

Эллиптический тренажер X45

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации	3
Разнесенный вид	5
Инструкция по сборке	9
Инструкция по регулировке	14
Рекомендации по растяжке	15
Эксплуатация консоли	16
Обслуживание	23
Условия гарантии	25

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вашей обязанностью является информирование всех пользователей об опасностях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для взрослых.

4. Используйте оборудование на твердой, горизонтальной и ровной поверхности. Установка оборудования на мягкой поверхности может приводить к раскачиванию; расшатыванию соединений и появлению посторонних звуков. В целях безопасности и для удобства технического обслуживания вокруг оборудования должно быть не менее 0,75 метра свободного пространства.

5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Безопасность использования устройства можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на предмет ослабления затяжки крепежных элементов, поломок и/или износа. В случае если обнаружено ослабление затяжки крепежных элементов рекомендуется произвести затяжку ослабленных элементов. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера.

6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.

7. При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.

8. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда, изготовленная из хлопчатобумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.

9. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.

10. Для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем не превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.

11. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.

12. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.

13. Данный тренажер необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните тренажер в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

14. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.

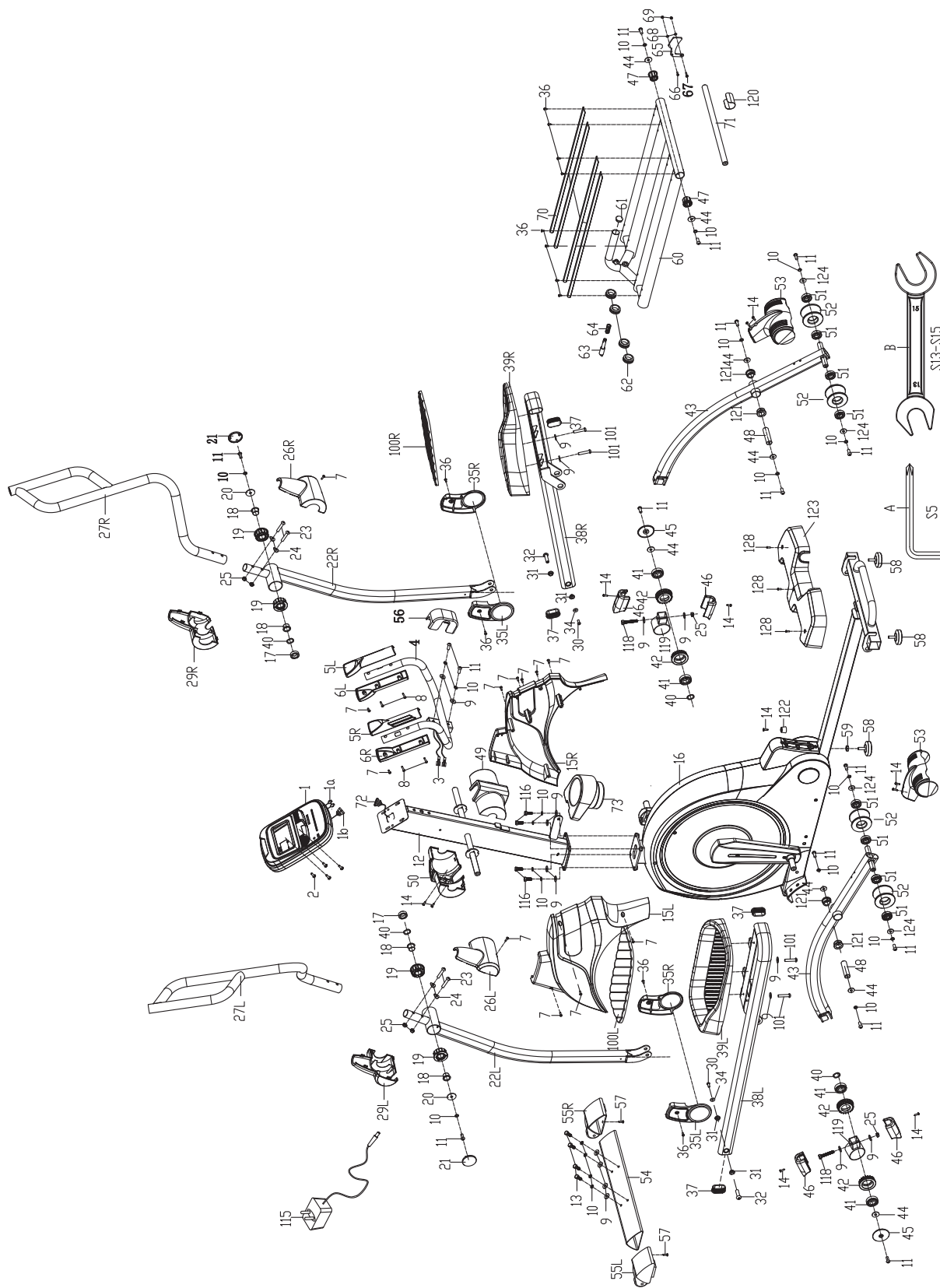
15. Оборудование предназначено только для домашнего использования!

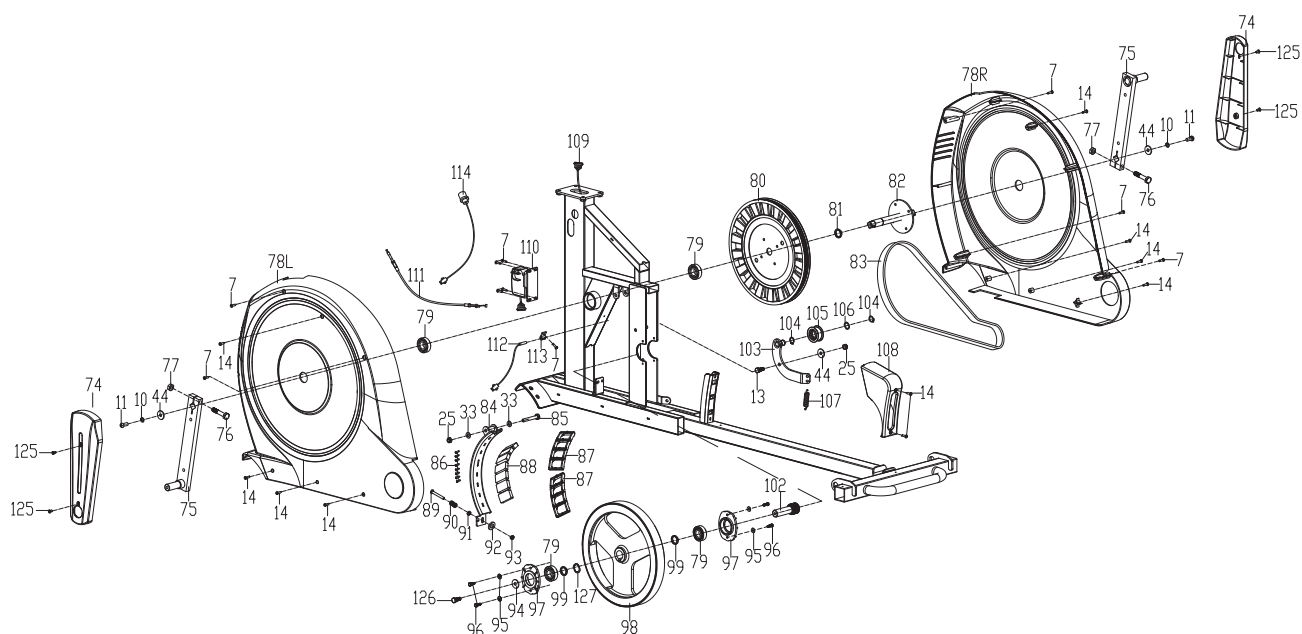
16. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.

17. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).

18. Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

19. Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. На точность считывания показаний могут оказывать влияние близко расположенные источники радиоэлектронного излучения (сотовые телефоны, роутеры и аналогичные устройства), физиологические особенности пользователя (толщина кожного покрова, общее состояние сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц). Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ


№.	Описание	Кол.
1	Консоль	1
2	Болт М5*10	4
3	Датчик пульса	2
4	Средняя секция рукоятки	1
5Л/5П	Датчик пульса средней секции рукоятки Л/П	2
6Л/6П	Датчик пульса средней секции рукоятки Л/П	2
7	Винт ST4.2*19	20
8	Винт ST4.2*25	4
9	Шайба d8*Ø20*2	18
10	Пружинная шайба d8	24
11	Болт М8*20*S5	18
12	Центральная стойка	1
13	Болт М8*20*S13	5
14	Винт ST4.2*16	21
15Л/П	Кожух центральной стойки	2
16	Главная рама	1
17	Разделитель Ø30*Ø20*10	2
18	Втулка Ø27*1*Ø19.2*16	4
19	Втулка Ø50*Ø21*20	4
20	Шайба d8*Ø32*2	2
21	Колпачок	2
22L/R	Качающаяся рукоятка Л/П	2
23	Болт М8*40*15*S5	4

№.	Описание	Кол.
24	Арочная шайба d8*Ø20*2*R16	4
25	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8
26Л/П	Передний кожух качающейся рукоятки Л/П	1
27Л/П	Рукоятка Л/П	1
28	Нет необходимости	0
29Л/П	Задний кожух качающейся рукоятки Л/П	2
30	Гайка М6*15*5	2
31	Втулка Ø18*Ø10.1*6.5	4
32	Болт М10*34*М6*15*S6	2
33	Шайба d8*Ø16*1.5	2
34	Шайба d6*Ø16*1.5	2
35Л/П	Нижний кожух качающейся рукоятки Л/П	4
36	Винт ST4*13	12
37	Колпачок РТ25*50	4
38Л/П	Рычаг педали Л/П	2
39Л/П	Педаль	2
40	Волнистая шайба d19*Ø25*0.3	4
41	Bearing R12	4
42	Втулка Ø60*16.6Ø41.18*13.11	4
43	Соединитель	2
44	Шайба d8*Ø25*2	11
45	Колпачок Ø60*7.5	2
46	Кожух соединителя	4


№.	Описание	Кол.
47	Втулка $\varnothing 32*3.3*\varnothing 28*20.5*\varnothing 19.1$	2
48	Вал	2
49	Передний кожух центральной стойки	1
50	Задний кожух центральной стойки	1
51	Подшипник 6003	8
52	Транспортировочное колесо $\varnothing 70*45$	4
53	Кожух колеса	2
54	Передний стабилизатор	1
55Л/П	Колпачок Л/П	2
56	Кожух $102*61*52$	1
57	Винт ST4.2*16* $\varnothing 10.5$	2
58	Резиновая ножка	3
59	Гайка M8*H5.5*S14	1
60	Направляющая	1
61	Круглый колпачок $\varnothing 25*16$	1
62	Круглый колпачок $\varnothing 38$	4
63	Ручка	1
64	Пружина	1
65	Рычаг	1
66	Болт M4*12* $\varnothing 8$	1
67	Болт M4*12* $\varnothing 8$	1
68	Шайба d4* $\varnothing 9*1$	2
69	Колпачковая гайка M4*H7*S7	2
70	Алюминиевая направляющая	4
71	Вал	1
72	Магистральная линия 1	1
73	Подстаканник	1
74	Передний кожух кривошипа	2
75	Кривошип	2
76	Болт M10*50*20*S17	2
77	Гайка M10*H7*S17	2
78Л/П	Кожух цепи	2
79	Подшипник 6004	4
80	Пластина ремня	1
81	Разделитель $\varnothing 25*\varnothing 20.2*4$	1
82	Ось	1
83	Ремень	1
84	Магнитная пластина	1
85	Болт M8*55*13*S14	1
86	Винт ST3.0*10	8
87	Магнитная локационная сетка	2
88	Магнит	7


№.	Описание	Кол.
89	Болт M6*65*S10	1
90	Пружина натяжения	1
91	Гайка M6*H5*S10	1
92	Шайба $\varnothing 6*\varnothing 18*2$	1
93	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	1
94	Шайба d8* $\varnothing 28*2$	1
95	Шайба d5* $\varnothing 13*1$	4
96	Болт M5*16	4
97	Держатель подшипника	2
98	Маховое колесо	1
99	Разделитель $\varnothing 20.1*\varnothing 25*4.0$	2
100Л/П	Прокладка педали	2
101	Болт M8*40*15*S5	4
102	Ось махового колеса	1
103	Натяжной стержень	1
104	Стопорное кольцо d15	2
105	Натяжная звёздочка	1
106	Волнистая шайба $\varnothing 15*\varnothing 19*0.3$	1
107	Пружина натяжения	1
108	Наклонный кожух	1
109	Магистральная линия 2	1
110	Двигатель	1
111	Кабель контроля сопротивления	1
112	Датчик	1
113	Держатель датчика	1
114	Магистральная линия адаптера	1
115	Адаптер	1
116	Болт M8*25*S13	4
117	НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ	0
118	Болт M8*50*S13	2
119	Коннектор	2
120	Плата направляющей	1
121	Втулка	4
122	Прокладка	1
123	Кожух направляющей	1
124	Шайба d8* $\varnothing 22*2$	4
125	Болт M5*10* $\varnothing 8.5$	4
126	Болт M8*20*S13	1
127	Волнистая шайба $\varnothing 20*\varnothing 26*0.3$	1
128	Болт M4*10* $\varnothing 8$	3
A	Ключ S5	1
B	Гаечный ключ S13-15	1


СПИСОК КРЕПЕЖЕЙ

 #7 ST4.2*19 10PCS

 #9 d8*Φ 20*2 10PCS

 #10 d8 6PCS

 #11 M8*20*S5 2PCS

 #14 ST4.2*16 2PCS

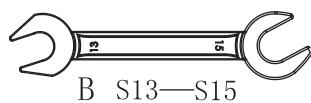
 #23 M8*40*15*S5 4PCS

 #25 M8*H7.5*S13 4PCS

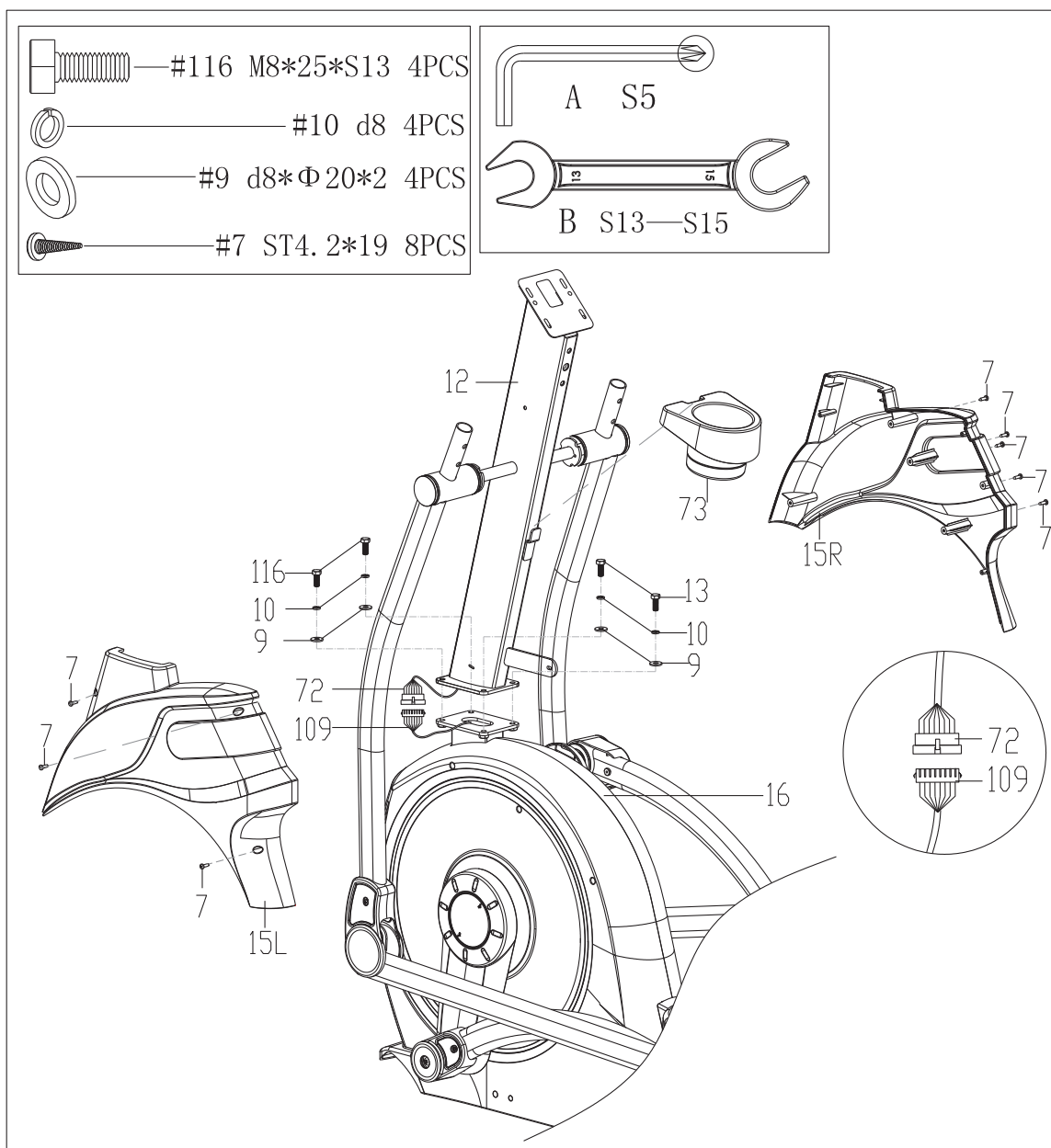
 #24 d8*Φ 20*2*R16 4PCS

 #101 M8*40*15*S5 4PCS

 #116 M8*25*S13 4PCS

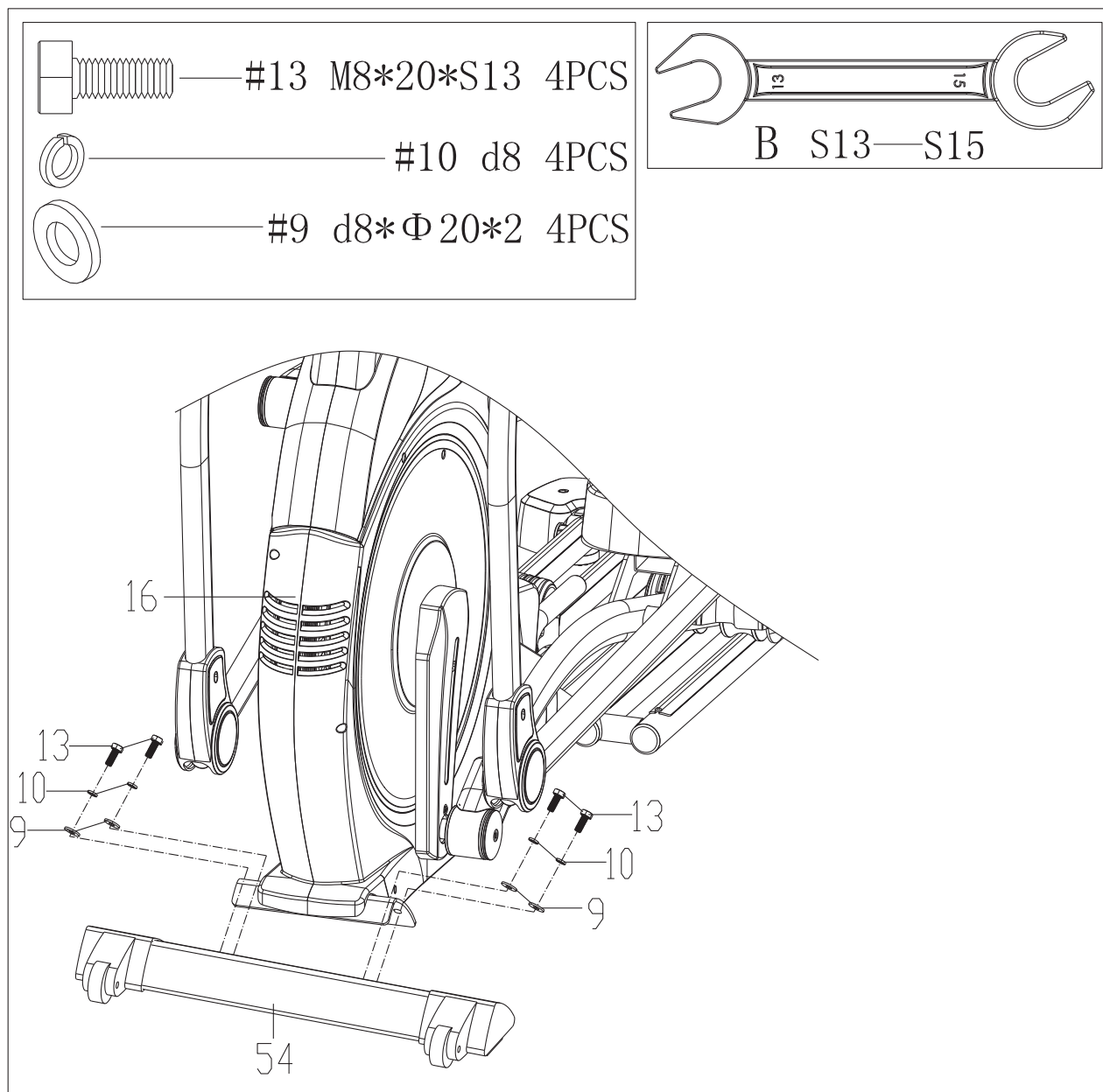


Шаг 1

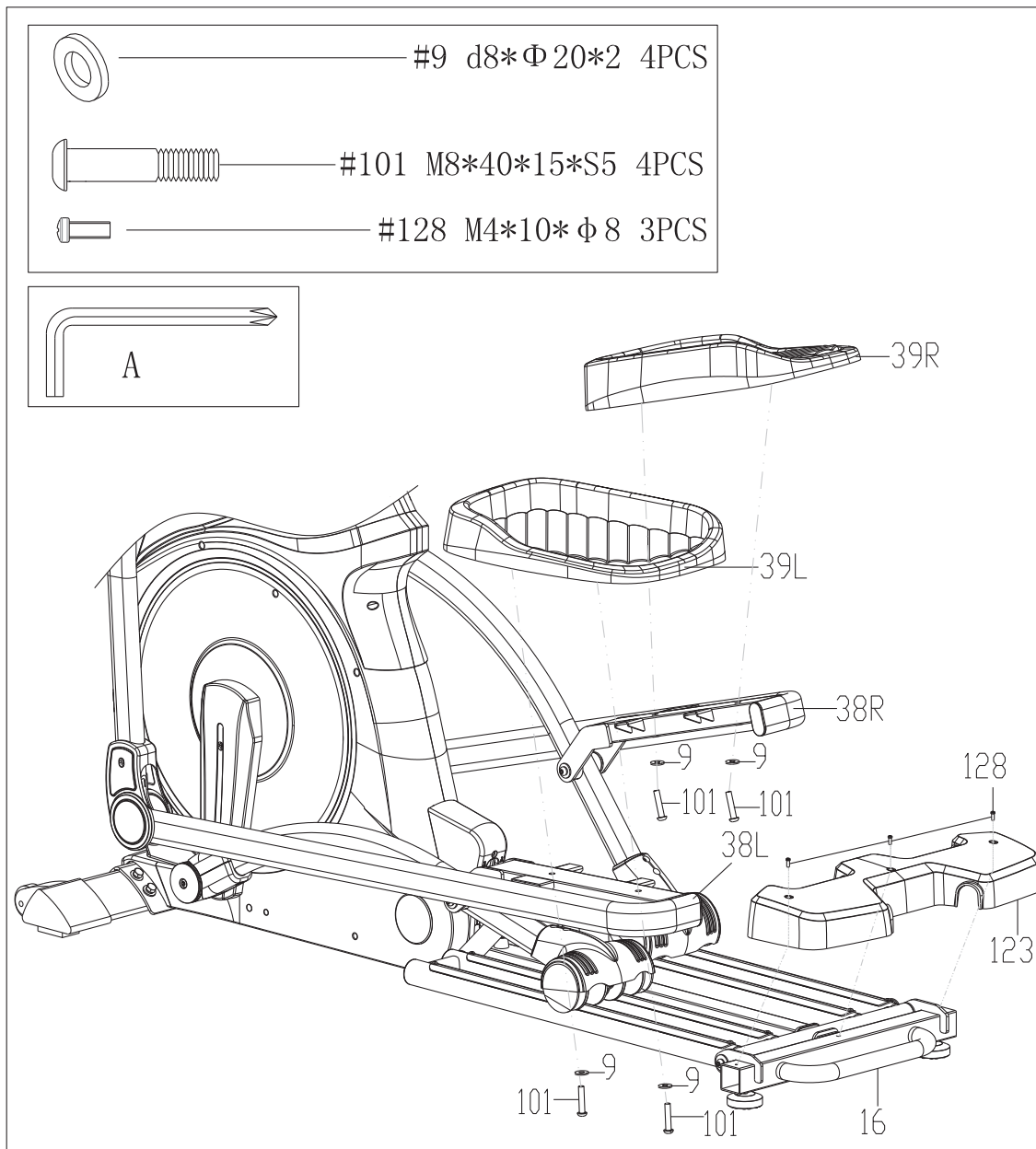


- Подключите магистральную линию 1 (72) в центральной стойке (12) к магистральной линии 2 (109) в главной раме (16), затем уберите провода в главную раму (16).
- Установите центральную стойку (12) на главную раму (16) и зафиксируйте её с помощью болтов (116), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (B).
- Установите кожухи центральной стойки (15Л/П) и зафиксируйте их с помощью винтов (7) на центральной стойке (12) используя гаечный ключ (A).
- Установите подстаканник (73) на центральную стойку (12) .

Шаг 2



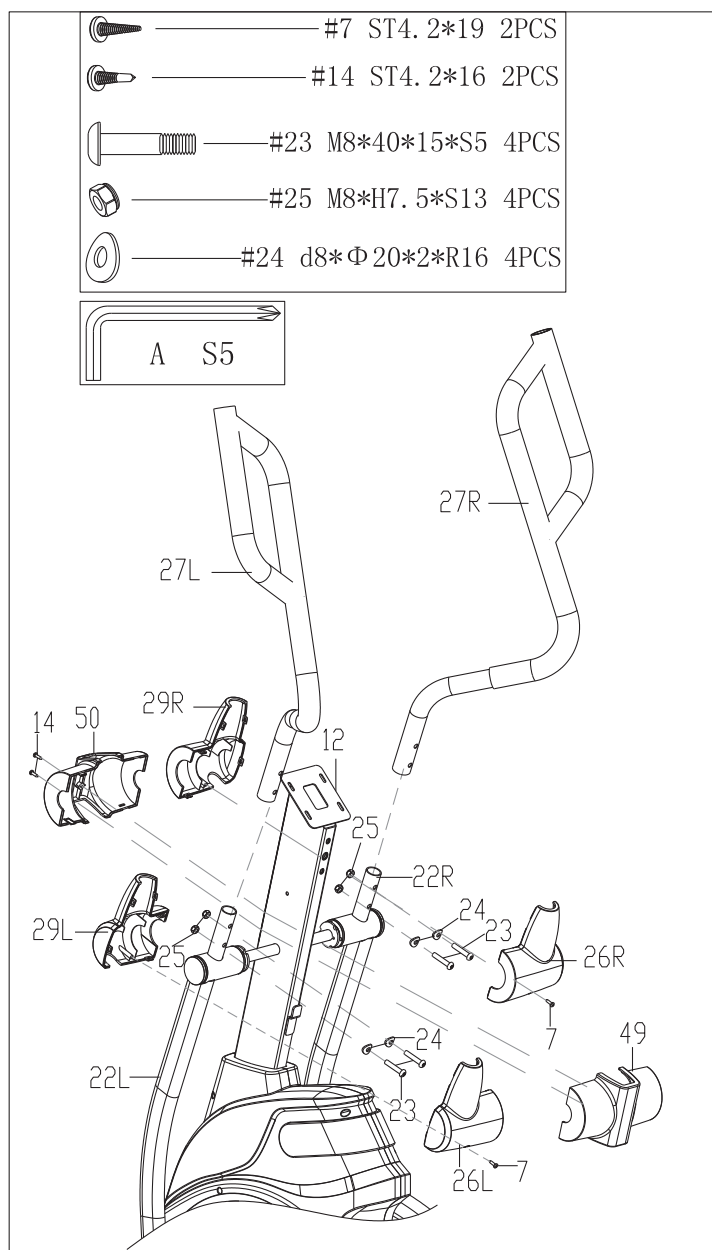
а. Достаньте болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) из главной рамы (16), затем установите передний стабилизатор (54) на главную раму (16) и зафиксируйте его с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (B).

Шаг 3

а. Установите педаль (39Л/П) на рычаг педали (38Л/П) и зафиксируйте их с помощью болтов (101) и шайб (9), используя гаечный ключ (А).

б. Удалите болты (128) из главной рамы (16), затем установите кожух направляющей (123) на главную раму (16) и зафиксируйте его с помощью болтов (128), используя ключ (А).

Шаг 4

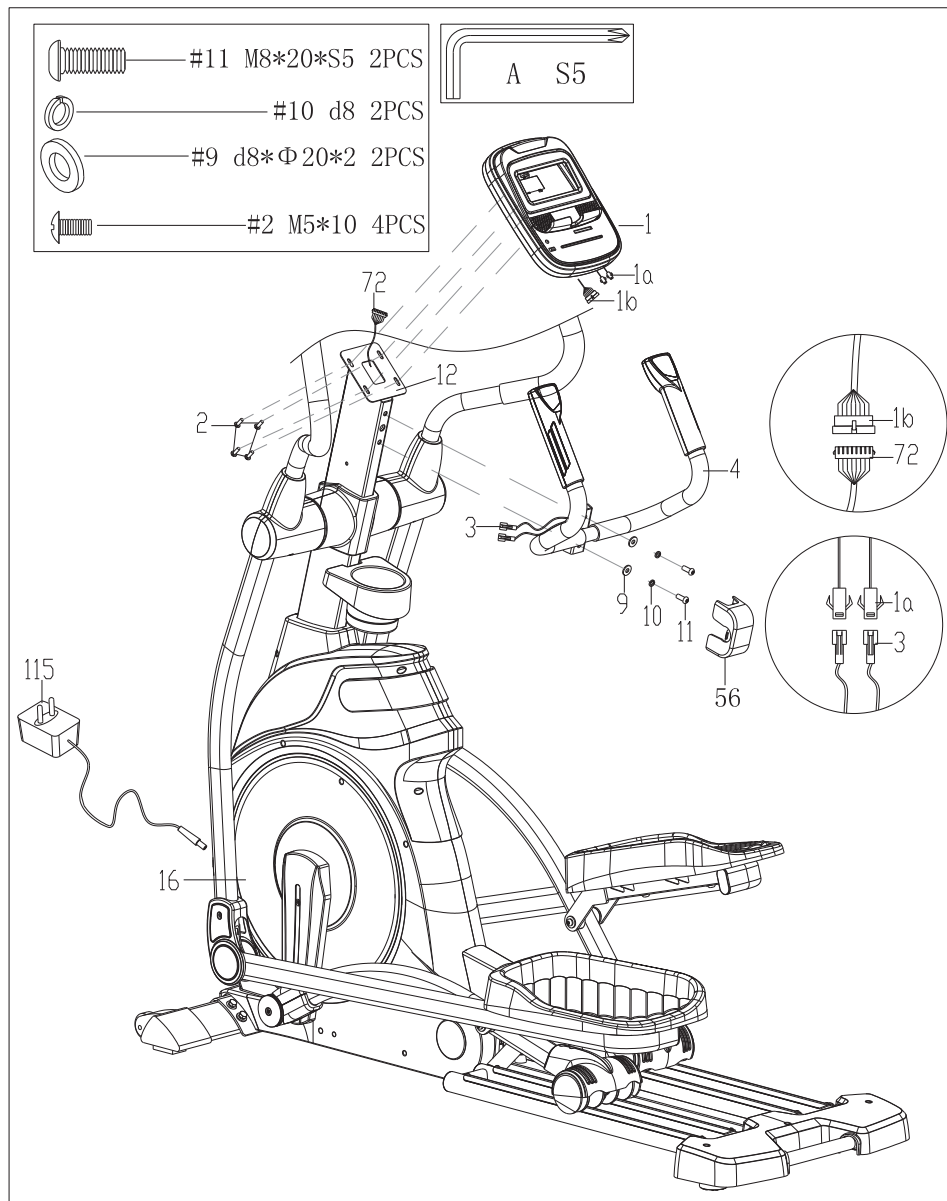


а. Установите рукоятки (27Л/П) на качающиеся рукоятки (22Л/П) и зафиксируйте их с помощью болтов (23), арочных шайб (24) и нейлоновых гаек (25), используя гаечный ключ (А).

б. Установите передний кожух качающейся рукоятки (26Л/П) и задний кожух качающейся рукоятки (29Л/П) на качающуюся рукоятку (22Л/П) и зафиксируйте их с помощью винтов, (7) используя ключ (А).

с. Установите передний/задний кожухи центральной стойки (49/50) на центральную стойку (12) и зафиксируйте их с помощью винтов (14), используя ключ (А).

Шаг 5



а. Протяните провод датчика пульса (3) через отверстие в центральной стойке (12). Установите среднюю секцию рукоятки (4) на центральной стойке (12) и зафиксируйте её с помощью болтов (11), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (A). Установите кожух (56) на среднюю секцию рукоятки (4)

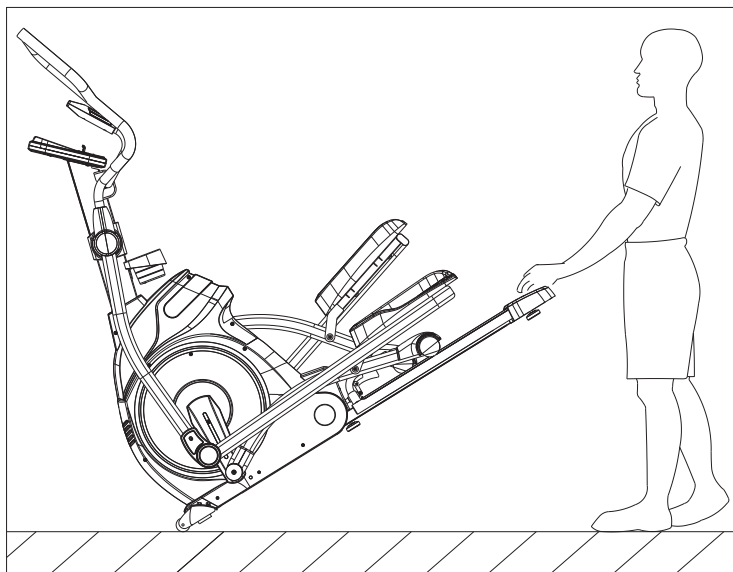
б. Подключите провод компьютера (1а) к проводу датчика пульса (3), а провод компьютера (1б) к магистральной линии 1 (72). Установите консоль (1) на центральную стойку (12) и зафиксируйте её с помощью болтов (2), используя ключ (A).

с. Подключите провод адаптера (115) в порт питания на главной раме (16), а затем подключите адаптер в розетку.

Сборка закончена!

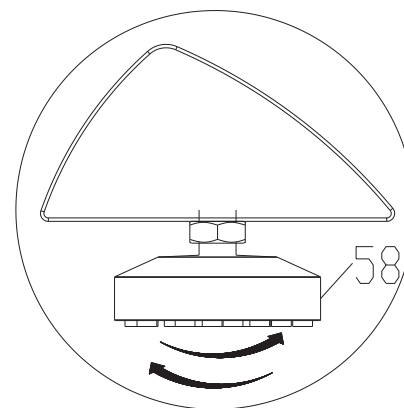
1. Перемещение тренажера

Для перемещения тренажера приподнимайте его за рукоятку, пока транспортировочные колесики (55) в передней части нижней трубки не коснутся пола. В таком положении вы можете с легкостью переместить тренажер в любое необходимое место.



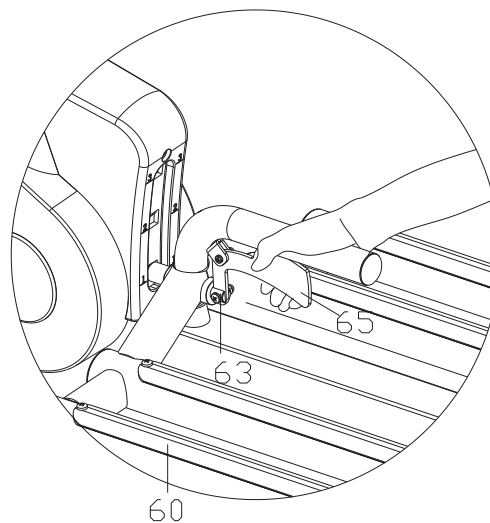
2. Настройка баланса

Если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте опоры (58), как изображено на рисунке слева.



3. Регулировка наклона

Вы можете регулировать наклон направляющей тренажера для имитации подъема. Для этого нажмите на рычаг (65) и фиксатор (63) выйдет из паза. Переместите направляющую в желаемую позицию. Отпустите рукоятку что бы фиксатор (63) зафиксировался.



Упражнения для растяжки

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

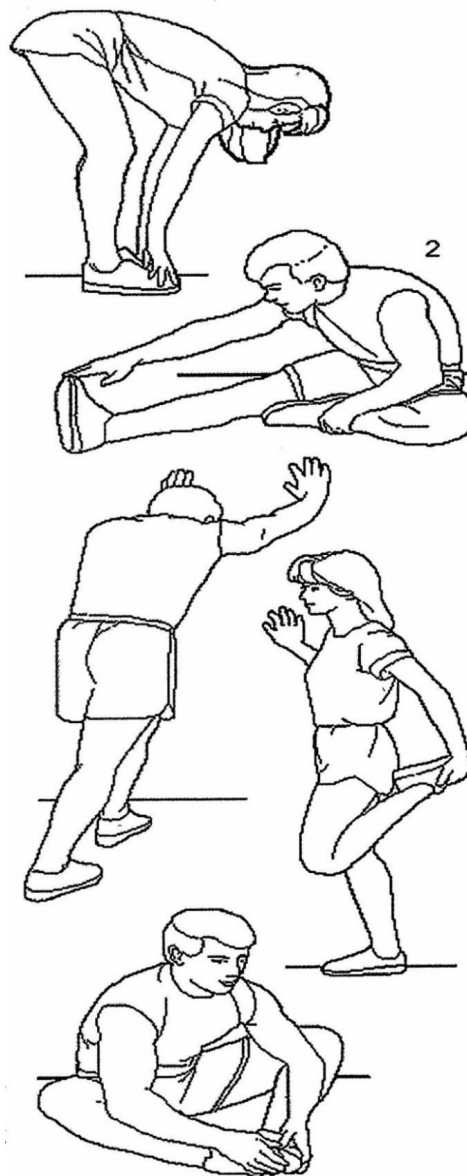
Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)

4. Растяжка передней поверхности бедра

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4).

5. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5).



Функции дисплея

ПУНКТ МЕНЮ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	<p>Прямой отсчет – Без предварительно заданной цели будет вестись прямой отсчет Времени от 00:00 до максимума 99:59 с шагом 1 минута.</p> <p>Обратный отсчет – При тренировке с заданным параметром Времени, отсчет будет вестись от заданного показателя до 00:00.</p> <p>Шаг прямого и обратного отсчета времени – 1 минута от 00:00 до 99:00.</p>
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.
ОБ/МИН	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~15~999
РАССТОЯНИЕ	<p>Отображает общее пройденное расстояние от 0.00 до 99.99 КМ или МИЛЬ. Пользователь может предварительно задать показатель целевого расстояния с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.</p> <p>Шаг установки прямого и обратного отсчета расстояния - 0.1КМ или МИЛЬ от 0.00 до 99.90</p>
КАЛОРИИ	<p>Отображает совокупный расход калорий во время тренировки от 0 до максимума 9999 калорий.</p> <p>(Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения эффективности различных тренировок, которые нельзя использовать при лечении.)</p>
ПУЛЬС	Пользователь может установить целевой показатель пульса от 0 - 30 до 230; консоль будет издавать звуковой сигнал, когда фактический показатель пульса превысит целевой во время тренировки.
ВАТТЫ	Отображает текущую мощность тренировки. Диапазон отображения 0~999.
РУЧНОЙ РЕЖИМ	Тренировка в режиме ручной настройки.
ПРОГРАММЫ	Выбор из 12 ПРОГРАММ.
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ	Пользователь может создать профиль с персональными установками сопротивления.
КАРДИОПРОГРАММА	Режим тренировки с целевым показателем пульса.
ПРОГРАММА ВАТТЫ	Режим тренировки с постоянным показателем мощности.

Функции клавиш

КЛАВИША	ОПИСАНИЕ
Вверх (Консоль)	Увеличивает уровень сопротивления. Выбор настройки.
Вниз (Консоль)	Уменьшает уровень сопротивления Выбор настройки.
Режим / Ввод	Подтверждение настройки или выбора.
Сброс	Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы консоль перезапустился и начал работу с настройки пользователя. Возвращение в главное меню во время установки параметров тренировки или в режиме остановки.
Пуск / Стоп	Запуск или приостановка тренировки.
Восстановление	Проверка статуса восстановления частоты сердцебиения.
Уровень жировой ткани	В режиме «стоп» запускает анализ уровня жировой ткани

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Включение

Подключите питание, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-экране в течение 2 секунд (Рис. 1).

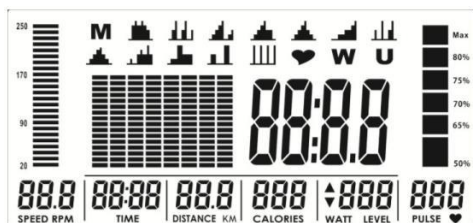


Рисунок 1

Вход в меню настройки данных пользователя. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы выбрать U1~U4, затем укажите ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ (Рис. 2), ВЕС и подтвердите ввод данных, нажав клавишу РЕЖИМ / ВВОД. После завершения настройки профиля пользователя, консоль отобразит главное меню (Рис. 3).



Рисунок 2

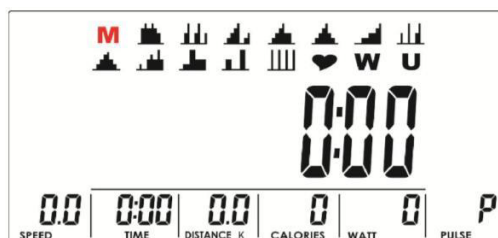


Рисунок 3

Выбор тренировки

Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы выбрать тренировку: М (Ручной режим) → Р (Программа 1-12) → ♥ (Кардиопрограмма) → W (Мощность) → U (Пользователь), нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

Ручной режим

Нажмите ПУСК в главном меню для запуска тренировки в ручном режиме.

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите М и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня сопротивления (Рис. 4), значение по умолчанию – 1.

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ (Рис. 5), РАССТОЯНИЯ (Рис. 6), КАЛОРИЙ (Рис. 7), ПУЛЬСА (Рис. 8), а затем РЕЖИМ / ВВОД для подтверждения.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль). Уровень сопротивления отобразится в окне МОЩНОСТЬ. Спустя 3 секунды в окне отобразится показатель МОЩНОСТИ (Рис. 9).

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

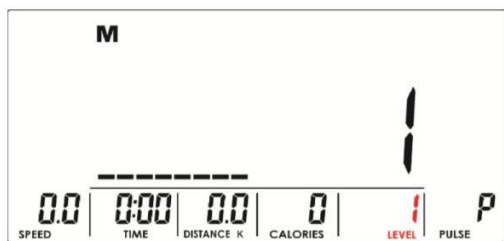


Рисунок 4

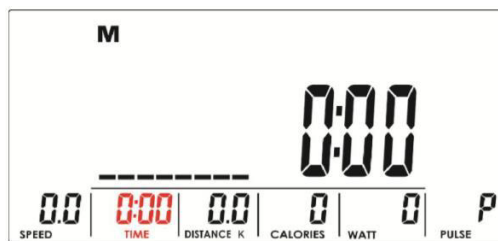


Рисунок 5



Рисунок 6

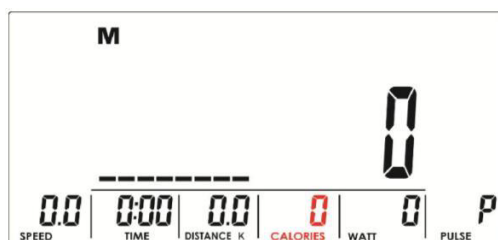


Рисунок 7

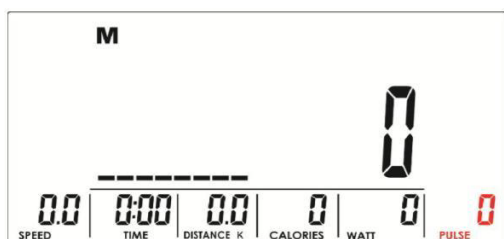


Рисунок 8

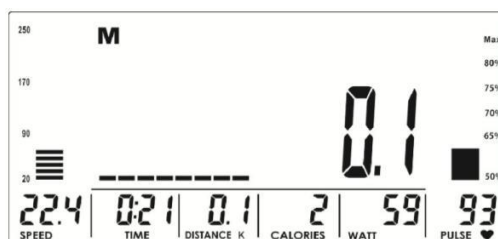


Рисунок 9

Предварительно заданные программы

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите P01, P02, P03, ... P12. и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.
2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня сопротивления (Рис. 10), значение по умолчанию – 1.
3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль).

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

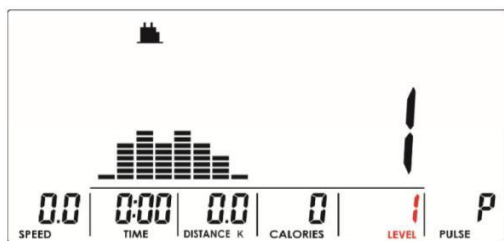


Рисунок 10

Кардиопрограмма

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите (Кардиопрограмма) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы выбрать 55% (Рис. 11), 75% (Рис. 12), 90% (Рис. 13) или TAG (целевой уровень пульса, по умолчанию: 100) (Рис. 14). При выборе TAG, используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки параметра 30~230.

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала или приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

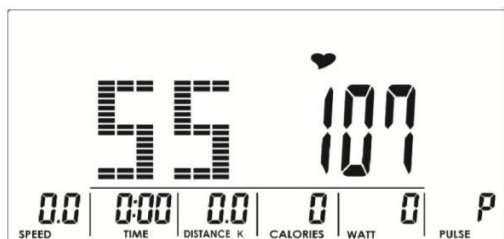


Рисунок 11



Рисунок 12

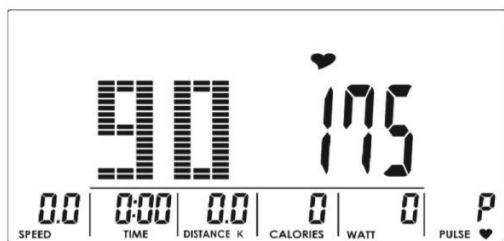


Рисунок 13

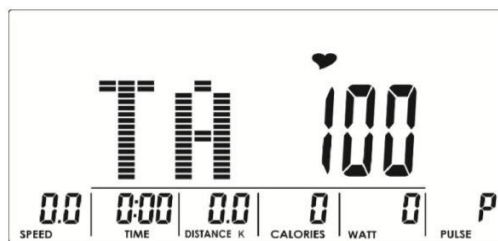


Рисунок 14

Программа мощность

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите W (Мощность) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы установить целевой показатель МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120, Рис. 15).

- Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.
- Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления автоматически на основании статуса тренировки. Пользователь может использовать клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня мощности.
- Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

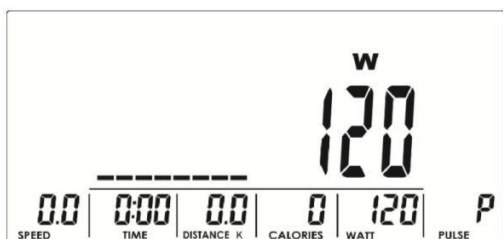


Рисунок 15

Пользовательская программа

- Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите U (Пользовательская программа) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.
- Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для создания профиля пользователя (Рис. 16). Программа состоит из 8 столбцов, пользователь может настроить уровень сопротивления в каждой колонке. Зажмите клавишу РЕЖИМ / ВВОД на 2 секунды для выхода в процессе настройки.
- Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.
- Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль).
- Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

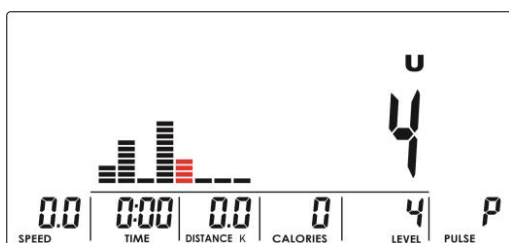


Рисунок 16

Восстановление

Не отпускайте рукоятки после тренировки (на вас также может быть надет нагрудный кардиопояс) и нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ. На дисплее прекратится отображение всех функций, кроме ВРЕМЕНИ. В окне ВРЕМЕНИ начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00 (Рис. 17). На экране отобразится статус восстановления частоты вашего сердце-

биения: F1, F2...до F6 (Рис. 18). F1 – наилучший показатель, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать тренировки для улучшения статуса восстановления частоты вашего сердцебиения. (Нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться в главное меню.)

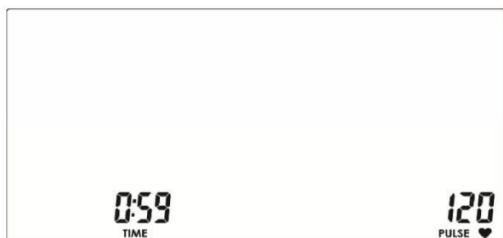


Рисунок 17



Рисунок 18

Анализ уровня жировой ткани

1. В режиме «СТОП» нажмите клавишу УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ для запуска анализа уровня жировой ткани.

2. На консоли отобразится U1 (Рис. 19) и начнется процесс анализа (Рис. 20~21).

3. В процессе анализа пользователь должен держаться за рукоятки. Когда консоль определяет пульс, на ЖК-дисплее отображается (Рис. 22) в течение 8 секунд, пока консоль не закончит процесс анализа.

4. На ЖК-дисплее отобразится ИМТ (Рис. 23), % ЖИРОВОЙ ТКАНИ (Рис. 24) и рекомендация относительно УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (Рис. 25).

5. Сообщения об ошибках:

*На дисплее отображается “---- “, “ ----”– пользователь неправильно держится за рукоятки.

*E-1 – Нет сигнала приема частоты сердечных сокращений.

*E-4 – %ЖИРОВОЙ ТКАНИ и ИМТ ниже 5 или выше 50.



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21

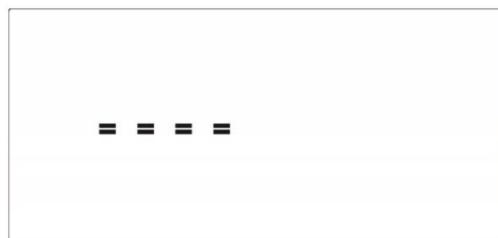


Рисунок 22

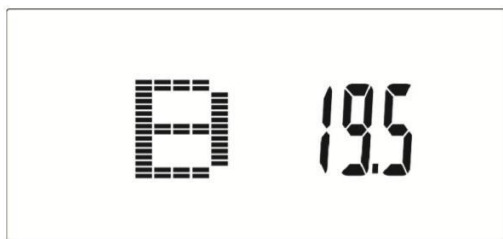


Рисунок 23

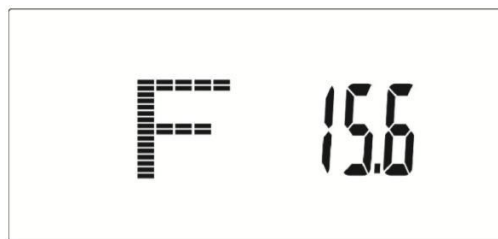


Рисунок 24

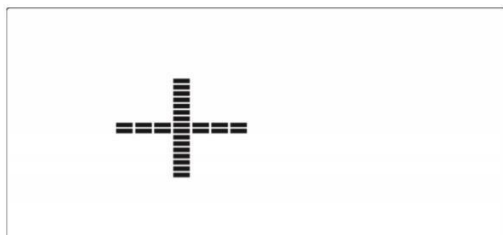


Рисунок 25

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Ниже вы найдете два QR-кода. Один предназначен для международной версии приложения, а второй – для китайской.

2. Пользователь может просканировать QR-код, чтобы загрузить приложение i-Console+ на планшет или мобильное устройство. После этого включите Bluetooth на планшете, найдите консоль и подключитесь к ней.

iConsole Global



iConsole China



Примечание:

1. Через 4 минуты без активности или ввода данных консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любой клавиши может разбудить консоль.

2. Если консоль работает ненормально, отключите адаптер и снова подключите его.

- Очищайте поверхности тренажера мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
- В случае повышенного потоотделения необходимо принять меры для предотвращения попадания пота внутрь тренажера, на металлические поверхности и в полости, где могут быть расположены крепежные элементы.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов, собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – проверить затяжку крепежных элементов незамедлительно). Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применение ключа большего размера.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (см. инструкцию). Перед смазкой рекомендуется удалить следы загрязнений чистой сухой тканью. Эта процедура выполняется пользователем самостоятельно или может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом.
- Регулярно проверять устойчивость тренажера. В случае необходимости произвести регулировку компенсаторами неровности пола. Не допускаются занятия на тренажере стоящим неустойчиво.

Для переднеприводных эллиптических тренажеров важно:

- Скопление грязи на задних направляющих и полиуретановых колесах может быть источником шума. Шум из-за скопления грязи на направляющих будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку направляющих и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на направляющие небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите. (выполняется пользователем)

ХРАНЕНИЕ

- Храните тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания находится в выключенном OFF/ВЫКЛ положении, а тренажер не подключен к розетке.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей.
- Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием тренажера.
- Перед началом тренировки на тренажере проконсультируйтесь с врачом.
- Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на тренажере, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, не-

медленно обратитесь к врачу.

- Данный тренажер не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. На точность считывания показаний могут оказывать влияние близко расположенные источники радиоэлектронного излучения (сотовые телефоны, роутеры и аналогичные устройства), физиологические особенности пользователя (толщина кожного покрова, общее состояние сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц). Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом на ближайшей свалке.
- Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.
- Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12 - месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Пластиковые педали эллиптического тренажера являются расходным материалом . Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Ролики эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки предусмотренные инструкцией по эксплуатации).
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, например: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации,
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т.д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожзаменителя (поролона , пенорезины) ; кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины;
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т.д.
- Проявления статического электричества
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных ат-

мосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра. Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течении гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики

О возможных нарушениях, изложенных выше условий гарантийного обслуживания, владельцу сообщается после проведения диагностики в сервисном центре. Владелец тренажера доверяет проведение диагностики в сервисном центре в свое отсутствие. Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru



Эллиптический тренажер X45

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru