

Эллиптический тренажер CARDIOPOWER XE100

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

| | |
|---|----|
| Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации | 3 |
| Разнесённый вид | 5 |
| Список деталей | 6 |
| Инструкция по сборке | 10 |
| Рекомендации по растяжке | 13 |
| Эксплуатация консоли | 14 |
| Работа с компьютером | 16 |
| Описание программ | 17 |
| Приложение | 22 |
| Обслуживание | 23 |
| Условия гарантии и претензии по гарантии | 25 |

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вашей обязанностью является информирование всех пользователей об опасностях и мерах предосторожности.

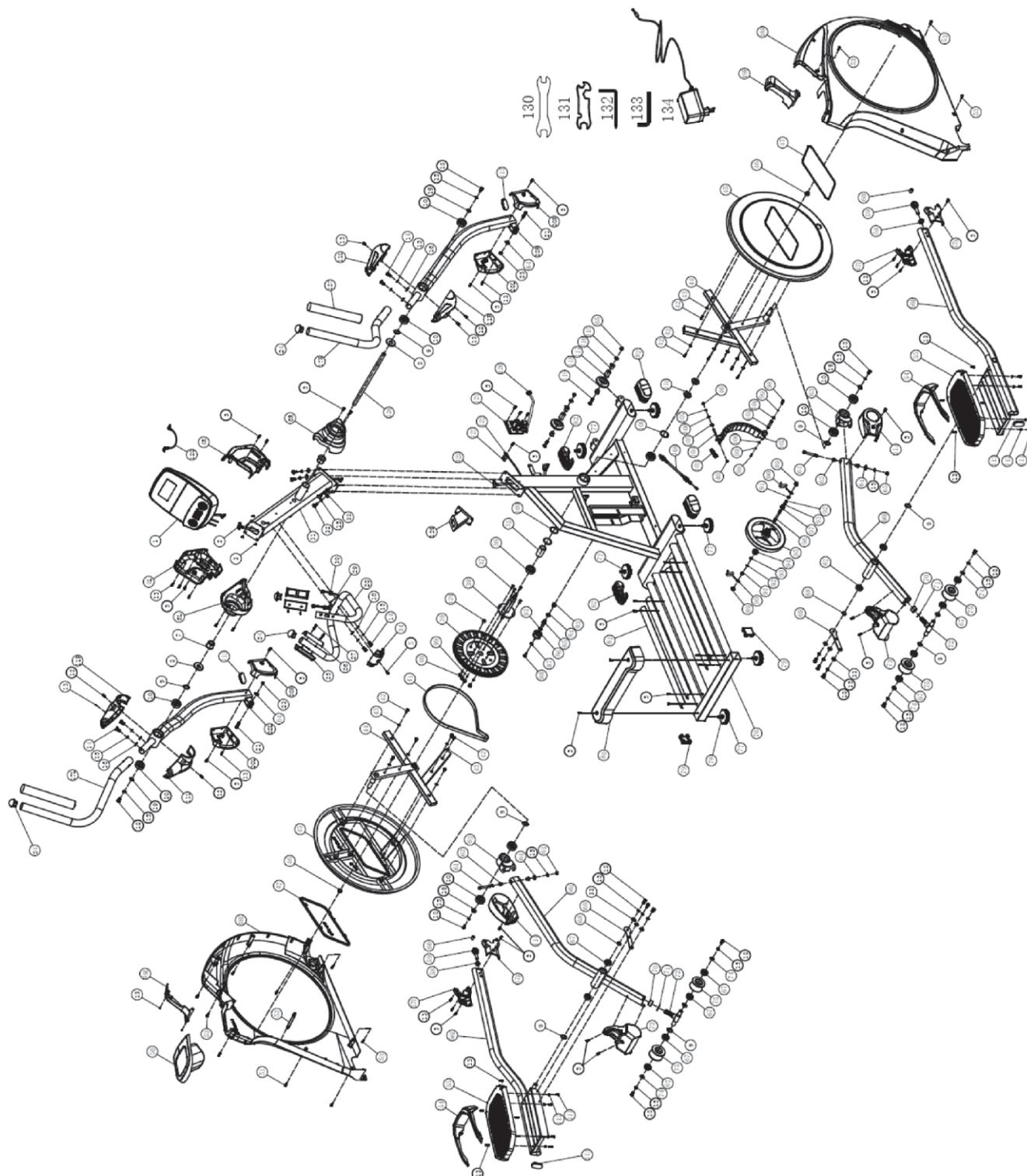
1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.
3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой, горизонтальной и ровной поверхности. Установка оборудования на мягкой поверхности может приводить к раскачиванию; расшатыванию соединений и появлению посторонних звуков. В целях безопасности и для удобства технического обслуживания вокруг оборудования должно быть не менее 0,75 метра свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Безопасность использования устройства можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на предмет ослабления затяжки крепежных элементов, поломок и/или износа. В случае если обнаружено ослабление затяжки крепежных элементов рекомендуется произвести затяжку ослабленных элементов.
6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
7. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда, изготовленная из хлопчатобумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.

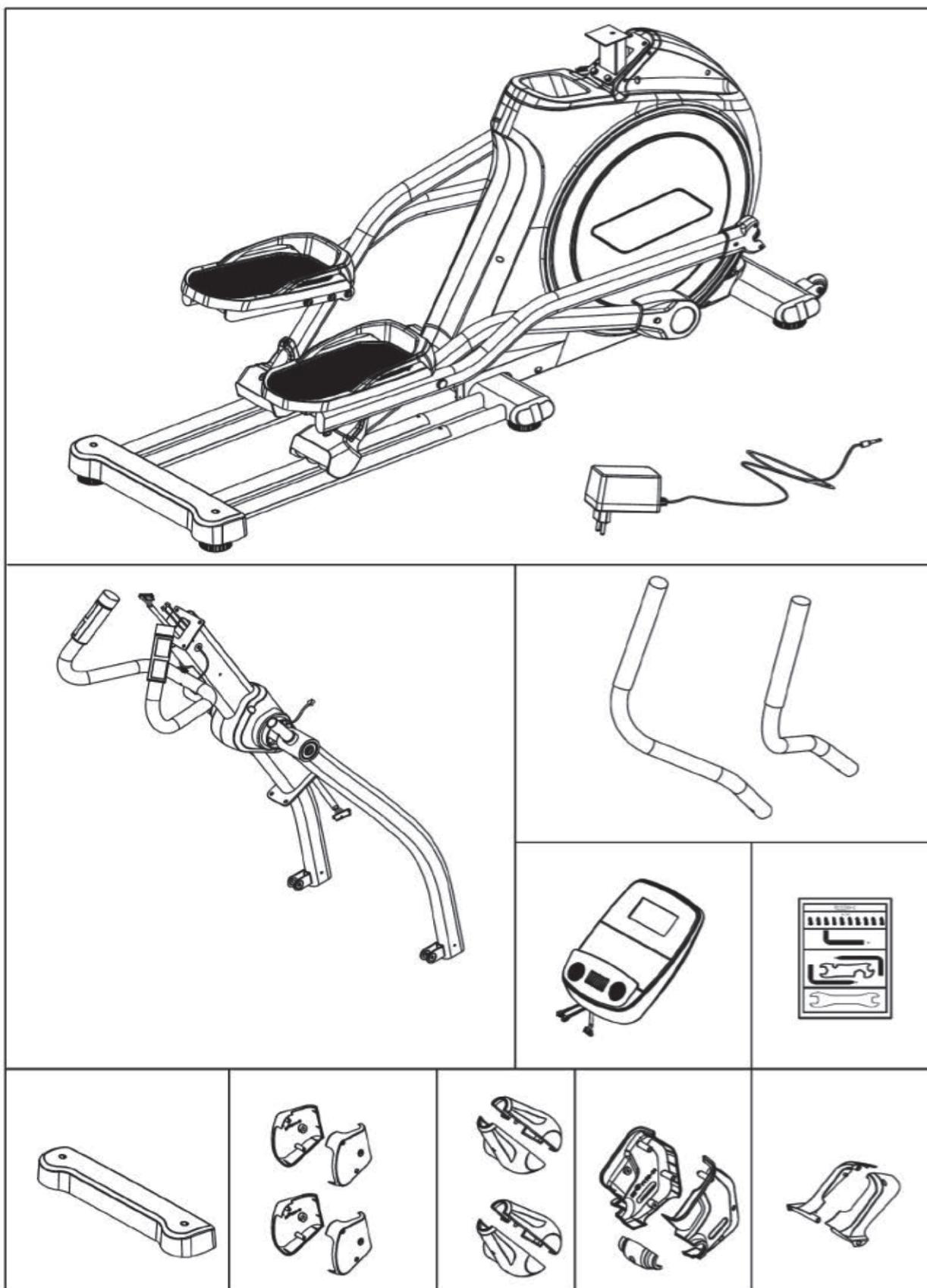
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

8. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.
9. Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать – 150кг., при этом для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем не превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
10. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.
11. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
12. Данный тренажер необходимо использовать в только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните тренажер в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.
13. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
14. Оборудование предназначено только для домашнего использования!
15. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
16. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).
17. Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД

Для корректной сборки оборудования используйте приведенное ниже изображение разнесенного вида тренажера, чтобы определить все необходимые для сборки детали.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

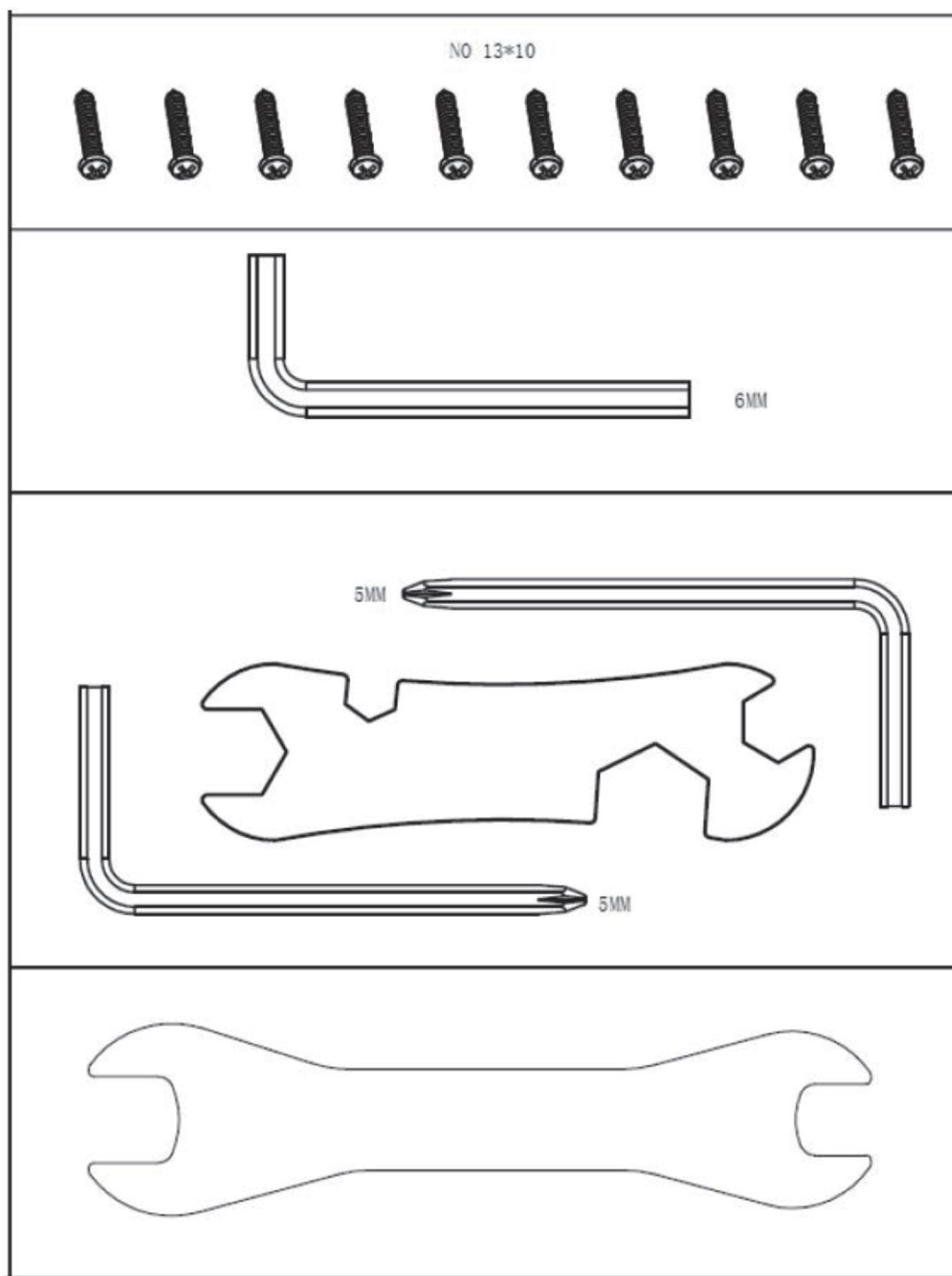
| № | Кол. | Описание | № | Кол. | Описание |
|-----|------|--|-----|------|--|
| 1 | 1 | Компьютер | 36 | 2 | Подшипник 6005RS |
| 2 | 1 | Верхний кабель компьютера | 37 | 4 | Винт М6х16мм |
| 3 | 4 | Винт М5х15мм | 38 | 1 | Ось шкива |
| 4L | 1 | Пластиковый кожух крепления компьютера (Л) | 39 | 1 | Шкив |
| 4R | 1 | Пластиковый кожух крепления компьютера (П) | 40 | 6 | Нейлоновая гайка М6 |
| 5 | 37 | Винт М5х15мм | 41 | 1 | Ремень |
| 6L | 1 | Пластиковый кожух (Л) | 42 | 12 | Винт М4х20мм |
| 6R | 1 | Пластиковый кожух (П) | 43 | 12 | Плоская шайба 2ТхФ5.5хФ20мм |
| 7 | 2 | Втулка Ф38хФ34.4хФ19х2.5Тх26мм | 44 | 2 | Крестовина |
| 8 | 2 | Плоская шайба 2ТхФ17.2хФ22мм | 45 | 2 | Круглый колпачок |
| 9 | 10 | Изогнутая шайба 0.5ТхФ17.2хФ22мм | 46 | 2 | Гайка М10хР1.25х10мм |
| 10 | 8 | Подшипник 6303RS | 47 | 2 | Пластиковый кожух |
| 11L | 2 | Пластиковый кожух верхней секции качающейся рукоятки, передний (Л) | 48L | 1 | Кожух цепи (Л) |
| 11R | 2 | Пластиковый кожух верхней секции качающейся рукоятки, задний (П) | 48R | 1 | Кожух цепи (П) |
| 12 | 4 | Винт М5х12мм | 49L | 1 | Передний защитный кожух (Л) |
| 13 | 22 | Винт М4х20мм | 49R | 1 | Передний защитный кожух (П) |
| 14 | 6 | Болт с внутренним шестигранником М8х20мм | 50 | 1 | Держатель бутылки |
| 15 | 26 | Пружинная шайба 2.2ТхФ8.3хФ12.7мм | 51 | 6 | Винт М4.5х25мм |
| 16 | 6 | Изогнутая шайба 1.5ТхФ8.5хФ19мм | 52 | 1 | Пластиковая стойка |
| 17L | 1 | Верхний поручень (Л) | 53 | 6 | Винт М5х20мм |
| 17R | 1 | Верхний поручень (П) | 54 | 2 | Пластиковый кожух педали |
| 18 | 14 | Болт с внутренним шестигранником М8х20мм | 55 | 2 | Педадь |
| 19 | 4 | Пружинная шайба 2ТхФ5.3хФ24мм | 56L | 1 | Опорная стойка педали (Л) |
| 20L | 2 | Пластиковый кожух верхней секции качающейся рукоятки (Л) | 56R | 1 | Опорная стойка педали (П) |
| 20R | 2 | Пластиковый кожух верхней секции качающейся рукоятки (П) | 57L | 2 | Пластиковый кожух (Л) |
| 21 | 2 | Болт с внутренним шестигранником М8х35мм | 57R | 2 | Пластиковый кожух (П) |
| 22L | 1 | Нижний поручень (Л) | 58 | 2 | Гайка М12х10ТхР1.75 |
| 22R | 1 | Нижний поручень (П) | 59 | 2 | Шариковый подшипник |
| 23 | 2 | Нейлоновая гайка | 60 | 2 | Разделительная трубка Ф12хФ8.2х15.7мм |
| 24 | 4 | Колпачок поручня | 61 | 2 | Болт с внутренним шестигранником М8х85мм |
| 25 | 2 | Накладка датчика пульса (ВЕРХ) | 62 | 4 | Металлическая втулка |
| 26 | 2 | Накладка датчика пульса (НИЗ) | 63 | 2 | Соединительная трубка |
| 27 | 4 | Винт М3х28мм | 64 | 4 | Плоская шайба 2ТхФ8.5хФ16мм |
| 28 | 1 | Поручень | 65 | 4 | Нейлоновая гайка М6 |
| 29 | 2 | Кабель датчика пульса | 66L | 1 | Скользящая трубка (Л) |
| 30 | 2 | Колпачок | 66R | 1 | Скользящая трубка (П) |
| 31 | 1 | Стойка поручня | 67 | 12 | Подшипник 6003RS |
| 32 | 4 | Винт М8х20мм | 68 | 2 | Плоская шайба 2ТхФ17.2хФ22мм |
| 33 | 10 | Плоская шайба 1.5ТхФ8.5хФ19мм | 69 | 2 | Соединительная пластина |
| 34 | 1 | Пластиковый кожух поручня | 70 | 2 | Разделительная трубка |
| 35 | 1 | Распорная трубка Ф32хФ25.2х56мм | 71 | 2 | Плоская шайба 2ТхФ16.2хФ30мм |
| | | | 72 | 2 | Ось для колес |
| | | | 73 | 2 | Пластиковый кожух колес |
| | | | 74 | 4 | Плоская шайба 2ТхФ8.5хФ21мм |
| | | | 75 | 4 | Колесо |

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

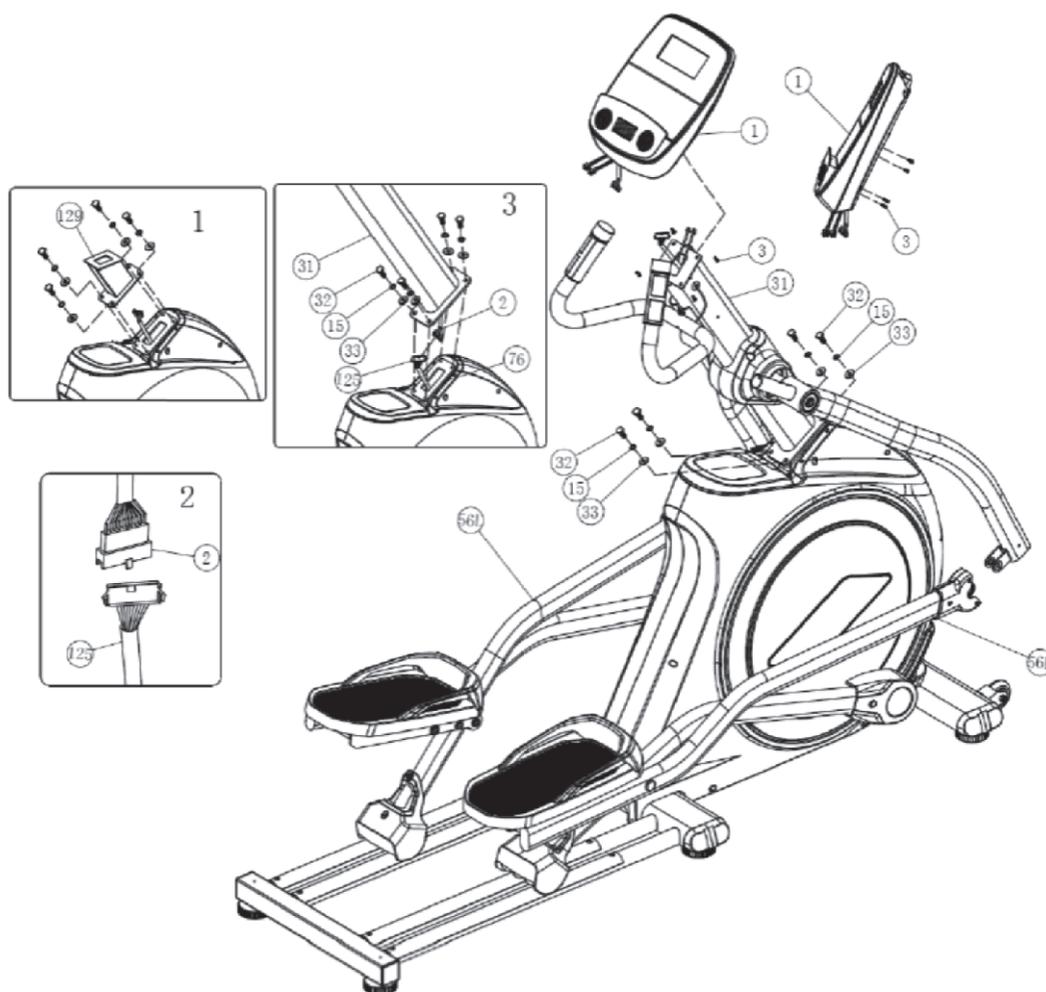
| № | Кол. | Описание |
|-----|------|-----------------------------------|
| 76 | 1 | Главная рама |
| 77 | 6 | Ручка |
| 78 | 6 | Гайка M10 |
| 79 | 2 | Квадратный колпачок |
| 80 | 1 | Пластиковый кожух |
| 81 | 4 | Алюминиевая накладка |
| 82 | 4 | Передний колпачок |
| 83 | 1 | Нейлоновая гайка M10 |
| 84 | 1 | Плоская шайба 2ТхФ10.5хФ19мм |
| 85 | 1 | Ось ведомого ролика |
| 86 | 1 | Ведомый ролик |
| 87 | 1 | Плоская шайба 1ТхФ6.5хФ13мм |
| 88 | 1 | Винт М6х12мм |
| 89 | 2 | Нейлоновая гайка M10хP1.25 |
| 90 | 2 | Регулируемый ременной блок |
| 91 | 2 | Гайка M10 |
| 92 | 2 | Стопорное кольцо |
| 93 | 2 | Изогнутая шайба 0.3ТхФ10.5хФ15мм |
| 94 | 1 | Подшипник 6300RS |
| 95 | 1 | Маховик |
| 96 | 1 | Ось маховика |
| 97 | 1 | Подшипник 6000RS |
| 98 | 2 | Винт М6х16мм |
| 99 | 6 | Пружинная шайба 1.9ТхФ6.2хФ10мм |
| 100 | 2 | Плоская шайба 1.5ТхФ6.5хФ13мм |
| 101 | 1 | Ось держателя магнита |
| 102 | 1 | Держатель магнита |
| 103 | 1 | Пружина |
| 104 | 1 | Болт М6х20мм |
| 105 | 1 | Гайка М6 |
| 106 | 1 | Пластиковая шайба 1.5ТхФ6.5хФ22мм |
| 107 | 1 | Плоская шайба 1.5ТхФ6.5хФ19мм |
| 108 | 1 | Стальной трос в оплетке |
| 109 | 3 | Плоская шайба 2ТхФ25.5хФ30мм |
| 110 | 2 | Гайка M25хP1.0х6Т |
| 111 | 8 | Винт М5х12мм |
| 112 | 8 | Пружинная шайба Ф5.1хФ9.2хТ1.2мм |
| 113 | 4 | Колпачок |
| 114 | 2 | Пластиковый кожух |
| 115 | 2 | Плоская шайба 1.5ТхФ8.5хФ16мм |
| 116 | 2 | Нейлоновая втулка Ф12.7хФ8х25.5мм |
| 117 | 4 | Нейлоновая втулка Ф21хФ13х7мм |
| 118 | 2 | Транспортировочное колесо |
| 119 | 2 | Винт М8х42мм |
| 120 | 1 | Системный кабель |

| № | Кол. | Описание |
|-----|------|--------------------------|
| 121 | 2 | Двигатель |
| 122 | 4 | Кабель датчика |
| 123 | 1 | Крепление датчика |
| 124 | 1 | Магнит |
| 125 | 1 | Нижний кабель компьютера |
| 126 | 1 | Ось |
| 127 | 2 | Пластиковая втулка |
| 128 | 1 | MP3-кабель |
| 129 | 1 | Транспортировочная опора |
| 130 | 1 | Комбинированный ключ |
| 131 | | Комбинированный ключ |
| 132 | | Гаечный ключ |
| 133 | | Гаечный ключ |
| 134 | | Адаптер |

НАБОР КРЕПЕЖЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ



1



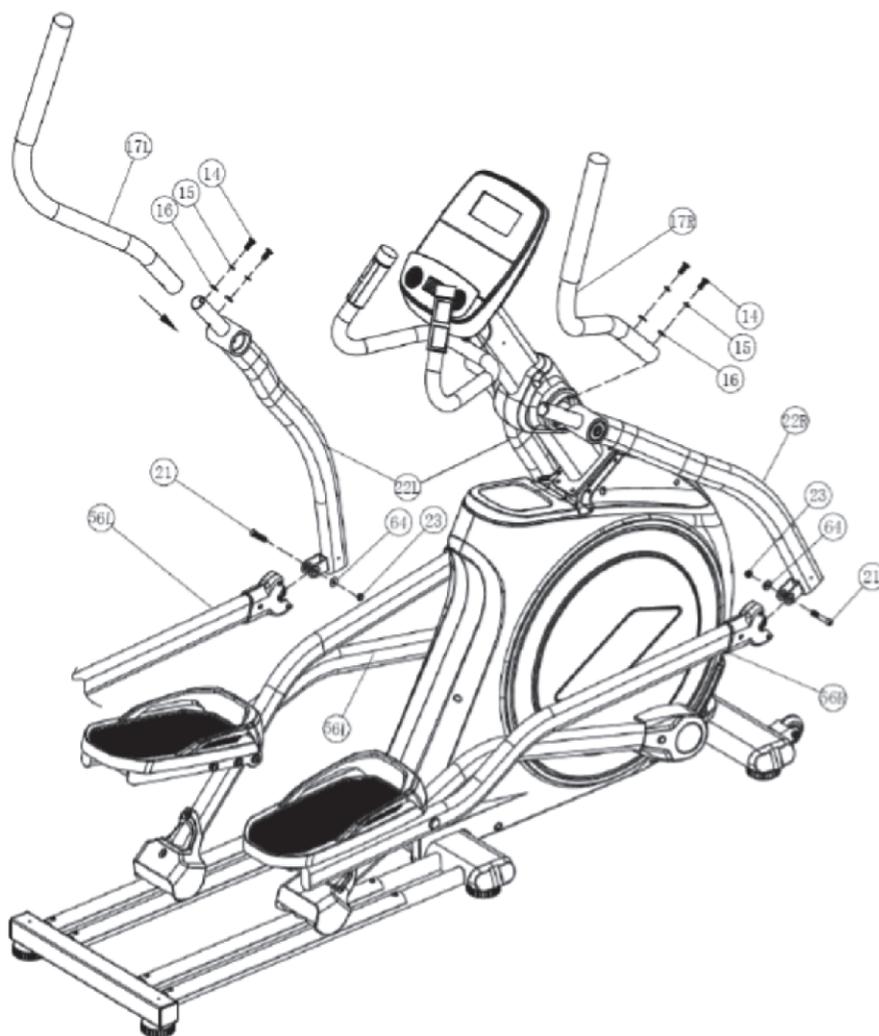
1. Ослабьте винты 4×M8 (32), пружинные шайбы 4×M8 (15), плоские шайбы 4×M8 (33) и удалите опору (129).

2. Подключите верхний кабель компьютера (2) к нижнему кабелю компьютера (125).

3. Установите стойку поручня (31) на главную раму (76) с помощью винтов 4×M8 (32), пружинных шайб 4×M8 (15), плоских шайб 4×M8 (33). Затяните винты.

4. Достаньте 4 винта (3) из задней части компьютера (1). Закрепите компьютер (1) на стойку поручня (31), затяните с помощью 4 винтов (3).

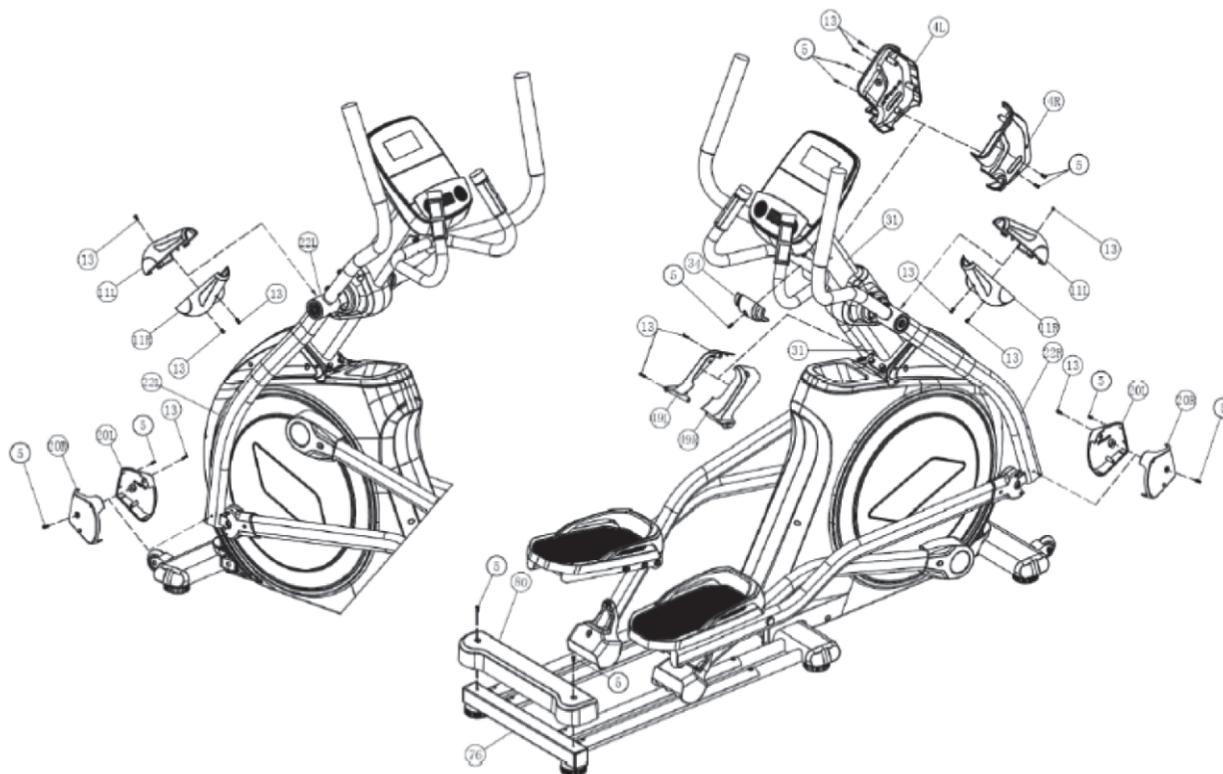
2



1. Закрепите верхнюю секцию рукоятки (17L+R) на нижней секции рукоятки (22L+R) с помощью болтов с внутренним шестигранником 4×M8 (14), пружинных шайб 4×M8 (15) и изогнутых шайб 4×M8 (16). Затяните болты.

2. Соедините нижнюю секцию рукоятки (22L+R) с опорной стойкой педали (56L+R) с помощью болтов с внутренним шестигранником 2×M8 (21), плоских шайб 2×M8 (64), нейлоновой гайки 2×M8 (23). Затяните болты.

3



1. Закрепите пластиковый кожух (4L+R) на стойке поручня (31) и зафиксируйте его с помощью винтов 4×M5 (5) и винтов 2×M4 (13). Закрепите пластиковый кожух (34) на поручне и зафиксируйте с помощью винта 1×M5 (5).

2. Закрепите пластиковый кожух (11L+R) на правой качающейся рукоятке (22R) и зафиксируйте с помощью винтов 3×M4 (13). Повторите те же действия для левой качающейся рукоятки (22L).

3. Закрепите передний защитный кожух (49L+R) на стойке поручня (31) и зафиксируйте с помощью винтов 2×M4 (13).

4. Закрепите пластиковый кожух (20L+R) на нижней секции качающейся рукоятки (22R) и зафиксируйте с помощью винтов 1×M4 (13) и винтов 2×M5 (5).

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

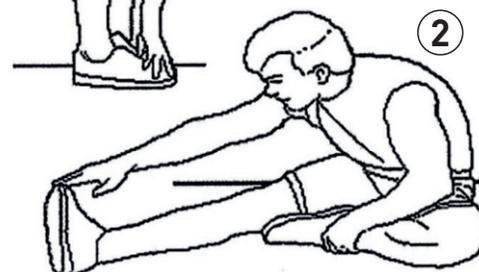
1. НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)



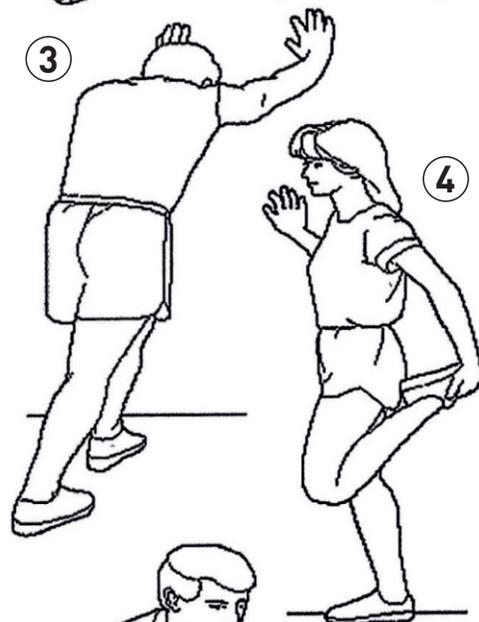
2. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)



3. РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)



4. РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4)

5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5).



ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

| ПАРАМЕТР | ОПИСАНИЕ |
|-----------------------|--|
| ВРЕМЯ (TIME) | <p>Прямой отсчет – Без предварительно заданной цели будет вестись прямой отсчет Времени от 00:00 до максимума 99:59 с шагом 1 минута.</p> <p>Обратный отсчет – При тренировке с заданным параметром Времени, отсчет будет вестись от заданного показателя до 00:00. Шаг прямого и обратного отсчета времени – 1 минута от 00:00 до 99:00.</p> |
| СКОРОСТЬ (SPEED) | Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость – 99.9 км/ч или миль/ч. |
| ОБ/МИН (RPM) | Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~15~999 |
| РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) | <p>Отображает общее пройденное расстояние от 0.00 до 99.99 КМ или МИЛЬ. Пользователь может предварительно задать показатель целевого расстояния с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.</p> <p>Шаг установки прямого и обратного отсчета расстояния – 0.1КМ или МИЛЬ от 0.00 до 99.90.</p> |
| КАЛОРИИ (CALORIES) | Отображает совокупный расход калорий во время тренировки от 0 до максимума 9999 калорий. (Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения эффективности различных тренировок, которые нельзя использовать при лечении.) |
| ПУЛЬС (PULSE) | Пользователь может установить целевой показатель пульса от 0 – 30 до 230; компьютер будет издавать звуковой сигнал, когда фактический показатель пульса превысит целевой во время тренировки. |
| МОЩНОСТЬ (WATTS) | Отображает текущую мощность тренировки. Диапазон отображения 0~999. |

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

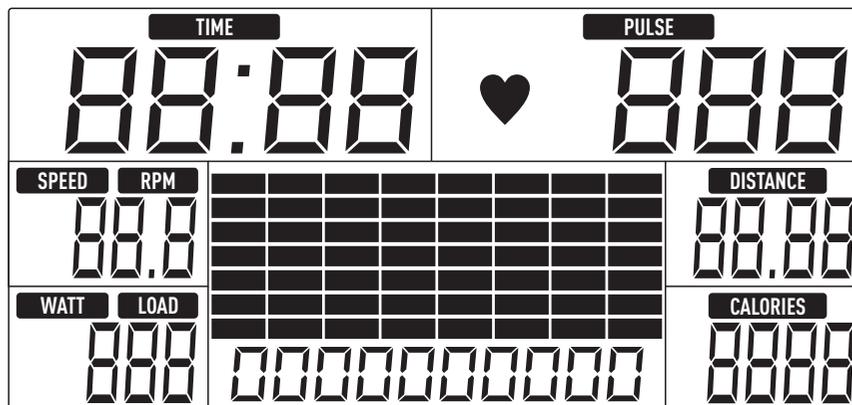
| ПАРАМЕТР | ОПИСАНИЕ |
|--------------------------------|---|
| РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL) | Тренировка в режиме ручной настройки. |
| НОВИЧОК (BEGINNER) | Выбор из 4 ПРОГРАММ. |
| ПРОДВИНУТЫЙ (ADVANCE) | Выбор из 4 ПРОГРАММ. |
| СПОРТИВНЫЙ (SPORTY) | Выбор из 4 ПРОГРАММ. |
| ПРОГРАММА ВАТТЫ (WATT PROGRAM) | Режим тренировки с постоянным показателем мощности. |

ОПИСАНИЕ КЛАВИШ

| ПАРАМЕТР | ОПИСАНИЕ |
|----------------------------------|--|
| ВВЕРХ (UP) - КОМПЬЮТЕР | Увеличивает уровень сопротивления. Выбор настройки. |
| ВНИЗ (DOWN) - КОМПЬЮТЕР | Уменьшает уровень сопротивления. Выбор настройки. |
| РЕЖИМ/ВВОД (MODE/ENTER) | Подтверждение настройки или выбора. |
| СБРОС (RESET) | Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы компьютер перезапустился и начал работу с настройки пользователя. Возвращение в главное меню во время установки параметров тренировки или в режиме остановки. |
| ПУСК/СТОП (START/STOP) | Запуск или приостановка тренировки. |
| ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY) | Проверка статуса восстановления частоты сердцебиения. |
| УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (BODY FAT) | В режиме остановки нажатие кнопки запускает анализ уровня жировой ткани. |

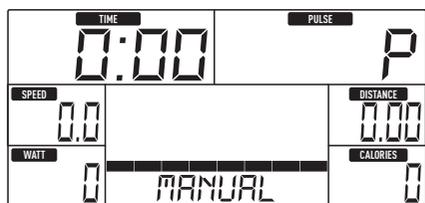
ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите питание, компьютер включится и отобразит все сегменты на ЖК-экране в течении 2 секунд, как на рисунке ниже:

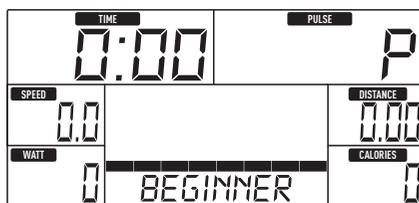


ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

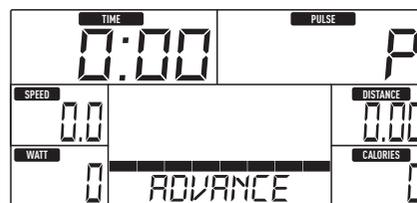
Используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ (компьютер), чтобы выбрать режим тренировки:



РУЧНОЙ РЕЖИМ



НОВИЧОК



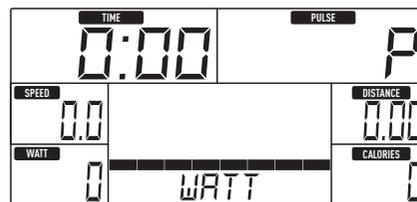
ПРОДВИНУТЫЙ



СПОРТИВНЫЙ



КАРДИОРЕЖИМ



МОЩНОСТЬ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Нажмите **ПУСК** в главном меню для запуска тренировки в ручном режиме.

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите Ручной режим и нажмите **РЕЖИМ / ВВОД** для выбора.

2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ** (Рис. 1), **РАССТОЯНИЯ** (Рис. 2), **КАЛОРИЙ** (Рис. 3), **ПУЛЬСА** (Рис. 4), а затем **РЕЖИМ/ВВОД** для подтверждения.

3. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер). Уровень сопротивления отображается в окне **МОЩНОСТЬ**, спустя 3 секунды в окне отобразится показатель **МОЩНОСТИ** (Рис. 5).

4. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.

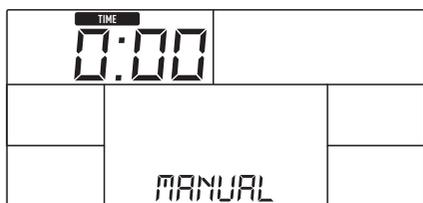


Рисунок 1

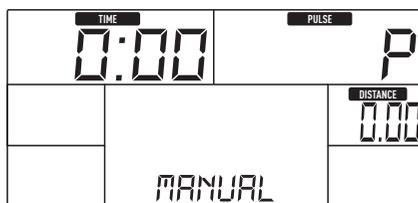


Рисунок 2

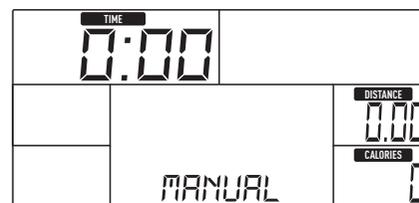


Рисунок 3

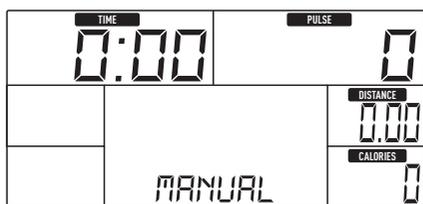


Рисунок 4

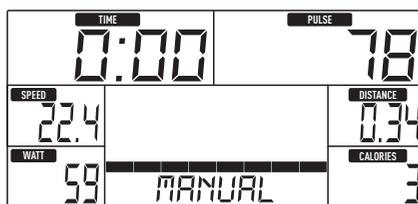


Рисунок 5

РЕЖИМ НОВИЧОК

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите режим **Новичок** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы 1~4 в режиме **Новичок** (Рис. 6) и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
3. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ**.
4. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер).
5. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.

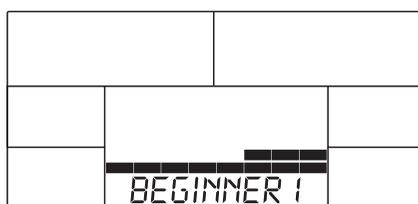


Рисунок 6

ПРОДВИНУТЫЙ РЕЖИМ

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите **Продвинутый режим** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы 1~4 в **Продвинутом режиме** (Рис. 7) и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
3. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ**.
4. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер).
5. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.

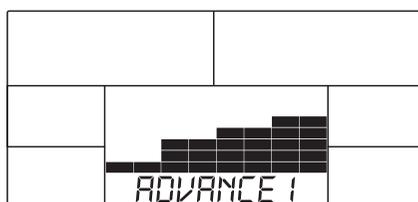


Рисунок 7

СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите **Спортивный режим** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы 1~4 в **Спортивном режиме (Рис. 8)** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
3. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ**.
4. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер).
5. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.

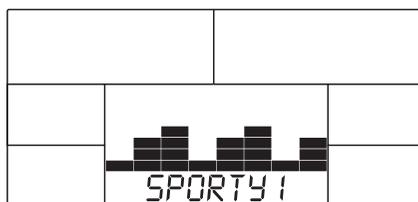


Рисунок 8

КАРДИОРЕЖИМ

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите **Кардиорежим** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВОЗРАСТА (Рис. 9)**.
3. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер), чтобы выбрать **55% (Рис. 10), 75%, 90% или TAG (ЦЕЛЕВАЯ ЧСС)** (по умолчанию: 100).
4. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ**.
5. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 9

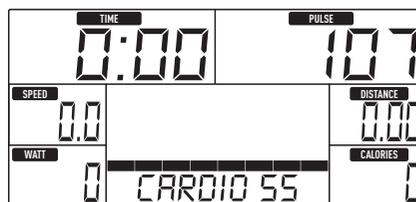


Рисунок 10

РЕЖИМ МОЩНОСТЬ

1. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для выбора программы тренировки, выберите режим **Мощность** и нажмите **РЕЖИМ/ВВОД** для выбора.
2. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки целевого показателя **МОЩНОСТИ**. (по умолчанию: 120, Рис. 11)
3. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для установки **ВРЕМЕНИ**.
4. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для начала тренировки. Используйте клавиши **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** (компьютер) для настройки показателя **Мощности**.
5. Нажмите клавишу **ПУСК/СТОП** для приостановки тренировки. Нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться в главное меню.

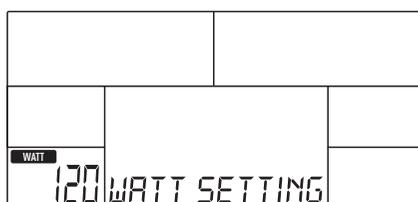


Рисунок 11

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Не отпускайте рукоятки после тренировки и нажмите клавишу **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**. На дисплее прекратится отображение всех функций, кроме **ВРЕМЕНИ**. В окне **ВРЕМЕНИ** начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00 (Рис. 12).

На экране отобразится статус восстановления частоты вашего сердцебиения: **F1, F2...до F6** (Рис. 13). F1 – наилучший показатель, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать тренировки для улучшения статуса восстановления частоты вашего сердцебиения. (Нажмите клавишу **ВОССТАНОВЛЕНИЕ** еще раз, чтобы вернуться в главное меню.)



Рисунок 12



Рисунок 13

АНАЛИЗ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

1. В режиме остановки нажмите клавишу **УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ** для запуска анализа уровня жировой ткани.
2. Консоль напомнит пользователю о необходимости указать **ПОЛ (Рис. 14), ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС**, а затем начнет анализ.
3. В процессе анализа пользователь должен держаться за рукоятки датчиков пульса. Когда компьютер определяет пульс, на ЖК-дисплее отображается “= ” “= ” (Рис. 15) в течение 8 секунд, пока компьютер не закончит процесс анализа.
4. На ЖК-дисплее в течение 30 секунд будут отображаться рекомендация относительно **УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, %ЖИРОВОЙ ТКАНИ (Рис. 16) и ИМТ (Рис. 17)**.
5. Сообщения об ошибках:
 - * На дисплее отображается “= = ” “= = ” (Рис. 18) – пользователь неправильно держится за рукоятки.
 - * E-1 – Нет сигнала приема частоты сердечных сокращений.
 - * E-4 – % ЖИРОВОЙ ТКАНИ и ИМТ ниже 5 или выше 50 (Рис. 19).



Рисунок 14



Рисунок 15

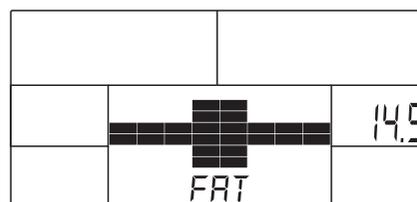


Рисунок 16

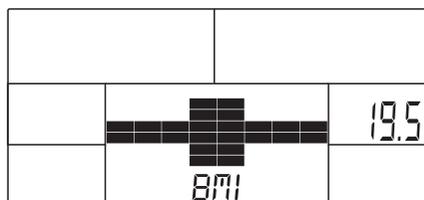


Рисунок 17

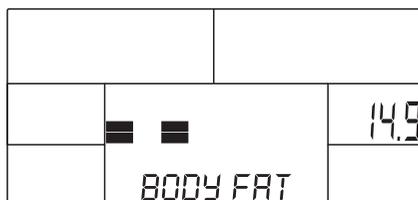


Рисунок 18

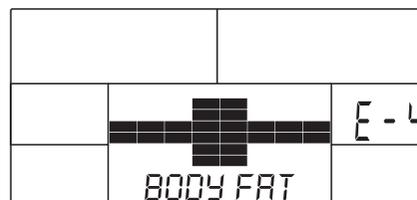


Рисунок 19

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Спустя 4 минуты без вращения педалей и ввода показателей ЧСС компьютер перейдет в энергосберегающий режим. Нажмите любую клавишу, чтобы активировать компьютер.
2. При ненормальном функционировании компьютера отключите адаптер и подключите его снова.

iConsole + тренировки



1. Данный компьютер можно подключить к приложению на смартфоне с помощью Bluetooth.
2. Когда компьютер подключается к смартфону через Bluetooth, параметры перестают отображаться на дисплее.

Примечание:

1. Спустя 4 минуты без вращения педалей и ввода показателей ЧСС компьютер перейдет в энергосберегающий режим. Нажмите любую клавишу, чтобы активировать компьютер.
2. При ненормальном функционировании компьютера отключите адаптер и подключите его снова.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Очищайте поверхности тренажера мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
- В случае повышенного потоотделения необходимо принять меры для предотвращения попадания пота внутрь тренажера, на металлические поверхности и в полости, где могут быть расположены крепежные элементы.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой.
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов, собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – проверить затяжку крепежных элементов незамедлительно). Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. Занятия на тренажере с разболтанными элементами крепления недопустимы и могут привести к повреждению тренажера и получению пользователем травмы. Такие случаи не являются гарантийными и выполняются на платной основе.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (см. инструкцию). Перед смазкой рекомендуется удалить следы загрязнений чистой сухой тканью. Эта процедура выполняется пользователем самостоятельно или может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом.
- Регулярно проверять устойчивость тренажера. В случае необходимости произвести регулировку компенсаторами неровности пола. Не допускаются занятия на тренажере стоящим неустойчиво.

Для переднеприводных эллиптических тренажеров важно:

- Скопление грязи на задних направляющих и полиуретановых колесах может быть источником шума. Шум из-за скопления грязи на направляющих будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку направляющих и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на направляющие небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите (выполняется пользователем).

ХРАНЕНИЕ

- Храните тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания находится в выключенном OFF/ВЫКЛ положении, а тренажер не подключен к розетке.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием тренажера.
- Перед началом тренировки на тренажере проконсультируйтесь с врачом.
- Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на тренажере, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.
- Данный тренажер не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом на ближайшей свалке.
- Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.
- Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 24-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Пластиковые педали эллиптического тренажера и педали велотренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Ролики эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Гарантия не распространяется на :

- операции выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивании тренажера);
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку);
- работы по сборке тренажера.

Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; неправильной сборкой; нарушением требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки и т.д.)
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов.
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек ; спинок, сидений, валиков из кожзаменителя (поролон , пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины ; пружинных шайб)
- Событий непреодолимой силы, стихийных бедствий.
- Ненадлежащего технического обслуживания, неправильного размещения, повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами, преднамеренного изменения конструкции и т.д.



Эллиптический тренажер **CARDIOPOWER XE100**

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru