

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ КРОСС-ТРЕНАЖЕР E1, E3, E5

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦА

M051-00K102-0002 РЕД. А



Предостережение ФКС (Федеральная комиссия по связи) – возможны радио- или телевизионные помехи

Примечание: Данное оборудование было испытано и признано удовлетворяющим ограничениям по цифровым устройствам класса В в соответствии с разделом 15 правил ФКС. Эти ограничения предназначены для обеспечения необходимой защиты от недопустимых помех при установке в помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может испускать высокочастотное радиоизлучение и, будучи установленным и эксплуатируемым не в соответствии с руководством по эксплуатации, может создавать недопустимые помехи для радиосвязи. Нет никакой гарантии, что эти помехи не будут возникать в конкретном случае установки даже при соблюдении инструкций. Если данное оборудование создает недопустимые помехи радио- или телевизионному приему, что может быть определено путем включения и выключения устройства, пользователь должен попытаться устранить помехи одним или несколькими следующими способами:

- Переориентировать или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке электрической цепи, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратиться за помощью к дилеру или опытному специалисту по радио- и видеотехнике.

Класс НВ (домашний): бытовое пользование. Класс В не пригоден для использования в лечебных целях.



ВНИМАНИЕ! Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.

Все виды обслуживания, кроме очистки или обычного ухода за оборудованием, должны выполняться представителем авторизированной сервисной службы. Оборудование не содержит деталей, обслуживаемых пользователем.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел	Страница
1. Важные правила техники безопасности	4
2. Обзор универсального эллиптического кросс-тренажера E1, E3, E5	7
3. Первоначальная настройка	8
4. Основные функции	11
4.1 Контактная система контроля пульса	11
4.2 Принадлежности	11
4.3 Амортизированные педали (только в моделях E3 и E5)	11
5. CoachZone™ (только в модели E3)	12
5.1 Обзор CoachZone™	12
5.2 Описание CoachZone™	12
5.3 Режим тренировки рук ArmToner™	13
5.4 Режим тренировки ягодичных мышц GluteToner™	14
5.5 Таймер	15
5.6 Уровень нагрузки и уровень интенсивности	15
5.7 Настройки CoachZone™	15
6. Activity Zone (только в модели E5)	16
6.1 Управление длиной шага	16
6.2 Управление уровнем нагрузки и уровнем интенсивности	17
6.3 Режим Total Body Trainer	17
6.4 Управление режимом Leg Sculptor	17
7. Меню настроек Activity Zone (только в модели E5)	18
7.1 Навигация по меню настроек	18
7.2 Параметры меню настроек	19
8. Сервисное и профилактическое обслуживание	23
8.1 Поиск и устранение неисправностей	23
8.2 Советы по профилактическому обслуживанию	26
8.3 График профилактического обслуживания	27
8.4 Как получить техническое обслуживание оборудования	27
9. Технические характеристики	28
10. Информация о гарантии	29

1 ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ



ВНИМАНИЕ!

Внесение каких-либо изменений в данное оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.



ОСТОРОЖНО!

Перед началом использования этого тренажера прочтите все инструкции.



ОСТОРОЖНО!

Системы контроля пульса могут быть неточными. Чрезмерная тренировка может привести к серьезной травме или смерти. При ощущении слабости или головокружения немедленно прекратите тренировку.



ОСТОРОЖНО!

Универсальный эллиптический кросс-тренажер E5 должен быть подключен к должным образом заземленной розетке.



ОПАСНО!

Во избежание поражения электрическим током перед чисткой или проведением всех работ по обслуживанию всегда отключайте от сети изделие Life Fitness.



Ручные датчики пульса позволяют лишь приблизительно определить значение сердечного ритма. Эти датчики не являются медицинским оборудованием и не подлежат использованию в медицинских целях.

- Перед использованием этого оборудования крайне важно ПОЛНОСТЬЮ прочитать руководство по эксплуатации и ВСЕ инструкции. Кросс-тренажер предназначен только для использования описанным в этом руководстве способом.
- Запрещается использовать это изделие в местах, где применяются аэрозольные опрыскиватели или кислород. Подобные вещества создают опасность возгорания и взрыва.
- Размещайте тренажер так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под любым оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Дети должны находиться под присмотром, играть с устройством не разрешается.
- Никогда не вставляйте в отверстия тренажера какие-либо предметы. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, достаньте вилку шнура питания из розетки и осторожно извлеките предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу по работе с клиентами компании Life Fitness.
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением подставки для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается использовать кросс-тренажер вне помещения, вблизи бассейнов или в местах с повышенной влажностью.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от педалей кросс-тренажера.

- В непосредственной близости от кросс-тренажера не должно быть никаких препятствий, включая стены и мебель. Убедитесь в том, что с каждой стороны кросс-тренажера остается свободное пространство шириной 0,6 м.
- Соблюдайте осторожность, становясь на кросс-тренажер и сходя с него.
- Запрещается использовать тренажер Life Fitness, если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично погружалось в воду. В этом случае обратитесь в службу технической поддержки клиентов компании Life Fitness.
- Храните шнур питания на удалении от нагретых поверхностей. Запрещается тянуть изделие за шнур питания или использовать шнур питания в качестве ручки для переноски.
- Не заводите шнур питания под изделие и не проводите его на полу вдоль кросс-тренажера.
- Носите обувь с резиновой подошвой или подошвой с сильным сцеплением. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, наклейками против скольжения или шипами. Запрещается заниматься на кросс-тренажере босиком.
- Во время использования запрещается класть кросс-тренажер набок.
- Следите за тем, чтобы руки и ноги находились на расстоянии от всех движущихся частей.
- Для обеспечения правильного функционирования этого изделия не устанавливайте приспособления или аксессуары сторонних изготовителей, не имеющие рекомендации Life Fitness.
- Занимайтесь на тренажере при наличии достаточной вентиляции.
- Устанавливайте тренажер на твердую и ровную поверхность.
- Убедитесь, что все компоненты надежно закреплены.
- Никогда не оставляйте подключенное к электросети устройство без наблюдения. Отключайте его от сети электропитания во время простоя, а также перед установкой или снятием деталей.
- Во время работы не накрывайте одеялом или подушкой. Устройство может перегреться и стать причиной возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм.
- Запрещается использовать устройство с поврежденным шнуром или вилок, при неправильной работе, после падения или повреждения либо после попадания в воду. Обратитесь в службу по работе с клиентами компании Life Fitness.
- Запрещается использовать устройство при закрытых вентиляционных отверстиях. Отверстия должны быть свободными от пыли, волос и прочего мусора.
- Для отключения тренажера переведите все переключатели в положение выключения, затем достаньте вилку из электрической розетки.
- Прежде чем подключить тренажер к источнику питания и/или начать им пользоваться, подождите один час, пока температура ЖК-конsoles стабилизируется.
- Нельзя допускать, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Перед началом тренировки прочтите все предупредительные этикетки на изделии.



ВНИМАНИЕ! Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. Компания LIFE FITNESS НАСТОЯТЕЛЬНО рекомендует посетить врача с целью полного медицинского осмотра, прежде чем приступить к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейном анамнезе пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался спортом регулярно.

Если в любой момент тренировки занимающийся почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОМА.

Данное руководство по эксплуатации описывает функционирование следующего изделия:

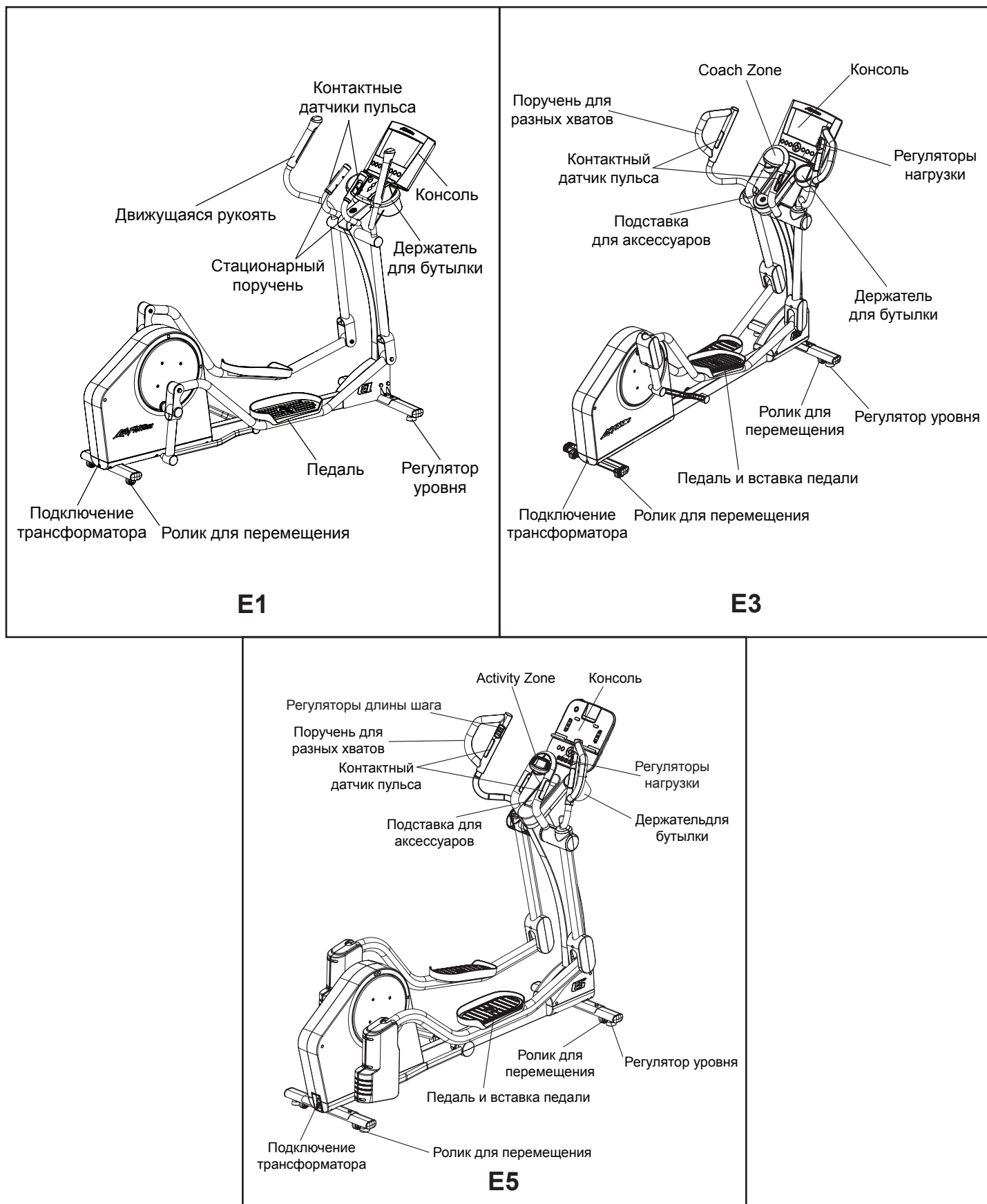
Модели универсального эллиптического кросс-тренажера Life Fitness®:
E1, E3, E5

Благодарим вас за приобретение универсального эллиптического кросс-тренажера Life Fitness. Перед использованием этого изделия полностью прочтите данное руководство, чтобы получить знания о безопасном и правильном управлении всеми функциями кросс-тренажера. Надеемся, что использование данного кросс-тренажера оправдает ваши ожидания, но если у вас возникнут какие-либо вопросы относительно технической поддержки, перейдите к разделу "Как получить техническое обслуживание оборудования", где изложена информация о получении технического обслуживания изделия в вашей стране и за рубежом. Специфические особенности каждой модели описаны в разделе "Технические характеристики" этого руководства.

Предназначение: Универсальный эллиптический кросс-тренажер Life Fitness является спортивным тренажером, сочетающим эллиптическое педалирование при низкой нагрузке с движением рук к себе – от себя, что обеспечивает возможность эффективной физической тренировки для всего тела.

2

ОБЗОР УНИВЕРСАЛЬНОГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО КРОСС-ТРЕНАЖЕРА E1, E3, E5



3 ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

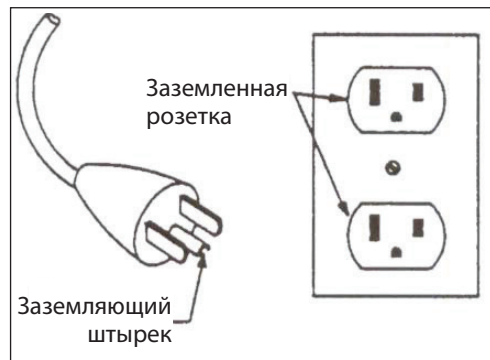
Перед настройкой универсального эллиптического кросс-тренажера полностью прочтите Руководство пользователя.

Примечание: Работа этого универсального эллиптического кросс-тренажера не зависит от скорости. Нагрузка может регулироваться не только скоростью.

ОПАСНО! В случае неправильного подключения заземляющего провода устройства может возникнуть опасность поражения электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту сервисной службы, если вы сомневаетесь в том, что изделие заземлено надлежащим образом. Внесение любых модификаций в электрическую вилку, поставляемую в комплекте с устройством, запрещено. Если поставляемая вилка не подходит к электрической розетке, подходящая электрическая розетка должна быть установлена квалифицированным электриком.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ (ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ E5)

Это изделие следует заземлить. В случае неправильной работы или поломки заземление обеспечивает линию наименьшего сопротивления электрическому току для снижения опасности поражения электрическим током. Этот тренажер оборудован шнуром питания с проводом заземления и вилкой заземления. Вилку необходимо вставить в подходящую, надежно заземленную и установленную розетку в соответствии со всеми местными требованиями и предписаниями.



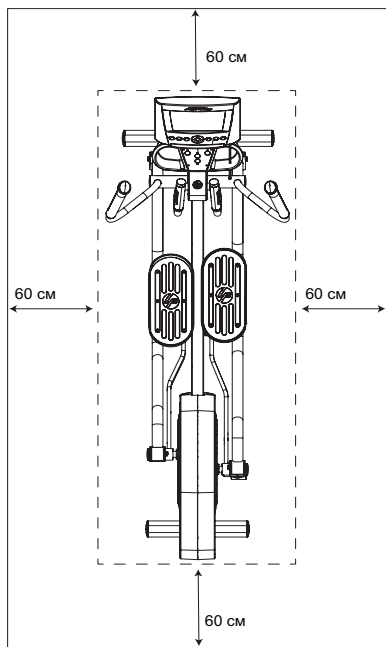
ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕКТРОПИТАНИЮ (ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ E5)

Большинство кросс-тренажеров Life Fitness предназначено для использования в обычной 120-вольтной электросети в Соединенных Штатах и Канаде. Ниже приводится таблица номинального тока для данного изделия на основе подаваемого напряжения. Прежде чем подключать изделие к электрической розетке, убедитесь в том, что данная модель кросс-тренажера поддерживает соответствующее сетевое напряжение в месте установки. Напряжение в сети указано на наклейке с серийным номером изделия.

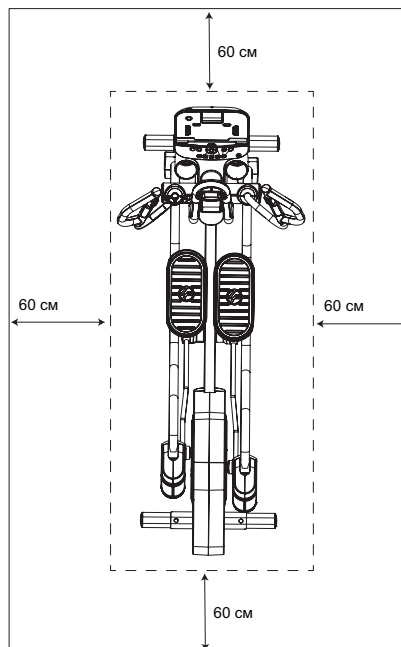
Напряжение питания (В пер. тока)	Частота (Гц)	Максимальный ток (А)
120	50 / 60	2,5
230	50 / 60	1,1

Место установки универсального эллиптического кросс-тренажера

Соблюдая все инструкции по технике безопасности, переместите универсальный эллиптический кросс-тренажер в место, где он будет использоваться. Необходимое свободное пространство вокруг изделия указано на рисунке ниже. При необходимости, полную информацию о размерах см. в разделе "Технические характеристики".



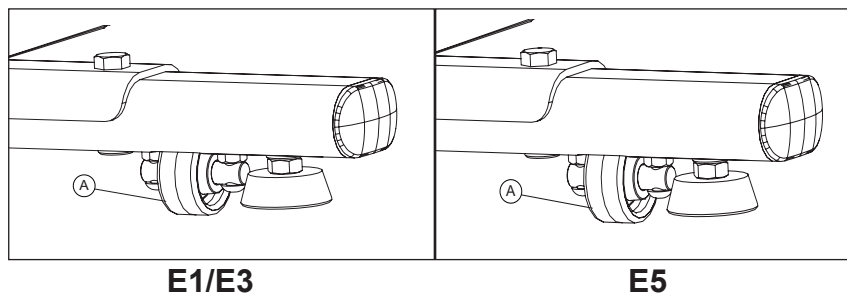
E1/E3



E5

Универсальный эллиптический кросс-тренажер оборудован передними и задними роликами, что позволяет просто перемещать его на место использования. При использовании роликов убедитесь в том, что регуляторы уровня повернуты вверх достаточно высоко, чтобы все ролики (А) соприкасались с полом.

После правильной установки универсального эллиптического кросс-тренажера обеспечьте перед ним достаточно свободного места для движения педальных рычагов. Также предусмотрите достаточное пространство по сторонам от универсального эллиптического кросс-тренажера для упрощения захода на него сбоку.



ВНИМАНИЕ! Убедитесь в том, что для движения рычагов тренажера достаточно места. **ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ E5:** Перед завершением процесса установки проверьте работу универсального эллиптического кросс-тренажера при всех значениях длины шага.

ВНИМАНИЕ! Устанавливайте универсальный эллиптический кросс-тренажер в сухом месте. Не устанавливайте его в местах с очень высокой влажностью, например, рядом с плавательными бассейнами, из-за опасности возникновения ржавчины и коррозии.

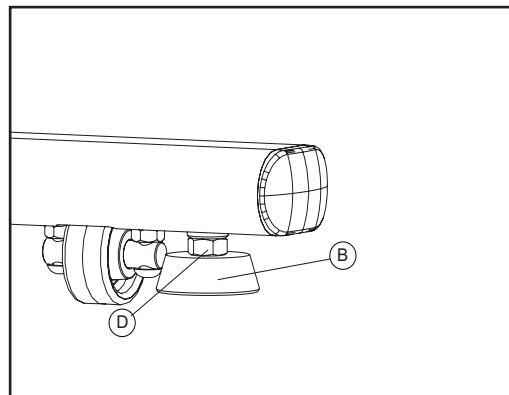
Как обеспечить устойчивость универсального эллиптического кросс-тренажера

После установки кросс-тренажера в помещении опустите регуляторы уровня (В) на переднем стабилизаторе до их соприкосновения с полом. Все четыре ролика должны быть подняты над полом. Регуляторы уровня обеспечат неподвижное положение на полу во время использования кросс-тренажера.

ВНИМАНИЕ! Не используйте универсальный эллиптический кросс-тренажер, если регуляторы уровня не касаются пола.

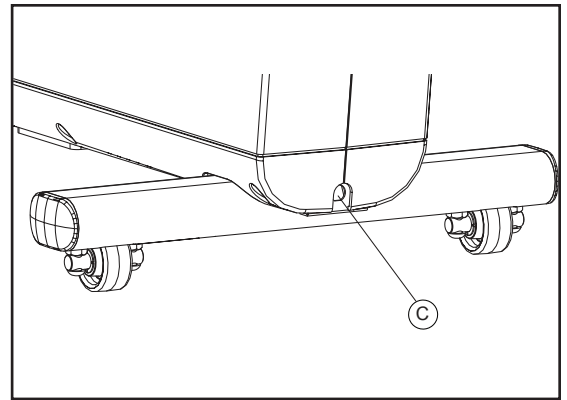
После установки универсального эллиптического кросс-тренажера на месте использования проверьте его устойчивость. Если устройство хотя бы слегка раскачивается или стоит неустойчиво, измените положение регуляторов уровня. Определите, какой из регуляторов уровня неплотно прилегает к полу. Чтобы опустить регуляторы уровня, поворачивайте резиновую часть ножки против часовой стрелки. Чтобы поднять регуляторы уровня, поворачивайте резиновую часть ножки по часовой стрелке. После установки положения регуляторов уровня заверните стопорные гайки (D) на стабилизаторе, чтобы зафиксировать регуляторы уровня.

Примечание: После выравнивания кросс-тренажера обязательно затяните гайку регулятора уровня на трубе стабилизатора. В противном случае возможно возникновение постороннего шума.



Подключение универсального эллиптического кросс-тренажера к источнику питания (ТОЛЬКО МОДЕЛИ E1 и E3)

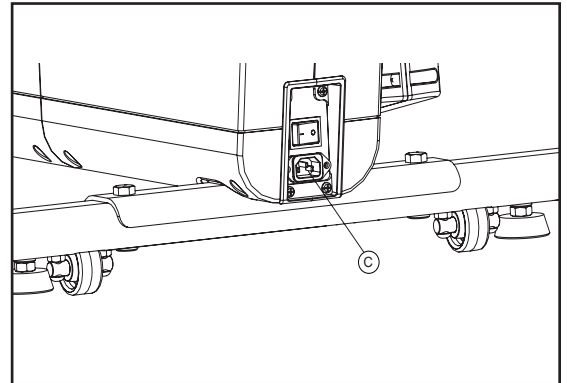
Ваш универсальный эллиптический кросс-тренажер Life Fitness может поставляться либо с источником питания для США, либо с одним из нескольких источников питания международного типа. Вставьте соответствующий штепсель адаптера питания в разъем (C) на задней поверхности универсального эллиптического кросс-тренажера. Затем вставьте вилку в розетку. Убедитесь, что провод уложен без изгибов, и на него не будут наступать. Затем убедитесь, что индикаторы консоли включены. Если это не так, снова проверьте, как вилка вставлена в розетку, а также убедитесь, что розетка находится под напряжением.



E1/E3

Подключение универсального эллиптического кросс-тренажера к источнику питания (ТОЛЬКО МОДЕЛЬ E5)

Ваш универсальный эллиптический кросс-тренажер Life Fitness может поставляться либо с сетевым шнуром для США, либо с одним из нескольких сетевых шнуров международного типа. Вставьте соответствующий штепсель адаптера питания в разъем (C) на задней поверхности универсального эллиптического кросс-тренажера. Затем вставьте вилку в розетку. Убедитесь, что провод уложен без изгибов, и на него не будут наступать. Переведите выключатель питания в положение ВКЛ. После включения кросс-тренажера происходит автоматическая калибровка длины шага. Подождите одну минуту до завершения автоматической калибровки.



E5

Затем убедитесь, что включился как главный ЖК-дисплей, так и ЖК-дисплей Activity Zone. Если этого не произошло, повторно проверьте, как вилка вставлена в розетку. Убедитесь в том, что розетка находится под напряжением. Если тренажер по-прежнему не работает надлежащим образом, проверьте подключения, описанные в разделе **"Инструкции по сборке модели E5"**.

Заход на тренажер

При заходе на тренажер рекомендуется перевести ближнюю к вам педаль в нижнее положение. Для этого нажимайте на рычаг вращения педали до тех пор, пока она не займет центральное положение с вашей стороны, находясь при этом в самой нижней точке. **(ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ E5:** Также рекомендуется установить значение длины шага 46 см. Самое низкое положение педали достигается при длине шага 46 см. Если вы стоите слева от тренажера лицом к консоли, поставьте левую ступню на ближайшую к вам педаль, а затем перекиньте правую ногу на правую педаль. Для сохранения устойчивости используйте стационарный поручень.

Сход с тренажера

Остановите тренажер. Рекомендуется перевести в нижнее положение педаль с той стороны, на которую вы будете сходить с тренажера. Если вы сходите с тренажера на левую сторону, стоя лицом к консоли, сначала снимите правую ногу, затем левую. Для устойчивости используйте стационарный поручень.

Длина шага для разных пользователей (ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ E5)

В кросс-тренажере E5 предусмотрено семь различных настроек длины шага в диапазоне от 46 до 61 см. Пользователи могут использовать любое из этих значений длины шага. Результаты исследований показали, что пользователи меньшего роста могут предпочитать меньшую длину шага, в то время как более высокие пользователи могут предпочитать большую длину шага.

4 ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

4.1 КОНТАКТНАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

Кросс-тренажер Е1 оснащен датчиками пульса на стационарном поручне, которые представляют собой встроенную систему контроля сердечного ритма. В моделях Е3 и Е5 датчики пульса установлены на стационарном поручне и на подвижных рукоятках. Во время тренировки держите руки на датчиках пульса, чтобы отслеживать сердечный ритм. Для контроля пульса во время тренировок рекомендуется использовать нагрудную ленту, поставляемую с вашей консолью, а встроенные датчики пульса использовать лишь время от времени, когда нагрудная лента не доступна. Кроме того, использование нагрудной ленты необходимо во время тренировок с контролем пульса. Для получения точных показаний руки должны удобно располагаться на рукоятках. Значения пульса выводятся на консоль через 15–20 секунд.

Датчики пульса могут функционировать по-разному в зависимости от комплекции тренирующихся. У некоторых людей снятие показаний пульса может оказаться затруднительным. Чтобы повысить точность показаний пульса, следуйте следующим рекомендациям.

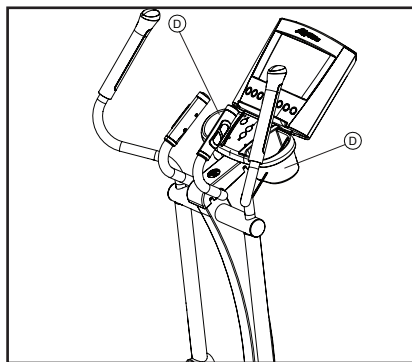
- Уберите руки с датчиков пульса и дождитесь, пока с дисплея исчезнут показания. Снова сожмите датчики.
- Убедитесь в том, что руки хорошо обхватывают датчики.
- Во время тренировки периодически осушайте руки.
- Ограничьте движение ладоней.
- Поддерживайте чистоту датчиков пульса.

Примечание: Ручные датчики пульса позволяют лишь приблизительно определить значение сердечного ритма. Эти датчики не являются медицинским оборудованием и не подлежат использованию в медицинских целях.

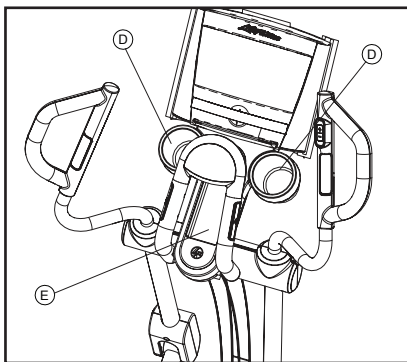
4.2 ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

В комплект кросс-тренажеров Е1, Е3, и Е5 входят два держателя для бутылки (D) и одна подставка для аксессуаров (E).

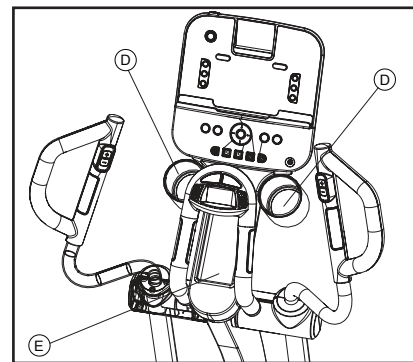
ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛИ Е5: Подставка для аксессуаров и держатели для бутылки легко снимаются и подходят для мытья на верхней полке стандартной бытовой посудомоечной машины.



Е1



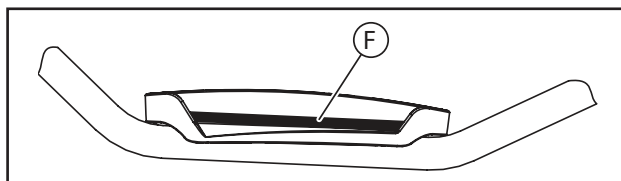
Е3



Е5

4.3 АМОРТИЗИРОВАННЫЕ ПЕДАЛИ (ТОЛЬКО В МОДЕЛЯХ Е3 и Е5)

Кросс-тренажеры Е3 и Е5 оснащены амортизирующими вставками педалей (F), которые обеспечивают повышенный комфорт во время тренировки.



5 COACHZONE™ (ТОЛЬКО В МОДЕЛИ Е3)

5.1 ОБЗОР COACHZONE™

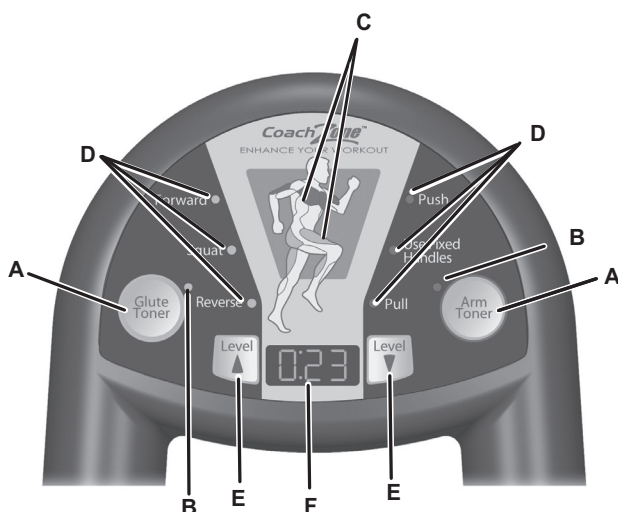
CoachZone™ обеспечивает более разнообразные тренировки и мотивацию благодаря дополнительным инструкциям и отчетам о результатах тренировки. Режимы тренировки мышц рук (ArmToner) или ягодичных мышц (GluteToner) помогают пользователям прорабатывать определенные группы мышц и делят тренировки на регулируемые интервалы. При выполнении вами определенных движений на дисплее загорится схематическое изображение определенных групп мышц. Самый удобный способ изменения уровня сложности – кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ COACHZONE™

- Выберите программу тренировки на дисплее главной консоли.
- Начните тренировку.
- В любой момент тренировки выберите режим CoachZone: ArmToner (для мышц рук) или GluteToner (для ягодичных мышц).
- Следуйте инструкциям, отображаемым при помощи светодиодных индикаторов.

5.2 ОПИСАНИЕ COACHZONE™

В этом разделе перечислены и описаны функции кнопок и светодиодов CoachZone.



- A. КНОПКИ ВЫБОРА РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ:
Выберите ArmToner (мышцы рук) или GluteToner (ягодичные мышцы) в зависимости от того, на работе с какой группой мышц вы хотите сконцентрироваться во время тренировки.
- B. СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ ВЫБОРА:
Загорится индикатор, соответствующий выбранному режиму тренировки.
- C. СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ ГРУППЫ МЫШЦ:
Светодиоды группы мышц показывают, какие мышцы задействуются при выполнении определенных движений. В зависимости от вашего выбора, будут загораться индикаторы, соответствующие следующим мышцам: бицепсы, мышцы груди, трицепсы, четырехглавые мышцы, икроножные мышцы, задняя поверхность бедра и/или ягодичные мышцы.
- D. СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ ИНСТРУКЦИЙ:
Светодиоды инструкций подсказывают вам, что необходимо сконцентрироваться на одном или нескольких из следующих движений: педалирование вперед, присед, педалирование назад, движение рук от себя, использование рукоятей в зафиксированном положении или движение рук к себе.
- E. КНОПКИ СО СТРЕЛКАМИ ВВЕРХ/ВНИЗ:
Используйте кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ для повышения или понижения уровня нагрузки или сложности.
- F. ТАЙМЕР
Яртарный светодиодный таймер отображает время, оставшееся до завершения интервала тренировки (в диапазоне 15 – 60 секунд).

Примечание: Таймер CoachZone работает независимо от таймера консоли.

5.3 ARMTONER™

В режиме ArmToner используются предварительно запрограммированные серии движений и интервалов, направленных на тренировку мышц верхней части тела.

Активация режима ARMTONER

Чтобы активировать этот режим, во время любой тренировки нажмите кнопку ArmToner.

Приостановка тренировки в режиме ARMTONER

Чтобы перейти в режим паузы во время тренировки ArmToner, нажмите кнопку ArmToner один раз. На таймере CoachZone отобразится PAU (пауза). Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку ArmToner повторно. Если не нажимать кнопку ArmToner в течение 5 минут, CoachZone автоматически выключится.

Выключение режима ARMTONER

Во время тренировки в режиме ArmToner нажмите и удерживайте кнопку ArmToner. Таймер и инструкции отключатся. CoachZone автоматически выключается после 5 минут неактивности.

Изменения на дисплее

Во время тренировки будут загораться следующие синие светодиоды инструкций, которые будут подсказывать вам определенные движения для работы над мышцами верхней части тела: движение рук от себя или к себе и использование рукоятей в зафиксированном положении. При этом будут загораться соответствующие синие светодиоды для отображения задействованных мышц. Дополнительная информация содержится в приведенной ниже Таблице индикаторов инструкций и мышц в режиме ArmToner.

Таблица индикаторов инструкций и мышц в режиме ARMTONER™

Индикатор инструкций	Индикатор мышц
От себя	Мышцы груди; трицепс 
К себе	Бицепсы 
Фиксированное положение рукоятей	Отдых мышц верхней части тела 

Примечание: Упражнения для верхней части тела всегда выполняются в сочетании с движениями нижней части тела.

5.4 GLUTE TONER™

В режиме GluteToner используются предварительно запрограммированные серии движений и интервалов, направленных на тренировку мышц нижней части тела и ягодичных мышц.

Активация режима GLUTE TONER

Чтобы активировать этот режим, во время любой тренировки нажмите кнопку GluteToner.

Приостановка тренировки в режиме GLUTE TONER

Чтобы перейти в режим паузы во время тренировки GluteToner, нажмите кнопку GluteToner один раз. На таймере CoachZone отобразится PAU (пауза). Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку GluteToner повторно.

Выключение режима GLUTE TONER

Во время тренировки в режиме GluteToner нажмите и удерживайте кнопку GluteToner. Таймер и инструкции отключатся. CoachZone автоматически выключается после 5 минут неактивности.

Изменения на дисплее

Во время тренировки будут загораться следующие янтарные светодиоды тренерских инструкций, которые будут подсказывать вам определенные движения для работы над мышцами нижней части тела: педалирование вперед, назад и присед. При этом будут загораться соответствующие янтарные светодиоды для отображения задействованных мышц. Дополнительная информация содержится в приведенной ниже Таблице индикаторов инструкций и мышц в режиме GluteToner.

ТАБЛИЦА ИНДИКАТОРОВ ИНСТРУКЦИЙ И МЫШЦ В РЕЖИМЕ GLUTE TONER™

Индикатор инструкций	Индикатор мышц
Педалирование вперед	Задняя поверхность бедра; ягодичные мышцы
Педалирование назад	Четырехглавые мышцы; икроножные мышцы
Присед	Ягодичные мышцы; четырехглавые мышцы; задняя поверхность бедра

Примечание: Присед можно выполнять только во время педалирования назад, держась за фиксированные рукоятки или стационарный поручень.

5.5 ТАЙМЕР

Янтарный светодиодный таймер делит тренировку на регулируемые по времени интервалы, отображая обратный отсчет времени для каждого движения. Когда таймер достигает нуля, светодиоды инструкций меняются. Необходимо замедлить движение до полной остановки, а затем перейти к следующему интервалу.

5.6 УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ И УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ

НАЖАТИЕ КНОПОК

Кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ могут использоваться для регулирования уровня нагрузки, только когда пользователь выбирает и выполняет тренировочную программу с помощью главной консоли кросс-тренажера ЕЗ. При выполнении программ "Быстрый старт" или "Ручной режим" кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ регулируют уровень нагрузки (1 – 20). Кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ регулируют общий уровень сложности (1 – 20 с соответствующими диапазонами) при выполнении следующих программ: Случайный выбор, Холмы, Постепенный уклон и Спортивная тренировка.

ИЗМЕНЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ ГЛАВНОЙ КОНСОЛИ

Когда пользователь нажимает на кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ в режиме CoachZone, на дисплее главной консоли изменяется цифровое отображение текущего уровня нагрузки или сложности.

5.7 НАСТРОЙКИ COACHZONE™

ЗВУКОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Каждый раз, когда таймер достигает нуля или выбирается новая программа, раздается звуковой сигнал. Пользователь может отключить звуковые сигналы, нажав и удерживая в течение нескольких секунд кнопку GluteToner. В подтверждение изменения настроек раздается звуковой сигнал.

Примечание: Настройки можно изменять, только когда CoachZone находится в режиме ожидания. Во время выполнения тренировки в одном из режимов изменение настроек невозможно.

6 АкTIVITY ZONE (только в модели E5)

В Activity Zone кросс-тренажера E5 размещены наиболее часто используемые кнопки и элементы дисплея, чтобы пользователю было удобнее изменять настройки во время тренировки. Activity Zone можно сравнить с кнопками круиз-контроля на руле автомобиля. Элементы управления размещены в легко доступном месте так, чтобы их использование во время управления автомобилем, а в данном случае – во время тренировки, было безопасным и удобным. Элементы Activity Zone включают кнопки регулировки уровня со стрелками вверх/вниз, кнопки увеличения/уменьшения длины шага, кнопки Leg Sculptor Mode и Total Body Trainer.



6.1 УПРАВЛЕНИЕ длиной шага

Нажатие кнопок

На кнопки увеличения/уменьшения длины шага можно нажимать в любой момент, когда тренажер включен. Кнопки увеличения/уменьшения длины шага используются для регулировки длины шага в диапазоне 46 – 61 см. Шаг регулировки составляет 2,5 см. Таким образом, возможно семь настроек: 46 см, 48 см, 51 см, 53 см, 56 см, 58 см и 61 см.

Примечание: Каждое нажатие кнопки увеличивает длину шага на один уровень. Не удерживайте кнопку нажатой.



Изменения на дисплее

При регулировке длины шага происходят изменения в трех зонах дисплея Activity Zone. Во-первых, изменяется отображаемая длина шага. Это числовое значение длины шага на дисплее: например, 46 см. Во-вторых, изменяется графическая шкала длины шага, расположенная в правой части дисплея. Нижняя полоса соответствует длине шага 46 см, а верхняя – длине шага 61 см. Третье изменение, вызываемое регулировкой длины шага, касается схематического изображения тела человека. При регулировке длины шага меняется положение ног человека на схематическом изображении, а также мигает изображение целевых групп мышц. Во время тренировки задействуются все мышцы нижней части тела, однако установка определенной длины шага позволяет сделать акцент на отдельные группы мышц. При более коротком шаге (46 – 48 см) активнее работают икроножные и четырехглавые мышцы. При средней длине шага (51 – 56 см) интенсивнее работают четырехглавые мышцы и задняя поверхность бедра. При самой большой длине шага (58 – 61 см) основная нагрузка приходится на заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы.

Примечание: При педалировании вперед или назад на дисплее не отображаются никаких изменений. При педалировании вперед больше нагрузки получают икроножные и четырехглавые мышцы, а при педалировании назад – задняя поверхность бедра и ягодичные мышцы.



6.2 Функция уровня нагрузки и уровня интенсивности

Нажатие кнопок

Кнопки со стрелками ВВЕРХ/ВНИЗ работают, ТОЛЬКО когда на главной консоли выбрана тренировочная программа и начато ее выполнение. Кнопки со стрелками регулируют уровень сопротивления (1 – 20) при выполнении программ БЫСТРЫЙ СТАРТ или РУЧНОЙ РЕЖИМ, а также общий уровень сложности (1 – 20 с соответствующими диапазонами для каждого уровня) при выполнении программ СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР, ХОЛМЫ, ПОСТЕПЕННЫЙ УКЛОН и СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.



Изменения на дисплее верхней консоли

Когда пользователь нажимает на кнопки со стрелками вверх/вниз, на дисплее главной консоли изменяется цифровое отображение текущего уровня нагрузки или сложности, в зависимости от выбранной программы.

Изменения на дисплее Activity Zone

Уровень, отображаемый на дисплее Activity Zone, отличается от показаний главной консоли. Уровень интенсивности, отображаемый на дисплее Activity Zone, состоит из трех показателей общего уровня интенсивности: LOW (НИЗКИЙ), MID (СРЕДНИЙ) или HIGH (ВЫСОКИЙ). Эти показатели отображаются, чтобы предоставить вам информацию о текущем уровне интенсивности вашей тренировки.



6.3 Режим Total Body Trainer

Режим Total Body Trainer обеспечивает максимально эффективную тренировку всего тела, предлагая пользователю разнообразные тренировочные программы, направленные на развитие всех основных групп мышц.

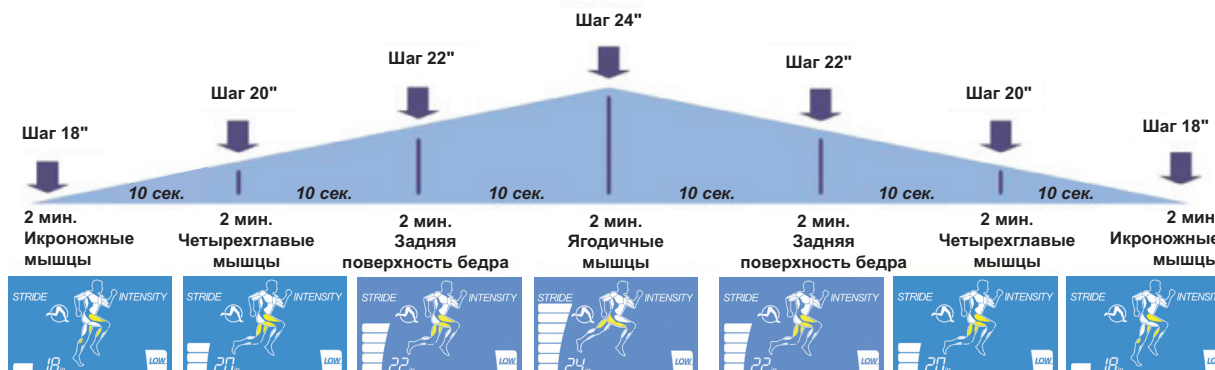
При тренировке с акцентом на мышцы рук в различные моменты времени на консоли отображаются инструкции для пользователя по движению рукоятей от себя или к себе. Консоль также предлагает различные тренировки на все группы мышц либо только на нижнюю часть тела. Тренировочная программа только на нижнюю часть тела позволяет пользователю держать руки на стационарном поручне. Чередование интервалов педалирования вперед и назад во время тренировки на нижнюю часть тела позволяет максимально повысить эффективность тренировки и задействовать все мышцы ног за одно занятие.

Примечание: Режим Total Body Trainer активируется путем нажатия на кнопку Total Body Trainer в Activity Zone после выбора на главной консоли программы ХОЛМЫ, СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР, РУЧНОЙ РЕЖИМ, ПОСТЕПЕННЫЙ УКЛОН или СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. Режим Total Body можно активировать только после выполнения фазы разминки при помощи главной консоли. Следуйте подсказкам на дисплее главной консоли. Повторное нажатие кнопки Total Body приведет к выключению программы Total Body, однако тренировочная программа, которая была изначально выбрана на главной консоли, продолжится. При переходе тренировочной программы на главной консоли в фазу заминки режим Total Body автоматически выключается.

6.4 Функции режима Leg Sculptor

Режим Leg Sculptor предназначен для тренировки всех групп мышц нижней части тела при помощи автоматической регулировки длины шага. Кнопка включения режима Leg Sculptor находится в верхней левой части Activity Zone. Чтобы активировать этот режим, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. Для выключения режима нажмите кнопку два раза. Режим Leg Sculptor можно использовать во время любой тренировки. Он автоматически изменяет длину шага на пять сантиметров каждые две минуты. В этом режиме пользователь не может вручную изменять длину шага с помощью кнопок увеличения/уменьшения длины шага.

Примечание: Если вы не начнете педалирование или не нажмете кнопку в течение 30 секунд, режим Leg Sculptor автоматически отключится.



НАЖАТИЕ КНОПОК

Для включения или выключения режима используется кнопка Leg Sculptor Mode. Ее можно нажать в любой момент, однако режим Leg Sculptor рекомендуется включать после выбора тренировочной программы. Дополнительная информация содержится в разделе "Режим Leg Sculptor".



Примечание: Если вы остановите педалирование на 30 секунд, режим Leg Sculptor будет отключен.

ИЗМЕНЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ

После активации режима Leg Sculptor на дисплее Activity Zone отобразится схематическое изображение нижней части тела. После отключения режима изображение исчезает с дисплея.

7 МЕНЮ НАСТРОЕК ACTIVITY ZONE (ТОЛЬКО В МОДЕЛИ E5)

Меню настроек Activity Zone содержит параметры для пользовательской настройки вашего тренажера. Настройки включают следующие параметры: Контраст (CO), Единицы (Un), Язык (LA), Звук (AU) и Рабочий цикл (STRIDE). Поскольку отображение текстовых сообщений на дисплее невозможно, в зоне для отображения длины шага будут использоваться аббревиатуры CO, Un, LA, AU и STRIDE (слева) и INTENSITY (справа).

7.1 НАВИГАЦИЯ ПО МЕНЮ НАСТРОЕК

ВХОД В МЕНЮ НАСТРОЕК

Чтобы войти в меню настроек, убедитесь в том, что горит дисплей Activity Zone, но тренировка НЕ выполняется. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не меньше трех секунд. Раздастся тройной звуковой сигнал, и в нижнем левом углу дисплея отобразится слово "Settings" (Настройки).

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ В МЕНЮ НАСТРОЕК

Для изменения параметров в меню настроек используйте кнопки увеличения/уменьшения длины шага.

ПЕРЕХОД МЕЖДУ ПАРАМЕТРАМИ МЕНЮ НАСТРОЕК

Нажмите кнопку Leg Sculptor, чтобы подтвердить настройку или значение и перейти к следующему параметру настроек.

ФУНКЦИЯ АВТОВВОДА

В меню настроек всегда включена функция автовода. Эта функция автоматически сохраняет значение и осуществляет переход к следующему параметру меню настроек, если пользователь не нажимает кнопку в течение 20 секунд.

ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ РАБОТЫ ПЕДАЛЕЙ — ПЕРЕГРУЗКА ПРИВОДА

На консоли мигает слово "Stride", пока не истечет время остывания привода.

Выход из меню НАСТРОЕК

Нажмите кнопку Leg Sculptor, чтобы просмотреть все параметры меню. На последнем параметре меню настроек, LA (Язык), нажмите кнопку Leg Sculptor, чтобы выйти из меню настроек. Кроме того, если при отображении параметра LA (Язык) не нажать кнопку в течение 20 минут, выход из меню настроек произойдет автоматически.

Кнопка Leg Sculptor

Используется для сохранения изменений и перехода к следующей опции настроек. Нажмите кнопку Leg Sculptor при отображении последнего параметра меню, чтобы выйти из меню настроек.

Кнопка увеличения длины шага

Используется для увеличения значений или изменения настроек в меню настроек.

Кнопка уменьшения длины шага

Используется для уменьшения значений или изменения настроек в меню настроек. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor не менее 3 секунд, а затем нажмите кнопку уменьшения длины шага, чтобы войти в меню настроек.



7.2 ПАРАМЕТРЫ МЕНЮ НАСТРОЕК

Звук

Этот параметр позволяет включать и выключать звуковой сигнал или зуммер для кнопки Leg Sculptor, а также кнопок уменьшения и увеличения длины шага. Чтобы выключить звуковой сигнал для кнопки режима Total Body Trainer, а также кнопок повышения и понижения уровня, необходимо выключить звук или сигнал зуммера на главной консоли. Это связано с тем, что за звуковые сигналы кнопки режима Total Body Trainer, а также кнопок повышения и понижения уровня отвечает главная консоль, а не Activity Zone. Если вы хотите включить/выключить звук полностью, необходимо включить/выключить звуковые сигналы на главной консоли, а также на дисплее Activity Zone кросс-тренажера E5. Инструкции по включению/выключению звука на главной консоли см. в Руководстве пользователя главной консоли. Чтобы включить/выключить звуковые сигналы для кнопки режима Leg Sculptor, а также кнопок увеличения и уменьшения длины шага, следуйте приведенным ниже инструкциям.

Примечание: Шаги 1 – 4 необходимы только для консоли Go. Звук настраивается на консоли Track+.

ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ЗВУКА

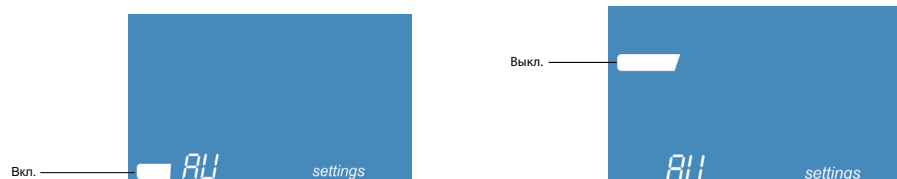
Шаг 1. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не менее трех секунд.

Шаг 2. Первой на дисплее отобразится параметр AU (Звук).

Чтобы изменить настройку звука с ВКЛ на ВЫКЛ или наоборот, нажмите кнопку увеличения или уменьшения длины шага. Нижняя шкала длины шага отражает настройку "Звук ВКЛ", а верхняя шкала – настройку "Звук ВЫКЛ".

Шаг 3. Чтобы выбрать нужные настройки, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. Это позволит сохранить изменения, внесенные в настройки звука, и перейти к следующему параметру меню настроек.

Шаг 4. Для выхода из меню настроек продолжайте нажимать на кнопку Leg Sculptor, чтобы просмотреть все параметры меню. После нажатия кнопки Leg Sculptor на последнем параметре меню произойдет выход из меню настроек.



Контраст

Контраст – это разница между участками ЖК-дисплея с включенным графическим изображением и участками с выключенным изображением. Если отображаемое графическое изображение плохо видно или неразборчиво, в меню настроек можно отрегулировать контраст. Предусмотрено три настройки контраста: LOW (НИЗКИЙ), MID (СРЕДНИЙ) и HIGH (ВЫСОКИЙ). Чтобы изменить контраст, следуйте приведенным ниже инструкциям.

Инструкции по регулировке контраста

Шаг 1. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не менее трех секунд.

Шаг 2. Первым на дисплее отобразится параметр AU (Звук). Чтобы перейти к параметру CO (Контраст), нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. На дисплее отобразится "CO".

Шаг 3. Текущая настройка контраста отображается на шкале в левой части дисплея. Если вы хотите изменить контраст, нажмите кнопку увеличения или уменьшения длины шага для переключения между уровнями LOW, MID и HIGH. При каждом изменении контраста внешний вид дисплея будет немного меняться.

Шаг 4. Чтобы выбрать нужные настройки, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. Это позволит сохранить изменение контраста и перейти к следующему параметру меню настроек.

Шаг 5. Для выхода из меню настроек продолжайте нажимать на кнопку Leg Sculptor, чтобы просмотреть все параметры меню. После нажатия кнопки Leg Sculptor на последнем параметре меню произойдет выход из меню настроек.



Единицы

Этот параметр позволяет переключать единицы измерения длины шага с дюймов на сантиметры и наоборот. Чтобы изменить единицы измерения, следуйте приведенным ниже инструкциям.

Примечание: Шаги 1 – 4 необходимы только для консоли Go. Настройка единиц измерения осуществляется на консоли Track+.

Инструкции по настройке единиц измерения

Шаг 1. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не менее трех секунд.

Шаг 2. Первым на дисплее отобразится параметр Au (Звук). Чтобы перейти к единицам измерения, нажмите кнопку Leg Sculptor два раза. На дисплее отобразится "Un" (Единицы).

Шаг 3. Чтобы изменить единицы измерения с дюймов на сантиметры или наоборот, нажмите кнопку увеличения или уменьшения длины шага. На дисплее будут отображаться либо дюймы, либо см.

Шаг 4. Чтобы выбрать нужные настройки, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. Это позволит сохранить изменение единиц измерения и перейти к следующему параметру меню настроек.

Шаг 5. Для выхода из меню настроек продолжайте нажимать на кнопку Leg Sculptor, чтобы просмотреть все параметры меню. После нажатия кнопки Leg Sculptor на последнем параметре меню произойдет выход из меню настроек.



Язык

Этот параметр позволяет заменить отображаемые на дисплее английские слова INTENSITY и STRIDE на их немецкие эквиваленты. Чтобы изменить язык, следуйте приведенным ниже инструкциям.

Примечание: Шаги 1 – 4 необходимы только для консоли Go. Язык настраивается на консоли Track+.

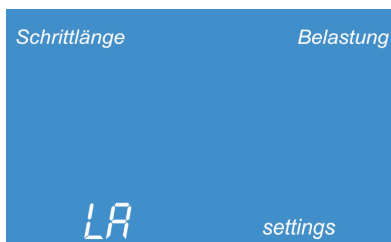
Инструкции по настройке языка

Шаг 1. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не менее трех секунд.

Шаг 2. Первым на дисплее отобразится параметр Au (Звук). Чтобы перейти к параметру LA (Язык), нажмите кнопку Leg Sculptor три раза. На дисплее отобразится "LA" (Язык).

Шаг 3. Чтобы переключить язык с английского на немецкий или наоборот, нажмите кнопку увеличения или уменьшения длины шага. Язык дисплея изменится.

Шаг 4. Чтобы выбрать нужные настройки, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз. Это позволит сохранить изменение языка и перейти к следующему параметру меню настроек.



Рабочий цикл

Рабочий цикл изделия программируется во избежание перегрева приводов педалей вследствие слишком длительной эксплуатации изделия. Рабочий цикл по умолчанию выключен, однако его можно включить в меню настроек. Рабочий цикл привода предусматривает, что на каждую секунду работы двигателя приходится 8 секунд в выключенном состоянии. Эту функцию можно активировать для предотвращения слишком длительной интенсивной работы привода.

На кросс-тренажере E5 предусмотрено 6 вариантов длины шага, при каждом из которых время остывания привода составляет 6 секунд. Поскольку двигатели педалей контролируются системой Activity Zone, она может следить за выполнением рабочего цикла двигателя для уменьшения нагрузки на привод.

Activity Zone приводит двигатели в действие в течение максимального времени срабатывания, заданного в настройках (по умолчанию – 45 секунд). Это время, в течение которого может работать двигатель, прежде чем его нужно будет отключить для охлаждения. С каждой секундой работы двигателя это время уменьшается на одну секунду. С каждыми 8 секундами (по умолчанию) отдыха двигателя это время увеличивается на одну секунду до достижения максимального времени срабатывания привода (по умолчанию – 45 секунд).

При каждом нажатии на кнопки регулировки длины шага Activity Zone сверяется с временем срабатывания привода, чтобы удостовериться, что имеется достаточно времени до следующего шага (6 секунд). Если времени достаточно, двигатель приводится в действие. Если нет, Activity Zone игнорирует нажатие кнопки и выводит сообщение ШАГ. Сообщение ШАГ будет мигать на дисплее до тех пор, пока не будет достигнуто требуемое время охлаждения привода. Неактивность кнопок и мигание сообщения ШАГ будут продолжаться до тех пор, пока не будет обеспечено достаточное время для перехода к следующему шагу. Если двигатель работает до достижения определенной временной отметки и в это время пользователь изменяет направление движения на обратное, система вновь проверяет, достаточно ли осталось времени. Если новая временная отметка еще не достигнута, двигатель продолжит работать до новой отметки, и требуемое время срабатывания привода уменьшится.

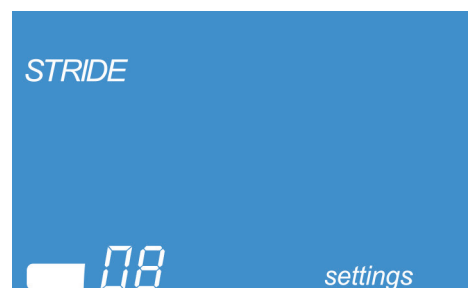
Макс. время работы педалей

Шаг 1. Нажмите и удерживайте кнопку Leg Sculptor и кнопку уменьшения длины шага не менее трех секунд. Чтобы перейти к параметру Stride Max Limitation (Макс. время работы педалей), нажмите кнопку Leg Sculptor четыре раза. Режим по умолчанию отображается как -- или 0.



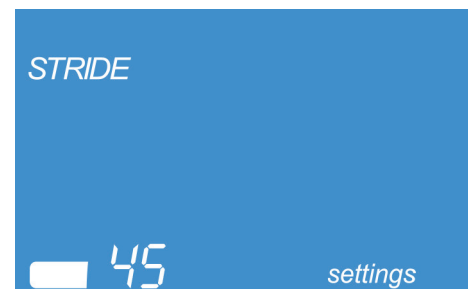
По умолчанию (выкл)

Шаг 2. Чтобы изменить время работы, нажмите кнопку увеличения или уменьшения длины шага. Время работы по умолчанию настроено на 0 или "выкл". Время работы можно регулировать в диапазоне 0 – 8 секунд.



8 секунд работы

Шаг 3. Чтобы выбрать нужные настройки времени охлаждения, нажмите кнопку Leg Sculptor. Время охлаждения можно установить после выбора времени работы. Диапазон настройки составляет 45 – 60 секунд.



45 секунд охлаждения

8 СЕРВИСНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

8.1 ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА / СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ
<i>Отсутствует питание.</i>	Убедитесь в том, что шнур питания подключен к задней панели универсального эллиптического кросс-тренажера и к розетке. Убедитесь, что шнур питания надлежащим образом подключен к задней панели универсального эллиптического кросс-тренажера.
	Возможно, включен режим энергосбережения. Нажмите кнопку "Energy Saver" (Экономия энергии), чтобы проверить, включается ли консоль.
	Убедитесь в правильной работе всех подключаемых пользователем соединений. Отсоедините и снова подсоедините каждое соединение для его проверки. Проверьте, не был ли зажат какой-либо из кабелей при сборке.
<i>Рукояти для тренировки всего тела шатаются.</i>	Снимите крышки с шарниров подвижных рукоятей и убедитесь в том, что болты для крепления рукоятей надежно затянуты. Если рукояти по-прежнему шатаются, возможно, потребуется разобрать рукояти и убедиться в том, что все металлические крепежные детали установлены в соответствии с инструкциями по сборке.
<i>Педали издают шум.</i>	Небольшой шум во время педалирования – нормальное явление. Уровень шума может быть различным в зависимости от веса тела пользователя. Убедитесь в том, что монтажные металлические крепежные детали под педалями затянуты.
<i>По мере увеличения скорости шум нарастает.</i>	Повышение уровня шума механического изделия при увеличении скорости его работы – нормальное явление.
<i>Начальный уровень сопротивления слишком сложный.</i>	Возможно, включен "Безопасный режим". Ознакомьтесь с порядком отключения этой настройки в руководстве пользователя консоли.
	Выключите тренажер, а затем снова включите.
<i>Изменение сопротивления на начальных уровнях не чувствуется.</i>	Кривая изменения сопротивления в универсальном эллиптическом кросс-тренажере разработана таким образом, чтобы пользователь чувствовал более существенную разницу при изменении сопротивления на более высоких уровнях.
<i>Беспроводная система контроля пульса не работает.</i>	Возможные причины неправильной работы беспроводной системы контроля пульса: 1. Беспроводная система контроля пульса выключена в меню настроек. Войдите в меню настроек и убедитесь в том, что опция БЕСПРОВОД. СР включена. 2. Плохой контакт между телеметрической нагрудной лентой и кожей. 3. На телеметрическую нагрудную ленту влияют электрические помехи от электроприборов (флуоресцентных ламп, кухонных принадлежностей и т.д.). Переместите универсальный эллиптический кросс-тренажер в другое место или удалите электроприборы от универсального эллиптического кросс-тренажера. 4. Необходимо заменить аккумулятор телеметрической нагрудной ленты. Тип аккумулятора: CR2032 (3 В).
<i>Скрипят стабилизаторы.</i>	Очень важно, чтобы после выравнивания тренажера гайка регулятора уровня была надежно притянута к стабилизатору. Убедитесь в том, что гайка надежно затянута.
<i>На консоли в окне LEVEL (УРОВЕНЬ) отображается сообщение "OFF".</i>	Выключите тренажер, а затем снова включите.
	Если выключение и повторное включение изделия не помогло, причина неисправности заключается в системе сопротивления. Обратитесь за помощью в службу поддержки клиентов.

<i>Контактные датчики пульса выдают неправильные показания.</i>	Следует крепко сжимать датчики неподвижными руками. Если сердечный ритм кажется значительно выше или ниже, чем ожидалось, снимите руки с датчиков, чтобы показания сердечного ритма исчезли.
	<p>Советы по использованию контактной системы контроля пульса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вытирайте руки насухо для предотвращения их скольжения на датчиках. 2. Нажимайте руками на все четыре датчика (по два каждой рукой). 3. Крепко сжимайте датчики. 4. Давите на датчики с постоянной силой. 5. Для отображения пульса может потребоваться более длительное время. <p>Примечание: Ручные датчики пульса позволяют лишь приблизительно определить значение сердечного ритма. Эти датчики не являются медицинским оборудованием и не подлежат использованию в медицинских целях.</p>
<i>На дисплее мигает "STRIDE" (E5)</i>	На тренажере включен рабочий цикл, который предотвращает перегрузку привода. Дополнительные инструкции по выключению содержатся в Разделе 7.2 на стр. 22.
<i>Activity Zone все время выключается. (E5)</i>	Activity Zone входит в энергосберегающий режим одновременно с консолью.
<i>CoachZone все время выключается. (E3)</i>	Функция CoachZone предварительно настроена на выключение через 5 минут неактивности с целью экономии энергии.
<i>Регулировка длины шага не работает. (E5)</i>	Выключите питание кросс-тренажера. Через 30 секунд снова включите питание и попробуйте отрегулировать длину шага. Примечание: Регулировка длины шага может быть невозможна из-за рабочего цикла. Дополнительные инструкции по изменению этой настройки содержатся в Разделе 6.1 на стр. 16.
<i>Длина шага изменяется автоматически. (E5)</i>	Проверьте, не включен ли режим Leg Sculptor. Когда режим Leg Sculptor включен, на дисплее горит соответствующая пиктограмма. Во время тренировки в режиме Leg Sculptor длина шага автоматически изменяется каждые две минуты. Чтобы выключить режим Leg Sculptor, нажмите кнопку Leg Sculptor один раз.
<i>Длина шага регулируется с громким звуком. (E5)</i>	Небольшой шум во время регулировки длины шага – нормальное явление. Уровень шума двигателей зависит от нагрузки.
<i>Длина шага с одной стороны больше, чем с другой стороны. (E5)</i>	Выключите тренажер. Через 30 секунд снова включите тренажер. Снова начните движение.
<i>При выходе из режима энергосбережения изменяется длина шага. (E5)</i>	Когда тренажер E5 выходит из режима энергосбережения, длина шага возвращается к первоначальной настройке.
<i>На дисплее Activity Zone отображается E5. (E5)</i>	Одна из кнопок Activity Zone запала. Проверьте кнопку Leg Sculptor, а также кнопки увеличения и уменьшения длины шага. После разблокировки запавшей кнопки "E5" исчезнет с дисплея.
<i>Настройки дисплея Activity Zone не работают. (E5)</i>	Вы зашли в меню настроек. Чтобы выйти из меню настроек, нажимайте кнопку Leg Sculptor, пока не произойдет выход.
<i>На цифровом дисплее Activity Zone отображается странная информация. (E5)</i>	Возможно, вы зашли в меню настроек или меню диагностики. Нажимайте кнопку Leg Sculptor, пока не произойдет выход.
<i>На дисплее Activity Zone отображаются ошибки. (E5)</i>	Выключите тренажер, а затем снова включите, чтобы перезагрузить Activity Zone.

<p>Не распознается iPod. Примечание: Относится только к консоли Track+.</p>	<p>Это происходит, если версия вашего iPod не поддерживается кросс-тренажером.</p> <p>Причиной также может быть повреждение разъема кросс-тренажера или iPod.</p>
<p>iPod не заряжается в режиме энергосбережения. Примечание: Относится только к консоли Track+.</p>	<p>iPod не будет заряжаться при переходе кросс-тренажера в энергосберегающий режим. Это нормально.</p>
<p>На консоли отображается сообщение "Low Battery" (Низкий заряд). Примечание: Относится только к консоли Track+.</p>	<p>Консоль имеет встроенный аккумулятор, который поддерживает функционирование часов реального времени, когда кросс-тренажер отключен от электросети. Часы реального времени необходимы только при использовании веб-сайта "Виртуальный тренер" компании Life Fitness. Нет необходимости заменять аккумулятор, если этот веб-сайт не используется. За инструкциями по замене аккумулятора обращайтесь в службу по работе с клиентами. Тип аккумулятора: CR1632 (3 В).</p>
<p>При попытке сохранить тренировку на USB-накопитель отображается следующее сообщение: НЕ СОХРАНЕНО, СМ. РУКОВОДСТВО. Примечание: Относится только к консоли Track+.</p>	<p>Возможно, консоль не распознала USB-накопитель. Отключите USB-накопитель и подключите его повторно.</p> <p>Возможно, USB-накопитель переполнен.</p> <p>Возможно, USB-накопитель несовместим с изделием.</p> <p>Воспользуйтесь другим USB-накопителем.</p>

8.2 СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Универсальный эллиптический кросс-тренажер Life Fitness, в основе которого лежат инженерное мастерство и надежность Life Fitness, является на сегодняшний день одним из наиболее мощных и безотказных тренажеров на рынке.

Примечание: Безопасность оборудования поддерживается только в том случае, если оно регулярно проходит осмотр на предмет выявления повреждений или износа. Не используйте оборудование до тех пор, пока не будут отремонтированы или заменены детали с дефектами. Особое внимание необходимо обратить на подверженные износу детали, как описано ниже.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию помогут поддерживать оптимальное состояние универсального эллиптического кросс-тренажера Life Fitness:

Важно: Прежде чем выполнять любые работы по техническому обслуживанию, выключите кросс-тренажер и отсоедините его от электросети.	
Еженедельно	Осмотрите шнур питания. Если шнур поврежден, позвоните в отдел технической поддержки. Убедитесь в том, что шнур располагается так, чтобы исключить его повреждение.
Ежемесячно	Очистите верхнюю поверхность педалей
	Очистите консоль дисплея и все внешние поверхности мягким мылом, водой и мягкой хлопчатобумажной тканью или моющим средством, одобренным компанией Life Fitness. Примечание: Для очистки изделия запрещается использовать бумажные полотенца и чистящие средства на основе аммиака или кислоты. Никогда не наносите моющее средство непосредственно на какую-либо часть оборудования; распылите моющее средство на мягкую ткань и затем протрите устройство.
	Осмотрите внешние части на предмет износа и убедитесь в том, что болты, устанавливаемые пользователем при сборке, по-прежнему плотно затянуты.

Примечание: Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли. Нажимайте кнопки на консоли подушечками пальцев.

Моющие средства, одобренные компанией LIFE FITNESS

Эксперты компании Life Fitness одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба чистящих средства безопасно и эффективно удаляют грязь, жир и пот с оборудования. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии MP3C и вирусы H1N1.

PureGreen 24 выпускается в виде удобного для применения аэрозоля. Нанесите аэрозоль на салфетку из микрофибры и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes – это большие прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих чистящих средств обратитесь в отдел по работе с клиентами компании Life Fitness (1-800-351-3737 или по эл. почте customersupport@lifefitness.com).

Моющие средства, подходящие для оборудования LIFE FITNESS

Для очистки дисплея и внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микрофибры. Перед очисткой нанесите моющее средство на ткань из микрофибры. НЕЛЬЗЯ использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. НЕЛЬЗЯ использовать абразивные моющие средства. НЕЛЬЗЯ использовать бумажные полотенца. НЕЛЬЗЯ наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

8.3 График профилактического технического обслуживания

Деталь	Еженедельно	Ежемесячно	Два раза в год
Покрытие консоли	Очистка		Осмотр
Держатели для бутылки	Очистка	Осмотр	
Монтажные болты консоли			Осмотр
Рама	Очистка		Осмотр
Пластмассовые крышки	Очистка	Осмотр	Осмотр
Датчики Lifepulse	Очистка/осмотр		
Педали и ремни	Очистка	Осмотр	

8.4 Как получить техническое обслуживание оборудования

1. Обратитесь к вашему дилеру или в службу по работе с клиентами компании Life Fitness по телефону 1-800-351-3737.
2. Установите признаки неисправности и еще раз просмотрите инструкции по эксплуатации и схему поиска и устранения неисправностей.
3. Найдите и запишите серийный номер тренажера. Табличка с серийным номером находится на заднем стабилизаторе. Просим также подготовить информацию об удостоверяющем покупку документе.

9 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

	E5	E3	E1
Назначение:	Домашнее использование	Домашнее использование	Домашнее использование
Максимальный вес пользователя	181 кг	181 кг	181 кг
Система сопротивления	Вихревой ток	Вихревой ток	Вихревой ток
Длина шага	46 – 61 см (регулируется с шагом 2,5 см)	51 см (фиксированная длина)	51 см (фиксированная длина)
Настройки пользователя	Activity Zone	Coach Zone	Нет
Контактная система контроля пульса	На изогнутых и подвижных рукоятках для разных хватов	На изогнутых и подвижных рукоятках для разных хватов	Только на изогнутых рукоятках
Аксессуары	2 съемных держателя для бутылки и 1 подставка для аксессуаров	2 держателя для бутылки и подставка для аксессуаров	2 держателя для бутылки и подставка для аксессуаров
Электропитание	120 В пер. тока, 60 Гц, 12 А, или 230 В пер. тока, 50 Гц, 6,3 А	120 В (США), 220 В (Европа), 240+ В (Австралия)	120 В (США), 220 В (Европа), 240+ В (Австралия)

Габариты в собранном виде	E5	E3	E1
Длина	214 см	214 см	214 см
Ширина	87 см	87 см	76,2 см
Высота	167 см	155 см	150 см
Вес	114 кг	101 кг	96 кг
Габариты в упаковке			
Длина	210 см	207 см	207 см
Ширина	51 см	51 см	51 см
Высота	81 см	81 см	81 см
Вес	133 кг	115 кг	110 кг

Руководства по эксплуатации и другую информацию об изделии см. на веб-сайте
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

10

ИНФОРМАЦИЯ О ГАРАНТИИ

Модель	Пожизненная	5 лет	5 лет	1 год
Кросс-тренажер Е5	Рама	Система сопротивления	Электрические компоненты и механические детали	Работы
Кросс-тренажер Е3	Рама	Система сопротивления	Электрические компоненты и механические детали	Работы
Кросс-тренажер Е1	Рама	Система сопротивления	Электрические компоненты и механические детали	Работы

ОБЪЕМ ГАРАНТИИ

На данное потребительское тренажерное оборудование Life Fitness ("Изделие") распространяется гарантия отсутствия дефектов материалов и изготовления.

КОМУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ?

Первоначальному покупателю или любому лицу, получившему только что приобретенное Изделие в качестве подарка от первоначального покупателя. Гарантия будет аннулирована при последующих передачах Изделия.

СРОК ГАРАНТИИ

Домашнее использование: гарантия действует на все электрические и механические компоненты и работу с даты покупки, как указано в приведенной выше таблице.

Коммерческое использование: гарантия недействительна (данное Изделие предназначено только для домашнего использования).

КТО ОПЛАЧИВАЕТ ТРАНСПОРТИРОВКУ И СТРАХОВКУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ?

Если Изделие или любая деталь, на которую распространяется гарантия, должны быть возвращены в сервисный центр для ремонта, все расходы на доставку и страховку в течение гарантийного периода несем мы, компания Life Fitness (только в пределах Соединенных Штатов). Покупатель оплачивает расходы на транспортировку и страхование в течение второго и третьего года (при необходимости).

ЧТО МЫ ПРЕДПРИМЕМ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДЕФЕКТОВ, НА КОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ

Мы предоставим вам любую новую или отремонтированную запасную деталь или компонент, или, на наше усмотрение, заменим Изделие. Гарантия на такие замененные детали действует в течение оставшегося срока первоначального гарантийного периода.

НА ЧТО НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ

Любые неисправности или поломки, возникшие в результате несанкционированного обслуживания, неправильного использования, несчастного случая, небрежности, неправильной сборки или установки, попадания строительного мусора внутрь Изделия из-за проведения строительных работ вблизи него, ржавчины или коррозии, появившихся в связи с местонахождением Изделия в данном месте, изменения или модификации без нашего письменного согласия или использования, управления или технического обслуживания Изделия с вашей стороны с нарушением правил, указанных в Руководстве по эксплуатации ("Руководство"). Все условия данной гарантии являются недействительными в случае, если данное Изделие вывозится за пределы континентальных границ Соединенных Штатов Америки (за исключением Аляски, Гавайских островов и Канады), и в этом случае подпадают под условия, предоставляемые местными уполномоченными представителями компании Life Fitness в конкретной стране.

ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ

Сохранить документы, удостоверяющие покупку. Использовать, эксплуатировать Изделие и проводить его техническое обслуживание, как указано в Руководстве; уведомить пункт продажи о любом дефекте в 10-дневный срок после обнаружения дефекта; при получении инструкций вернуть любую деталь с дефектом для замены или, при необходимости, вернуть Изделие целиком для ремонта. Компания Life Fitness оставляет за собой право решать, следует ли возвращать Изделие для ремонта.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Крайне ВАЖНО ПРОЧЕСТЬ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО перед эксплуатацией Изделия. Не забывайте периодически выполнять требования по техническому обслуживанию, предусмотренные в данном Руководстве, с целью обеспечения надлежащей работы Изделия и удовлетворения ваших требований к нему.

РЕГИСТРАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Зарегистрируйтесь на веб-сайте www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Наше подтверждение является гарантией того, что ваше имя, адрес и дата покупки внесены в базу данных и вы зарегистрированы как владелец данного Изделия. Факт регистрации владельца обеспечит гарантию в случае утери документов, подтверждающих покупку. Просьба сохранять документы, подтверждающие покупку, такие как чек или квитанция о покупке.

КАК ПОЛУЧИТЬ ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ И ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕРВИСНЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ

Контактную информацию вашего местного сервисного центра см. на стр. 1 этого руководства. Укажите свое имя, адрес и серийный номер Изделия (консоли и рамы могут иметь разные серийные номера). Вам расскажут, как получить запасные детали или, при необходимости, обеспечат обслуживание по месту нахождения вашего Изделия.

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ГАРАНТИЯ

ДАННАЯ ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ ЛЮБОГО РОДА, КАК ЯВНЫЕ, ТАК И ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ ИМИ, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, А ТАКЖЕ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С НАШЕЙ СТОРОНЫ. Мы не берем на себя какие-либо другие обязательства или ответственность в отношении продажи данного Изделия, а также не даем разрешения возлагать их на нас каким бы то ни было лицам. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственность по данной гарантии или другим образом за любой ущерб, причиненный какому-либо лицу или имуществу, включая любую потерю прибыли или сбережений, какие-либо реальные, косвенные, побочные, случайные убытки любого характера, возникшие в результате использования или невозможности использования данного Изделия. В некоторых государствах не допускается ограничение или отказ от предполагаемых гарантий или ответственности за побочные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения или отказ могут к вам не относиться. Объем гарантии за пределами США может быть иным. За подробностями обращайтесь в компанию Life Fitness.

ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ГАРАНТИЮ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

Никто не вправе изменять, вносить поправки или расширять условия данной ограниченной гарантии.

ДЕЙСТВИЕ ЛОКАЛЬНЫХ ЗАКОНОВ

Данная гарантия предоставляет вам определенные юридические права, вы также можете иметь другие права, которые могут варьироваться в зависимости от местных законов.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР



МОСКВА

Шоу-рум "Велнесс Мир" на Новой Риге
Москва, Новорижское шоссе, 5км. от МКАД, ТК "Юнимолл", -1 этаж
Телефон: +7 (495) 648 83 82, +7 (495) 98 98 070,
бесплатный звонок по России: 8 (800) 707 07 57
e-mail: info@well-mir.ru
Время работы: будни с 10-00 до 22-00;
суббота, воскресенье с 11-00 до 20-00 (в летний период)

Офис продаж "Велнесс Мир" в Строгино
Москва, ул. Кулакова д.20, технопарк "ОРБИТА"
Телефон: +7 (495) 648 83 82, +7 (495) 98 98 070,
бесплатный звонок по России: 8 (800) 707 07 57
e-mail: info@well-mir.ru
Время работы: пн-пт с 10-00 до 18-00

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Шоу-рум "Велнесс Мир" на Приморском шоссе
Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д. 85, корпус 2, лит. А, Бутик-центр «Аура», 3 этаж
Телефон: +7 (812) 244 34 38, бесплатный звонок по России: 8 (800) 707 07 57
e-mail: spb-info@well-mir.ru
Время работы: пн-пт с 11-00 до 19-00, сб-вс выходные.

ЕКАТЕРИНБУРГ

Шоу-рум "Велнесс Мир"
Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, дом 61 (Напротив ТЦ Гермес Плаза (Золотое Яблоко))
Телефон: +7 (343) 207 55 75, +7 (343) 253 70 33, бесплатный звонок по России: 8 (800) 707 07 57
e-mail: e-info@well-mir.ru
Время работы: ежедневно с 10-00 до 22-00