



#### **ФУНКЦИИ КЛАВИШ:**

**MODE:** Нажмите клавишу **MODE** для подтверждения установленных показателей Времени, Дистанции, Калории и Пульса до начала тренировок, а также для ввода календарных данных.

**RESET:** Нажмите клавишу **RESET**, чтобы обнулить выбранные ранее показатели тренировки: Время, Дистанцию или Калории.

**START/STOP:** Нажмите клавишу **START/STOP**, чтобы начать, приостановить или закончить тренировку.

**RECOVERY:** Система определения уровня физической подготовки.

**BODY FAT:** Система определения количества жировой массы тела.

**TOTAL RESET:** Нажмите клавишу **TOTAL RESET**, чтобы перезагрузить компьютер.

Клавиши **UP/DOWN:** Нажмите клавиши **UP/DOWN**, чтобы увеличить/уменьшить показатель тренировки.

#### **ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:**

**SCAN:** Определяет все показатели тренировки: RPM – Скорость – Дистанция – Калории – Пульс.

**RPM:** Показание проделанной работы в минуту. Автоматически отображает RPM каждые 6 секунд, в графе показания скорости.

**СКОРОСТЬ:** Показывает текущую скорость тренировки. Диапазон: 0,00 – 99,90 км/ч.

#### **ВРЕМЯ:**

• Секундомер: Если перед тренировкой не был введен показатель времени, то секундомер включается автоматически. Диапазон: 00:00 – 99:59. Шаг: 1 секунда.

• Таймер: Если перед тренировкой был введен показатель времени, то после начала тренировки работает обратный отсчет от заданного времени до 00:00. Диапазон установки времени: 00:00 – 99:59. Шаг настройки: 1 минута.

#### **ДИСТАНЦИЯ:**

• Если перед тренировкой не был введен показатель дистанции, то отсчет пойдет от 00,00 км. Диапазон: 00,00 – 99,90 км. Шаг: 0,1 км

• Если перед тренировкой был введен показатель дистанции, то после начала тренировки работает обратный отсчет от заданной дистанции до 00:00.

#### **КАЛОРИИ:**

• Если перед тренировкой не был введен показатель калорий, то отсчет пойдет от 00,00 кКал. Диапазон: 0 – 990 кКал. Шаг: 1 кКал.

• Если перед тренировкой был введен показатель калорий, то после начала тренировки работает обратный отсчет от заданного показателя до 0 кКал.

**ПУЛЬС:** Показывает текущий пульс пользователя.

**ТЕМПЕРАТУРА:** В режиме ожидания показывает температуру в помещении.

**КАЛЕНДАРЬ:** В режиме ожидания показывает число, месяц и год. Для установки календарных данных нажмите и удержите в течение 3 секунд клавишу **SET**.

**ЧАСЫ:** В режиме ожидания показывает текущее время.

1. Включите эллиптический тренажер. Раздастся звуковой сигнал, на дисплее в течение 2 секунд отображаются все сегменты дисплея (Рис. 1,2). Затем перейдите к установке календарных данных.



Рисунок 1



Рисунок 2

2. Установите год / месяц / день / время (Рис. 3) клавишами [MODE], [UP] и [DOWN]. Затем перейдите к установке персональных данных (Рис. 4).



Рисунок 3



Рисунок 4

3. На дисплее появится U1 (Пользователь 1). Необходимо ввести 4 показателя, которые будут использованы для тестирования жировой массы тела. Введите возраст, пол, рост, вес поочередно клавишами [MODE], [UP] и [DOWN] (Рис. 5) Затем компьютер перейдет в меню тренировки.



Рисунок 5



Рисунок 6

4. Программа Быстрый старт установлена по умолчанию (Рис. 6). Для выбора других программ: PROGRAM (Встроенные программы)/ USER (Программа пользователя)/ H.R.C. (Кардио-программа)/ WATT (Программа контроля затрачиваемой энергии) используйте клавиши [UP] и [DOWN], клавишу [MODE] для подтверждения (Рис. 6-10).



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

## Программа Быстрый Старт

1. В программе быстрый старт можно установить уровень нагрузки от 1 до 16. Уровень нагрузки по умолчанию: 1 (Рис. 11).



Рисунок 11

2. После выбора уровня нагрузки установите Время/ Дистанцию/ Калории/ Пульс клавишами [UP] и [DOWN]. Используйте клавишу [MODE] для подтверждения.

## Встроенные программы

1. В меню встроенные программы, клавишами [UP] и [DOWN] выберите нужную программу: P01, P02, P03... - P12. Выбранная программа отобразится на дисплее в течение 2 секунд, затем отобразится диаграмма тренировки (Рис. 12, 13).



Рисунок 12



Рисунок 13

2. После выбора программы первая колонка диаграммы начнет мигать.
3. Поэтапно настройте показатели тренировки. Используйте клавишу [MODE] для подтверждения (Рис. 13).
4. Нажмите клавишу [START], чтобы начать тренировку.
5. Во время тренировки Вы можете редактировать заданный уровень нагрузки.

## Программа пользователя

1. В программе пользователя можно установить нужные Вам показатели тренировки клавишами [UP] и [DOWN] (Рис.14). Используйте клавишу [MODE] для подтверждения. В диаграмме тренировки 20 колонок, в которых можно установить нужные пользователю показатели тренировки. Для выхода из меню установки пользовательской программы, нажмите и удержите клавишу [MODE] в течение 2 секунд.
2. Нажмите клавишу [START], чтобы начать тренировку.



Рисунок 14

## Кардио-программа

1. В кардио-программе установленный возраст по умолчанию 25. Для редактирования возраста пользователя используйте клавиши [UP] и [DOWN] (Рис.15). Компьютер автоматически рассчитает рекомендованную частоту пульса для заданного возраста пользователя.
2. В компьютере предусмотрена функция выбора процента от максимального показателя пульса: 55%, 75%, 95%, а также можете сами установить частоту пульса (либо по указанию врача). Используйте клавиши [UP] и [DOWN] для выбора кардио-тренировки.
3. Нажмите клавишу [START], чтобы начать тренировку.



Рисунок 11

## Программа контроля затрачиваемой энергии (WATT Control)

1. В программе WATT Control установленный показатель затрачиваемой энергии 120 Вт. Для редактирования показателей используйте клавиши [UP] и [DOWN]. Диапазон настройки: 10-350. Нажмите клавишу [START], чтобы начать тренировку.

## Программа Body Fat

Программа Body Fat позволяет пользователю определить уровень жировой массы тела.

1. Нажмите клавишу [BODY FAT] для начала тестирования. Руки должны находиться на датчиках пульса в течение всего тестирования.
2. Тестирование длится примерно 8 секунд, на дисплее отображается [-----]. Затем на дисплее отобразятся результаты измерений: % жировой массы тела пользователя.

## Программа RECOVERY:

Система определения уровня физической подготовки. Также предназначена для восстановления после тренировки (1 минута).

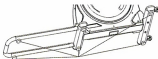
1. Нажмите клавишу [RECOVERY] для начала тестирования. Руки должны находиться на датчиках пульса в течение всего тестирования. Начнется обратный отсчет времени, затем компьютер выведет результаты о состоянии физической формы пользователя, где: F1 – превосходная, а F6 – очень плохая.
2. Для возврата в главное меню нажмите клавишу [RECOVERY].

## Примечание:

1. После окончания тренировки через 4 минуты компьютер входит в режим ожидания. На дисплее отображаются температура помещения, часы и дата. Для возобновления работы компьютера нажмите на любую клавишу.
2. При некорректном отображении дисплея отключите тренажер от сети, затем подключите к сети и включите тренажер.

## Компенсаторы неровностей пола

Очистите поверхность 2 x 2,5 м перед тем как устанавливать эллиптический тренажер. Для балансировки устойчивости тренажера покрутите компенсаторы неровностей пола на переднем стабилизаторе, основной раме U-образной направляющей.  
**Внимание:** Неустойчивость тренажера может привести к негативным последствиям.



Компенсаторы неровностей пола

## Диагностика неисправностей

### Некорректная работа компьютера

- Проверьте наличие повреждений и правильность соединения кабелей компьютера.

### Шатание тренажера

- Срегулируйте устойчивость тренажера компенсаторами неровностей пола на переднем стабилизаторе, основной раме U-образной направляющей.

### Некорректное отображение частоты пульса

- Для корректного считывания частоты пульса всегда следует держаться за датчики пульса двумя руками и оказывать умеренное давление.
- Проверьте наличие повреждений и правильность соединения кабелей датчиков пульса.

## Уход

Для чистки эллиптического тренажера используйте мягкую ткань и специализированные средства для чистки пластика. Не используйте абразивные материалы, которые могут повредить поверхность тренажера. Для сохранения внешнего вида тренажера удалите частицы пота. После каждой тренировки. Не размещайте тренажер в местах с прямым попаданием солнечного света. В целях безопасности не проливайте воду на поверхность тренажера, что может привести к электрическому замыканию. Ежедневно проверяйте крепления тренажера.

## Хранение

Храните тренажер в сухом и чистом помещении с ограниченным доступом для детей.

**Поднимание плеч:**

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Спуская правое плечо, поднимите левое плечо – два..

**Растягивание боковых мышц:**

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку – раз. Спустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

**Растягивание четырехглавых мышц:**

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счёта 15, а затем расслабьтесь.

**Растяжение мышц внутренней части бедра:**

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

**Растяжение подколенного сухожилия:**

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.

**Растягивание икроножных мышц и ахиллового сухожилия:**

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступню правой ноги поставьте полностью на пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой ноги.

