SportsArt FITNESS

E875

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ГРУПА КОМПАНІЙ INTER ATLETIKA™

Fit-forever

ЗМІСТ

1 ВСТУП

2 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

7 ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПУЛЬСУ КОРИСТУВАЧА

8 ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

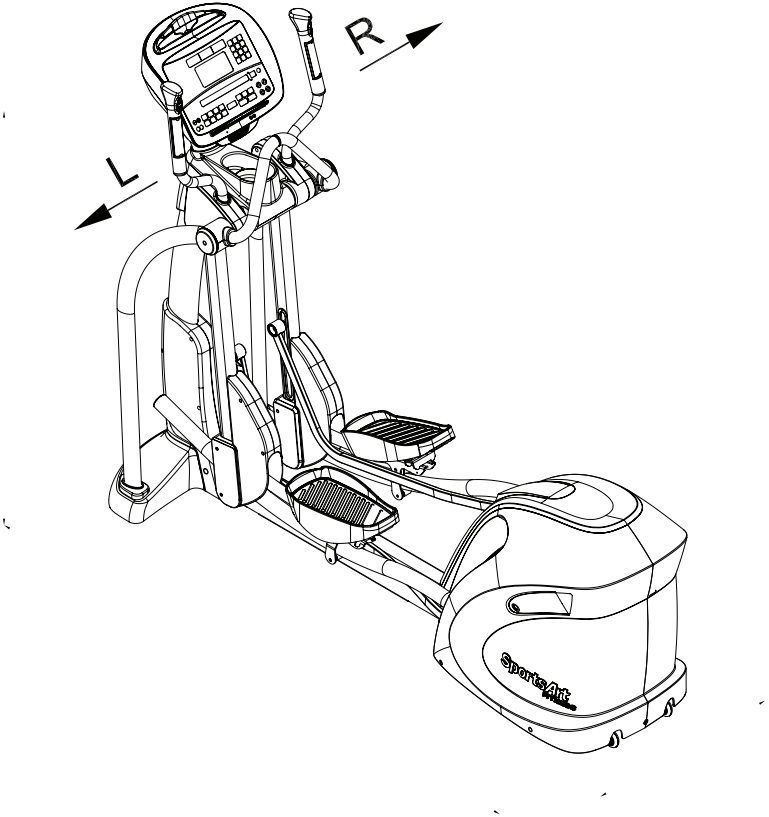
9 ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ ТА ОБЛАДНАННЯ

10 ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

1 ВСТУП

Вітаємо вас із придбанням одного з кращих тренажерів на ринку сучасного спортивного обладнання. Еліптичний тренажер - SportsArt E875 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.

Збережіть ці інструкції для подальшого використання.



2 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Даний еліптичний тренажер компанії SportsArt був розроблений і виготовлений з урахуванням усіх необхідних засобів безпеки. Однак, деякі запобіжні заходи повинні застосовуватися щоразу при використанні спортивного тренажеру.
Будь ласка, прочитайте інструкцію перед проведенням монтажу та використанням даного тренажеру. Також, будь ласка, зверніть увагу на слідуючі важливі правила безпеки:
• Будь ласка, уважно прочитайте даний посібник і встановіть еліптичний тренажер відповідно до наданих інструкцій.
• Проводити монтаж та використовувати еліптичний тренажер потрібно на твердій рівній поверхні. Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі або поруч з водою. • Ніколи не дозволяйте дітям вилазити на тренажер та гратися поблизу нього.
• 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.
• Тримайте руки подалі від рухомих частин тренажеру.
• 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.
• Будьте обережні під час того, як стаєте на еліптичний тренажер та сходите з нього.
• Рухомі частини еліптичного тренажеру не завжди можуть відразу зупинити свій рух у разі потрапляння на прилад сторонніх предметів або в разі перешкоджання будь-якого об'єкту нормальному руху тренажера.
• Не використовуйте деталі, які не рекомендовані виробником. Це може стати причиною травми або викликати збій в роботі тренажеру.

2 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Якщо даний еліптичний тренажер використовується дітьми або інвалідами, тоді такі тренування мають відбуватися під ретельним наглядом інструктора, відповідального за їх безпеку.
• Використовуйте даний тренажер тільки за його прямим призначенням, як зазначено в даній інструкції.
• Ніколи не використовуйте тренажер, якщо його було пошкоджено. Якщо еліптичний тренажер не працює належним чином, в разі його падіння або пошкодженння, зверніться за допомогою до кваліфікованих працівників.
• Слідкуйте, щоб всі вентиляційні зони були вільними від засмічення.
• Ніколи не кидайте і не вставляйте жодних сторонніх предметів в будь-який отвір на тренажері.
• Не використовуйте еліптичний тренажер у приміщеннях, де застосовуються аерозолі або там, де існує підвищений вміст кисню.
• Допустима вага користувача для даного еліптичного тренажеру становить 227 кг (500 фунтів). Зверніть увагу, що рівень опору - 40 на даному тренажері відповідає стандартам для користувачів вагою до 150кг (330 фунтів).
• 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.
• Діти повинні перебувати під постійним наглядом дорослих, щоб гарантувати, що вони не гратимуться з тренажером.
ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Якщо ви відчуваєте біль або неприємні відчуття, ЗУПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ і негайно зверніться до лікаря. Тренуйтеся в рекомендованому для вас рівні. НЕ ТРЕНУЙТЕСЯ до стану виснаження. Перед початком будь-якої програми тренування, проконсультуйтеся з вашим лікарем. Рекомендується, пройти повний медичний огляд.

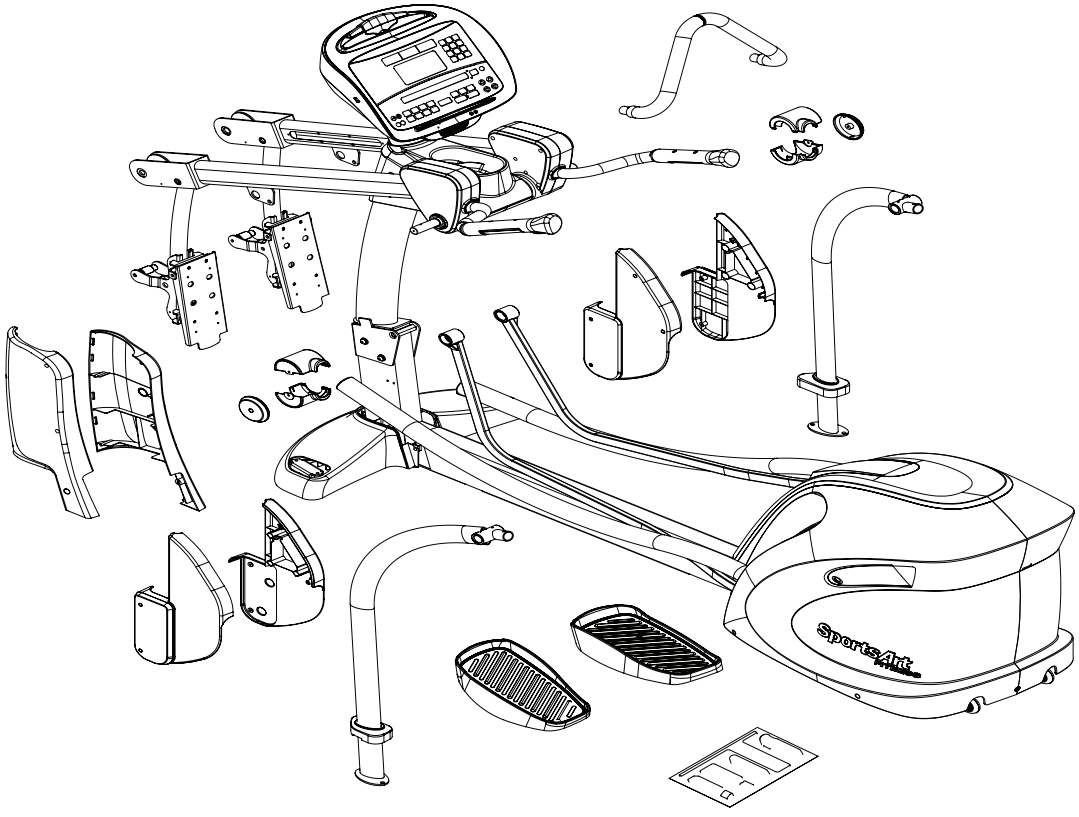
2 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

УВАГА! Прилади вимірювання серцевого ритму можуть бути неточними. Надмірні тренування можуть призвести до серйозних травм чи навіть смерті. Якщо ви відчуєте слабкість, негайно припиніть тренування.

Примітка: Даний тренажер було перевірено на відповідність обмеженням для цифрових пристроїв класу B, 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
Системи відстеження серцевого ритму можуть бути неточними. Надмірні тренування можуть призвести до серйозних травм або навіть смерті. Якщо ви відчуєте слабкість, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря.

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	К-сть	№	Назва	К-сть
A1	Основна рама	1	A7	Ліва накладка ролика	1
A2	Кермо	1	A8	Опорна стійка, ліва	1
A3	Накладки основної рами (ліва та права)	1	A9	Опорна стійка, права	1
A4	З’єднувальна накладка, ліва	1	A10	Педалі	2
A5	З’єднувальна накладка, права	1	A11	Набір інструментів	1
A6	Права накладка ролика	1			

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	К-сть	Специфікація	Примітки
10	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	6	M10*P1.5*L25	
	Пружинна шайба	6	M10	
	Шайба	6	D21*d10.5*t1.5	
11	Накладка регулювання зчеплення кроку	2		
12	Шестигранна гайка	2	M10*P1.5	
	Стопор	2	30-30	
13	Гвинт Phillips з напівгруглою головкою	4	M4*L12	
14	Болт вторинного ролика	2	D9.96*L67	
	Самозмащувальна втулка	4		
	Вторинний ролик	2	D58*t23	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M4	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M5	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	Двохсторонній гайковий ключ	1	(8*17)	

3 ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

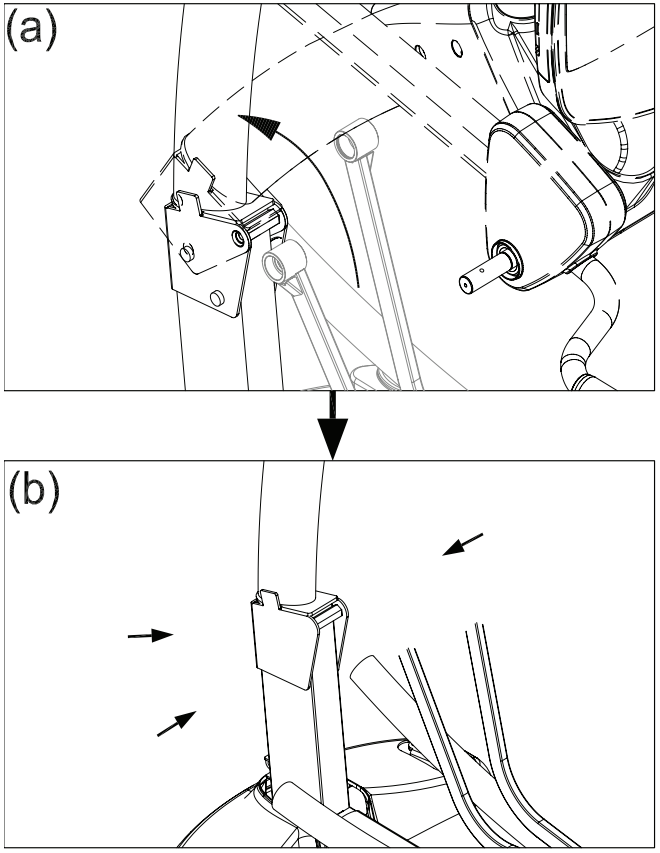
№	Назва	Специфікація	Примітки
21	Гвинт Phillips з напівкруглою головкою	M4*P0.7*L8	
22	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	5/16”*L2-1/4” half	
	Плоска шайба	D20*d8*t2.0	
23	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	M6*L15	
	Зубчаста шайба	D20*d7*t2.0	
24	Гвинт із напівкруглою головкою з шестигранним отвором	M8*L15	
	Пружинна шайба	M8	
25	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	M6*L15	
	Зубчаста шайба	D20*d7*t2.0	
26	Гвинт Phillips з круглою головкою	M5*P0.8*L15	
27	Гвинт Phillips з напівкруглою головкою	M5*P0.8*L12	
28	Гвинт із круглою головкою з внутрішнім шестигранним отвором	M5*L16	

4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

Для того, щоб правильно зібрати цей еліптичний тренажер, дотримуйтесь всіх інструкцій, які надаються нижче. У даному посібнику слова: «лівий» і «правий» використовуються в якості посилання 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

Монтаж основної стійки
Будь ласка дотримуйтесь інструкцій (a -b), зазначених нижче:
(a) Встановіть основну стійку (A1).
(b) Закріпіть стійку гвинтами (10) в слідуючій послідовності. Затягніть гвинти в області A (зазначено на малюнку), потім - в області B. Потім закріпіть стійку гвинтами в області C, далі - в області D.

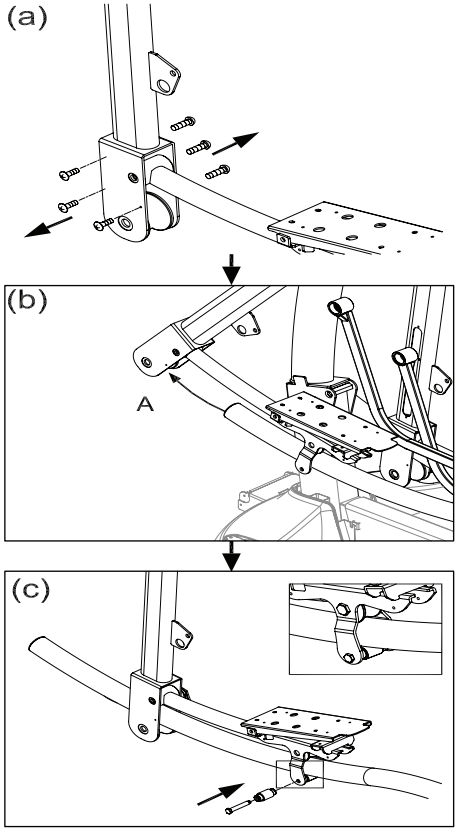


4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 2

Встановлення рухомих частин тренажеру

Дотримуйтесь інструкцій (a -b), зазначених нижче для того, щоб встановити рухомі частини.
(a) Видаліть гвинти (21) з важеля педалі, прикріпленого до основної рами (A1).
(b) Вставте направляючий важіль ковзання в області A, зазначеній на малюнку, а потім розмістіть основу педалі на опорі важеля ковзання.
(c) Закріпіть направляючий ролик (14) в нижній частині важеля ковзання. (Зверніть увагу на напрямок, щоб правильно вставити гвинт зовні всередину).

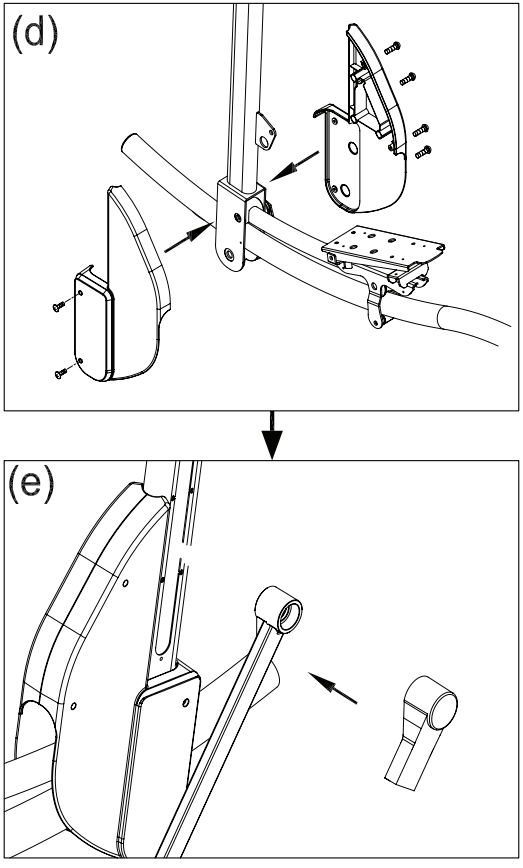


4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 2

Встановлення рухомих частин тренажеру
(Продовження)

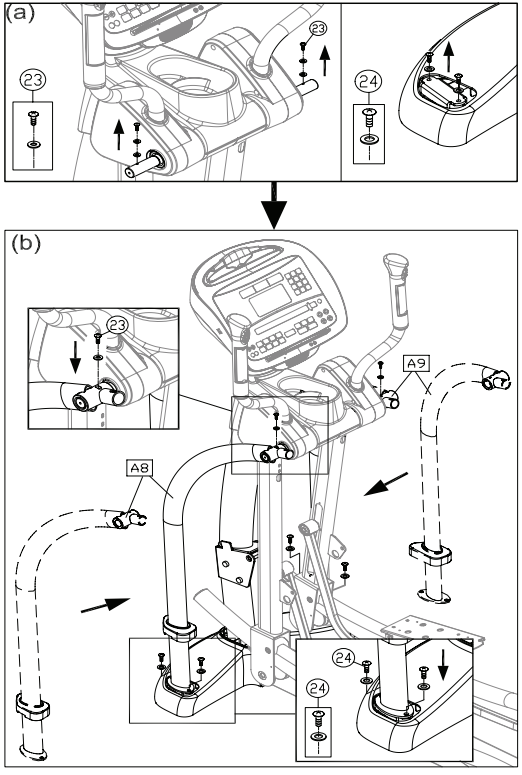
(d) Візьміть накладки ролика (A7). Прикріпіть їх, з'єднуючи разом в зазначеному місці на тренажері. Закріпіть накладки гвинтами (21).
(e) На лівій стороні тренажеру, видаліть гвинт (22) зі з'єднання регулювання кроку. Помістіть деталі механізму регулювання кроку на втулку і за допомогою гвинта (22) закріпіть їх. Потім вставте декоративну накладку (11) на місце з'єднання. Виконайте такі ж самі дії з правої сторони тренажеру.
Застереження: Уважно дотримуйтесь всіх інструкцій щодо монтажу тренажера, наданих в даному посібнику. Зверніть увагу, що неправильний монтаж може становити небезпеку для тренувань, призвести до пошкодження еліптичного тренажера і втрати гарантії.



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 3

Встановлення опорних стійок
Виконайте кроки (a -c), зазначені нижче, щоб встановити опорні стійки.
(a) Видаліть гвинти опорних стійок (23) (24) з основної стійки (A1).
(b) Вставте ліву і праву опорні стійки (A8, A9) на вісь основної стійки. Закріпіть їх на місці за допомогою гвинтів (23,24), не затягуючи гвинти до кінця.

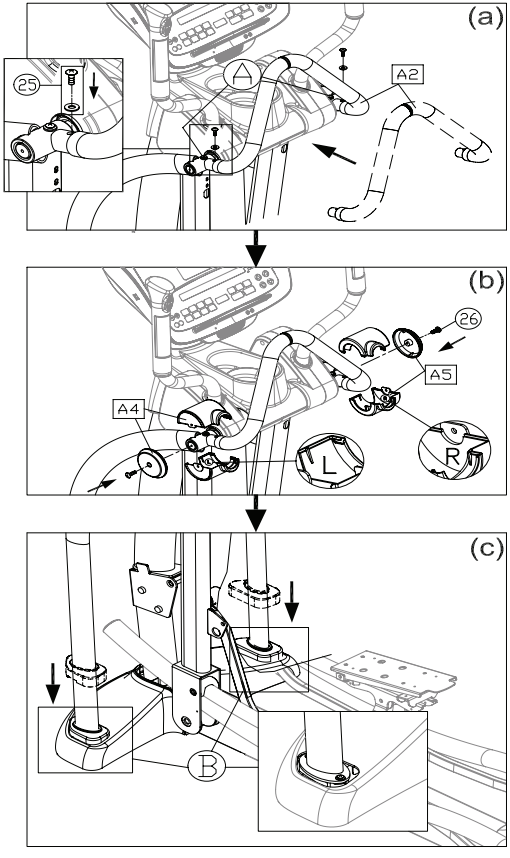


4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 4

Встановлення керма

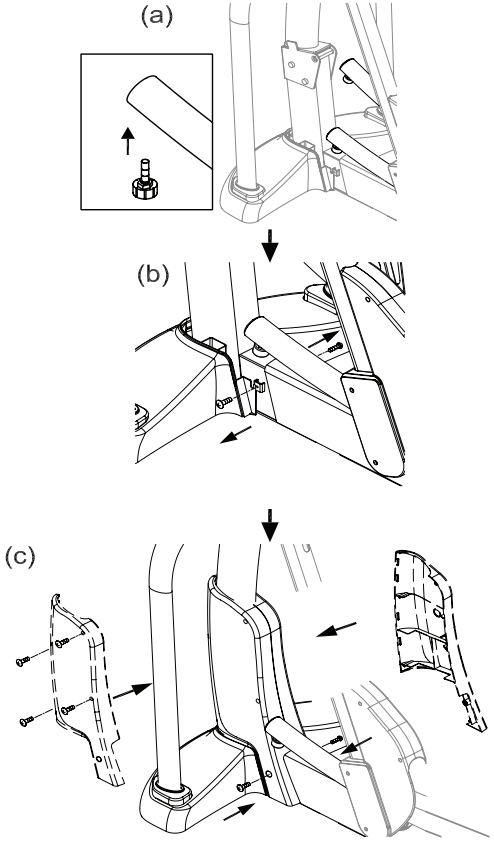
Слідуйте інструкціям (a - c), зазначеним нижче, щоб встановити кермо.
(a) По-перше, видаліть гвинти (25) з лівої та правої опорних стійок (A8) (A9), потім прикріпіть кермо до основної рами так, як зазначено на малюнку (область A), використовуючи гвинти (25).
(b) Видаліть гвинти (26) з лівої та правої опорних стійок (A8) (A9), потім зіставте ліву та праву з'єднувальні накладки (A4) (A5). Закріпіть накладки гвинтами (26).
(c) Затягніть гвинти в зоні (B), а потім виставте опорні стійки на основі тренажеру.



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 5

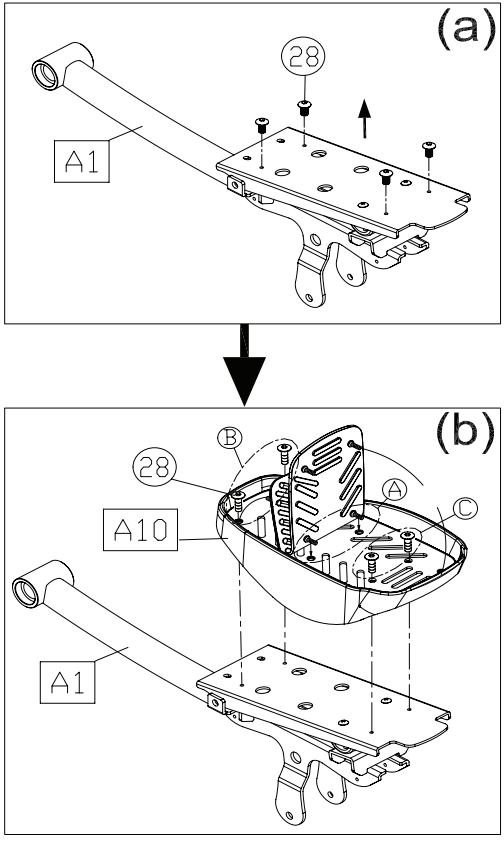
Встановлення гвинтових фіксаторів та захисних накладок
Виконайте кроки (a - c), щоб встановити гвинтові фіксатори направляючих важелів та накладки.
(a) Затягніть гвинтові фіксатори (12) на кінцях обох направляючих важелів ковзання.
(b) Видаліть гвинти (27) з основної рами (A1).
(c) Встановіть захисні накладки (A3) основної стійки, з'єднавши їх разом. Наживіть гвинти (27) та гвинти (13). Після того, як всі гвинти буде встановлено, міцно закріпіть їх.



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 6

Приєднання педалей
Виконайте кроки (a - d), щоб встановити педалі (підніжки).
(a) Видаліть гвинти (28) з кріплення педалі, як показано на малюнку.
(b) Відокремте і підійміть передню та задню частину педалі, не від'єднуючи її в центральній зоні (A). Використовуючи гвинти (28), закріпіть педаль на її кріпленні. Спочатку закріпіть гвинти в області B, а потім - в області C. Вставте виступи основи педалі у отвори педалі. Переконайтеся, що виступи проступають через підніжку (A10).



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 7

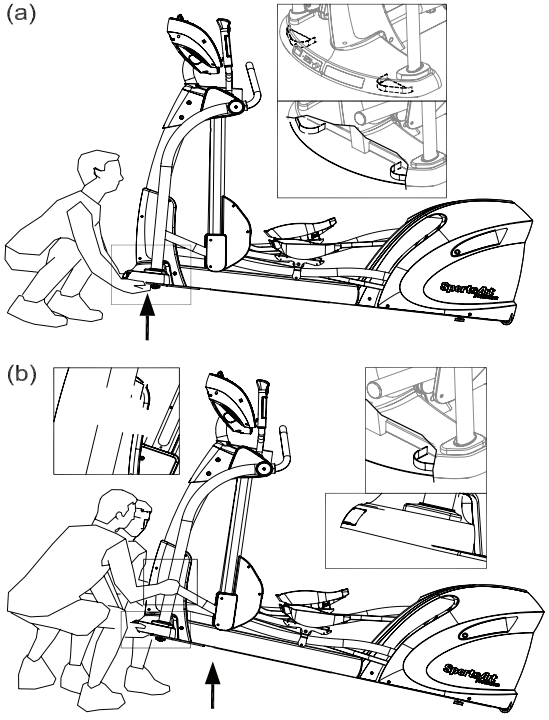
Переміщення еліптичного тренажера

Існує два способи переміщення даного еліптичного тренажера

(a) Переміщення тренажера однією людиною: Візьміться за передню підставку тренажера, припідніміть її вгору, а потім передвигайте тренажер в потрібне місце для його використання. Будьте обережні, щоб не прищемити пальці при опусканні тренажера на підлогу.

(b) Переміщення тренажера за допомогою двох осіб: Кожна особа береться однією рукою за низ передньої підставки тренажера, а іншою рукою тримається за опорну стійку (A8, A9). Потім разом припіднімають прилад та передвигають його в місце для використання. Будьте обережні, щоб не прищемити пальці при встановленні тренажера на підлогу.

(Примітка. Переконайтеся, що ви правильно взялися руками за передню підставку тренажера, як показано стрілками на малюнку, щоб перемістити прилад в потрібне місце.)



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 8

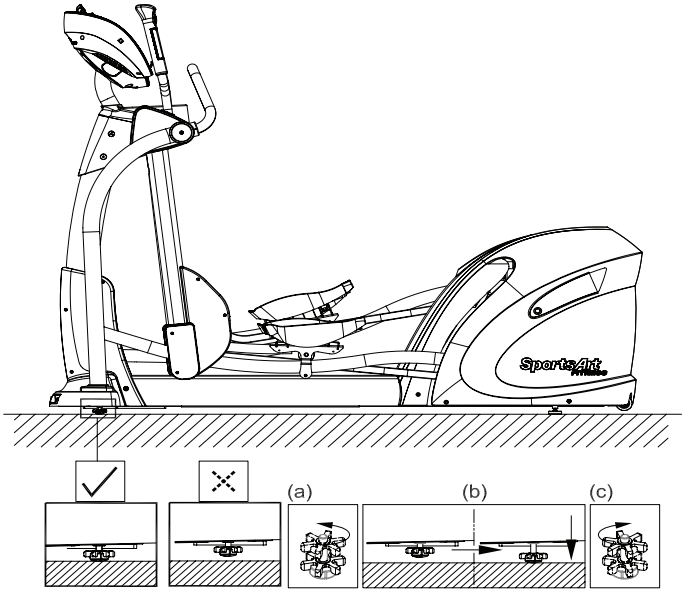
Виставлення тренажера за рівнем

Для безпеки користувача та правильного функціонування приладу, даний еліптичний тренажер потрібно розміщувати на рівній підлозі. При необхідності, відрегулюйте положення приладу за допомогою регулюючих ніжок, дотримуючись інструкцій (a - c), зазначених нижче.

(a) Послабте регулюючу гайку.

(b) Викручуйте регулюючу ніжку вниз, поки вона не торкнеться підлоги.

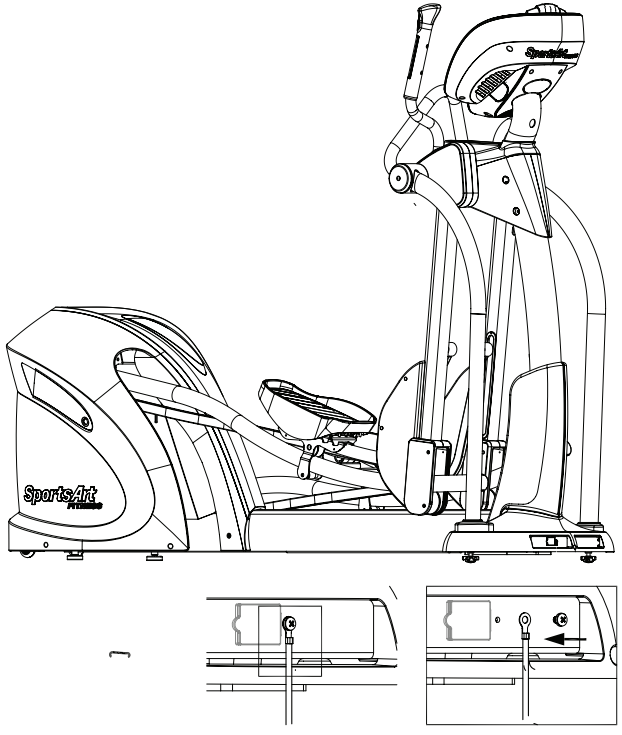
(c) Щоб зафіксувати виставлене положення, міцно прикрутіть гайку регулюючої ніжки до рами тренажеру.



4 МОНТАЖ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

КРОК 9
Підключення кабелю заземлення

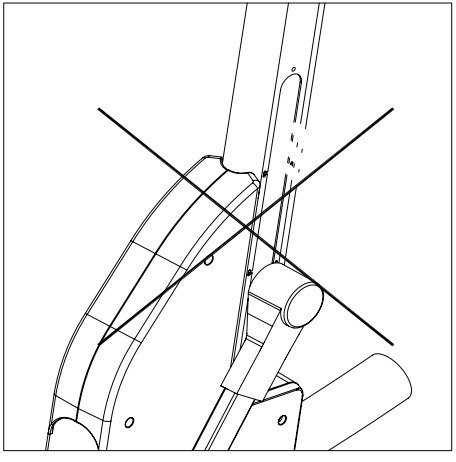
Примітка: Встановлення кабелю заземлення повинно проводитись відповідно європейським стандартам безпеки. Даний кабель заземлення не відповідає північноамериканським стандартам безпеки.
Для того, щоб запобігти ураження електричним струмом та струмом витоку, до упаковки даного тренажеру додається кабель заземлення. Для гарантування вашої безпеки, підключіть кабель заземлення до тренажеру та до електричного заземлення будинку.
Інструкція по встановленню: Будь ласка, використовуйте гвинти та шайби, щоб закріпити один кінець кабелю заземлення до рами еліптичного тренажеру, як показано на малюнку, а інший кінець - до електричного заземлення будівлі.

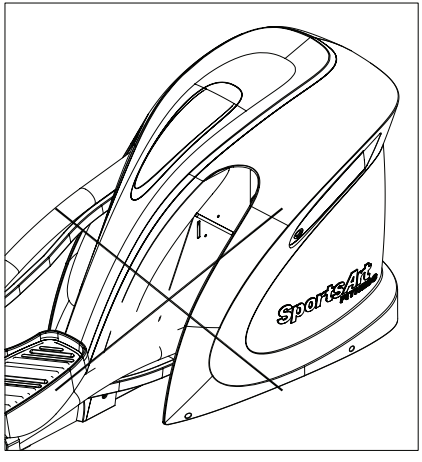


КРОК 10

Застереження щодо рухомих частин тренажеру

Даний еліптичний тренажер має рухомі частини, які можуть бути небезпечні для людей і тварин. Під час використання тренажеру, не вставляйте руки або інші предмети в отвір регулювання кроку, в отвір на задній накладці та в інші місця, де такі дії можуть становити небезпеку.





5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E875

ОГЛЯД ДИСПЛЕЮ

Еліптичний тренажер E875 розроблений з метою надання тренуванням 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 клавіш. Будь ласка, прочитайте надані інструкції, 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 - 40
- Час: 0:00 - 300:00
- Відстань: 0.00 - 9999 км або милі
- Калорії: 0.0 - 9999 ккал
- Діапазон частоти серцебиття: 40 - 250 ударів за секунду
- Кроків за хвилину (SPM): 5 - 120
- Вати: 0 - 9999
- Всього кроків (накопичена кількість): 0 - 9999
- Довжина кроку: 17 - 29 дюймів (450 - 730 мм)
- Програми тренування: MANUAL, INTERVAL, PLATEAU, RANDOM, VARI-STRIDE, FIT TEST, CUSTOM HR та CARDIO/WT LOSS.

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E875

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E875

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.

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. Під час режиму паузи, натисніть цю клавішу, щоб відновити тренування. Під час вибору програми, натисніть цю клавішу, щоб почати використовувати обрану програму.
MANUAL (Ручний режим керування) - Ця клавіша дозволяє безпосередньо контролювати опір педалей за допомогою клавіш опору.
INTERVAL (Інтервал) - Натисніть дану клавішу, щоб вибрати один з трьох інтервалів програми: 1: 1, 1: 2, 2: 2.

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E875

КЛАВІШІ ДИСПЛЕЮ
(Продовження)

VARI-STRIDE (Різний крок) - Ця програма тренування автоматично змінює довжину кроку. Користувачі можуть встановити бажану довжину кроку.
FIT TEST (Визначення рівня фізичної підготовки користувача) - Натисніть дану клавішу, щоб увійти в програму FIT TEST і розпочати фітнес-тест.
CUSTOM HR (Пульс користувача) - Дана програма відстеження серцевого ритму дозволяє вам встановити власну частоту пульсу.
WT LOSS (Втрата ваги) - ця 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 - (мінус) вік користувача) x 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 - вік) x 0,8.
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.

5 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E875

ENTER - Обравши потрібну функцію, натисніть на цю клавішу, щоб підтвердити свій вибір.
RESISTANCE - Натисніть на цю клавішу, щоб змінити налаштування опору. Налаштування змінюються на один рівень кожного разу, коли було натиснуто клавішу. STRIDE LENGTH (Довжина кроку) - Натискайте дану клавішу, щоб змінити налаштування довжини кроку. Налаштування змінюються на одне значення кожен раз, як було натиснуто клавішу.
STOP/HOLD TO RESET - Під час тренування, або в режимі Cool Down (Відпочинок), натисніть цю кнопку для відображення інформації про тренування: час, відстань і калорії. У режимі відображення результатів тренування, натисніть цю кнопку, щоб завершити цю програму і повернутися в режим очікування. На дисплеї з'явиться напис: SELECT A PROGRAM (Виберіть програму). У будь-який момент програми, при натисненні та утриманні даної клавіші протягом 2 секунд, відображення інформації про тренування анулюється і консоль перейде в режим очікування.
0 - 9 (Пронумеровані клавіші) - Натискайте ці клавіші для введення числових значень, замість натискання кнопок.
CLEAR - При введенні значень налаштувань, натисніть дану клавішу для видалення введених значень до 0.
FAN - Натисніть цю клавішу, щоб увімкнути вентилятор. Функція має чотири налаштування: повільну, середню, високу швидкість та вимикання вентилятора.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Розпочати тренування на даному тренажері можливо двома способами: 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. На екрані висвітиться мета тренування: TIME. Час даної функції за замовчуванням - 60 хвилин. У режимі QUICK START рівень сили опору починається з рівня 1; витрата калорій та інші показники розраховані на користувача вагою 75 кг (165 фунтів). В режимі QUICK START опір і налаштування кроку можуть бути змінені 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, INTERVAL, PLATEAU, RANDOM, VARI-STRIDE, FIT TEST, CUSTOM HR, CARDIO/WEIGHT LOSS), щоб обрати бажане тренування або натисніть клавішу мети тренування (TIME, DISTANCE, CALORIES). Натисніть кнопку ENTER для підтвердження вибору програми.

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. Висвітиться світлодіодний індикатор.
Слідуйте інструкціям нижче, щоб налаштувати мету тренування і запустити програму. Після запуску програми, опір і налаштування кроку можуть бути змінені в будь-який час.
• Діапазон налаштування часу - TIME становить від 5:00 до 300:00, 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. Або натисніть клавішу

ЗАПУСК ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

QUICK START, щоб запустити цю програму відразу зі значеннями віку та ваги за замовчуванням.
• Діапазон налаштування відстані - DISTANCE становить від 0,1 до 99,9 миль або кілометрів, зі значенням за замовчуванням: 2,0 милі (3,0 км). Якщо в інженерному режимі активована програма обмеження часу, тоді встановлення цільових значень для відстані буде деактивовано. Використовуйте кнопки або пронумеровані клавіші (0-9) для введення потрібних значень. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування та перейти до введення наступних показників – вашого віку. Можете також натиснути клавішу QUICK START, щоб запустити цю програму відразу зі значеннями віку та ваги за замовчуванням.

• 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 наступних показників віку користувача. Або можете натиснути клавішу QUICK START, щоб запустити цю програму відразу зі значеннями віку та ваги за замовчуванням.

3. Діапазон налаштування віку становить від 10 до 90 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 ваги користувача. Або можете натиснути клавішу QUICK START, щоб запустити цю програму відразу зі значеннями ваги за замовчуванням.

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 або клавішу QUICK START, 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 інша програма тренування може бути активована простим натисканням клавіші обраної програми тренування. Мета тренування залишиться такою ж, а показники тренування будуть продовжувати накопичуватися.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Наступна інформація роз'яснює особливості програм тренування.
MANUAL (Ручний режим керування)
Дана програма дозволяє контролювати рівень опору. Просто натисніть клавіші RESISTANCE для контролю сили опору руху педалей або клавіші STRIDE для налаштування довжини кроку.

INTERVAL (Інтервал)

Даний еліптичний тренажер має три програми інтервалу: INTERVAL1:1, INTERVAL1:2, INTERVAL 2:2. Кожна програма інтервалу влючає два сегменти, сегмент тренування та сегмент відпочинку. (Наприклад: Інтервал 1:1 вказує на один сегмент тривалістю одна хвилина, за яким слідує другий сегмент тривалістю одна хвилина). При кожному натисканні клавіші INTERVAL, на екрані буде з'являтися одна з трьох програм інтервалу. Коли з'явиться потрібна вам програма інтервалу, натисніть клавішу ENTER, щоб активувати цю програму. Дотримуйтесь інструкції, щоб встановити значення опору інтервал-сегмента. Після того, як ви розпочнете тренування, рівень опору будь-якого сегмента ви зможете змінити. Просто натискайте клавіші RESISTANCE під час роботи сегменту. Нове значення рівня опору буде з'являтися щоразу, коли 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.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ
(Продовження)

RANDOM (Довільний вибір програми тренування)
Ця програма вміщає майже нескінченну кількість різних тренувань. Просто натисніть клавішу RANDOM, щоб подивитись інший, випадково обраний профіль тренування.

VARI-STRIDE (Різний крок)
Ця програма тренування автоматично змінює довжину кроку протягом 20 хв., 30 хв. та 40 - хвилинного тренування. Існує три прграми: VARI-STRIDE 20; VARI-STRIDE 30; VARI-STRIDE 40. Після кожного натискання клавіші VARI-STRIDE, буде відображатися одна з трьох програм довжини кроку. Натисніть клавішу ENTER, щоб обрати потрібну вам програму. Потім, за допомогою кнопок , встановіть вашу максимальну довжину кроку, коли на дисплеї відобразиться повідомлення: «MAX STRIDE - XXX». Діапазон становить 25 - 29 дюймів (630 - 730 мм), з налаштуванням за замовчуванням 25 дюймів (630 мм). Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
Під час налаштування програми, ви можете натиснути клавішу QUICK START, щоб відразу запустити дану програму. Максимальну довжину кроку можна буде відрегулювати під час тренування, натискаючи клавіші STRIDE .

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

FIT TEST

Програма FIT TEST призначена для визначення рівня фізичної підготовки користувача. Дана програма початково запрограмована з обмеженням часу; тому вона не обмежується програмою налаштування обмеження часу в інженерному режимі.
Після того як ви натиснете клавішу FIT TEST, на дисплеї з'явиться повідомлення: «STARTING TEST» (Початок тесту), для того, щоб розпочати програму. Тест складається з 4 сегментів тривалістю 3 хвилини; в ході тестування порівнюється фактична потужність (Вт) і встановлена потужність (Вт) в кожному сегменті та, відповідно, налаштовується сила опору.
Під час виконання тесту, на основному екрані з'явиться червоний сегмент (крапка), що відображає рекомендовану кількість кроків за хвилину (SPM) та помаранчевий сегмент (крапка), що відображає фактичну кількість кроків за хвилину. Рекомендована кількість кроків за хвилину повинна співпадати з фактичною кількістю кроків за хвилину. Найкращий діапазон кількості кроків становить від 40 до 70 SPM (кроків за хвилину), при заданій кількості 50. Якщо фактична кількість кроків за хвилину є нижче 40 протягом більш ніж 5 секунд, на дисплеї з'явиться повідомлення: «SPEED UP" (Прискорити швидкість), а якщо вона вище 70-ти протягом менш ніж 5 секунд, тоді на екрані відображається: «SPEED DOWN» (Сповільнити швидкість).

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

У разі виникнення будь-якої ситуації, з перечислених нижче, дана програма тренування закінчиться:
1. При натисканні клавіші STOP.
2. Час виконання програми підійшов до кінця.
3. Фактичний показник частоти серцебиття протягом 15 секунд
перевищує (220 - (мінус) вік) х 0,8.
4. Протягом 30 секунд відсутній сигнал пульсу.
5. Швидкість менша, ніж 60 SPM або більша за 90 SPM протягом більш як 5-ти секунд.
ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ
(Продовження)
На екрані з'явиться повідомлення: «END OF FIT TEST» (Закінчення тесту) та повідомлення: «YOUR SCORE - XXX" (Ваш результат - XXX), де максимальний результат становить 100, а мінімальний - 0 хв.
CARDIO/WEIGHT LOSS/CUSTOM HR (Кардіо/Втрата ваги/ Пульс користувача)
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 - вік) х 65 %. Частота серцебиття у режимі CARDIO розраховується на 80 % від максимальної частоти серцебиття: (220 - вік) х 80 %. Цільові значення частоти пульсу задаються користувачем.

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо ви обрали режим CUSTOM HR, спочатку необхідно налаштувати рекомендовану частоту серцебиття. Діапазон: 84 – 199 ударів за хвилину, зі значенням за замовчуванням 120 ударів за хвилину. На дисплеї з'явиться повідомлення: «TARGET HR - XXX» (Цільове значення пульсу - XXX), для налаштування. За допомогою клавіш ⊠/⊠ або пронумерованих клавіш 0-9, налаштуйте даний показник. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити та активувати програму. Ви можете натиснути клавішу QUICK START в будь-який час, щоб розпочати дану програму тренування відразу, використовуючи значення за замовчуванням.

Після того, як програму тренування з контролем частоти серцебиття активовано, профіль роботи серця з'явиться на основному екрані. Коли сигнал фактичної частоти серцебиття буде виявлено, колір ілюстрації роботи серця буде змінюватися з червоного на зелений. В іншому випадку, колір буде зеленим. Помаранчевий колір означає 65% або 80% від максимальної або цільової частоти серцебиття, що була налаштована.

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

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

6 ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

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.

ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА

Основні налаштування визначають одиниці виміру та відображають загальну відстань та час, разом з версіями програм дисплею та програм керування. Щоб переглянути дану інформацію, у вікні запуску натисніть та утримуйте клавішу CHANGE DISPLAY (Перемикання дисплею) протягом 2 секунд.

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

PROGRAM TIME LIMIT (Обмеження часу програми)
На екрані з'явиться напис: « TIME LIMIT - YES" (Обмеження часу - Так) або «TIME LIMIT - NO" (Обмеження часу - Ні), натисніть клавішу , щоб активувати дану функцію On / Off. Натисніть клавішу ENTER, щоб зробити вибір. Якщо обрано «ТАК», з'явиться повідомлення: «TIME - XX:00», щоб встановити обмеження часу. Діапазон налаштування: від 5:00 до 60:00, зі значенням за замовчуванням 30:00. За допомогою клавіш або цифрової клавіатури (0-9), встановіть даний показник. Натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити налаштування.

LANGUAGE (Мова)
Дисплей покаже код країни, наприклад: "US" (США). Після цього з'явиться наступна інформація: "XX MILE H>H" або "XX KM H>H" (XX відображає код країни). Натискаючи клавіші змініть код країни. Натисніть ENTER, щоб підтвердити ваш вибір.

TOTAL DISTANCE (Загальна відстань)
Згідно з налаштуваннями одиниць швидкості, значення загальної відстані буде виглядати так: « DIST XXXXXX MILE/МИЛІ» або так: « DIST XXXXXX KM/КІЛОМЕТРИ» , 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 C5_5 - 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 C575_SG - 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 у 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.

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

• Нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) поширює бездротовий 5 kHz/кГц сигнал, який нешкідливий для людського організму. Всередині 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 велотренажер в зоні, вільній від такого втручання.

• Встановлюйте тренажер на відстані 39 дюймів (100 см) один від одного, щоб уникнути появи відображення значень серцевого ритму з одного тренажера на інший.

7 ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

«КОНТАКТ» СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Слова: "контакт серцевого ритму" відносяться до виявлення частоти серцебиття за допомогою датчиків тренажеру. Тримаючи 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.

7 ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

«КОНТАКТ» СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Слова: "контакт серцевого ритму" відносяться до виявлення частоти серцебиття за допомогою датчиків тренажеру. Тримаючи 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.

8 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Інтенсивність тренування

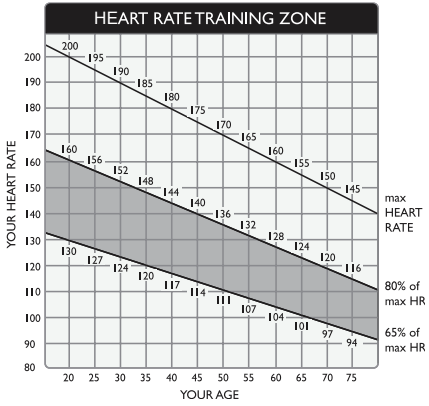
Дослідження показують, що для досягнення кращих результатів тренування, необхідно працювати в рамках зони тренування. Ваша зона тренувань залежить від вашого віку та рівня фізичної підготовки.
Затемнена область на графіку вказує на рекомендовану зону частоти серцебиття під час тренування. Вона розраховується за формулою: 220 мінус вік в роках, помножений на 65% і 80%. Область між цими значеннями є підготовка зони серцевого ритму.
ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Зони серцевого ритму під час тренування є узагальненими і можуть не підходити кожній людині.
Завжди консультуйтесь та перевіряйте пульс із вашим лікарем, щоб визначити, яке значення мети частота серцевих скорочень під час тренування буде підходити саме для вас.

8 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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 розігріти м'язи тіла, потім повільно збільшуйте навантаження, щоб привести ваш серцевий ритм до 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.

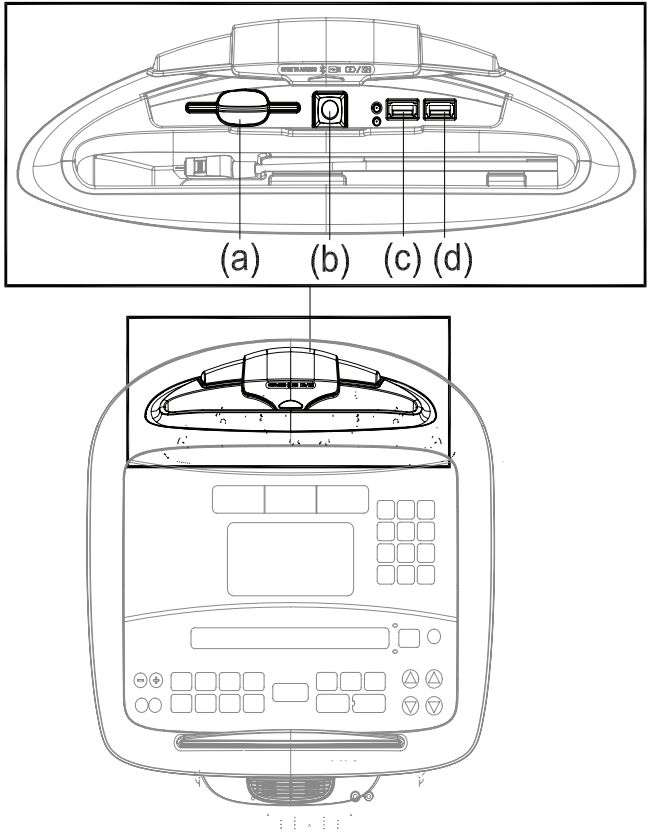
9 ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ ТА ОБЛАДНАННЯ

Консоль даного еліптичного тренажера має додаткові технічні пристрої, деякі з них є стандартними, а деякі - альтернативними. Нижче приведена детальна інформація по кожному з цих пристроїв та їх функцій.
Зарядний пристрій USB (стандарт)
Зарядний пристрій USB забезпечує 5V 500 mA напругу для смартфонів або інших пристроїв. Однак, він несумісний з товарами Apple, такими як iPod, iPhone та iPad. Перевірте деталі зарядки пристрою.

CSAFE порт (стандарт)
Сумісний з CSAFE (Технічні характеристики засобів зв'язку для фітнес - обладнання) протоколом. Він працює з додатковою системою Netpulse Persona Entertainment System, а також системою Ecofit.

iPod/iPhone/iPad 30 - контактний роз'єм (опція)
При підключенні пристрою до 30 контактного роз'єму, користувач може слухати музику через роз'єм для навушників і регулювати гучність за допомогою вмонтованих клавіш регулювання гучності.

9 ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ ТА ОБЛАДНАННЯ



9 ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ ТА ОБЛАДНАННЯ

Консоль даного еліптичного тренажера має додаткові технічні пристрої, деякі з них є стандартними, а деякі - альтернативними. Нижче приведена детальна інформація по кожному з цих пристроїв та їх функцій.

Зарядний пристрій USB (стандарт)

Зарядний пристрій USB забезпечує 5V 500 mA напругу для смартфонів або інших пристроїв. Однак, він несумісний з товарами Apple, такими як iPod, iPhone та iPad. Перевірте деталі зарядки пристрою.

CSAFE порт (стандарт)

Сумісний з CSAFE (Технічні характеристики засобів зв'язку для фітнес - обладнання) протоколом. Він працює з додатковою системою Netpulse Persona Entertainment System, а також системою Ecofit.

iPod/iPhone/iPad 30 - контактний роз'єм (опція)

При підключенні пристрою до 30 контактного роз'єму, користувач може слухати музику через роз'єм для навушників і регулювати гучність за допомогою вмонтованих клавіш регулювання гучності.

Система SAFitDirector (опція)

Дана система, призначена спеціально для товарів SportsArt, щоб сприяти користувачеві в керуванні дій в ході тренувань. Існує три способи, щоб встановити зв'язок із сайтом:

1 . Використовуйте Bluetooth в смартфоні та SAFitDirector App.

2 . Використовуйте USB Flash Drive для зберігання даних тренування.

3 . Використовуйте карту користувача, щоб отримати доступ до профілю користувача і відстежувати тренування.

10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Теми по технічному обслуговуванню представлені нижче в наступному порядку: повідомлення про помилки, змащення мастилом механізму плечової зони, процедура змащення мастилом деталей тренажера, очищення направляючих важелів, 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: довжина кроку не може бути змінена за швидкості менше ніж 25SPM (кроків за хвилину). Вона з'являється, коли натискати клавішу STRIDE для налаштування довжини кроку, а фактична швидкість становить більше 25 SPM (кроків за хвилину).

SERVICE BATTERY

Показання: Заряд акумулятора в даний час є занадто малий. Виявляється, коли натискається клавіша STRIDE для налаштування довжини кроку, фактична швидкість становить більше 25 SPM (кроків за хвилину) і акумулятор розряджений. Щоб вирішити цю проблему, ви можете продовжувати крутити педалі, щоб зарядити акумулятор або підключити додатковий зарядний пристрій для зарядки акумулятора.

ERROR 7 L, ERROR 7 R та ERROR 7 R/L

Показання: Існує помилка зв'язку між платою керування та драйвером. Зверніться за допомогою до кваліфікованого техніка. Він повинен провести технічний огляд двигуна кроку або драйвера.

ERR0R_8_1, ERR0R_8_2

Показання: Існує помилка зв'язку між платою керування та драйвером. Зверніться за допомогою до кваліфікованого техніка. Він повинен провести технічний огляд двигуна кроку або драйвера. Чотири лінії, які мигають) - Показання: Тренажер перейшов у режим енергозбереження. Основний екран вимкнеться, а клавіші будуть висвічуватися. Щоб повторно активувати пристрій, натисніть будь-яку клавішу або розпочніть тренування.

ЗМАЩЕННЯ ДЕТАЛЕЙ МАСТИЛОМ

Щоб ввести функцію змащення мастилом, спочатку необхідно встановити консоль в стан Lubrication. У Banner режимі, на екрані відображається повідомлення: «SELECT A PROGRAM» (Вибрати програму), натисніть одночасно клавіші STRIDE STRIDE і STOP протягом 3 секунд, щоб активувати цю процедуру. Після того, як процедура змащення мастилом буде активована, двигун кроку буде рухатися в правильному положенні, а на дисплеї з'явиться повідомлення: «LUBRICATION». У цей час тренажер буде готовий для змащення. Виконайте процедури змащення тренажера мастилом, зазначені на наступній сторінці.Після того як процедура змащення мастилом буде завершена, будь ласка, дотримуйтесь інструкцій, зазначених нижче, щоб відрегулювати довжину кроку до 29 «/ 730 мм.

1. Якщо живлення еліптичного тренажера вимкнуто, розпочніть крутити педалі, щоб увімкнути живлення. Або 2. Натисніть та утримуйте клавішу STOP, протягом 2 секунд, для перезапуску.

Процес змащення мастилом в даний момент завершено.

10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПРОЦЕДУРА ЗМАЩЕННЯ МАСТИЛОМ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

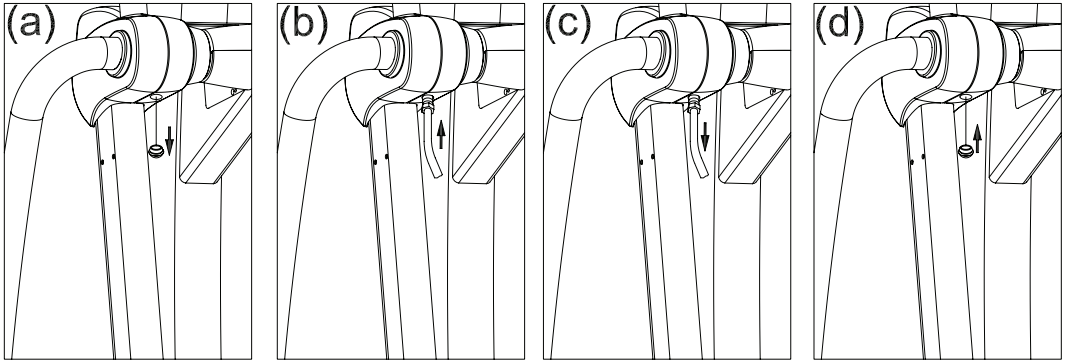
Виконайте кроки (a - h) для того, щоб правильно провести змащення деталей тренажера.

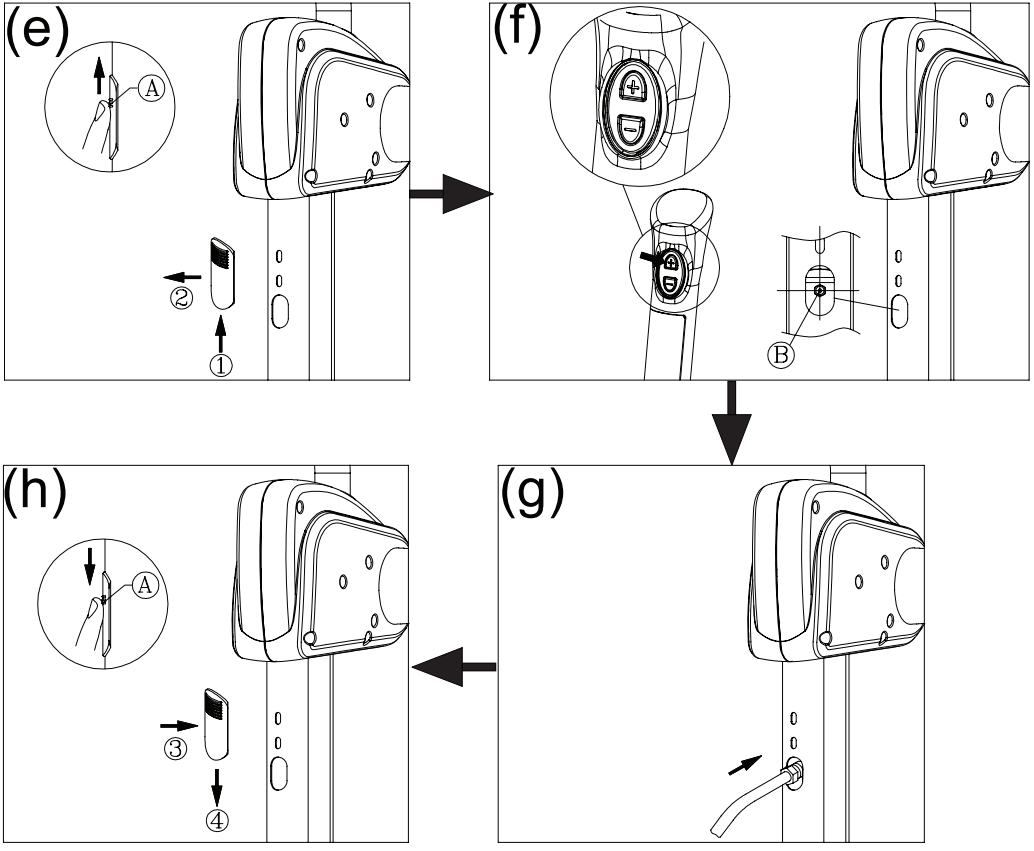
(a)Зніміть накладку, що закриває отвір для додавання мастила.

(b)Використовуйте маслянку, щоб застосувати червоне літієве мастило для змащування підшипників, додаючи його в спеціальний отвір на тренажері.

(c)Після нанесення мастила, видаліть маслянку.

(d)Вставте захисну накладку на місце.



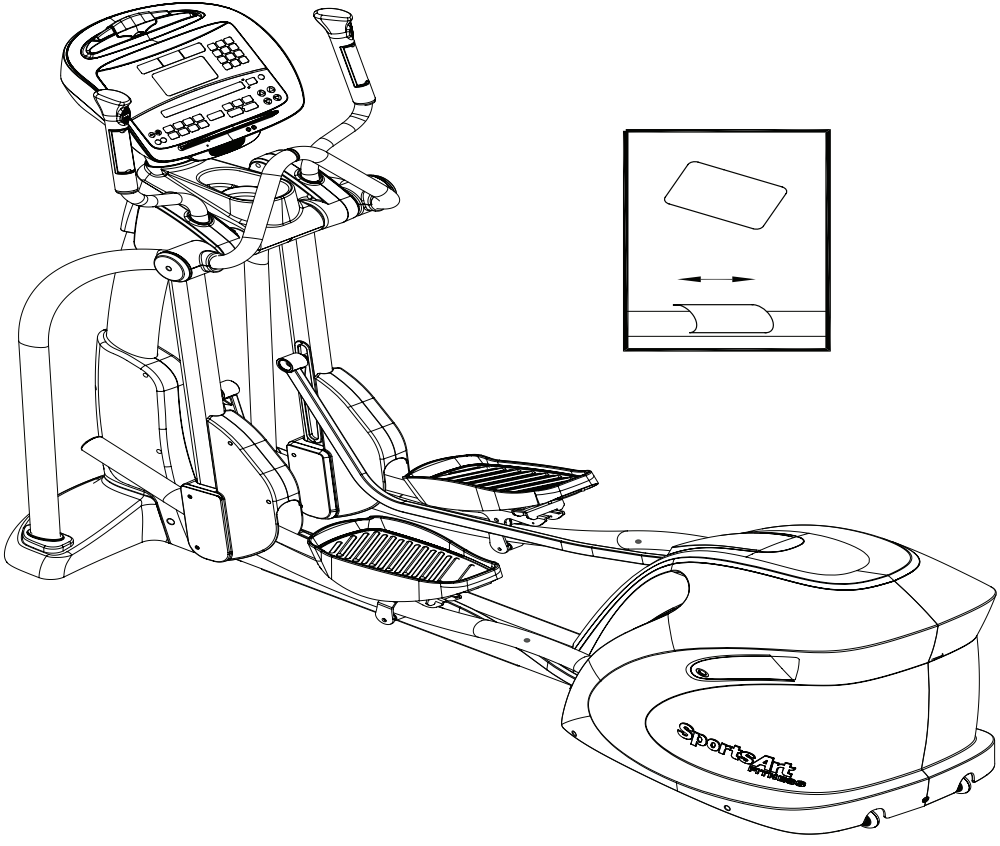

(e)
A
②
①
(f)
B
(g)
(h)
A
③
④

(e) Натисніть пальцем в області A, і просуньте вгору, щоб зняти накладку мастильного отвору.
(f) Натисніть клавішу STRIDE , щоб відрегулювати крок до найдовшої позначки. Зверніть увагу на отвір змащення в області B.
(g) Використовуйте маслянку (автомобільний шприц), щоб застосувати червоне літієве мастило для змащування деталей. Нанесіть мастило на насадку тренажера, зазначену на малюнку.
(h) Встановіть накладку на місце, проштовхуючи її всередину (позначка 3) та вниз (позначка 4), як показано на малюнку. Зверніть увагу, що в області A - найкраща поверхня для встановлення накладки на отвір для змащування.

ОЧИЩЕННЯ НАПРАВЛЯЮЧИХ ВАЖЕЛІВ

Очищайте лівий та правий направляючі важелі ковзання кожний день наступним чином:
(a) Використовуйте чисту тканину без ворсу, щоб стерти пил та сміття з направляючих важелів.
(b) Огляньте тренажер, увімкнувши його, та перевірте, де ще бруд залишився на направляючих важелях.
(c) Повторіть дії пунктів (a) і (б) два або три рази для забезпечення плавного руху направляючих важелів. (Примітка: переконайтеся, що для очищення деталей використовується тканина без ворсу).

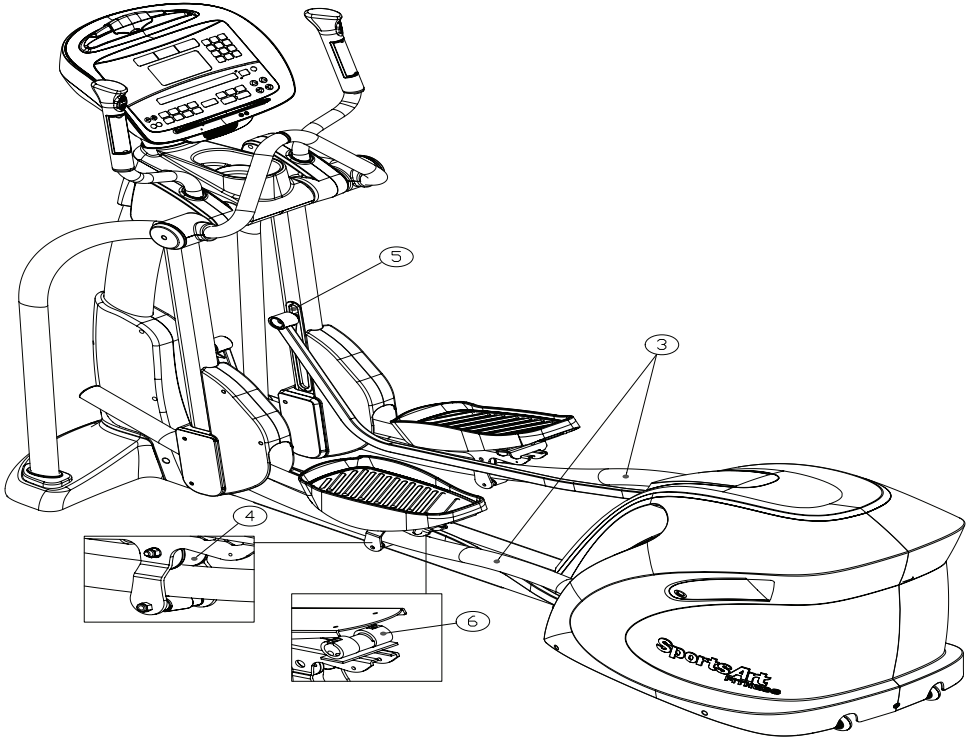
10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

	Частини тренажеру	Щодня	Щотижня	Кожний місяць	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.
6	Прокладка					•	Змастити мастилом 66A.

10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



10 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 техобслуговування 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.

10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Щотижневі завдання

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

Щорічні завдання

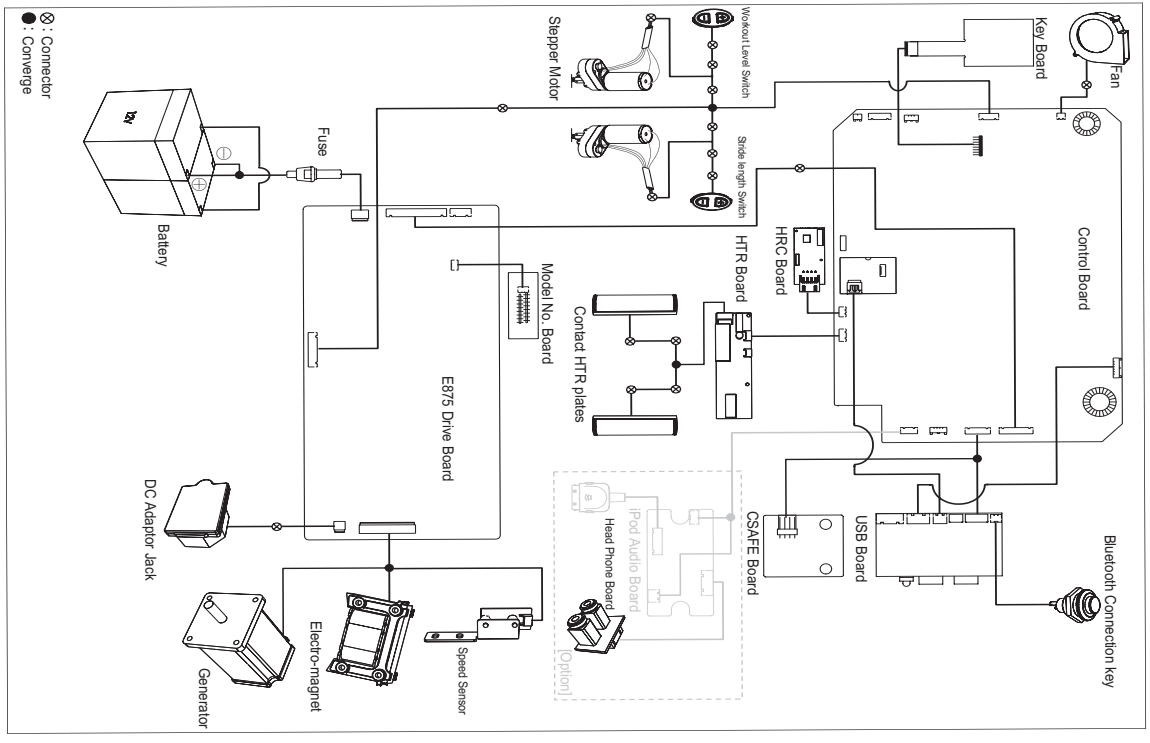
1. Змащувати мастилом механізм кроку.
2. Змащувати мастилом SportsArt 66A прокладку.

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 існує). Лише після того, як вищезазначені кроки виконано, 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.

10 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ