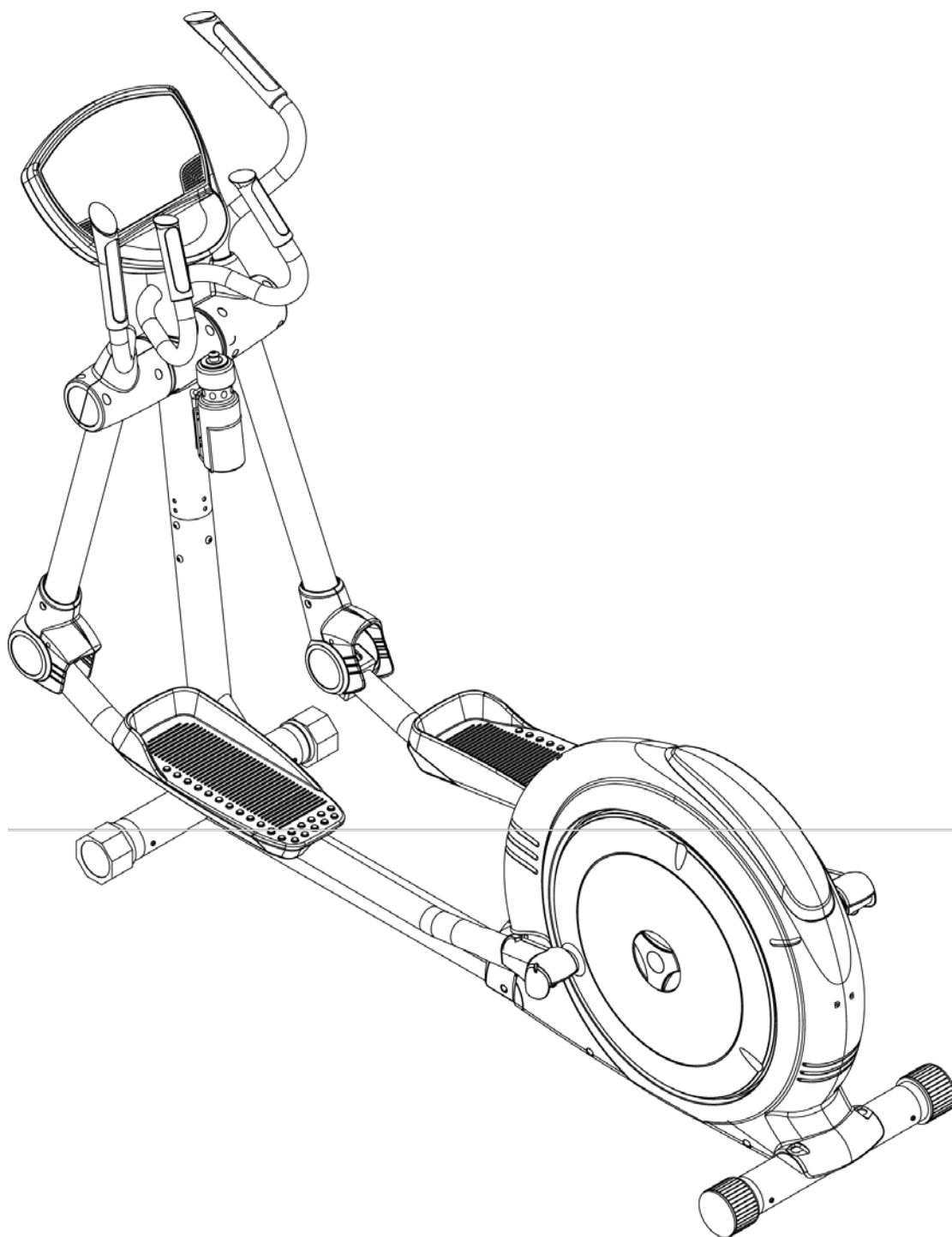


AeroFit

Эллиптический тренажер 8800Е

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального эллиптического тренажера **AEROFIT PROFESSIONAL 8800E**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессионального эллиптического тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Советы перед установкой

Следующие инструкции помогут Вам при сборке эллиптического тренажера 8800E:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Все необходимые для полной сборки инструменты прилагаются.
4. Наличие помощника упростит процесс сборки.
5. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере лицом к компьютеру.

Выбор места и установка

Установка:

- Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым.
- Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему.
- Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.

Перемещение:

- Эллиптический тренажер 8800E очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек.
- НЕ хватайте тренажер за компьютер.
- Используйте колесики на передней части платформы для перемещения тренажера только в закрытом помещении или в квартире. На бетоне или гравии колесики могут поломаться или погнуться.

Инструкция по технике безопасности

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:




1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Чтобы избежать опасности, тренажер не должны использовать инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
3. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными способностями.
4. Неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами и повреждениями.
5. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Производитель не рекомендует использование приложений.
6. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
7. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
8. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
12. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 2,000мм x 1,000мм.
13. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.
14. Эллиптический тренажер 8800E предназначен для использования в фитнес-центрах и залах с малой и средней пропускной возможностью.

Инструкция по работе с консолью

I. Описание

Консоль оснащена светодиодным точечным дисплеем, на который выводятся следующие параметры тренировки: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), HEART RATE (Частота пульса), WORKLEVEL (Уровень), WATTS (Мощность), METS, CALORIES (Калории) и Профиль программ.


II. Окно дисплея при включении и начале тренировки


1. При включении тренажера дисплей засветится на 2 секунды. Затем на дисплее появится надпись 『THE LOWEST LEVEL』 (Низкий уровень нагрузки) и 『SET WEIGHT 70KG/』 (Установленный вес 70кг) и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER). Кнопками  и  установите собственный вес в диапазоне времени от 15 до 250кг и нажмите кнопку .
2. Если Вы не вращаете педали, тренажер отключится и перейдет в Спящий режим.
3. Этот компьютер оборудован функцией запасного электропитания от 4 батареек АА 1.5V. Когда пользователь вращает педали, энергия для питания тренажера вырабатывается генератором. Когда пользователь перестает вращать педали, компьютер работает от батареек.
4. Если не использовать тренажер в течение 2 минут, подсветка экрана будет выключена на 1 минуту (нажатие на любую кнопку включит лампы подсветки). Если нет никакого действия на тренажере после того, как прошла 1 минута, компьютер выключится автоматически.


III. Основные функции кнопок


Нажатие любой кнопки сопровождается звуковым сигналом.

: кнопка для запуска программы и начала тренировки

: чтобы войти в функцию Сброса (Reset) удерживайте кнопку Сброса (Reset Key) в течение 3 секунд

: кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений

: кнопка для выбора профиля тренировки и увеличения уровня нагрузки во время тренировки.

: кнопка для выбора профиля тренировки и уменьшения уровня нагрузки во время

тренировки.

: кнопка для перемещения по экрану.

Шесть кнопок с названиями программ тренировок:

Manual: программа Ручной Режим

HRC: программы Контроля Частоты Пульса

Random: программа Случайный Выбор




Weight Loss: программа Потеря Веса


CV Workout: программа Сердечнососудистая Тренировка



Hill Intervals: программа Чередование Холмов


IV. Программы

1. Ручной Режим:




Нажмите кнопку  или кнопки ,  для входа в Ручной Режим. На дисплее появится надпись 『**THE LOWEST LEVEL**』 (Низкий уровень нагрузки) и включится индикатор Ручного Режима. На экране появятся надписи 『**SELECT WORKOUT**』 (Введите значения) и 『**PRESS ENTER**』 (Нажмите ENTER).

Нажмите  для установки времени тренировки. На дисплее появятся надписи 『**SET TIME 30:00**』 (Установленное время 30 минут) и 『**PRESS ENTER**』 (Нажмите ENTER).

Кнопками  или  установите время тренировки в диапазоне времени 1-99 минут.

Нажмите  для начала тренировки и на дисплее появится надпись 『**PROGRAM OPERATION**』 (Программа запущена).



В процессе тренировки на светодиодном дисплее будут отображаться следующие параметры: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), CALORIES (Калории).


- Нажмите кнопку , чтобы увидеть WORKLEVEL (Уровень), WATTS (Мощность), METS, HEART RATE (Частота пульса).
- В процессе тренировки можно менять нагрузку с помощью клавиш  и .
- Экран покажет сердечный пульс, если датчики пульса получают сердечный сигнал.
- После окончания тренировки монитор перейдет в режим 『**Stop Mode**』, а на дисплее отобразятся результаты тренировки.

2. Программы Random, Weight Loss, CV Workout, Hill Intervals


2.1. Выбор программ Random (Случайный Выбор), Weight Loss (Потеря Веса), CV



AeroFit


Work out (Сердечнососудистая Тренировка) и Hill Intervals (Чередование Холмов) осуществляется непосредственно кнопками на консоли или кнопками  или . На дисплее появится надпись 『PROFILE』 (Профиль) и включится индикатор соответствующего режима.

2.2. Нажмите , чтобы установить уровень нагрузки. На дисплее появятся надписи 『SET LEVEL 1』 (Установленный уровень 1) и 『PRESS ENTER』




(Нажмите ENTER). Кнопками  или  установите уровень нагрузки в диапазоне от 1 до 16.

2.3. Нажмите кнопку , чтобы установить время. На дисплее появятся надписи 『SET TIME 30:00』 (Установленное время 30 минут) и 『PRESS

ENTER』 (Нажмите ENTER). Кнопками  или  установите время тренировки в диапазоне от 1 до 99 минут.

2.4. Нажмите кнопку  для начала тренировки и на дисплее появится надпись 『PROGRAM OPERATION』 (Программа запущена).



В процессе тренировки на дисплее будут отображаться следующие параметры: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), CALORIES (Калории).

- Нажмите , чтобы переключиться на WORKLEVEL (Уровень), WATTS (Мощность), METS, HEART RATE (Частота пульса).
- В процессе тренировки можно менять нагрузку с помощью клавиш  и .
- Дисплей покажет сердечный пульс, если датчики пульса получают сердечный сигнал.
- После окончания тренировки монитор перейдет в режим 『Stop Mode』, а на дисплее отобразятся результаты тренировки.

3. Программы HRC (Программы Контроля Частоты Пульса): 55%, 70%, 80% и Целевая Зона Пульса

Программы контроля частоты пульса работают только с грудным датчиком пульса.














3.1. Выбор программ HRC осуществляется непосредственно кнопкой на включиться индикатор соответствующего режима. На дисплее появятся надписи

консоли или кнопками  и . На дисплее появится надпись 『ONE
LINE』 и

включиться индикатор соответствующего режима. На дисплее появятся надписи

Aerofit

『SELECT WORKOUT』 (Введите значения) и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER).

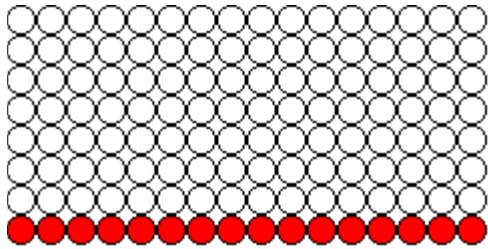
- 3.2. Нажмите , чтобы установить возраст. На дисплее появится надпись 『AGE 25』 (Возраст 25 лет). Кнопками  или  установите возраст в диапазоне от 10 до 99 лет. Программа рассчитает частоту пульса, основываясь на Вашем возрасте. Нажмите  для подтверждения.
- 3.3. На дисплее появится программа **55%**. Кнопками  и  выберите программу **55%, 70%, 80%** или **SET HR** и нажмите .
- 3.4. Дисплей **TIME** (Время) начнет моргать. Кнопками  и  установите время тренировки в диапазоне 1-99 минут и нажмите , а затем  для начала тренировки.
- 3.5. В программе **SET HR** пользователь может кнопками  и  установить свой целевой пульс в диапазоне от 40 до 220 BPM (ударов в минуту).

После старта программы на дисплее появится надпись 『WARM UP』 (Разминка) и будет запущена стадия разминки. Через 2 минуты на дисплее появится надпись 『BEGINNING HR』 (Начало программы) и запустится программа HRC.

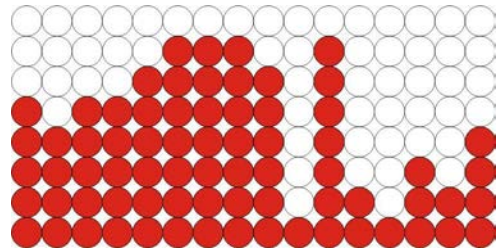
Если пульс не будет обнаружен в течение 60 секунд, тренажер автоматически перейдет в режим Готовности.

Заставки профилей:

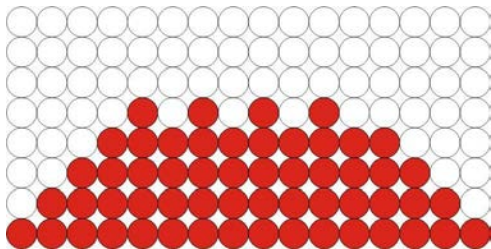
Ручной режим:



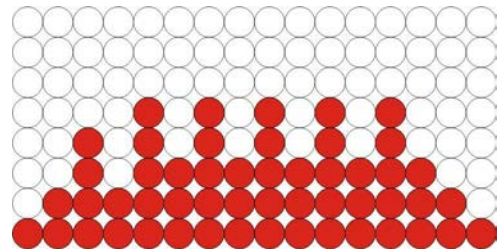
Случайный режим:



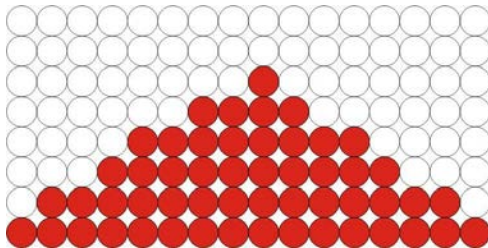
Программа потери веса:



Программа Чередование Холмов:



Сердечнососудистая тренировка:



HRC (Контроль частоты пульса):

