



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочтайте инструкцию перед использованием тренажера

Spirit by Hastings E1000i



SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness



ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВНИМАНИЕ – Внимательно прочтайте инструкции перед использованием тренажера.

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

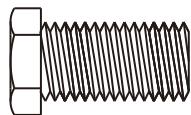
**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

ВВЕДЕНИЕ

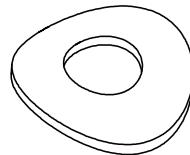


КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

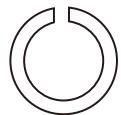
ШАГ 1



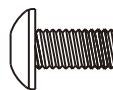
#121. 3/8" x 3/4"
Болт (1 шт)



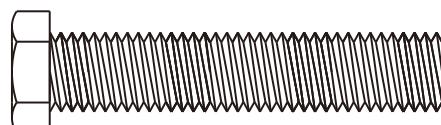
#114. 3/8" x 23x2T
Изогнутая шайба (1



#120. 3/8" x 2T
Разомкнутая шайба (1
шт)

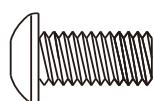


#78. M5x 10 м/м
Винт (4 шт)



#119. 3/8" x 2"
Болт (1 шт)

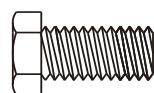
ШАГ 2



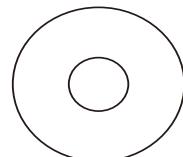
#75. 5/16" x 15 м/м
Болт (6 шт)



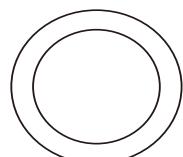
#84. Ø3.5 x 12 м/м
Шуруп (6 шт)



#70. 5/16" x 15 м/м
Болт (2 шт)



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

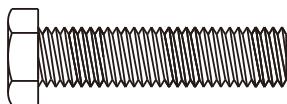


#101. ψ17
Волнообразная
шайба (2 шт)

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

ШАГ 3



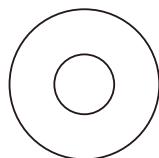
#71. 5/16" x 32 м/м
Болт (2 шт)



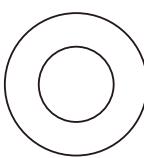
#105. 5/16" x 7Т
Гайка (2 шт)



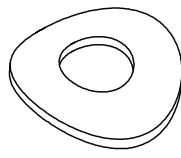
#89. 3/8" x 7Т
Гайка (2 шт)



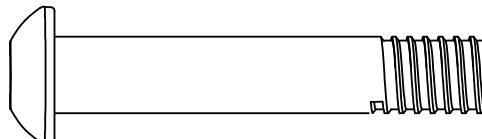
#98. 5/16" x 20 x 1.5Т
Плоская шайба (2



#94. 3/8" x 19 x 1.5Т
Плоская шайба (2 шт)



#114. 3/8" x 23 x 2Т
Изогнутая шайба (4



#76. 3/8" x 2-1/4" Болт (6 шт)

ШАГ 4

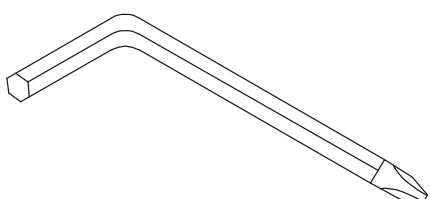


#84. Ø3.5 x 12 м/м
Шуруп (8 шт)

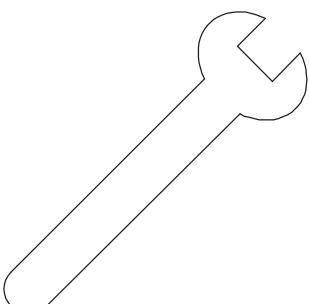


#79. M5 x 15 м/м
Винт (12 шт)

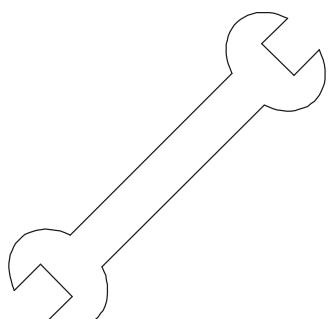
ИНСТРУМЕНТЫ



#108. Комбинированный M5 шести-
гранный ключ и крестовая отвертка



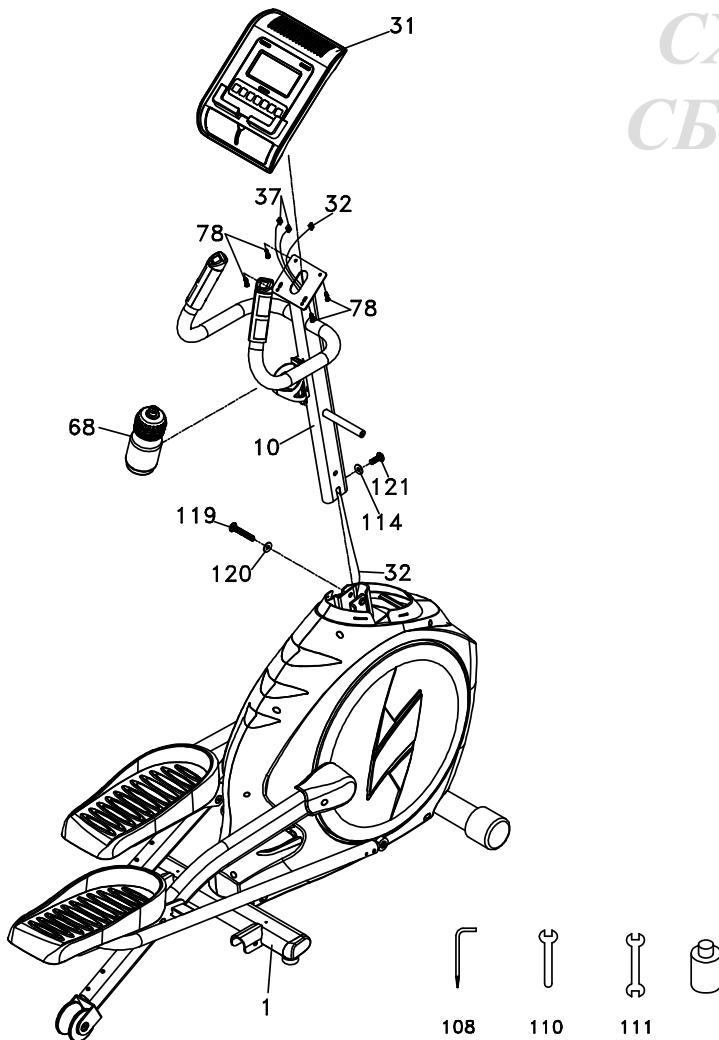
#110. 12 м/м
Гаечный ключ



#111. 13/14 м/м
Гаечный ключ

СХЕМА СБОРКИ

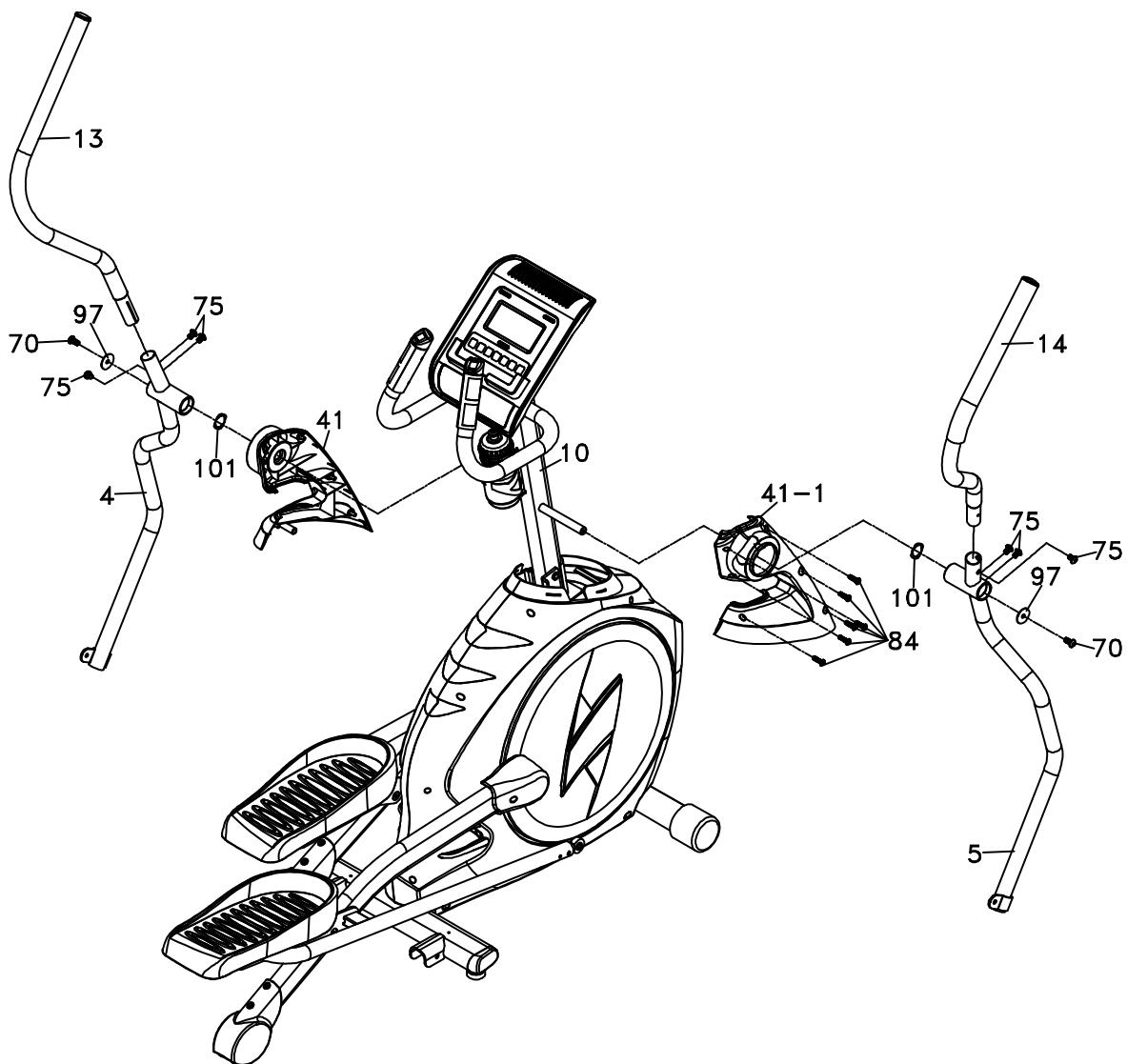
Шаг 1



ШАГ 1: СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. В верхнем отверстии основной рамы (1) продет кабель компьютера (32) оснащенный направляющей проволокой. Распутайте провод (32) и проденьте его через нижнее отверстие консольной стойки (10) так, чтобы он вышел в верхней части.
2. Установите консольную стойку (10) в приёмный кронштейн в верхней части основной рамы (1).
3. Установите разомкнутую шайбу $3/8" \times 2T$ (120) и изогнутую шайбу $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) на болт $3/8" \times 3/4"$ (121) и болт $3/8" \times 2"$ (119) соответственно. Закрепите болтами переднюю часть консольной стойки. Затяните болты руками. Болт $3/8" \times 2"$ (119) должен быть установлен с левой стороны приемного кронштейна консольной стойки(10).
ПРИМЕЧАНИЕ: Кабель компьютера (32) продевается через консольную стойку (10). Будьте аккуратны. Чтобы не повредить кабель во время этой процедуры. Это может отразиться на работе консоли (31).
4. Используя 13/14 м/м гаечный ключ (111) затяните три болта, и четыре винта, установленные в предыдущем шаге. Болты должны быть затянуты максимально сильно.
5. В верхней части консольной стойки (10) имеются три разъема, два разъема от датчиков пульса (37) и один кабеля компьютера (32). Соедините разъемы с соответствующими гнездами в задней части консоли (31). Не прилагайте усилий при соединении разъемов.
6. Уберите излишки кабеля обратно в консольную стойку (10) и аккуратно установите консоль (31) на монтажную пластину консольной стойки (10) и закрепите четырьмя винтами M5 x 10 м/м (78) используя комбинированную отвертку (108).

Шаг 2

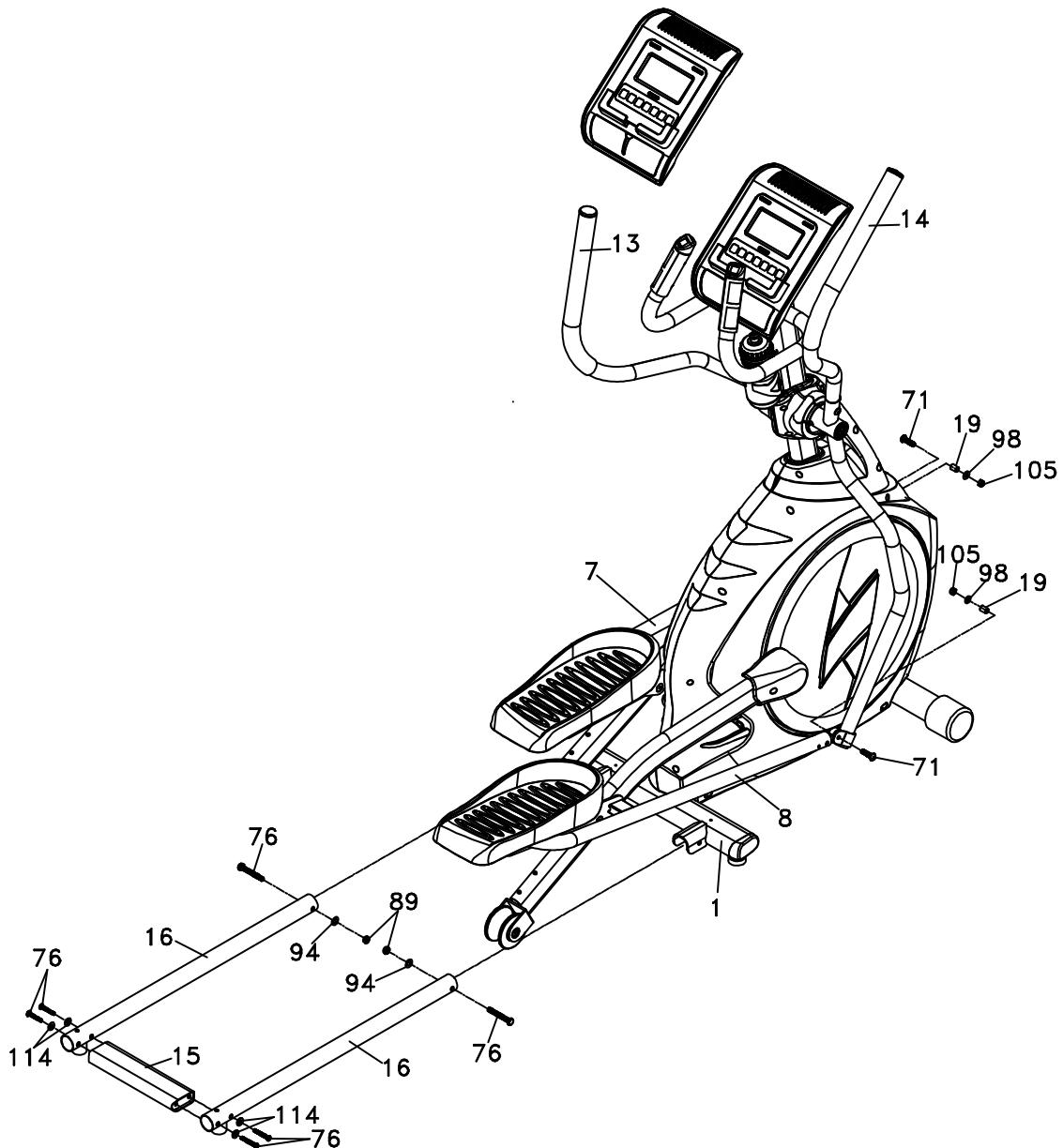


ШАГ 2: СБОРКА РУКОЯТОК

1. Поместите крышку консольной стойки (лев. и прав.) (41 и 41~1) на левый и правый валы консольной стойки соответственно, соблюдая стороны (лев. и прав.) (42 и 43) и закрепите шестью шурупами $\varnothing 3.5 \times 12$ м/м (84) используя комбинированную отвертку (108).
2. Установите 2 волнообразные шайбы $\varnothing 17$ (101) на левую и правую стороны оси рукоятки.
3. Проденьте нижние части рукояток (лев. и прав.) (4 и 5) на соответствующие стороны оси.
4. Поместите 2 плоские шайбы $5/16" \times 23 \times 1.5T$ (97) на два болта $5/16" \times 15$ м/м (70) и установите их в резьбовые отверстия на концах оси, закрепив шестигранным ключом M5 (108).
5. Установите движущийся рычаг (лев. и прав.) (13 и 14), в нижнюю часть рукоятки (лев. и прав.) (4 и 5) и закрепите шестью болтами $5/16" \times 15$ м/м (75) используя шестигранный ключ (108).

*СХЕМА
СБОРКИ*

Шаг 3

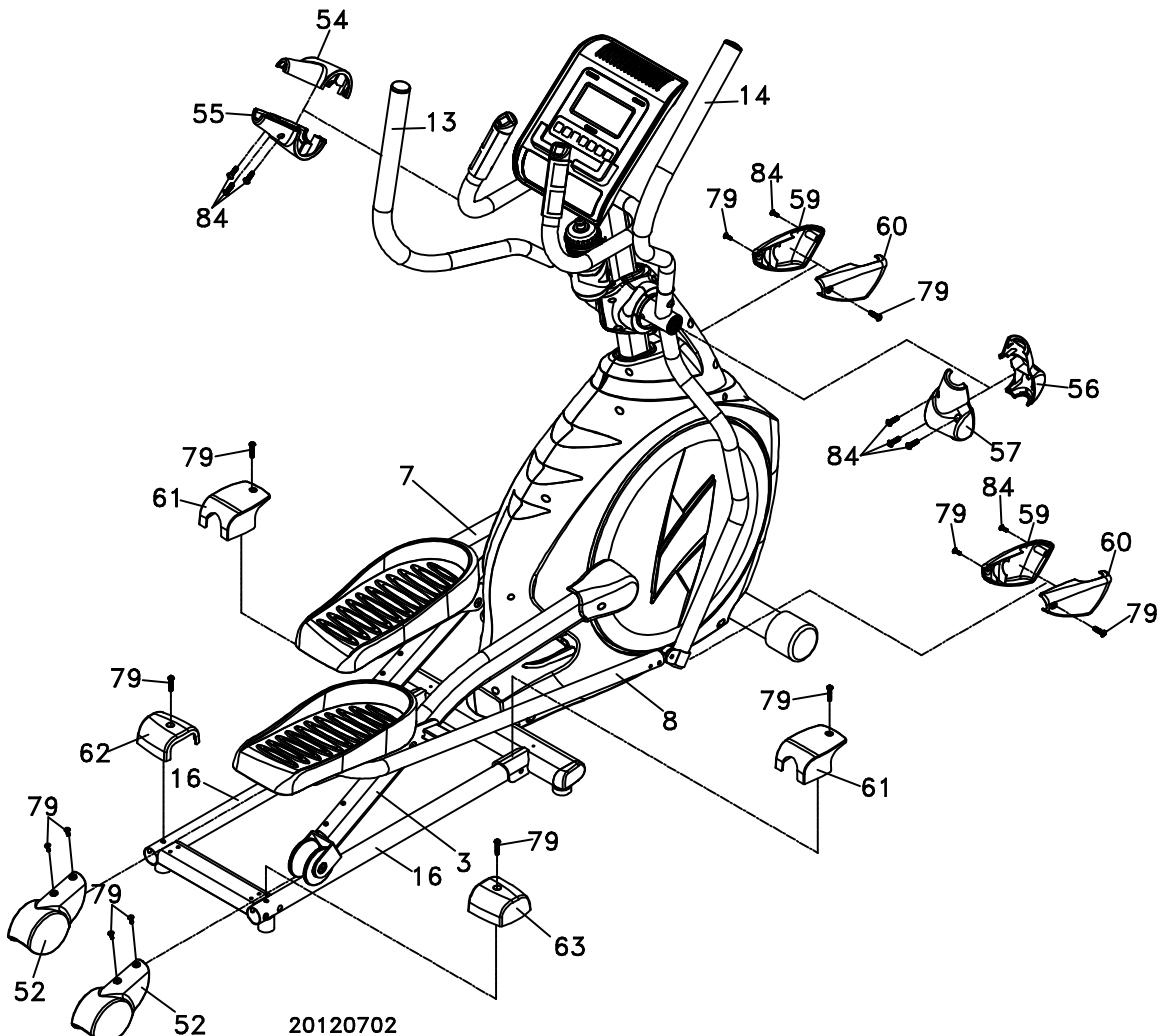


ШАГ 3: СБОРКА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РЫЧАГОВ И ЗАДНЕЙ РЕЙКИ

- Совместите отверстия на концах соединительных рычагов (лев и прав) (7 и 8) с отверстиями в кронштейнах в нижней части рукояток (лев и прав) (4 и 5). Концы рычагов должны быть с внутренней стороны нижней части кронштейнов рукояток (лев и прав) (4 и 5). Возьмите 2 болта $5/16" \times 32$ м/м (71) и установите их в нижнюю часть кронштейна рукояток (лев и прав) (4 и 5) и рычага. Установите две плоские шайбы $5/16" \times 20 \times 1.5T$ (98), гайки $5/16" \times 7T$ (105) и концевые подшипники (23) на болты $5/16" \times 32$ м/м (71) и надежно затяните их, используя гаечный ключ на 12 м/м (110) и ключ на 13/14 м/м (111).
- Совместите 2 реечных трубы (16) с задней частью основной рамы (1) и закрепите двумя болтами $3/8" \times 2-1/4"$ (76), двумя плоскими шайбами $3/8" \times 19 \times 1.5T$ (94) и двумя гайками $3/8" \times 7T$ (89) используя ключ 13/14 м/м (111) и шестигранный ключ (108).
- Поместите рейку (15) между задними концами реечных трубок (16) и закрепите четырьмя болтами $3/8" \times 2-1/4"$ (76) с изогнутыми шайбами $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) используя комбинированный ключ (108).

СХЕМА
СБОРКИ

Шаг 4



ШАГ 4: УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ КРЫШЕК

1. Установите крышки соединительных рычагов (лев и прав) (59 и 60) на места соединений соединительных рычагов (лев и прав) (7 и 8) и закрепите четырьмя винтами M5 × 15 м/м (79) и двумя шурупами Ø 3.5 × 12 м/м (84) используя комбинированный ключ (108).
2. Установите две колесных крышки (52) над педальными рычагами (лев и прав) (2 и 3) используя винты M5 × 15 м/м (79). Закрепите винты комбинированной отверткой (108).
3. Установите передние крышки рукояток (лев и прав) (54 и 55) и задние крышки рукояток (лев и прав) (56 и 57) над осями рукояток и закрепите с помощью трех шурупов Ø 3.5 × 12 м/м (84).
4. Поместите две крышки среднего стабилизатора (61) на стыки реечных трубок (16). Закрепите крышки двумя винтами M5 × 15 м/м (79) используя комбинированную отвертку (108).
5. Поместите крышки заднего стабилизатора (лев и прав) (62 и 63), на задние части реечных трубок (16) и закрепите их двумя винтами M5 × 15 м/м (79) используя комбинированную отвертку (108).

СМАЗЫВАНИЕ И
ТРАНСПОРТИРОВКА



■ СМАЗЫВАНИЕ

1. Нанесите смазку в среднюю часть рельсов. Тренажер необходимо смазывать каждые три месяца.
2. Если вы чувствуете, что процесс тренировки потерял плавность и появились шумы и скрипы, следует смазать тренажер.



■ ТРАНСПОТИРОВКА

Тренажер оснащен двумя транспортировочными колесами, которые задействуются, если приподнять эллипсоид за заднюю часть.

Процедура установки устройств компании Apple на консоль:

1. Подготовьте устройство компании Apple - iPod, iPhone или iPad.



2. Откройте выдвижной отсек консоли и найдите соединительный кабель, как изображено на рисунке выше.
3. Это кабель стандарта Apple Dock 30 контактов, который совместим с вашими Apple устройствами.

После подключения устройства вы увидите изображения с подсказками.
Подробнее об этом читайте ниже, в главе о поддержке iOS устройств.

ФУНКЦИИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА



ВКЛЮЧЕНИЕ

Для включения консоли подключите адаптер питания (выходное напряжение 7.5В, 2.5А) к розетке и к разъему на компьютере. Экран автоматически переключится на программу "U0" (Пользователь 0) как только вы начнете занятие.

Выбор пользователя.

Выберите пользователя U0-U4, используя клавиши ВВЕРХ / ВНИЗ и нажмите ВВОД.

Выбор пола.

Далее вы увидите символы мужского и женского пола. Укажите ваш пол, используя клавиши ВВЕРХ / ВНИЗ, и нажмите ВВОД для подтверждения. Далее укажите ваш возраст в диапазоне от 10 до 100, используя клавиши ВВЕРХ / ВНИЗ, и нажмите ВВОД для подтверждения.

Ввод роста.

Укажите ваш рост, используя клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, в диапазоне от 90 до 210 и нажмите ВВОД для подтверждения.

Ввод веса.

Ведите ваш вес, используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ. Вес вводится в диапазоне от 10 до 150 кг (20-330 фунтов) и нажмите ВВОД для подтверждения.

Если вы захотите прервать тренировку, нажмите клавишу СТАРТ/СТОП. Повторно нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы возобновить тренировку. Консоль автоматически отключается, если вы не вращаете, педали более 4 минут.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль имеет 7 функциональных клавиш: ВОССТАНОВЛЕНИЕ, СТАРТ/СТОП; СБРОС; ВВОД; ВВЕРХ; ВНИЗ; БЫСТРЫЙ СТАРТ. Экран консоли будет отображать уровень выбранной программы. Экран имеет пять окон, которые отображают следующую информацию: СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ; ВРЕМЯ; ДИСТАНЦИЯ; НАГРУЗКА/КАЛОРИИ и ПУЛЬС. Так же консоль имеет одну ручную программу, 12 предустановленных программ с заданным уровнем нагрузок; 1 пользовательскую программу и 4 программы контроля сердечного ритма; 1 фитнес-тестирование; 1 программу нагрузки и 1 случайную программу. Окна СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ и НАГРУЗКА/КАЛОРИИ поочередно отображают информацию, автоматически переключаясь через каждые 5 секунд.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ТРЕНИРОВКИ

После выбора пользователя на экране будут мигать различные режимы тренировок. Консоль позволяет производить тренировки в семи различных режимах: Ручной, Заданная программа, Фитнес, Персональная, Нагрузка, Программа контроля сердечного ритма и Случайная. Чтобы переключить текущий режим тренировки на другой, нажмите СТАРТ/СТОП на консоли, затем нажмите СБРОС. Режимы тренировок снова начнут мигать. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать желаемый режим и нажмите ВВОД для подтверждения. Для немедленного начала тренировки без выбора режима нажмите клавишу БЫСТРЫЙ СТАРТ для старта тренировки в ручном режиме. Нажатие этой клавиши в любой момент времени переключит вас на ручной режим тренировки.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите ручной режим и нажмите ВВОД. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку и используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы увеличить/уменьшить уровень нагрузки. Тренажер имеет 24 уровня нагрузки. Если, находясь на начальном экране, нажать клавишу, СТАРТ/СТОП, то тренажер автоматически перейдет в ручной режим тренировки.

Установка времени тренировки

Если после выбора ручного режима тренировки вы нажмете клавишу ВВОД, будет мигать окно ВРЕМЯ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы указать время тренировки (от 5 до 59 минут). После указания времени нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Окно времени начнет обратный отсчет. Как только время тренировки закончится, консоль издаст несколько звуковых сигналов.

Установка дистанции

Если после выбора ручного режима тренировки вы дважды нажмете клавишу ВВОД, окно ДИСТАНЦИЯ будет мигать. Клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ задайте дистанцию тренировки (1-99 км) и нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для старта тренировки. Расстояние будет отсчитываться от заданного значения до нуля и при достижении результата консоль издаст несколько звуковых сигналов.

Установка желаемого значения сжигаемых калорий

После выбора ручного режима тренировки нажмите клавишу ВВОД три раза. Окно КАЛОРИИ будет мигать. Клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ задайте желаемое значение калорий (от 10 до 990) и нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для запуска тренировки. Калории начнут отсчитываться в обратном порядке. При достижении цели консоль издаст звуковой сигнал.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать одну из 12-и встроенных программ, затем нажмите клавишу ВВОД. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для запуска программы.

16-и минутный график продолжительности программы разделен на 16 минутных этапов. Для установки времени, тренировки, дистанции и/или калорий используйте следующую последовательность действий: После выбора программы, до нажатия клавиши СТАРТ/СТОП, нажмите клавишу ВВОД, чтобы задать время с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ. В этот момент окно ВРЕМЯ будет разделено на 16 стадий. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы задать время тренировки, дистанцию и количество калорий. Далее нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку с заданными параметрами. Вы можете изменять нагрузку тренировки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

ФИТНЕСС ТЕСТ

Используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу Фитнесс Тест. Затем нажмите ВВОД. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Эта тренировка предполагает прохождение максимального расстояния за 8 минут.

ПРОГРАММА НАГРУЗКИ

Используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу Нагрузка. Затем нажмите ВВОД. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы задать целевое значение времени, расстояния и количества калорий, затем нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Уровень нагрузки будет автоматически регулироваться в зависимости от значений вашей скорости и целевого значения нагрузки.

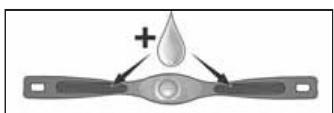
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать ПЕРСОНАЛЬНУЮ программу тренировки и нажмите ВВОД. Первый столбец уровня нагрузок начнет мигать. Укажите желаемый уровень нагрузки первой стадии, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Повторите эту процедуру для всех шестнадцати сегментов пользовательской программы. Затем нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки. Для программирования времени тренировки, дистанции, и/или количества калорий следует проделать следующие шаги: Выбрать пользовательскую программу, и до нажатия клавиши СТАРТ/СТОП нажать и удерживать ВВОД в течение 4 секунд, пока окно ВРЕМЯ не будет мигать. Нажмите ВВОД для ввода целевого значения времени, дистанции и калорий. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Использование кардиодатчика пульса (дополнительно)

Как носить беспроводной нагрудный кардиодатчик:

1. Прикрепите кардиодатчик эластичным ремешком с помощью застежек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. Расположите кардиодатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение датчика и окончательно закрепите его на теле.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнем за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между кардиодатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема сигнала. Ношение датчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить кардиодатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.



Примечание: кардиодатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажер для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажером располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить кардиодатчик обратной стороной. Обычно датчик располагается логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
7. Незакрепленные детали тренажера.
8. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

Если вы продолжаете испытывать проблемы с кардиодатчиком, обратитесь к поставщику.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу Контроля Сердечного Ритма и нажмите ВВОД. Укажите желаемый режим тренировки (55%, 75% 90% или Метка) и нажмите ВВОД. Первые три режима представляют собой процент от максимальной частоты пульса (220-ваш возраст), а четвертый режим даёт возможность задать желаемую частоту вручную. Если вы хотите задать желаемое значение сердечного ритма, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы указать число и нажмите ВВОД. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки. Уровень нагрузки будет регулироваться автоматически, в зависимости от выбранного значения пульса. Если значение вашего пульса ниже целевого, то нагрузка будет увеличиваться на 1 уровень каждые 30 секунд, пока не будет достигнут максимальный 24 уровень. Если уровень пульса превышает заданное значение, то консоль издаст предупреждающий звуковой сигнал и будет понижать нагрузку на 1 уровень каждые 15 секунд, пока не будет достигнут минимальный 1 уровень.

Если значение пульса остаётся выше целевого более 30 секунд, консоль издаст звуковой сигнал и остановит тренировку, чтобы защитить пользователя. Для указания значений времени, дистанции и/или калорий после выбора программы Контроля сердечного ритма нажмите клавишу ВВОД, и задайте желаемое значение времени с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. Затем нажмите ВВОД еще раз, для ввода дистанции, и третий раз для установки количества калорий. Нажмите СТАРТ/СТОП для запуска тренировки. . Ваши ладони должны располагаться на датчиках пульса.

СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите функцию СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА и нажмите ВВОД. Вы увидите случайно сгенерированный профиль программы. Нажмите СТАРТ/СТОП для запуска программы. График программы имеет продолжительность 16 минут, поделенных на 16 сегментов по 1 минуте. Для указания времени, дистанции и/или калорий, после выбора программы нажмите ВВОД и задайте значения с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. Время будет поделено на 16 этапов. Нажмите ВВОД для ввода целевых значений. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки. Вы можете менять уровень нагрузки в процессе тренировки клавишами ВНИЗ/ВВЕРХ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ПУЛЬСА.

Тренажер будет измерять ваш пульс, если расположить обе ладони на датчиках пульса, расположенных на рукоятках. После того, как вы поместите ладони на датчики, с правой стороны экрана появится значок с изображением сердца, который будет мигать, а через некоторое время вам будет показан ваш пульс. Функция не будет работать, пока обе руки не касаются датчиков пульса. Если вы видите на экране символ «Р» или значок сердца не мигает, убедитесь, что вы корректно расположили ладони на датчиках пульса.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Тренажер оснащен функцией тестирования восстановления. Это преимущество даёт возможность измерить, сколько времени занимает процесс восстановления пульса до обычного уровня.

По окончании тренировки оставьте ладони на датчиках пульса и нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Экран начнет обратный отсчет в течение одной минуты. В этом режиме отображаются только функции ВРЕМЯ и ПУЛЬС. Тренажер будет измерять ваш пульс в течение минуты. Восстановление пульса будет отображаться на линии частоты сердечных сокращений.

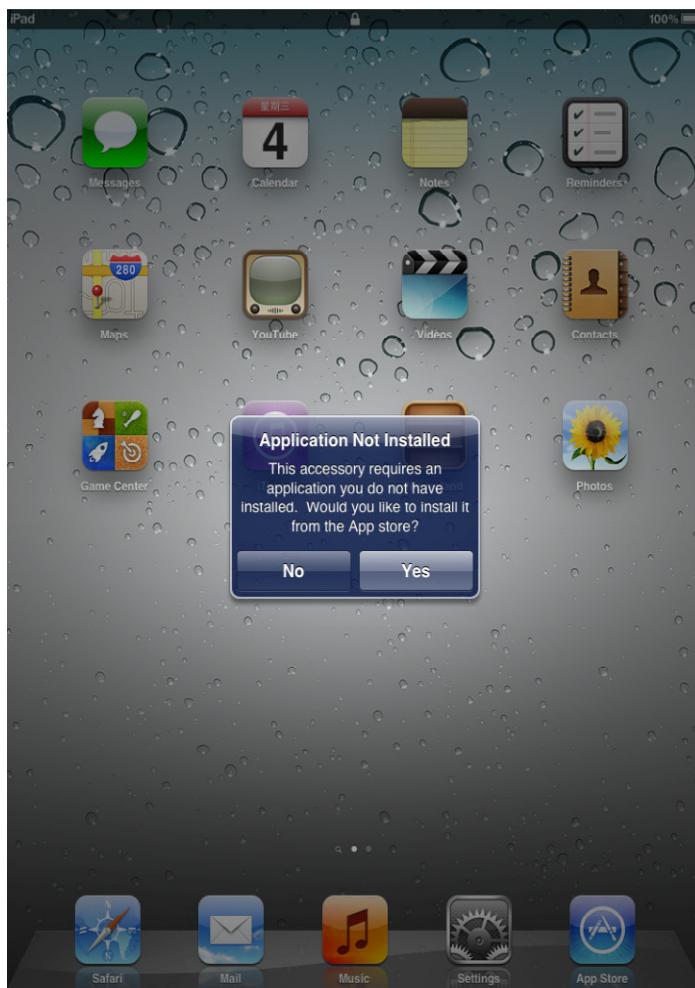
Если вы захотите прервать режим Восстановления, нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Это вернёт вас к главному экрану. Когда минута истечет, компьютер отобразит ваш рейтинг от F1 до F6, где «F1» это наилучший результат, а «F6» худший. Нажатие клавиши ВОССТАНОВЛЕНИЕ вернёт вас на главный экран, на котором будут отображаться функции, которые были до начала теста.

Сравнение частоты сердечного ритма во время тренировки и во время прохождения теста является простым и быстрым способом определить ваше фитнес-состояние.

Ваша фитнес-оценка является ориентиром, который отображает скорость восстановления после физических упражнений. При регулярных занятиях вы будете наблюдать, как ваша оценка растет. Тестирование не будет работать, если не расположить обе ладони на датчиках пульса. В этом случае вы увидите оценку «F6» по окончании теста.

Поддержка iOS устройств.

1. Подключите адаптер к тренажеру для его включения. Необходимые параметры: 7.5V, 2.5A.
2. Подключите ваше iOS устройство к консоли, используя 30-и контактный кабель. Вы услышите звуковой сигнал, и ваше устройство отобразит процесс зарядки.
3. Получение приложения.
 - В магазине App Store найдите приложение “Pafers”.
 - Если на вашем устройстве нет приложений, поддерживающих работу с консолью, вы можете напрямую подключить ваше устройство к консоли. Консоль автоматически произведет поиск необходимого приложения. Вам будет выдано предупреждение: «Приложение не установлено. Данному устройству требуется установленное программное обеспечение. Хотите найти и установить его из магазина App store?»



Сообщение будет на том языке, который установлен у вас в настройках iOS. Следует ответить «ДА» на данное уведомление.

4. После установки приложения вы сможете использовать его для ваших тренировок.

Made for



iPod



iPhone



iPad

Совместимо с:

iPod touch (4 поколение)
iPod touch (3 поколение)
iPhone 4S
iPhone 4
iPhone 3GS
iPad 2
iPad
iPad (3 поколение)

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” означает, что тренажер совместим с устройствами iPad или iPhone и был сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам качества Apple. Компания Apple не несет ответственность за тренажер или его соответствие стандартам и нормам. Пожалуйста, обратите внимание, что использование тренажера совместно с iPad или iPhone может повлиять на качество беспроводной связи.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch зарегистрированные товарные знаки компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.

ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

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

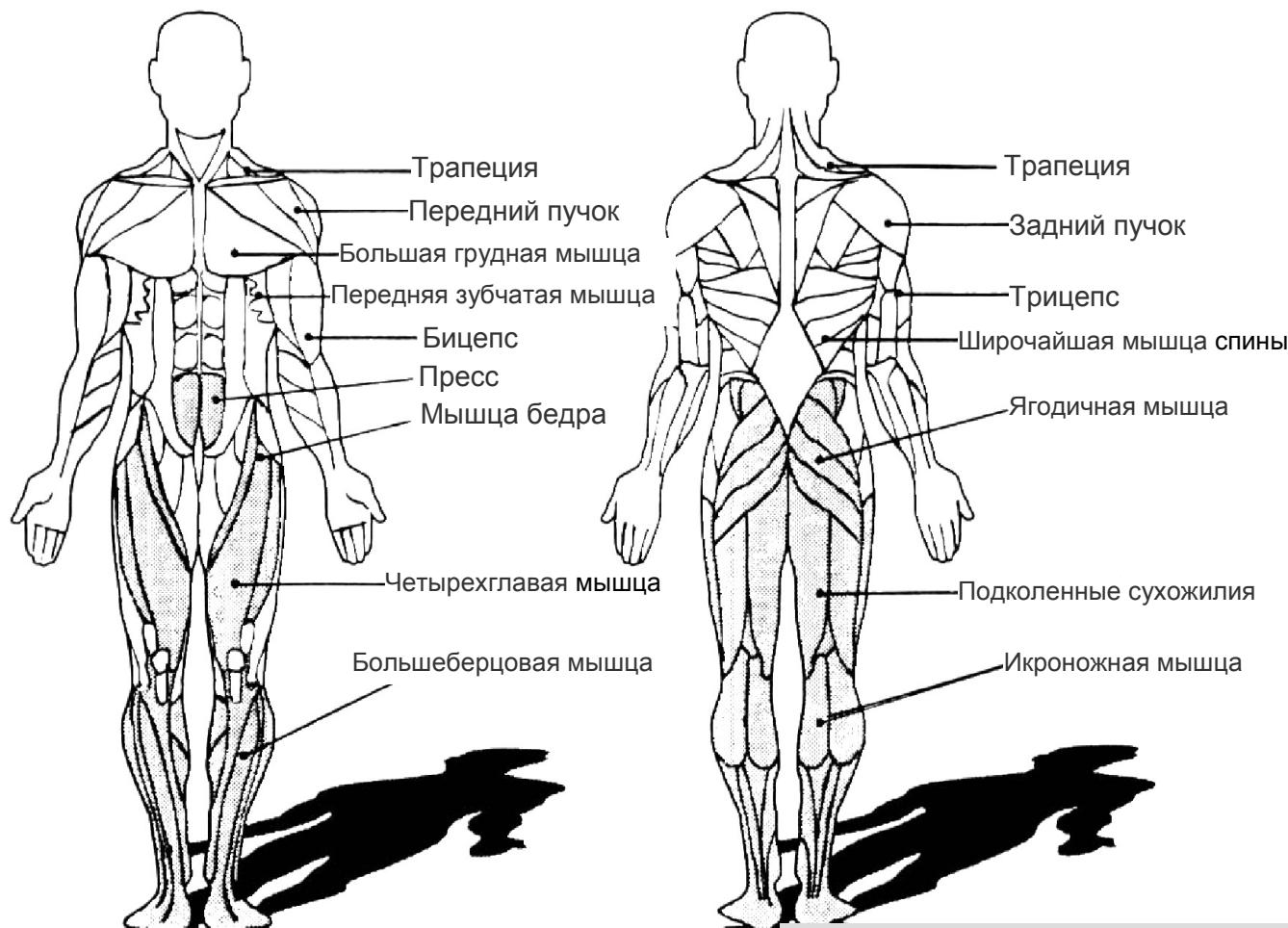
ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК

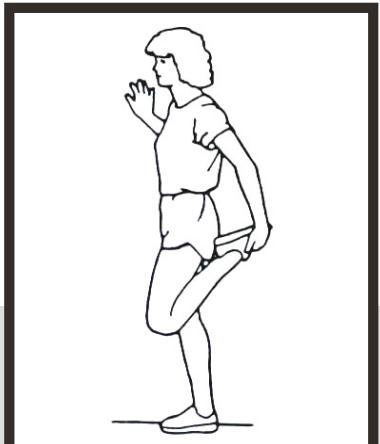
Тренировки, которые выполняются циклически, способствуют развитию нижней группы мышц тела, а также состоянию сердечнососудистой системы и обеспечивают хороший аэробный результат. Эти мышечные группы отражены на схеме ниже.

СХЕМА МЫШЦ



Растяжка четырехглавой мышцы

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



Растяжка внутренней части бедер

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



Касание пола

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

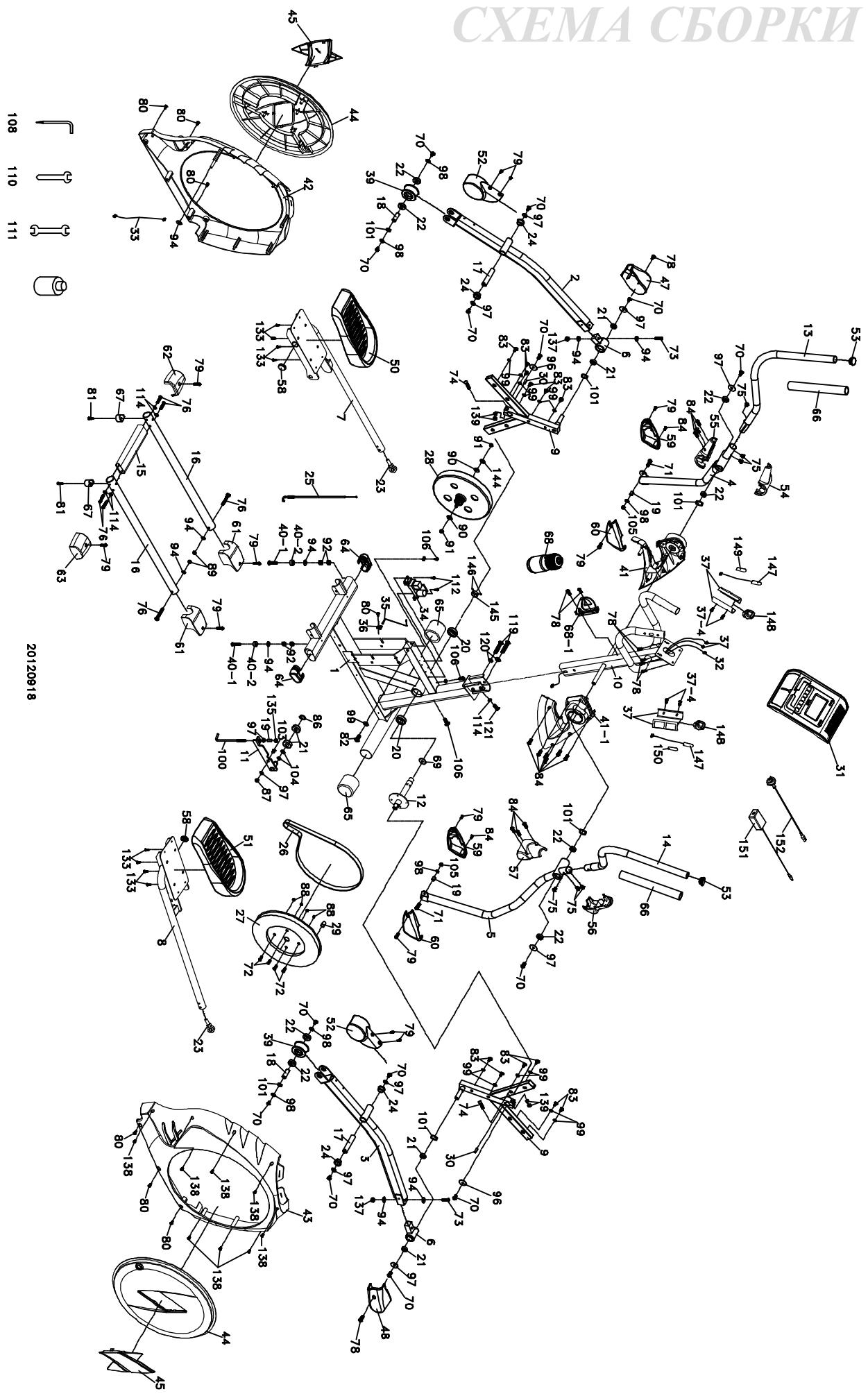


Растяжка подколенных сухожилий

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



РАСПРОДЛЕННАЯ СХЕМА СБОРКИ



20120818

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Педальный рычаг (лев)	1
3	Педальный рычаг (прав)	1
4	Нижняя часть рукоятки (лев)	1
5	Нижняя часть рукоятки (прав)	1
6	Втулка педального рычага	2
7	Соединительный рычаг (лев)	1
8	Соединительный рычаг (прав)	1
9	Перекладина	2
10	Консольная стойка	1
11	Колесо	1
12	Ось кривошипа	1
13	Рычаг качения (лев)	1
14	Рычаг качения (прав)	1
15	Рейка	1
16	Реечная трубка	2
17	Педальная ось	2
18	Ось колеса скольжения	2
19	Концевой рукав	3
20	6005 подшипник	2
21	6203 подшипник	6
22	6003 подшипник	8
23	Концевой подшипник	2
24	$\varnothing 31 \times \varnothing 25.5 \times \varnothing 19 \times 16+3T$ втулка	4
25	Стальной трос	1
26	Приводной ремень	1
27	Приводной шкив	1
28	Маховое колесо	1
29	Магнит	1
30	25 x 7 x 7 м/м шпонка	2
31	Консоль	1
31~1	Верхняя крышка консоли	1
31~2	Нижняя крышка консоли	1
31~3	Панель	1
31~4	Подставка	1
31~5	Консольная рама	1
31~6	Кронштейн консоли (лев)	1
31~7	Кронштейн консоли (прав)	1
31~8	Фиксирующая площадка	1
31~9	Нескользящая прокладка	2
32	1200 м/м кабель компьютера	1
33	750 м/м шнур питания	1
34	Мотор	1
35	500 м/м датчик с кабелем	1
36	Соединительный кабель нагрузки	1
37	900 м/м датчик пульса с кабелем	2
37~4	$\varnothing 3 \times 20$ м/м шуруп	4
39	Уретановое колесо	2
40~1	3/8" x 2" болт	2

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
40~2	Резиновая ножка	2
41	Крышка консольной стойки (лев)	1
41~1	Крышка консольной стойки (прав)	1
42	Боковая крышка (лев)	1
43	Боковая крышка (прав)	1
44	Диск	2
45	Крышка диска	2
47	Крышка педального рычага (лев)	1
48	Крышка педального рычага (прав)	1
50	Педаль (Л)	1
51	Педаль (П)	1
52	Крышка колеса скольжения	2
53	Клавишный коннектор	2
54	Передняя крышка рукоятки (лев)	1
55	Передняя крышка рукоятки (прав)	1
56	Задняя крышка рукоятки (лев)	1
57	Задняя крышка рукоятки (прав)	1
58	32 × 2.5T круглая заглушка	2
59	Крышка соединительного рычага (лев)	2
60	Крышка соединительного рычага (прав)	2
61	Крышка среднего стабилизатора	2
62	Крышка заднего стабилизатора (лев)	1
63	Крышка заднего стабилизатора (прав)	1
64	Овальная концевая заглушка	2
65	Транспортировочное колесо	2
66	Накладка на рукоятку из пеноматериала	2
67	Резиновая ножка	2
68	Бутылка	1
68~1	Держатель для бутылки	1
69	Втулка-распорка	1
70	5/16" × 15m/m болт с шестигранной головкой	14
71	5/16" × 32m/m болт с шестигранной головкой	2
72	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
73	3/8" × 2-1/4" болт	2
74	M8 × 30m/m болт	2
75	5/16" × 15m/m болт	6
76	3/8" × 2-1/4" болт	6
78	M5 × 10m/m винт	8
79	M5 × 15m/m винт	12
80	5 × 16m/m шуруп	7
81	5 × 25m/m шуруп	2
82	4.8 × 38m/m саморез по металу	1
83	5 × 16m/m шуруп	12
84	Ø3.5 × 12m/m саморез по металу	14
86	Ø17_C кольцо	1
87	M8 × 7T гайка	1
88	1/4" Гайка	4
89	3/8" × 7T Гайка	2

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
90	3/8" -UNF26 × 4T_Гайка	2
91	3/8" -UNF26 × 9T_Гайка	2
92	3/8" × 7T_Гайка	4
94	3/8" × 19 × 1.5T плоская шайба	9
96	5/16" × 35 × 1.5T плоская шайба	2
97	5/16" × 23 × 1.5T плоская шайба	10
98	5/16" × 20 × 1.5T плоская шайба	6
99	1/4" × 19 м/м плоская шайба	13
100	Болт	1
101	Ø17 волнообразная шайба	6
103	M8 × 20 м/м болт	1
104	Ø17 × Ø23.5 × 2T плоская шайба	2
105	5/16" × 7T Гайка	2
106	3.5 × 16 м/м шуруп	3
108	Комбинированная отвертка и шестигранный ключ	1
110	12 м/м гаечный ключ	1
111	13/14 м/м гаечный ключ	1
112	5 × 19 м/м шуруп	2
114	3/8" × 23 × 2T изогнутая шайба	5
119	3/8" × 2" болт	2
120	3/8" × 2T разомкнутая шайба	2
121	3/8" × 3/4" болт	1
133	M5 × 10 м/м винт	8
135	M8 × 9T Гайка	1
137	3/8" × 11T Гайка	2
138	3.5 × 16 м/м шуруп	8
139	M8 × 6.3T_Гайка	4
144	3/8" -UNF26 × 6T Гайка	1
145	Блокиратор оси	1
146	M5 × 5 м/м винт	2
147	Клавиша управления нагрузкой с кабелем	2
148	Концевая заглушка на рукоятку	2
149	Лейбл (ВВЕРХ)	1
150	Лейбл (ВНИЗ)	1
151	1200 м/м шнур питания трансформатора	1
152	Адаптер питания	1