як правило, через нагрудний пульсометр, що передає дані на приймач, вбудований у тренажері. Пристрій вимірювання частоти серцевих скорочень, зазвичай, користувач носить на грудях, де пульс прослуховується сильніше і відносно легко виявляється.

Нижче пояснюються умови, які впливають на процес вимірювання серцевого ритму в усіх тренажерах.

- Нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) поширює бездротовий 5 кГц сигнал, який нешкідливий для людського організму. Усередині передавача є 3 – вольтова батарея (CR2032). Якщо заряд батареї занадто низький, це свідчить про те, що необхідно скоротити відстань прийому, в іншому випадку, сигнал буде взагалі відсутній.
- Закріпіть нагрудний пульсометр на грудях так, щоб він був не занадто туго і не надто вільно. Зволожте шкіру для кращого контакту.
- Оскільки сигнал вимірювання частоти серцевих скорочень змінюється за силою від 20 Гц до 20 кГц, екологічні перешкоди можуть блокувати прийом сигналу. Фізична вібрація і електронні пристрої, в тому числі музичні центри, телевізори і навіть лампи денного світла, можуть створювати перешкоди для прийому сигналу. Для досягнення найкращих результатів, встановлюйте еліптичний тренажер в зоні, вільній від такого втручання.
- Встановлюйте тренажер на відстані 39 дюймів (100 см) один від одного, щоб уникнути появи значень серцевого ритму з одного тренажера на іншому.

«КОНТАКТ» СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Слова: “контакт серцевого ритму” відносяться до виявлення частоти серцебиття за допомогою датчиків тренажеру. Тримавши долоні на датчиках пульсу, користувач може контролювати частоту серцебиття на дисплеї тренажеру. Вимірювання та відображення частоти серцебиття за допомогою функції «контакт», може залежати від деяких чинників. Наступні фактори можуть вплинути на роботу датчиків:

- Слабкі удари серця ускладнюють процес вимірювання частоти серцебиття.
- Визначити частоту серцебиття людей, які мають низький артеріальний тиск, буде складніше.
- Сухі долоні ускладнюють виявлення серцевого ритму. Для досягнення найкращих результатів, змочіть долоні. Але не застосовуйте лосьйони для рук безпосередньо перед тренуванням, тому що лосьйон для рук може склеювати контактні пластини.

Датчики вимірювання частоти серцебиття не є медичним пристроєм. Значення частоти серцевих скорочень, виявлені на спортивному тренажері, служать для загальної інформації. Не використовуйте їх для медичної діагностики та лікування.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Датчики виявлення серцевого ритму, як відомо, можуть створювати перешкоди у роботі кардіостимуляторів, можливо, навіть загрожувати життю. Якщо ви маєте кардіостимулятор, виконайте тестове тренування під наглядом вашого лікаря, мета тесту - забезпечити безпеку і надійність одночасного використання кардіостимулятора і подібних пристроїв. Рішення про використання таких пристроїв повинно бути прийняте на свій страх та ризик. Зверніть увагу, що в посушливих зонах, зокрема, статична електрика може перешкоджати експлуатації тренажера та вражати людей. Пропозиція: Перш ніж торкатися металевих деталей тренажера, спочатку доторкніться деталей з ізоляційними властивостями, наприклад, таких як пластикові поручні.

8 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

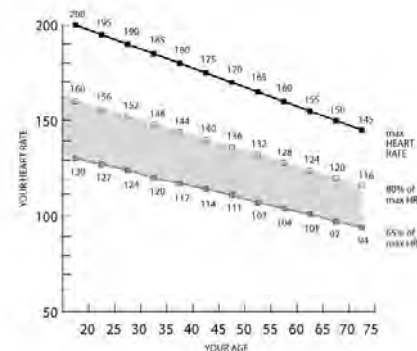
Дослідження показують, що для досягнення кращих результатів тренування, необхідно працювати в рамках зони тренування. Ваша зона тренувань залежить від вашого віку та рівня фізичної підготовки.

ЗОНА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Затемнена область на графіку вказує рекомендовану зону частоти серцебиття під час тренування. Вона розраховується за формулою: 220 мінус вік в роках, помножений на 65% і 80%. Область між цими значеннями і є ваша зона серцевого ритму під час тренувань.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Зони серцевого ритму під час тренування є узагальненими і можуть не підходити кожній людині.

Завжди консультуйтеся та перевіряйте пульс з вашим лікарем, щоб визначити, яке значення мети частота серцевих скорочень під час тренування буде підходити для вас.



ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Тривалість вашого тренування залежить від вашого рівня фізичної підготовки. Загалом, рекомендується підтримувати частоту серцебиття в рекомендованій зоні тренування, принаймні 15 - 20 хвилин, щоб досягти мети тренування. Початківці повинні завжди починати повільно і поступово збільшувати тривалість своїх тренувань. Покращуючи свій рівень фізичної підготовки, користувач може підтримувати частоту серцевих скорочень в зоні тренування протягом більш тривалих періодів часу.

Напочатку тренування, використовуйте перші кілька хвилин, щоб розігрітися, потім повільно збільшуйте навантаження, щоб ваш серцевий ритм досягнув визначеної норми відповідної тренувальної зони. В кінці тренування, поступово зменшуйте навантаження та займайтеся полегшено.

Частота тренування

Дослідження показують, що для досягнення найкращих результатів, проводити тренування потрібно три - п'ять разів на тиждень. Важливо надавати вашому організму достатньо часу на відпочинок, принаймні 24 години, щоб відновитися після тренувань.

Теми по технічному обслуговуванню представлені нижче в наступному порядку: повідомлення про помилки, змащення мастилом механізму плечової зони, змащення механізму регулювання кроку, очищення рейок ковзання, розклад технічного обслуговування, перелік завдань, однорічний журнал обслуговування, електронна блок-схема.

Повідомлення про помилки

Наступні повідомлення можуть з'явитися на даному тренажері для діагностичних цілей.

NO STRIDE ADJUST UNDER 25 SPM

Показання: Механізм ходи не може бути налаштовано більш як на 25 кроків за хвилину (SPM). Для роботи механізму кроку, користувач не може здійснювати тренування зі швидкістю 25 SPM або вище.

SERVICE BATTERY

Показання: Заряд акумулятора занадто малий. Тому вам потрібно або тренуватися енергійно протягом двадцяти хвилин, або використати адаптер (продається окремо) для зарядки акумулятора.

ERR7

Показання: Механізм кроку не відкалібрований належним чином. Зверніться за допомогою до кваліфікованого техника. Він допоможе вам вікалібрувати механізм або замінити його.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Змащення мастилом плечового механізму

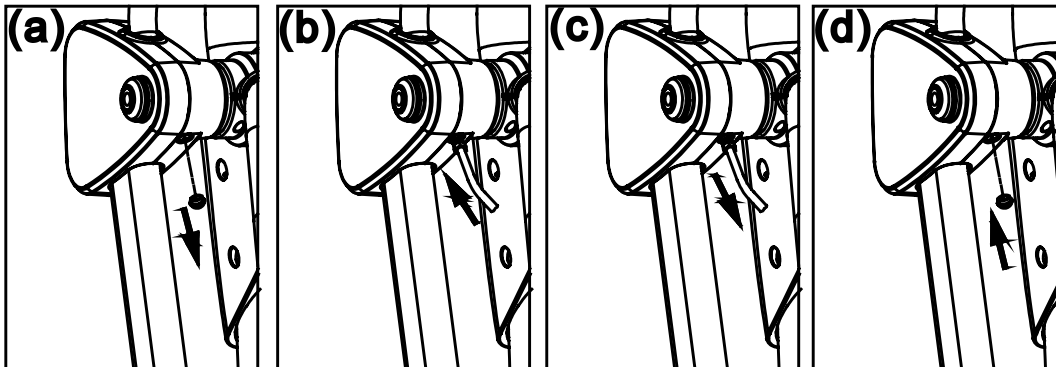
Виконайте кроки (a -d) для того, щоб правильно провести змащення механізму плечової зони.

(a) Зніміть ковпачок в області додавання мастила.

(b) Використовуйте маслянку, щоб застосувати червоне літєве мастило для змащування підшипників у спеціальний отвір на тренажері.

(c) Після нанесення мастила, видаліть маслянку.

(d) Вставте захисний ковпачок на місце.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ**Змащення механізму регулювання кроку**

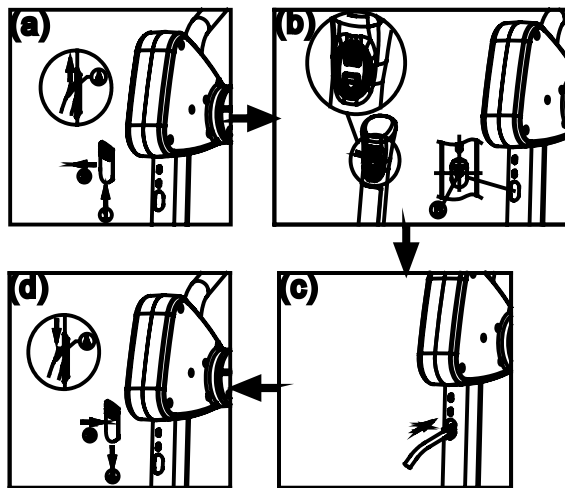
Виконайте кроки (а -d) для того, щоб правильно провести змащення механізму регулювання кроку.

(а) По-перше, зніміть накладку доступу до крокового механізму: Натисніть в області А, проштовхніть її вгору (1), а потім зніміть накладку (2).

(b) Відрегулюйте крок в найдовшу позицію. У цьому положенні даний механізм можна змащувати мастилом. Див. область В на малюнку.

(с) Використовуйте маслянку (шприц для змащення), щоб застосувати червоне літєве мастило для змащування підшипників. Потім видаліть маслянку.

(d) Вставте на місце накладку крокового механізму, виконуючи слідуючі дії: натисніть посередині (3) в області А, потім проштовхніть вниз (4), як показано на малюнку.

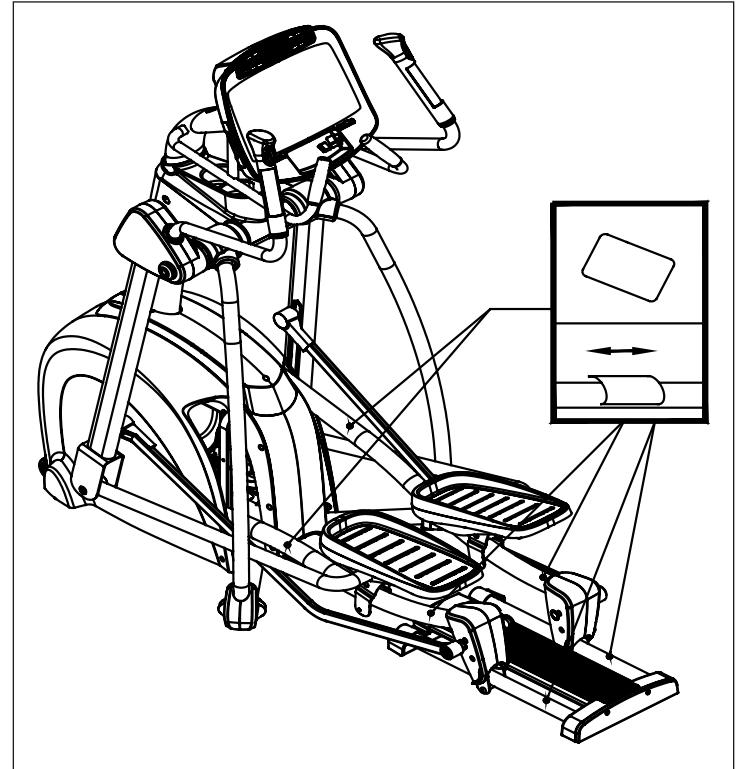


ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Очищення направляючих важелів ковзання

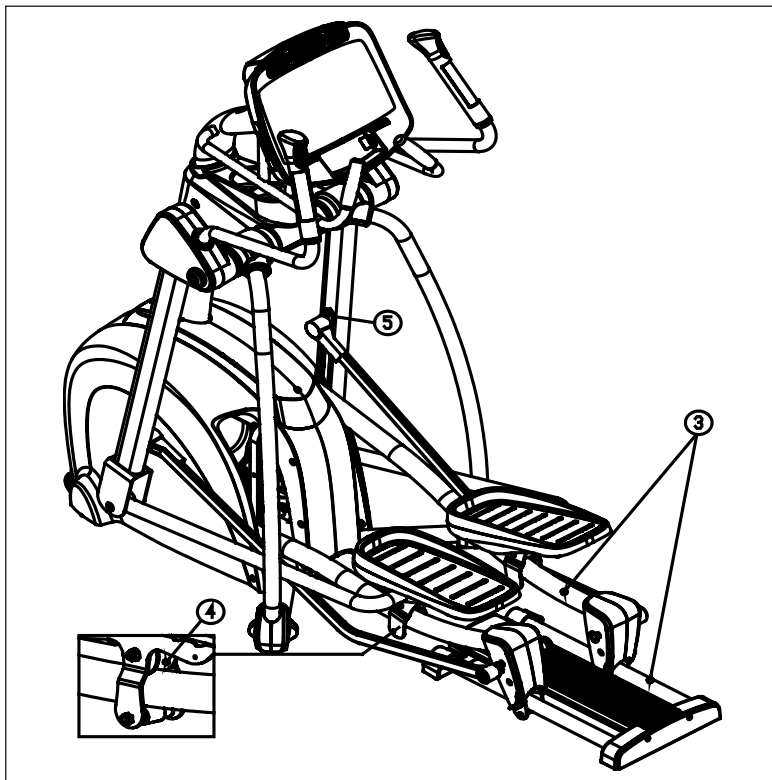
Очищайте направляючі важелі ковзання один раз в день наступним чином:

- (а) Використовуйте чисту тканину без ворсу, щоб стерти пил та сміття з направляючих важелів.
- (б) Огляньте тренажер, увімкнувши його, та визначіть, де ще бруд міг залишитися на направляючих важелях.
- (с) Повторіть дії пунктів (а) і (б) два або три рази, щоб переконатися, що направляючі важелі чисті.



9 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

	Частини тренажеру	Щодня	Щотижня	Щомісяця	Кожний квартал	Кожний рік	Примітки
1	Зовнішні частини	■					Витирати
2	Гвинти	■					Перевірити та закріпити
3	Направляючі важелі	■					Видалити бруд та сміття.
4	Ролики		■				Нанести силіконове мастило.
5	Двигун кроку					■	Змастити мастилом.



9 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перелік завдань техобслуговування (Еліптичні тренажери)

Так само як і автомобілі, тренажери вимагають технічного обслуговування. Регулярне технічне обслуговування збільшує термін використання тренажеру, а відсутність обслуговування тренажерів може анулювати гарантії виробника. Скопіюйте лист журналу обслуговування і відмічайте виконану роботу по технічному обслуговуванню кожного тренажера.

Щоденні завдання

1. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green і води для ретельного очищення корпусу тренажера.
2. Перевірте деталі та закріпіть всі послаблені гвинти. Переконайтеся, що тренажер є безпечним для роботи. Якщо виникають питання з приводу безпеки роботи тренажеру, в такому разі розмістіть знак «Не працює» на тренажері та зверніться за допомогою до сервісного центру.
3. Витирайте бруд та сміття з направляючих важелів. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green та води.

Щотижневі завдання

1. Витирати ролики. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green та води. Нанесіть невелику кількість силіконового мастила на ролики.

Щорічні завдання

1. Змащувати мастилом механізм кроку.
2. Змащувати мастилом SportsArt 66A прокладку.

9 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Застереження:

- Під час тренувань на даному еліптичному тренажері, будь ласка, дотримуйтесь основних правил безпеки.
- Електронні компоненти можуть утримувати електричний заряд навіть після того, як тренажер був вимкнений. Для безпеки, вимкніть живлення пристрою. Зачекайте п'ять хвилин, щоб дозволити конденсаторам розрядитися. Потім від'єднайте кабель живлення від розетки (якщо є). Лише після того, як вищезазначені кроки виконані, можна зняти накладки і отримати доступ до електронних компонентів.
- НЕ використовуйте засоби для чищення, що містять алкоголь, аміак або інші шкідливі речовини. Використання таких хімічних засобів може привести до пошкодження тренажера та втрати гарантії. Ніколи не розпилюйте і не розливайте рідину, безпосередньо, на пристрій. Це може пошкодити електронні компоненти та анулювати гарантію.
- Даний еліптичний тренажер має рухомі деталі, які можуть бути небезпечними. Будьте обачні при обслуговуванні, використанні та переміщенні даного приладу.

ЕЛЕКТРОННА БЛОК-СХЕМА

