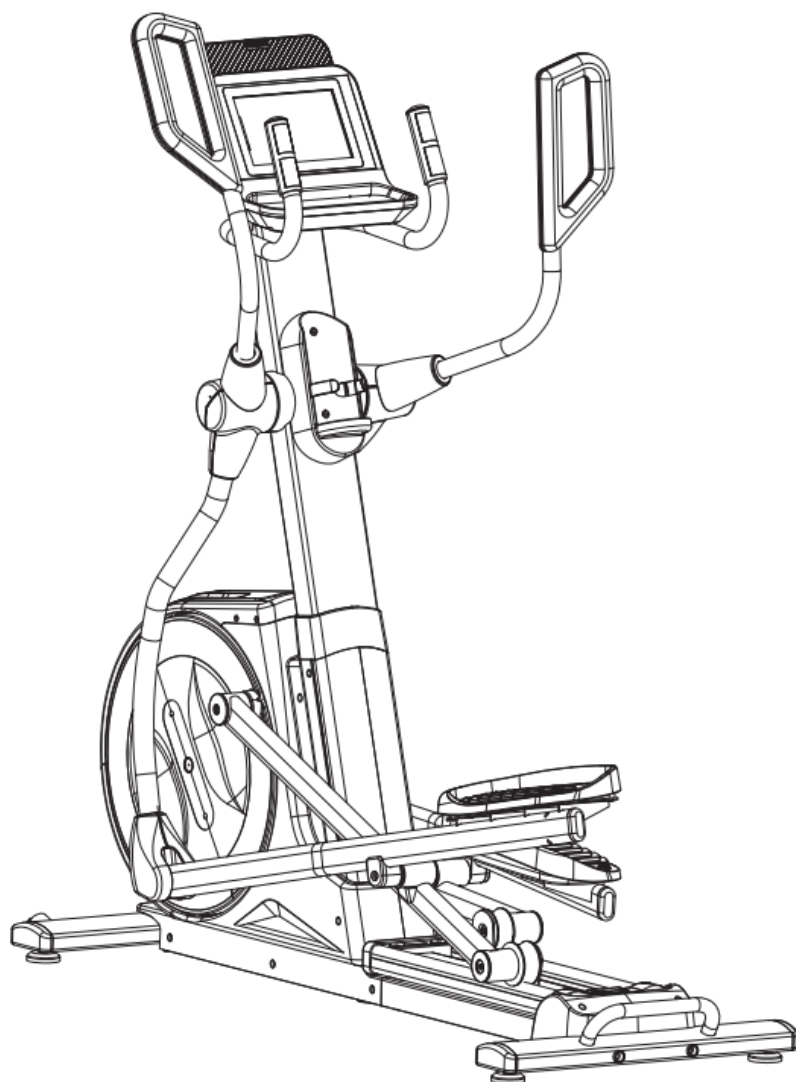


# Орбітрек **FITLOGIC E29**



## Дякуємо

Дякуємо, що придбали цей продукт. Виріб допоможе вам правильно тренувати м'язи та покращити свою фізичну форму - і все це у звичній обстановці.

## Запобіжні заходи

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Цей еліптичний тренажер був розроблений і сконструйований для забезпечення максимальної безпеки. Тим не менш, при використанні тренажера слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Перед складанням і використанням еліптичного тренажера прочитайте весь посібник. Також слід дотримуватися наступних заходів безпеки:

Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі еліптичного тренажера були належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи. Використовуйте орбітрек тільки так, як описано в цьому посібнику.

Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від цього тренажера. Не залишайте їх без нагляду в приміщенні, де зберігається велосипед.

Регулярно перевіряйте та збирайте всі деталі. Негайно замініть та закрутіть деталі.

Встановіть орбітрек на рівній поверхні, забезпечивши принаймні 1,0 м вільного простору з кожного боку орбітрека. Щоб захистити підлогу або килим від пошкоджень, покладіть під орбітрек килимок.

Зберігайте еліптичний тренажер у приміщенні, подалі від вологи та пилу. Підтримуйте вентиляцію в місці використання. НЕ використовуйте його в безповітряному місці.

Не кладіть гострі предмети навколо еліптичного тренажера.

Під час тренування одягайте відповідний одяг; не носіть вільний одяг, який може зачепитися за еліптичний тренажер. Завжди носіть спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.

Не кладіть руки на рухомі частини, щоб уникнути травм.

Тримайте швидкість обертання педалей під контролем.

Якщо ви помітили, що ваш еліптичний тренажер працює ненормально, не використовуйте його негайно.

Одночасно на еліптичному тренажері може займатися не більше однієї людини. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.

## **Застереження з техніки безпеки**

Якщо у вас є симптоми, які можна виправити, або ви маєте наведені нижче симптоми, ви можете використовувати цей еліптичний тренажер після консультації з лікарем. Біль у попереку, ноги, талія, шия боліли раніше, ноги, талія, шия і руки оніміли, будь ласка, не використовуйте тренажер.

Мати анаморфний артрит, ревматичний і подагру.

Остеопороз та інші патології.

Обструкція перфузійної системи (хвороба серця, обструкція крові, гіпертонія).

Мати перешкоду для дихання.

За допомогою апарату для регулювання пульсу людини або вставити в тіло апарат.

Мати саркоми.

Тромб або інші симптоми.

Діабет або відчуття перешкоди, спричинене діабетом.

Травми шкіри.

Гіперпірексія, спричинена хворим (38 °C або більше 38 °C).

Аномалія хребта або викривлення хребта.

Вагітність або катаменія.

Відчуваєте фізичне нездужання, потребуєте одужання.

Стан тіла не дуже добрий.

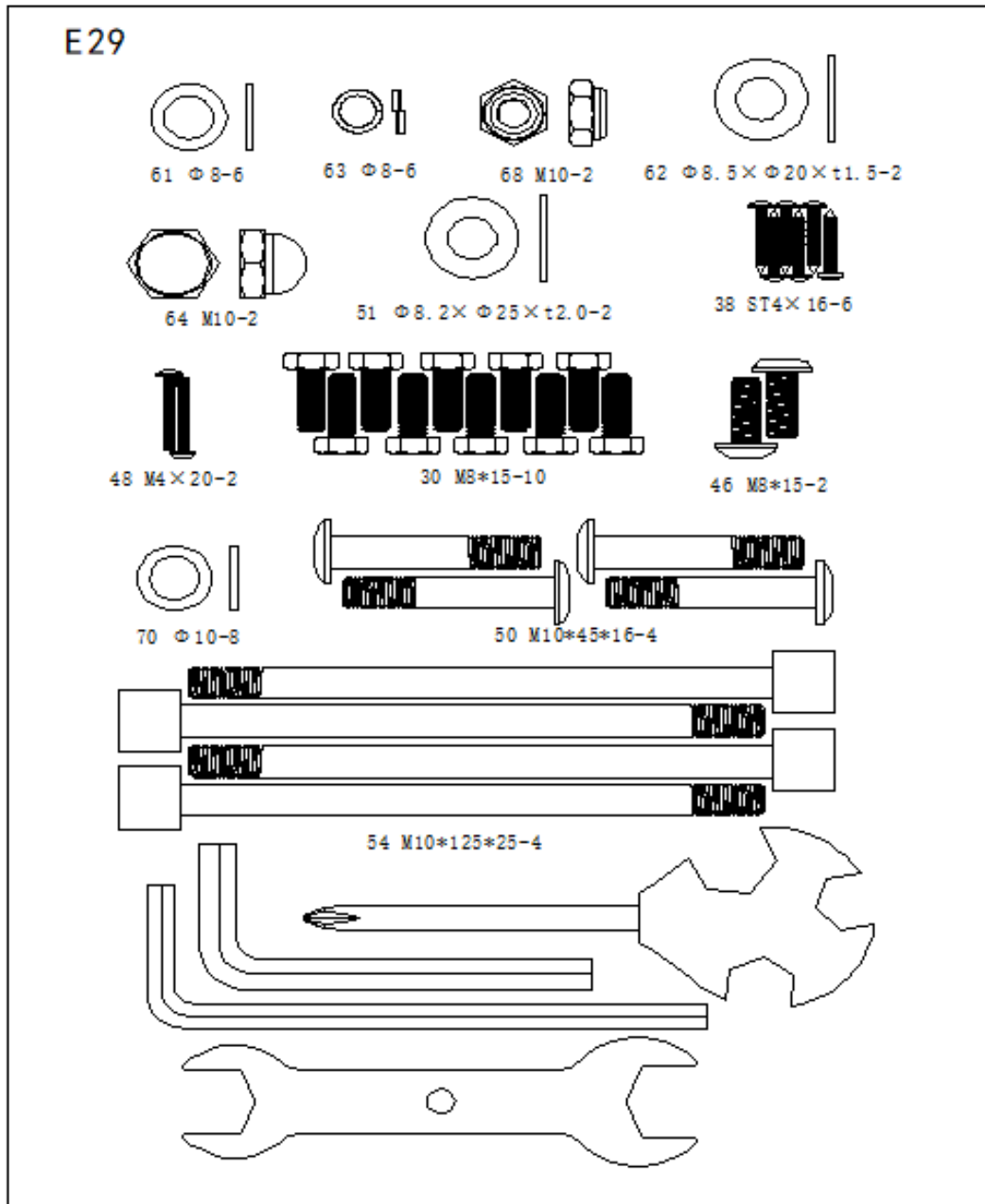
Мета - зцілення.

Окрім вищезгаданих симптомів, відчуваєте інші фізичні відхилення.

----Може бути причиною нещасного випадку або поганого стану організму.

**Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб з уже існуючими проблемами зі здоров'ям. Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням еліптичного тренажера ознайомтеся з усіма важливими запобіжними заходами та інструкціями, наведеними в цьому посібнику, а також з усіма попередженнями на еліптичному тренажері.**

## Пакунок з інструментами



### Відкриття коробки:

Переконайтеся, що ви проінвентаризували всі деталі, які входять до комплекту. Перевірте таблицю комплектації, щоб отримати повну кількість деталей, що входять до комплекту, для правильного збирання. Якщо якоїсь деталі не вистачає, зверніться до дилера.

8201



50  $\Phi 8-10$



53  $\Phi 8-4$



49  $\Phi 25 \times \Phi 8.2 \times t. 0-4$



58 M8-8



118 M5 X 10-6



35 M8\*15-2



33 M8\*50\*20-2



46 ST4 X 20-4



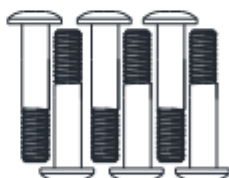
32 M8\*20-2



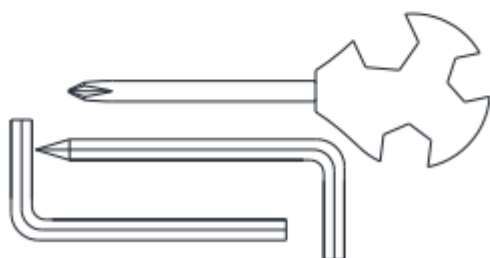
45 ST4 X 16-5



30 M8\*15-8



36 M8\*10\*20-6



## Включас:

No.	Назва деталі	Специфікація	Кількість
30	Болт із внутрішньою шестигранною різьбою	M8×15	12
38	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	ST4×16	6
46	Болт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M8×15	2
48	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M4x20	2
50	Болт із внутрішнім шестигранником і напівкруглою головкою	M10x45x16	4
54	Болт циліндричний з внутрішнім шестигранником	M10×125×25	4
61	плоска шайба	Φ8	6
62	плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
63	Пружинна шайба	Φ8	4
64	Висока накидна гайка	M10	2
68	Шестигранна контргайка	M10	2
70	Плоска шайба	Φ10	8
	Г-подібний ключ	6 x 40 x 120	1
	Розвідний ключ Philips	14 x 17 x 75	1
	Г-подібний ключ	8 x 35 x 85	1

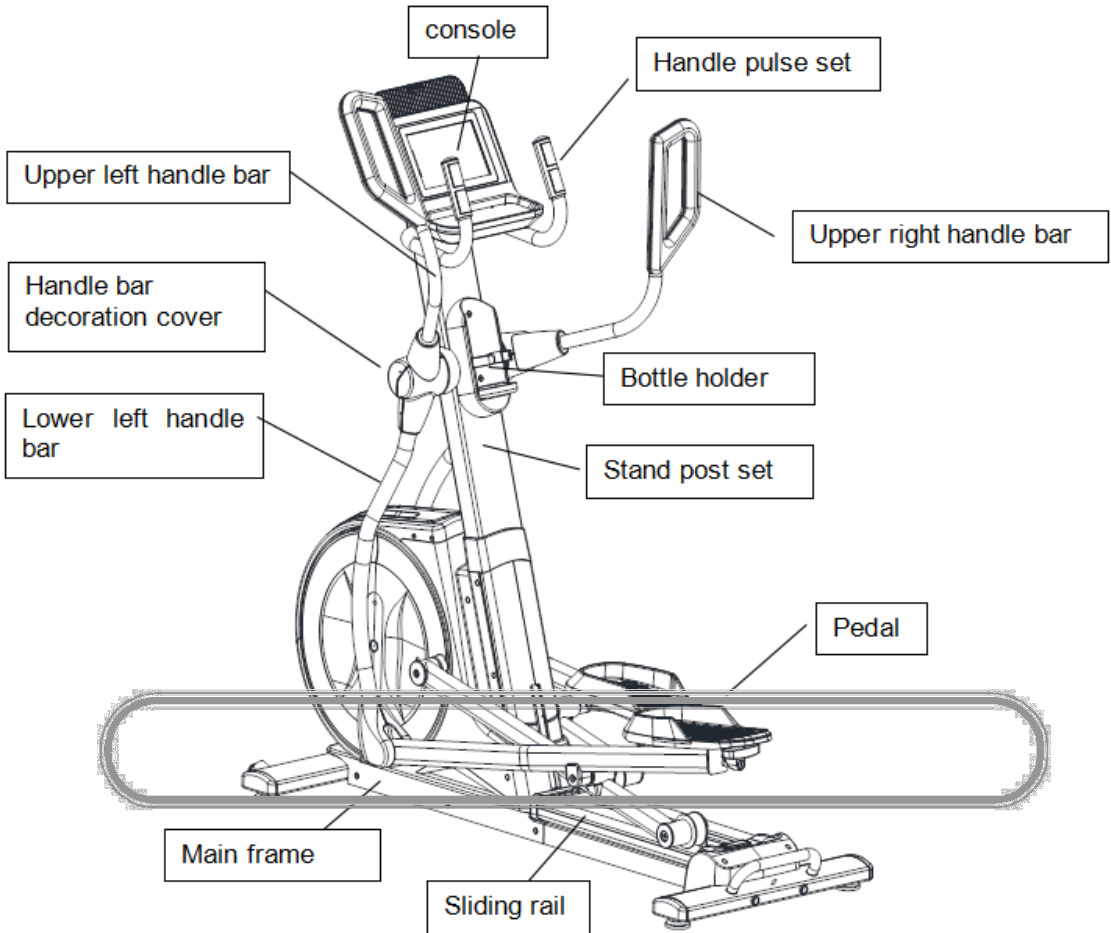
## Зберіть свої інструменти

Перед початком збирання пристрою, зберіть необхідні інструменти. Наявність усього необхідного обладнання під рукою заощадить час і зробить збірку швидкою та безпроблемною.

## Звільніть робочу зону

Переконайтеся, що ви звільнили достатньо місця для правильного збирання пристрою. Переконайтеся, що простір вільний від усього, що може спричинити травми під час збирання. Після того, як пристрій повністю зібрано, переконайтеся, що навколо нього достатньо вільного простору для безперешкодної роботи.

## Інструкція продукту



## Технічна інформація

ВИМІР	Розгорнутий: 1580*630*1700mm
СТІЙКІСТЬ	1-32
МАХОВИК	Двосторонній, 16 кг

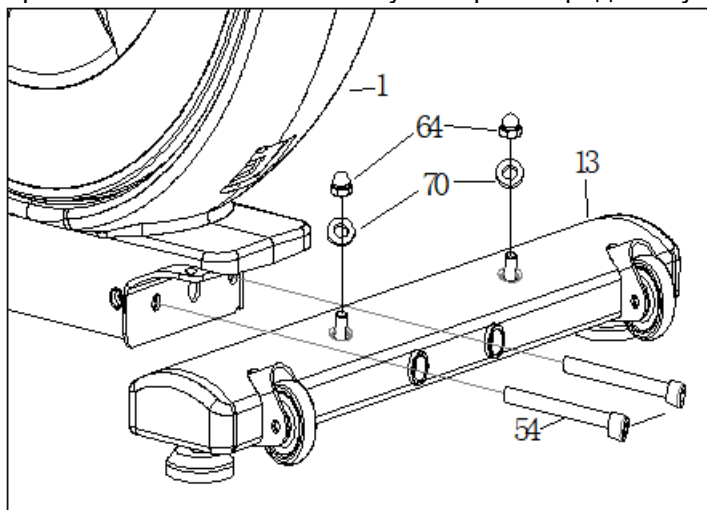
\*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ПРОДУКТУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

# ІНСТРУКЦІЯ З ЗБІРКИ

## Крок 1:

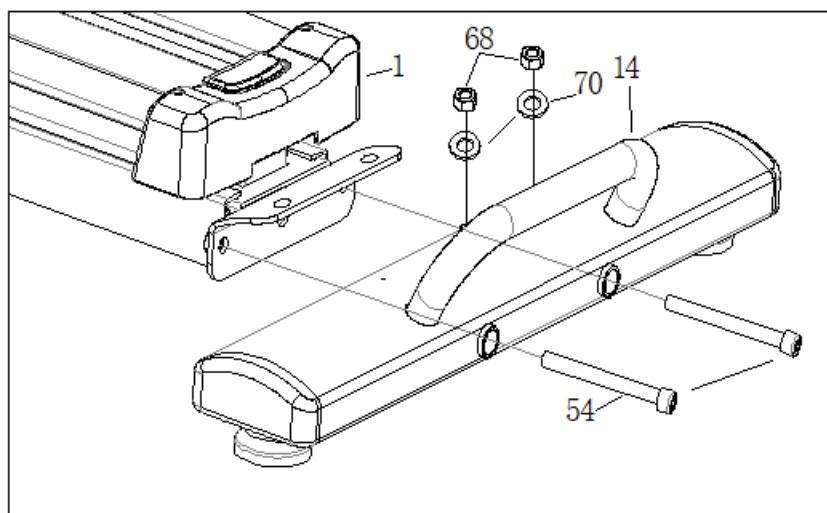
Зберіть передню трубну групу (13) до основної рами (1), зафіксуйте її плоскою шайбою (70), болтом з високою кришкою (64) і шестигранним циліндричним болтом з повною різьбою (54).

Примітка: Всі болти повинні бути зібрані перед блокуванням.



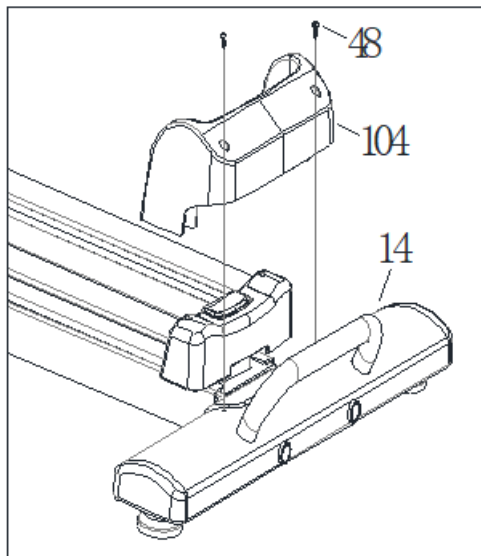
## Крок 2:

Зберіть групу задніх труб (14) до основної рами (1) за допомогою плоскої шайби (70), шестигранної контргайки (68) і шестигранного циліндра з повним різьбленням (54).



## Крок 3:

Прикріпіть декоративну кришку групи задніх трубок (104) до групи задніх трубок (14) за допомогою 2 шт. саморізів Philips C.K.S. (48).

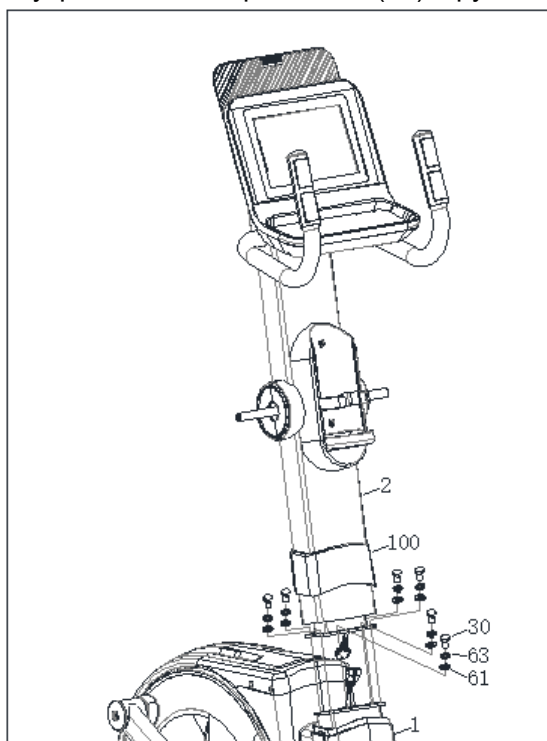


**Крок 4:**

Встановіть декоративну кришку (100) на вертикальну стійку (2).

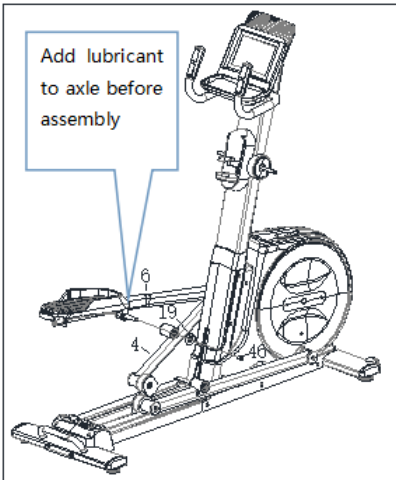
Підключіть дроти.

Встановіть вертикальну стійку (2) на основну раму (1), потім зафіксуйте болтом з внутрішнім шестигранником (30), пружинною шайбою (63) і плоскою шайбою (61).



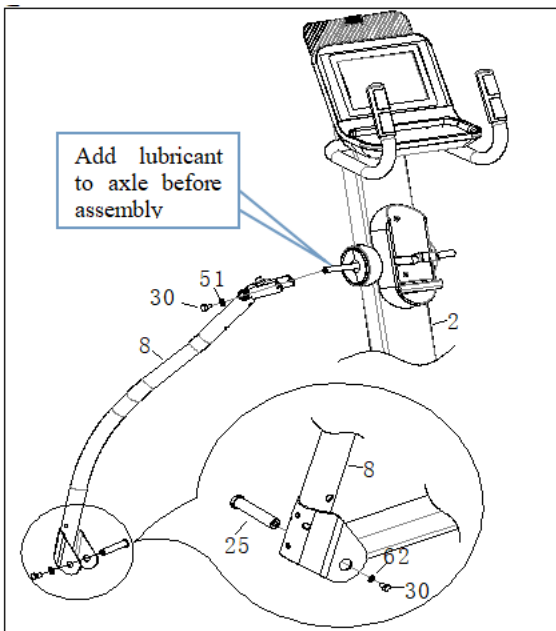
**Крок 5:**

З'єднайте ліву групу педалей (6) з лівою групою труб кочення (4), зафіксуйте шайбою (19) та шестигранним болтом з внутрішнім шестигранником (46).  
Таким же чином зберіть праву педальну групу (7) та праву групу труб кочення (5)..



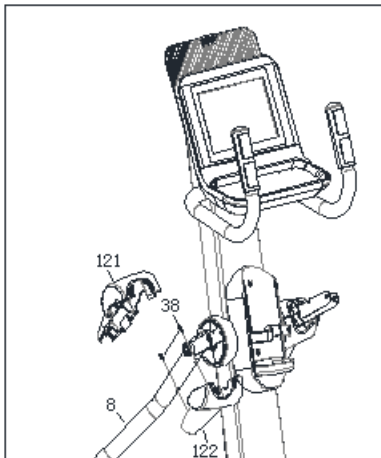
### Крок 6:

Нанесіть трохи мастила на вісь, потім встановіть нижню ліву групу керма (8) на підставку стійку (2), зафіксуйте шестигранним болтом (30) і плоскою шайбою (51).  
Зберіть нижню ліву групу руля (8) з лівою групою педалей (6), зафіксуйте віссю (25), шестигранним болтом з повною різьбою (30), плоскою шайбою (62).  
Таким же чином зберіть праву групу руля (9) і праву групу педалей (7).



### Крок 7:

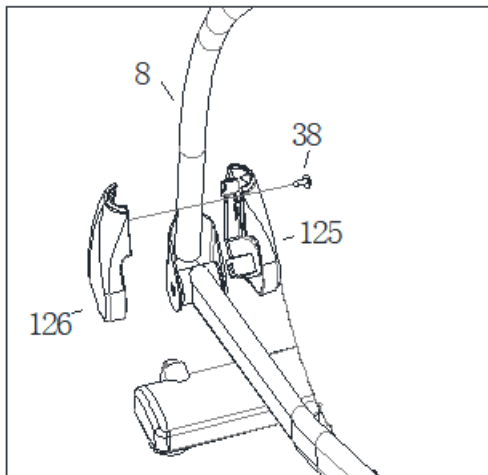
Зберіть ліву верхню декоративну кришку (121) і (122): Спочатку встановіть передню кришку (122) за допомогою гвинта з повною різьбою (38), а потім зафіксуйте задню кришку (121).  
У такий самий спосіб встановіть праву верхню декоративну кришку (123) і (124).



### Крок 8:

Зберіть ліву нижню декоративну кришку (125) і (126): Спочатку встановіть внутрішню кришку (125) і зовнішню кришку (126) на ліву нижню групу руків'я (8), зафіксуйте їх саморізами з повною різьбою (38).

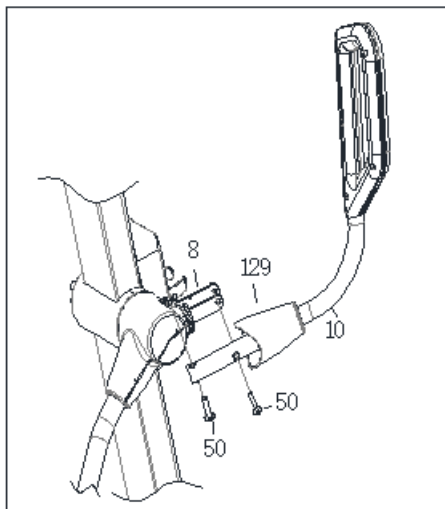
У такий самий спосіб встановіть праву нижню декоративну кришку (127) і (128).



### Крок 9:

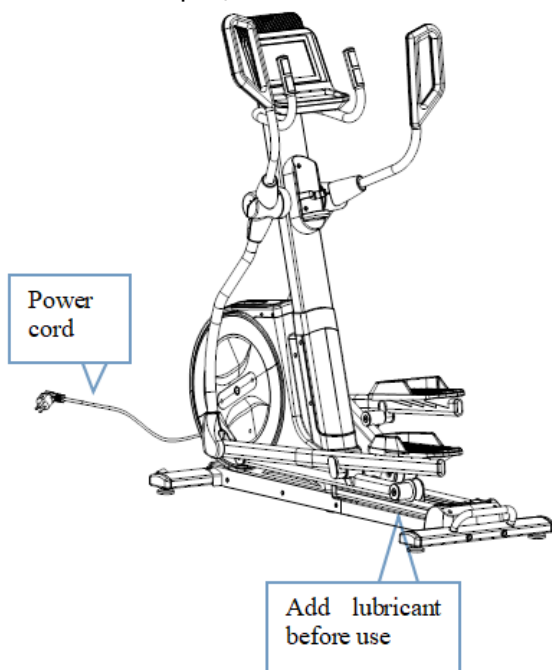
Зберіть верхню ліву групу ручки (10): Спочатку встановіть декоративну кришку (129) на верхній лівий руль (10), див. малюнок, потім з'єднайте її з нижньою лівою групою руля (8), зафіксуйте 2-ма болтами з внутрішнім шестигранником (50) з половинною різьбою.

У такий самий спосіб зберіть верхню праву групу руків'я (11) та нижню праву групу руків'я (9).

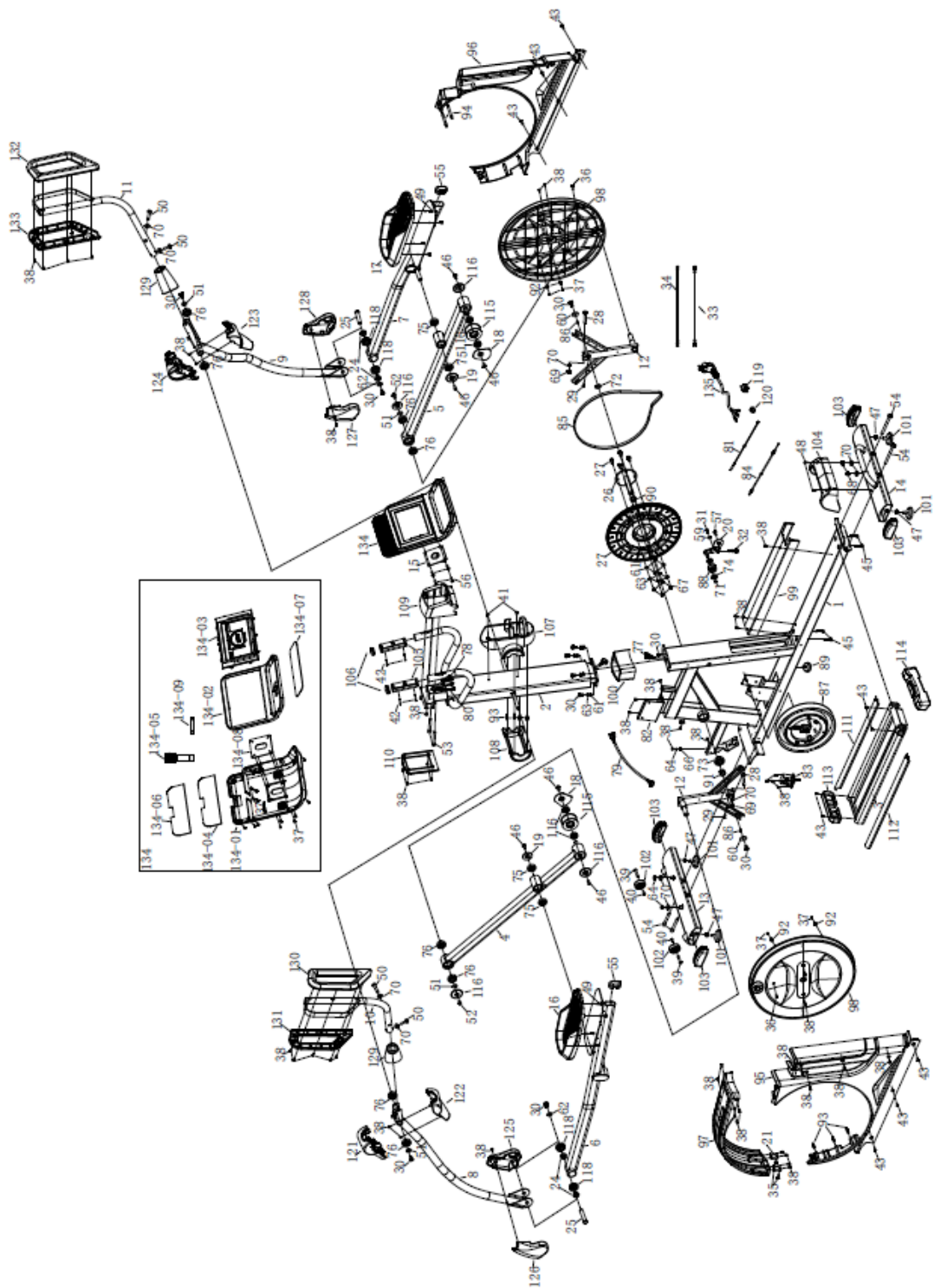


**Крок 10:**

Коли машина зібрана, вставте шнур живлення в розетку, увімкніть машину, щоб вона почала працювати.



**Креслення для збірки**



## Список частей

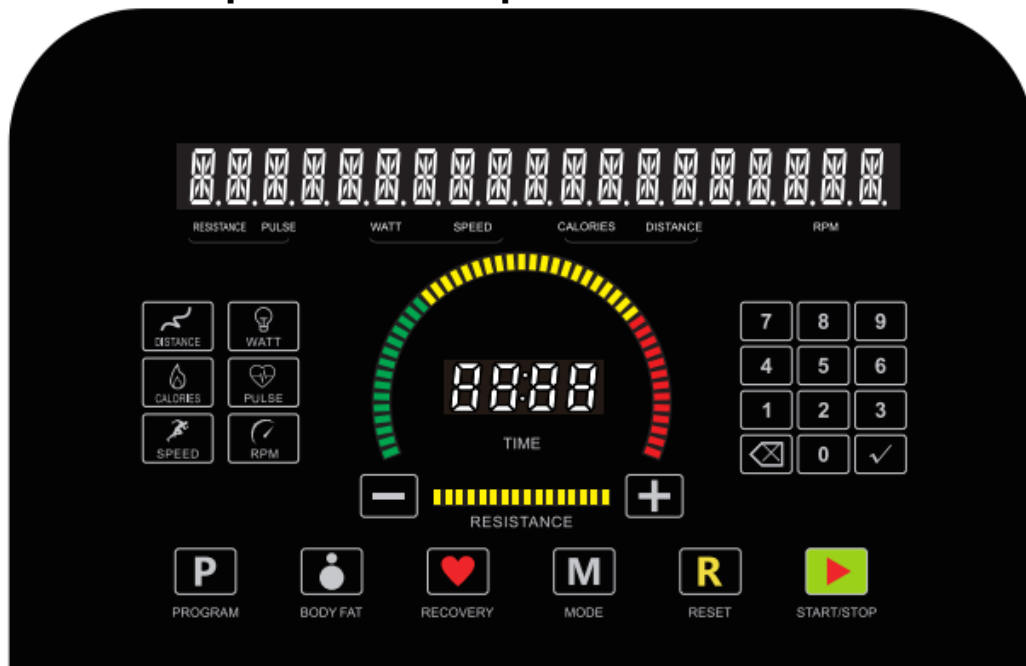
No.	Назва деталі	специфікація	Кількість
1	Основна рама		1
2	Вертикальна стійка		1
3	розсувна рейка		1
4	Група прокатних труб ліворуч		1
5	Група роликів права		1
6	Педальна група ліва		1
7	Педальна група права		1
8	нижня група керма ліворуч		1
9	нижня група керма права		1
10	Верхня група керма ліворуч		1
11	Верхня група керма права		1
12	Шатун		1
13	Передня трубна група		1
14	Група задніх труб		1
15	Група кріплення консолі		1
16	Група кріплення лівої педалі		1
17	Група кріплення правої педалі		1
18	Пластина проти спрацьовування		2
19	Шайба		2
20	Колісна група приводного ременя		1
21	з'єднувальний штифт верхньої кришки ланцюга		2
24	порошкова втулка	Φ15.9×22.6×15.08	4
25	з'єднувальний вал нижнього поворотного важеля	Φ15.85×71.81	2
26	вісь ремінного шківа	Φ108×145	1
27	ремінний шків	Φ381×22.2	1
28	Болт із шестигранною нарізкою	M10×55×25	2
29	Болт із шестигранною нарізкою	M4×20	2
30	Болт із шестигранною нарізкою	M8×15	8
31	Болт із шестигранною нарізкою	M6×20	1
32	Болт із шестигранною нарізкою	M10×40	1
33	кабель живлення	L-800MM Червоний	1
34	кабель живлення	L-800MM Чорний	1
35	Болт з повною різьбою для сковорідки Philips	M5×10	2
36	Гвинт із внутрішньою різьбою Philips C.K.S.	M4×16	2
37	Саморіз Philips зі зрізаним хвостиком і головкою під сковорідку	ST4×10	14
38	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	ST4×16	70

39	Порожнистий болт із внутрішнім шестигранником	Ф8×33×M6×15	2
40	Болт із внутрішнім шестигранником	M6×15	2
41	Болт із внутрішнім шестигранником Philips	M4×16	2
42	Самонарізний гвинт із накидною головкою Philips	ST3×30	4
43	Болт з внутрішньою різьбою Philips C.K.S.	M5×15	4
45	Болт із внутрішнім шестигранником	M10×55×20	4
46	Болт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M8×15	4
47	Шестигранна гайка	M10	4
48	Болт із внутрішнім шестигранником Philips з потайною головкою	M4×20	2
49	Болт з внутрішнім шестигранником	M6×12	8
50	Болт з внутрішнім шестигранником	M10×45×16	4
51	Плоска шайба	Ф25*Ф8.5* t2.0	4
52	Ступінчастий болт з шестигранною головкою	M8×Ф10.4×17×4.3	2
53	Болт циліндричний з внутрішнім шестигранником	M8×60	2
54	Болт з внутрішнім шестигранником	M10×125×25	4
55	Заглушка з овальною плоскою головкою	30×60× t2.0	2
56	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M5×20	4
57	Болт із шестигранною ступінчастою нарізкою	M6×20	1
58	Ступінчастий болт Philips C.K.S.	M6×4.5×16.5	1
59	плоска шайба	Ф6×Ф20×t2.0	1
60	плоска шайба	Ф8×Ф30×t3.0	2
61	плоска шайба	Ф8	11
62	плоска шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
63	Пружинна шайба	Ф8	8
64	Висока накидна гайка	M10	2
65	Пружинна шайба	Ф5	2
66	Стопорна шайба із зубчастими зовнішніми зубцями	Ф5	2
67	Шестигранна самоконтряча гайка	M8	5
68	Шестигранна контргайка	M10	2
69	Шестигранна контргайка	M10(10.9 рівень)	2
70	Плоска шайба	Ф10	8
71	Стопорне кільце для вала	Ф10	1
72	Стопорне кільце для вала	Ф20	1
73	Кульковий радіальний підшипник	R14	2
74	Кульковий радіальний підшипник	6000-ZZ	2
75	Кульковий радіальний підшипник	6203-ZZ	4
76	Кульковий радіальний підшипник	6004ZZ	4












77	дріт зв'язку (основна рама)	L-600mm/4PIN	1
78	дріт зв'язку (вертикальна стійка)	L-950mm/4PIN	1
79	дріт зв'язку (магнітний двигун)	L-550mm/5PIN	1
80	імпульсний провід ручки	L-800mm	2
81	Провід магнітного датчика	L-400mm	1
82	контролер		1
83	магнітний двигун	E28-V3 (6V)	1
84	гальмівний дріт	L-270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	ремінь двигуна	520PJ6	1
86	Плоский ключ	5×5×15	2
87	група маховиків	Φ302×40×Φ32.5×31	1
88	колеса	Φ38×22	1
89	подушечка для ніг	Φ47×10.5×M10×22	1
90	втулка з проміжком друга	E28/Φ28.6×3.2	1
91	третя втулка з зазором	E28/Φ29.1×16.2	1
92	Гумова пряжка	Φ12.4×13	4
93	пластикова пробка	Φ9×Φ6.1×27	7
94	довга пластикова пробка	Φ9×Φ5.9×100	2
95	кришка ліва	895.4×676.2×94.5	1
96	кришка права	895.4×676.2×94.5	1
97	верхня декоративна кришка	581×361.4×185.1	1
98	диск	Φ568×49.5×t3.2	2
99	декоративна кришка нижньої труби основної рами	655.6×136×51.7	1
100	декоративна кришка вертикальної стійки	155.6×93×101	1
101	підставка для ніг	Φ60×15×M10×25	4
102	група труб, що котяться	Φ55×25.8	2
103	Заглушка нижньої труби	116×46×39.6	4
104	декоративна кришка нижньої труби	296.7×131.7×110	1
105	ручка імпульсного набору		2
106	Торцева кришка	Φ39×Φ30×27.5	2
107	тримач для пляшок	278.3×202×155	1
108	задня кришка тримача для пляшок	202×108.5×56.5	1
109	передня декоративна кришка консолі	170.7×149.5×93.4	1
110	задня декоративна накладка консолі	107.7×149.1×7.0	1
111	декоративна накладка лівої висувної рейки	30×23×610	1
112	декоративна накладка правої висувної рейки	30×23×610	1
113	передня декоративна накладка висувної рейки	107.7×149.1×7.0	1
114	задня декоративна кришка направляючої	101×65.9×59.2	1
115	Шків	Φ75×37.8	2
116	декоративна кришка колеса кочення	Φ57.2×4.7×59.2	4







117	Кульковий радіальний підшипник	R10ZZ	4
118	втулка	Ф22.66×Ф40.59×14.3	4
119	Кулісний перемикач	KCD4	1
120	Пряжка кабелю живлення	SR-5R1	1
121	задня декоративна кришка верхнього лівого поворотного кронштейна	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	передня декоративна кришка верхнього лівого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	передня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	задня декоративна кришка верхнього правого поворотного важеля	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	внутрішня декоративна кришка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	зовнішня декоративна накладка нижнього лівого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	внутрішня декоративна кришка нижнього правого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×58.9	1
128	зовнішня декоративна кришка нижнього правого поворотного важеля	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	декоративна накладка керма	E28/85.4×127.3	2
130	верхня декоративна накладка лівого керма	353.4×148.3×22.7	1
131	нижня декоративна накладка лівого керма	353.4×148.3×19.9	1
132	верхня декоративна накладка правого керма	353.4×148.3×22.7	1
133	нижня декоративна накладка правого керма	353.4×148.3×19.9	1
134	Комплект консолі	KCD4	1
135	Шнур живлення		1
Комплект консолей			
134-1	Нижній корпус	330×418.8×123.7	1
134-2	Панель	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Пластина кріплення дисплея	303×188×10.8	1
134-4	Пластина кріплення лотка	290×87.6×8.7	1
134-5	Група застібок для підносів	19.15×49.98×49	1
134-6	Килимок на стіл для iPad	296×91.6×t1.0	1
134-7	Килимок для розподільчої коробки	296×100×t1.5	1
134-8	кріпильна пластина всередині консолі		1
134-9	З'єднувальний лист плетеного ремня		1

# ІНСТРУКЦІЯ З ФУНКЦІЙ МОНІТОРУ



## Кнопки та вікна

 <b>ВІДНОВЛЕННЯ</b>	Щоб перевірити функцію відновлення частоти серцебиття
 <b>РЕЖИМ</b>	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим або підтвердити дані налаштувань.
 <b>ПРОГРАМА</b>	Щоб вибрати програму
 <b>ЖИР ТІЛА</b>	Перевірити рівень жиру в організмі та індекс маси тіла
 <b>+</b>	Збільшити опір, вибрати програму або збільшити значення
 <b>-</b>	Зменшити опір, вибрати програму або зменшити значення
 <b>Перезапуск</b>	У режимі паузи або режимі налаштування натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного меню. Натисніть цю кнопку на 2 секунди, перезапустіть консоль і запустіть режим налаштування профілю користувача.
 <b>Старт/Стоп</b>	Запустити або зупинити. Натисніть цю кнопку один раз, після чого вона зупиниться, консоль збереже дані налаштувань. Натисніть цю кнопку на 2 секунди, всі дані консолі налаштувань будуть очищені.
	Цифрова клавіатура, введіть від однієї до трьох цифр, коли користувач встановлює дані.
	Натисніть цю кнопку, щоб очистити дані під час налаштування, кожного разу, щоб очистити одне значення
	Натисніть цю кнопку для підтвердження даних під час налаштування або для використання при виборі функцій

 Відстань	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення відстані
 Ватт	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення WATT
 Калорії	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення калорій
 Пульс	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення пульсу
 Швидкість	У робочому стані натисніть цю кнопку, щоб показати значення швидкості
 Об/хв	У робочому стані натисніть цю кнопку для відображення значення обертів

## Функції монітору

Час	Відлік: Якщо немає заданого цільового значення, час починається з 0:00. Починається зворотний відлік: При досягненні заданого цільового значення час повертається від заданого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди. Діапазон індикації: 0:00~99:59; діапазон налаштування: 0:00~99:00
Швидкість	У режимі запуску консоль відображає 5 секундну швидкість роботи при наявності індуктивного входу; якщо індуктивний вхід відсутній, значення швидкості буде дорівнювати нулю. Діапазон індикації: 0,0~99,9 км/год Значення швидкості та потужності відображаються кожні 10 секунд по колу.
Об/хв	У режимі запуску оберти руху відображаються кожні 5 секунд, коли є індукція, а оберти руху за хвилину без індукції дорівнюють 0. Діапазон індикації 0 ~ 999.
Калорії	Порахуйте: Підрахунок калорій починається з 0, якщо немає встановленого цільового значення. Починається зворотний відлік: При досягненні заданого цільового значення, калорії повертаються від скинутого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди. Діапазон індикації 0~999CAL; діапазон налаштування 0~990CAL

Відстань	<p>Відлік: Відстань починається з 0.00, якщо немає заданого цільового значення.</p> <p>Почнеться зворотний відлік: Коли є попередньо встановлене цільове значення, значення відстані повертається від скинутого цільового значення до 0, а система припиняє роботу; Будильник системи дзвонить 4 рази на секунду і триває 4 секунди.</p> <p>Діапазон індикації: 0,0~99,9 км; діапазон налаштування: 0,0~99,0 км</p>
Пульс	<p>Якщо є вхідний сигнал серцебиття, частота серцебиття користувача відображається через 8 секунд; якщо вхідний сигнал серцебиття відсутній, значення у вікні серцебиття дорівнює 0.</p> <p>Діапазон індикації: P-30~230; діапазон налаштування: 0-30~230</p>
Ватт	<p>Для відображення значень енергії, спожитої під час руху. За наявності індукційного входу значення ват відображається через 5 секунд; за відсутності індукційного входу значення у вікні ват дорівнює 0.</p> <p>Діапазон індикації 0~999.</p>
Ручний вибір	<p>Режим руху рук (ручне регулювання рівня опору бігових сегментів)</p>
Програма	<p>Програмний режим руху; система має 12 попередньо встановлених програм для вибору користувачами (P1~P12).</p>
Користувач	<p>Режим користувача (користувач може налаштувати власний шаблон програми, що виконується).</p>
Контролер серцевого ритму	<p>Режим руху до цільового значення частоти серцебиття (кнопка "Біг до цільового значення частоти серцебиття").</p> <p>Є 4 режими на вибір користувача: 55%, 75%, 90%, ТЕГ.</p>
Постійні ватт	<p>Кнопки запуску Watt Constant (120)</p>

## **Операційна програма**

### **3.1 Відкрийте машину**

Коли машина увімкнеться, пролунає звуковий сигнал і на світлодіодній консолі на 2 секунди з'явиться інформація про діаметр колеса і літера "E" над вікном опору і швидкості, а номер версії буде показаний у вікні обертів, після чого перейдіть в режим налаштувань користувача.

Відобразити дані про діаметр колеса та літеру "e" над вікном опору та швидкості. Покажіть номер версії у вікні обертів. Потім перейдіть в режим налаштувань користувача.

### **3.2 Налаштування профілю користувача**

А. Група користувачів за замовчуванням - U1, натисніть кнопку "+" або "-", виберіть U1-U4, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити введення. Натисніть кнопку "+" або "-" для встановлення статі, натисніть кнопку "MODE" Натисніть кнопку "√" для підтвердження; натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтесь цифровою клавіатурою для встановлення віку, натисніть кнопку "MODE" для підтвердження або кнопку "√" для підтвердження; натиснути клавішу "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити зріст, натиснути клавішу "MODE" для підтвердження або клавішу "√" для підтвердження; натиснути клавішу "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити вагу, потім натиснути клавішу "MODE" для підтвердження або клавішу "√" " для підтвердження введення. Після завершення налаштування система перейде на сторінку вибору функції.

В. Стать - Жінка/Чоловік; Вік - 10~99 (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Зріст - 100~220 см (значення за замовчуванням - останнє введене значення); Вага - 20~150 кг (значення за замовчуванням - останнє введене значення).

### **3.3 Закрийте машину**

Якщо протягом 4 хвилин і 30 секунд на вхід не надходитиме сигнал про кількість обертів, система перейде в сплячий режим. Якщо живлення не вимкнено, користувач натискає будь-яку кнопку або починає наступати на неї, і система знову починає працювати.

### **3.4 Тренувальний режим**

Після встановлення даних користувача, повернувшись до головного меню, користувач натискає клавішу "P" (ПРОГРАМА) або "+/-", щоб вибрати функцію: MANUAL ручний вибір

-> ПРОГРАМА -> КОРИСТУВАЧ -> Контроль частоти серцевих скорочень H.R.C. -> WATT ват, загориться світлодіод у середньому вікні, натисніть кнопку "MODE", щоб підтвердити введення. У головному меню користувач може натиснути кнопку "START/STOP" безпосередньо для входу в режим ручного вибору.

### **Кнопка ручного вибору**

У головному меню натисніть кнопку "P" (ПРОГРАМА) або "+" чи "-", щоб вибрати MANUAL, потім натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим ручного вибору.

На початку тренування користувачеві необхідно відрегулювати наступні значення:

**Час:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити час тренування (діапазон налаштувань: від 00:00 до 99:00). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку підтвердження "√", щоб підтвердити налаштування.

**Відстань:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову відстань (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.

**Калорії:** Під час миготіння користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення калорій (діапазон налаштувань: 0~990), крок збільшення або зменшення становить 10. Натисніть кнопку "MODE" або клавішу "ПІДТВЕРДЖЕННЯ", щоб підтвердити налаштування.

**Серцебиття:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільове значення частоти серцебиття (діапазон налаштувань: 0-30~230). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.

Починаючи тренування, користувач повинен міцно тримати руку або правильно носити нагрудний ремінь, і електронний годинник визначить

частоту серцевих скорочень користувача.

Під час налаштування індикатори часу/відстані/калорій увімкнені, а значення часу/відстані/калорій блимає з частотою 1 Гц, чекаючи, поки налаштування буде змінено. Натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтеся цифровою клавіатурою, щоб налаштувати значення. При тривалому натисканні клавіші "+" або "-" значення буде продовжувати збільшуватися або зменшуватися.

Коли починається тренування, світлодіодний індикатор серцебиття вмикається і відображається значення серцебиття; коли немає вхідного сигналу серцебиття, у вікні серцебиття відображається "P"; Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування користувач може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання рівня опору.

Користувач також може натиснути "START/STOP", щоб зупинити тренування. Натисніть "RESET", щоб повернутися до головного меню.

### **Програмний режим**

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть кнопку "+" або "-", щоб вибрати програмний режим "P", і натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в програмний режим. При вході в режим програмування користувачеві доступні 12 програмних файлів (P1~P12) для вибору. Натисніть кнопку "+" або "-", щоб вибрати потрібну програму, а потім натисніть кнопку "MODE" або кнопку підтвердження "√", щоб увійти.

Перед початком тренування користувачеві необхідно налаштувати одне з наступних значень:

**Час :** Під час миготіння користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити цільовий час (діапазон налаштувань: від 00:00 до 99:00).

**Відстань:** Користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільову відстань (діапазон налаштувань: 0.0~99.0). Натисніть кнопку "MODE" або кнопку "√", щоб підтвердити налаштування.



## Користувацький (програмний) режим

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть клавішу "+" або "-" і клавішу "MODE", щоб увійти в програму USER. У цьому режимі користувач може створити власний файл. Вікно опору починає блимати, вказуючи на те, що опір можна налаштувати, потім натисніть клавішу "+" або "-" або використовуйте цифрову клавіатуру, щоб налаштувати значення опору, натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√" для підтвердження, у вікні калорій відображається поточний сегмент. Всього є 20 сегментів. (За замовчуванням значення системи опору дорівнює 1). Натисніть і утримуйте кнопку "MODE" протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування, а потім відрегулюйте наступні значення:

**Час:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 -99:00). Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

У режимі тренування користувач також може натискати кнопки "+" або "-" для регулювання опору. Як тільки цільові дані будуть встановлені на 0, електронний годинник автоматично зупиниться. Користувач може натиснути кнопку "START/STOP", щоб перезапустити тренування. Інше Попередньо встановлені дані відраховуються від попередніх даних, і користувач може натиснути кнопку "RESET", щоб повернутися до головного меню.

## Режим контролю частоти серцевих скорочень

Натисніть клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть кнопку "+" або "-" та "MODE", щоб увійти в режим контролю частоти серцевих скорочень. У режимі контролю частоти серцебиття натисніть кнопку "+" або "-" для вибору: 55%, 75%, 90% або TAG.

Загоряється світлодіодний індикатор. Користувач може вибрати іншу цільову частоту серцебиття, і у вікні серцебиття буде відображатися попередньо встановлене значення, яке автоматично оцінюється відповідно до віку, введеного користувачем. Натисніть клавішу "MODE",

щоб підтвердити введення. Якщо користувач обирає H.R.C TAG, на екрані з'явиться попередньо встановлене значення 100, натисніть кнопку "+" або "-" або скористайтеся цифровою клавіатурою, щоб відрегулювати цільову частоту серцевих скорочень (діапазон налаштувань: 30~230). Натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√", щоб підтвердити введення, а потім відрегулюйте наступні значення:

**Час:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб встановити час тренування (діапазон налаштувань: від 00:00 до 99:00).

Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

Під час тренування значення опору буде автоматично регулюватися відповідно до поточної частоти серцебиття користувача.

Натисніть кнопку "START/STOP", щоб зупинити тренування. Натисніть кнопку "RESET", щоб повернутися до головного меню.

※H.R.C 55% - дієтичний режим; H.R.C 75% - оздоровчий режим; H.R.C 90% - режим фізичних вправ

Під час тренування, коли частота серцебиття користувача нижча за цільову частоту серцебиття, система автоматично збільшує на одну секцію опору кожні 30 секунд, поки максимальна секція опору не стане 32; коли частота серцебиття користувача вища за цільову частоту серцебиття, система автоматично зменшує на одну секцію опору кожні 15 секунд.

### **Режим регулювання потужності**

Коли користувач знаходиться в будь-якому режимі, натисніть "START/STOP", а потім натисніть "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Натисніть кнопку "+" або "-" і кнопку "MODE", щоб увійти в режим постійного тренування WATT.

При вході в режим WATT засвітиться попередньо встановлене значення 120. Користувачі можуть натиснути клавішу "+" або "-" або скористатися цифровою клавіатурою, щоб відрегулювати значення ват (діапазон налаштувань: 10~350), значення частоти збільшення або зменшення становить 5 Вт. Потім натисніть клавішу "MODE" або клавішу "√", щоб

підтвердити введення, а потім відрегулюйте наступні значення:

**Час:** Коли індикатор блимає, користувач може натиснути кнопку "+" або "-" або за допомогою цифрової клавіатури встановити цільовий час тренування (діапазон налаштувань: 00:00 -99:00), натиснути кнопку "СТАРТ/СТОП", щоб розпочати тренування..

Система автоматично відрегулює рівень WATT відповідно до попередньо встановленого значення потужності, а також поточного числа обертів і швидкості тренування. Якщо швидкість тренування висока, опір буде зменшуватися. В іншому випадку опір буде збільшуватися. Зупинивши тренування, користувач може натиснути клавішу "RESET", щоб повернутися до головного меню.

Під час роботи, якщо фактична потужність менша за задану, опір буде збільшуватися на 1 ступінь кожні 30 секунд. Якщо фактична потужність більша за задану, опір зменшуватиметься на 1 передачу кожні 30 секунд. Коли біг досягне цільового часу, вправу буде завершено.

У режимі Ватт опір регулюється автоматично і не може бути відрегульований вручну. Клавіші +/- опору використовуються для налаштування цільового значення у ватах.

### **Режим відновлення серцебиття**

У режимі бігу, паузи та очікування натискання кнопки "RECOVERY" є ефективним.

Натисніть кнопку "RECOVERY", щоб почати тест, якщо немає даних про частоту серцевих скорочень, у вікні часу відобразиться 10-секундний зворотний відлік, індикатор частоти серцевих скорочень почне блимати, а у вікні частоти серцевих скорочень з'являться три горизонтальні смуги, в іншому випадку він повернеться до попереднього стану.

Тримайтеся за руки обома руками (або надіньте нагрудний ремінь). За винятком часу, що відраховується від 60 секунд, всі інші функціональні індикатори зупиняються, а індикатор серцебиття світиться. Коли відлік часу завершиться на 00:00, на екрані відобразиться стан відновлення частоти серцебиття.

Якщо серцебиття виявлено протягом 10 секунд, у вікні ЧАС відображається 60-секундний зворотний відлік; коли 60-секундний зворотний відлік завершиться, у вікні ЧАС відображається результат тесту RECOVERY Fx.

Результат тесту RECOVERY P=P0-P1; P0 - виявлене серцебиття після натискання кнопки RECOVERY протягом 10 секунд, а P1 - виявлене серцебиття через 60 секунд. Відповідна таблиця результатів виглядає

наступним чином:

P $\geq$ 50	F1	ВІДМІННО
P $\geq$ 40	F2	ДУЖЕ ДОБРЕ
P $\geq$ 30	F3	ДОБРЕ
P $\geq$ 20	F4	ЗАДОВІЛЬНО
P $\geq$ 10	F5	ПОГАНО
P < 10	F6	ДУЖЕ ПОГАНО

Повторне натискання клавіші "RECOVERY" повертає до попереднього робочого стану.

Якщо користувач натисне клавішу "RECOVERY", коли відлік часу досягне 00:00, режим відновлення серцебиття буде вимкнено і консоль повернеться до головного меню.

### **Режим "Жирові відкладення"**

У режимі зупинки натисніть кнопку "BODY FAT", щоб розпочати тест на вміст жиру в організмі. Система почне тест. Під час тесту користувач повинен триматись обома руками, на екрані відобразатиметься горизонтальна смуга до завершення тесту. Після завершення тесту на екрані відобразиться відсоток жиру в організмі-F та індекс маси тіла-B, а потім натисніть кнопку "ЖИР В ОРГАНІЗМІ", щоб повернутися до попереднього стану бігу.

✳ Під час тестування код помилки у вікні RPM відображається наступним чином:

E-1--- Вказує на те, що користувач неправильно тримає руку

Запобіжні заходи:

Користувач натискає "RESET" протягом 2 секунд для повного скидання, консоль переходить в режим запуску, зумер подає один звуковий сигнал, і всі світлодіоди повністю відображаються протягом 2 секунд для переходу в режим налаштувань. Опір дорівнює 1.

### **Код помилки (показується у часовому вікні)**

E1 - Зв'язок з нижнім контролером ненормальний;

Зауваження:

Виконайте вправу: Візьміться за трубчасту групу поручнів і натисніть на педаль, щоб виконати вправу.

Відрегулюйте підставки для ніг: Якщо еліптичний тренажер нестабільний, відрегулюйте підставки для ніг внизу.

## **Загальні поради щодо фітнесу**

Починайте програму вправ повільно, тобто по одній вправі кожні 2 дні. З кожним тижнем збільшуйте кількість вправ. Почніть з коротких періодів на одну вправу, а потім постійно збільшуйте їх. Починайте повільно і не ставте перед собою нездійсненних цілей. На додаток до цих вправ, виконуйте інші види фізичних вправ, такі як біг підтюпцем, плавання, танці та/або їзда на велосипеді.

Завжди ретельно розігрівайтеся перед тренуванням. Для цього виконайте щонайменше п'ять хвилин розтяжки або гімнастичних вправ, щоб уникнути розтягнення м'язів і травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає приладу для вимірювання пульсу, запитайте свого лікаря, як можна ефективно виміряти частоту серцевих скорочень. Визначте свій особистий діапазон частоти вправ, щоб досягти оптимального успіху в тренуваннях. Враховуйте свій вік і рівень фізичної підготовки. Таблиця на сторінці 16 дасть вам орієнтир для визначення оптимального пульсу під час тренування.

Переконайтеся, що ви дихаєте рівно і спокійно під час тренування.

Слідкуйте за тим, щоб пити достатню кількість води під час тренувань. Це гарантує, що потреба вашого організму в рідині буде задоволена. Враховуйте, що рекомендована норма пиття - 2-3 літри на день - значно збільшується під час фізичних навантажень. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди носіть легкий і зручний одяг, а також спортивне взуття. Не носіть вільний одяг, який може порватися або зачепитися за тренажер під час тренування.

Вправи для персональних тренувань

## **Розминка / вправи на розтяжку**

Успішне тренування починається з розігрівуючих вправ і закінчується вправами на охолодження та розслаблення. Розминочні вправи готують ваше тіло до

подальших навантажень. Період охолодження / розслаблення після тренування гарантує, що у вас не виникне жодних м'язових проблем. У розділі нижче ви знайдете вправи на розтяжку для розминки та охолодження. Будь ласка, зверніть увагу на наступні моменти:

### **ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ**

Нахиліть голову вправо і відчуйте напругу в шиї. Повільно опустіть голову до грудей півколом, а потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте комфортне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу по черзі кілька разів.



### **ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧОВОЇ ЗОНИ**

Піднімайте ліве і праве плече по черзі або піднімайте обидва плеча одночасно.



### **ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ РУК**

По черзі витягніть ліву і праву руки до стелі. Відчуйте напругу в лівому і правому боці. Повторіть цю вправу кілька разів.



### **ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА**

Опираючись рукою на стіну, простягніть руку ззаду і підніміть праву або ліву ногу якомога ближче до сідниць. Відчуйте комфортне напруження в передній верхній частині стегна. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30 секунд і повторіть вправу 2 рази для кожної ноги.



4

### **ВНУТРІШНЯ ЧАСТИНА ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА**

Сядьте на підлогу і поставте ноги так, щоб коліна були спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Тепер обережно притисніть коліна донизу. Утримуйте це положення протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

### **ДОТИК ДО ПАЛЬЦІВ**

Повільно нахиліть тулуб вперед і спробуйте торкнутися руками стоп. Тягніться вниз якомога далі до пальців ніг. За можливості затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд.



### **ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН**

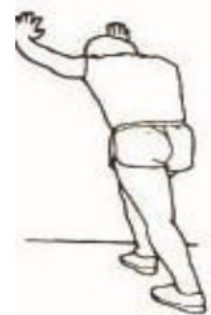
Сядьте на підлогу і витягніть праву ногу. Зігніть ліву ногу і покладіть стопу на праве верхнє стегно. Тепер спробуйте дотягнутися правою рукою до правої стопи. За можливості затримайтеся в такому положенні на 30-40 секунд.



7

### **ВПРАВИ ДЛЯ ЛИТОК / АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Покладіть обидві руки на стіну і перенесіть вагу всього тіла. Потім відведіть ліву ногу назад і чергуйте її з правою. Це розтягує задню частину ноги. Утримуйте цю позицію протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



8