



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР E801 LC



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ*

*RUSSISCHE VERSION/РУССКАЯ ВЕРСИЯ

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

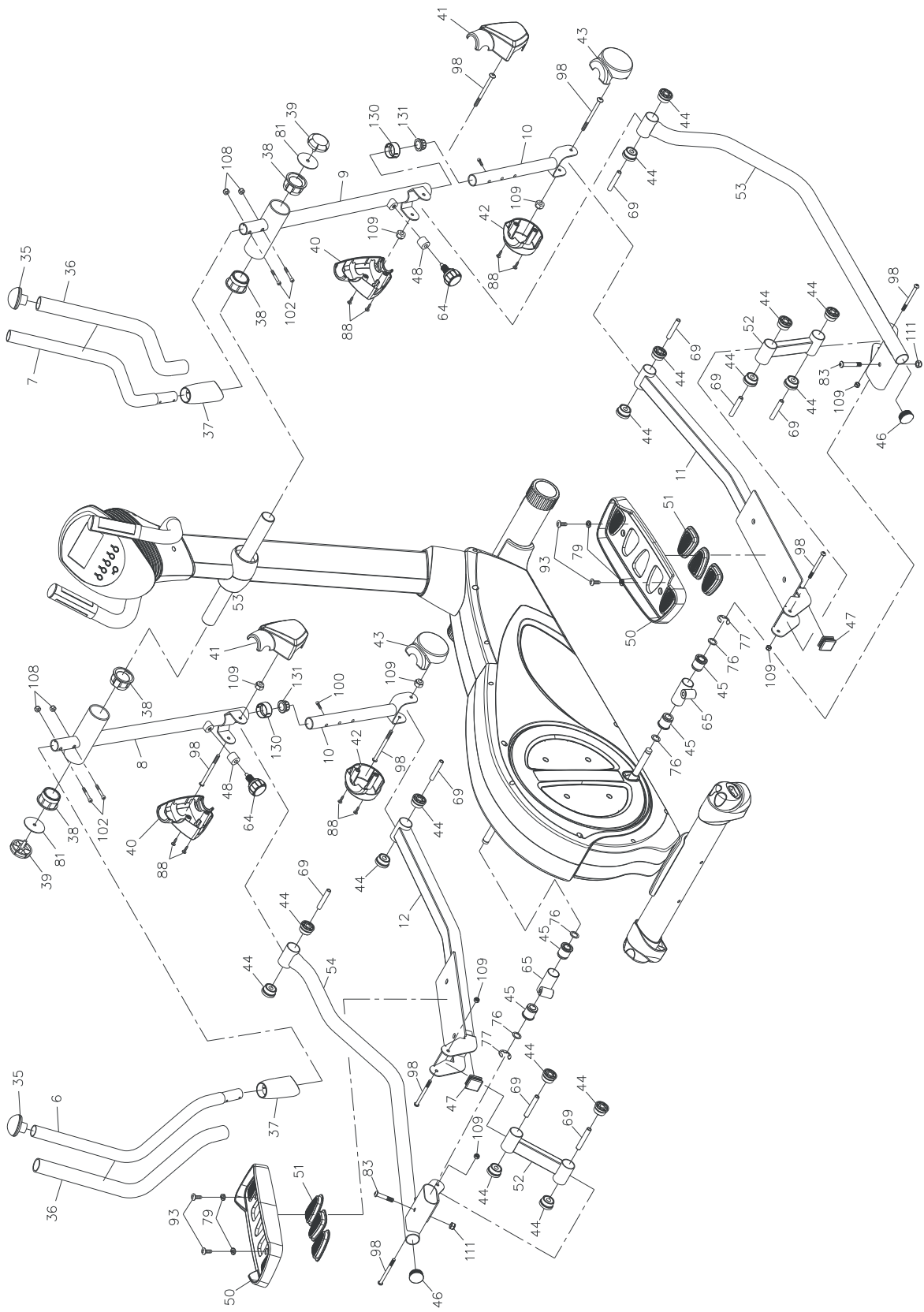
Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. После сборки тренажера проверьте, чтобы все комплектующие части были на месте и плотно затянуты;
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом;
3. Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом;
4. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей;
5. Регулярно проверяйте надежность защиты движущихся элементов тренажера. Убедитесь, что свободное пространство вокруг велотренажера составляет 0,5 м.;
6. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами, это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
7. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера;
8. Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности;
9. Данный тренажер не является медицинским оборудованием.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



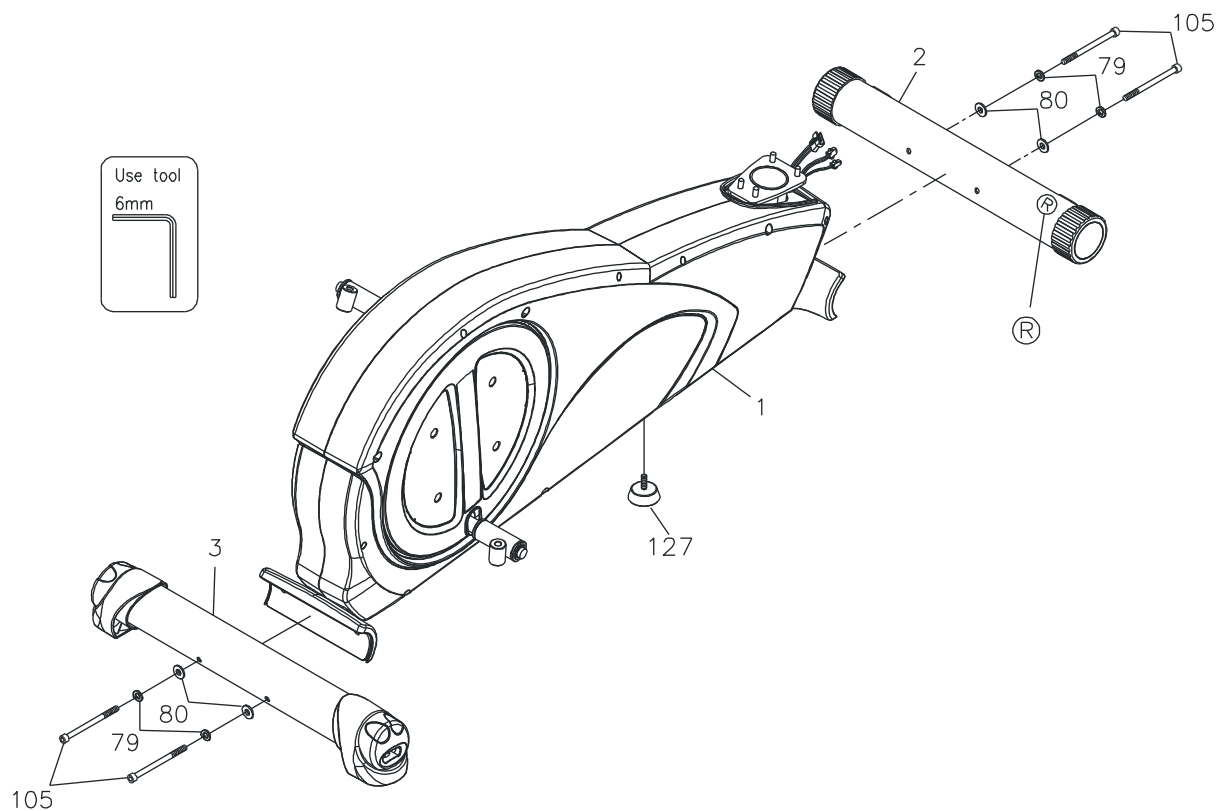
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	59	Кабель мотора	1
2	Передняя опора	1	60	Левый шатун	1
3	Задняя опора	1	61	Правый шатун	1
4	Стойка консоли	1	62	Ось шатуна	1
5	Руль	1	63	Маховик	1
6	Левый верхний рычаг	1	64	Фиксатор	2
7	Правый верхний рычаг	1	65	Вспомогательная опора	2
8	Левый нижний рычаг	1	69	Втулка	8
9	Правый нижний рычаг	1	72	Подшипник (6004Z)	2
10	Соединительный рычаг	2	73	Кольцо (20mm)	1
11	Правая опора педали	1	74	Болт	2
12	Левая опора педали	1	75	Скоба х0.5t	4
13	Передний левый кожух	1	76	Шайба 17х33.4	8
14	Передний правый кожух	1	77	Кольцо	2
15	Задний левый кожух	1	78	Шайба	1
16	Задний правый кожух	1	79	Шайба (M8)	13
17	Крышка шатуна	2	80	Шайба (8х16х2.0t)	9
18	Фиксатор	1	81	Шайба (8х60х2.0t)	2
19	Магниты	1	82	Шайба (10х23х2.0t)	2
20	Ремень (1244 мм J6)	1	83	Болт (M10хр1.25х50mm)	2
21	Декоративная крышка опоры	2	84	Шайба (21х30х1.0t)	2
22	Транспортировочное колесико (L&R)	2	85	Винт (M3х25mm)	4
23	Заглушка передней опоры	2	87	Винт (M4х16mm)	4
24	Заглушка задней опоры	2	88	Винт (M4х16mm)	18
25	Втулка стойки	1	89	Винт (M5х18mm)	27
26	Поворотный механизм	2	90	Винт (M5хр0.8х25mm)	4
27	Верхняя крышка консоли	1	91	Винт (M5хр0.8х15mm)	4
28	Нижняя крышка консоли	1	92	Винт (M6хр1.0х15mm)	8
29	Левая втулка консоли	1	93	Винт (M8хр1.25х16mm)	4
30	Правая втулка консоли	1	94	Винт (M5хр0.8х12mm)	4
31	Неопреновый ролик	2	95	Болт (M8хр1.25х15mm)	2
32	Верхняя крышка пульсомера	2	97	Болт (M8хр1.25х16mm)	4
33	Нижняя крышка пульсомера	2	98	Болт (M8хр1.25х90mm)	8
34	Втулка (31.8mm)	2	100	Болт (M5хр0.8х15mm)	2
35	Втулка	2	101	Болт (M6хр1.0х15mm)	4
36	Неопреновый ролик	2	102	Болт (M6хр1.0х35mm)	4
37	Втулка руля	2	104	Болт (M8хр1.25х55mm)	1
38	Втулка (φ60mm)	4	105	Болт (M8хр1.25х90mm)	4

39	Заглушка (ψ60mm)	2	106	Болт (M8xp1.25x16mm)	4
40	Левый кожух	2	108	Гайка (M6)	6
41	Правый кожух	2	109	Гайка (M8)	12
42	Кожух	2	110	Гайка (M8)	4
43	Кожух	2	111	Гайка (M10)	2
44	Втулка (ψ12.1xψ38mm)	16	112	Гайка (M10)	2
			113	Гайка (M10)	2
45	Втулка (ψ33.4xψ17mm)	4	114	Передний соединительный провод	1
			115	Задний соединительный провод	1
46	Заглушка	2	116	Провод адаптера	1
47	Заглушка	2	117	Адаптер	1
48	Фиксатор	2	118	Провод мотора	1
50	Пластина педали	2	119	Провод сенсора	1
51	Антискользящее покрытие	6	120	Провод пульсомера	1
52	Вспомогательная ось	2	121	Задний провод пульсомера	1
53	Правая ось	1	127	Ножки	1
54L	Левая соединительная труба педали	1	130	Соединительная втулка	2
54R	Правая соединительная труба педали	1	131	Соединительная втулка	2
55	Левая крышка стойки	1			
56	Правая крышка стойки	1			
57	Сенсорная пластина	4			
58	Фиксирующая скоба мотора	1			

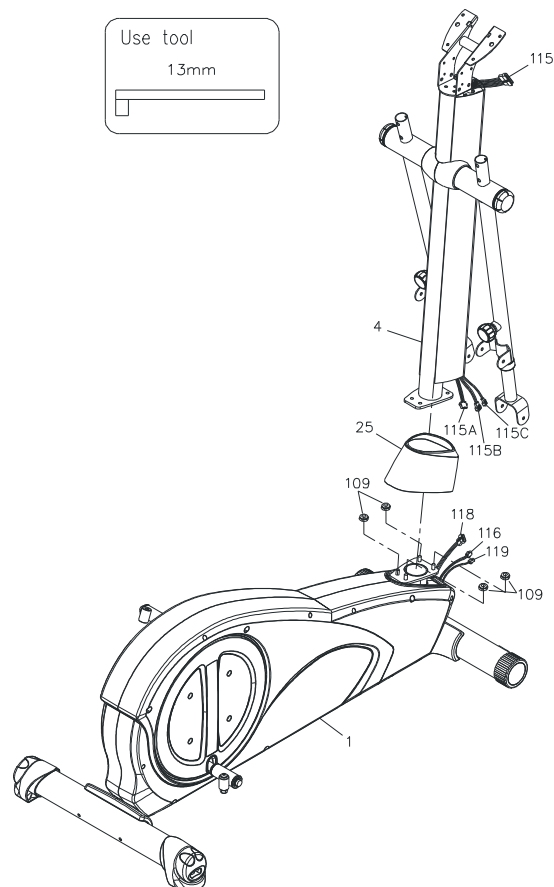
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

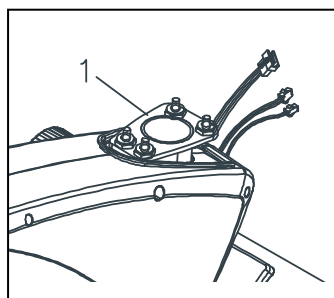


- a. Закрепите ножки (127) на основной раме (1). Отрегулируйте ее положение.
- b. Определите правильное расположение передней опоры (2), отметка “R” должна быть на правой стороне опоры (2).
- c. Закрепите переднюю опору (2) на основной раме (1) с помощью 2 шайб (M8)(79), 2 шайб (8x16x2.0t)(80) и 2 болтов (M8x1.25x90 мм)(105)
- d. Закрепите заднюю опору (3) на основной раме (1) с помощью 2 шайб (M8)(79), 2 шайб (8x16x2.0t)(80) и 2 болтов (M8x1.25x90 мм)(105).

Шаг 2

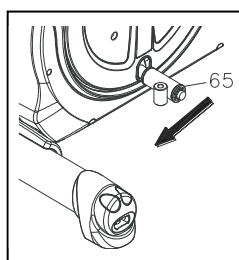
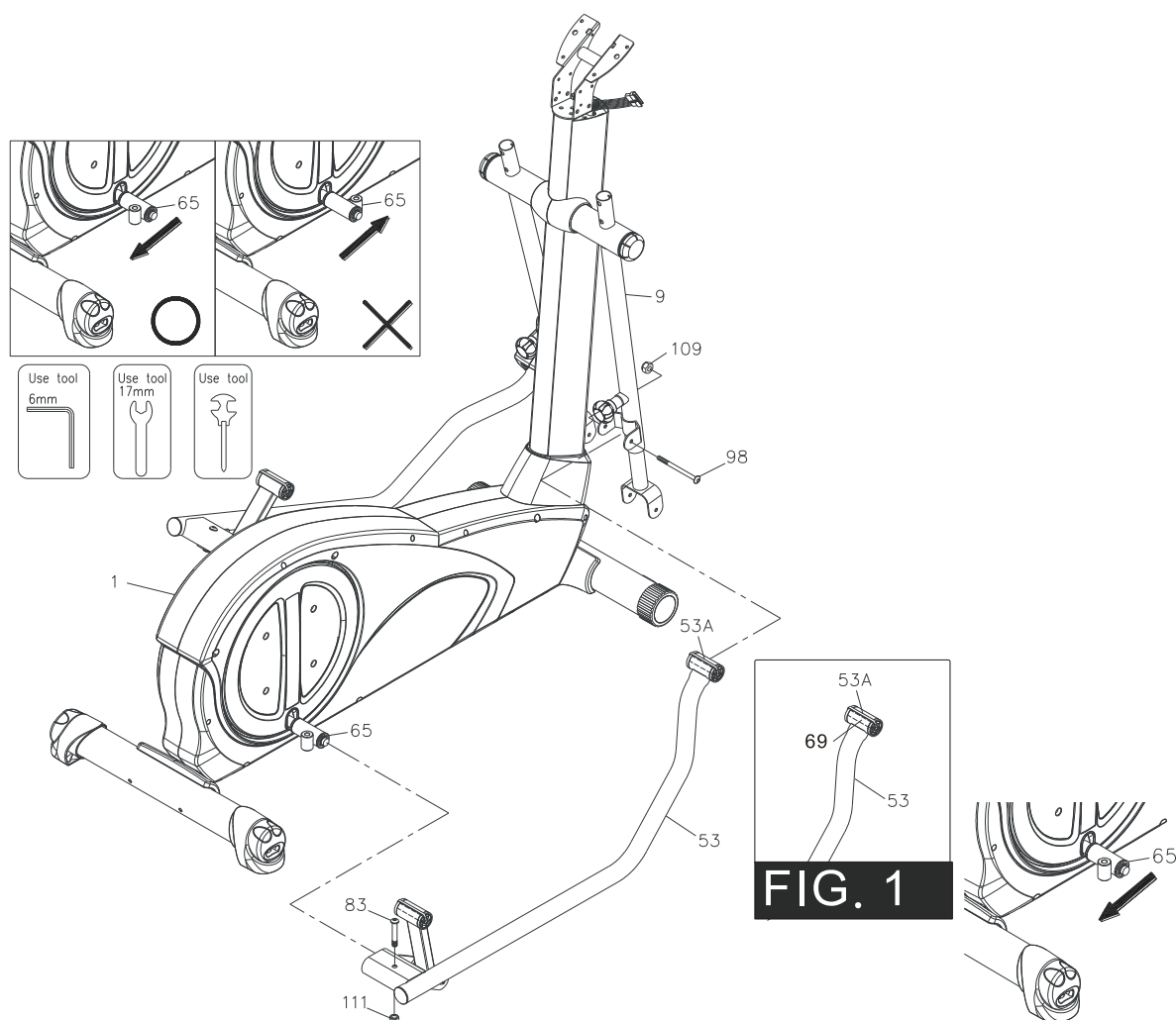


Примечание: Во избежание повреждений во время транспортировки гайки (M8) (109) закреплены на основной раме (1), как изображено на рисунке слева.



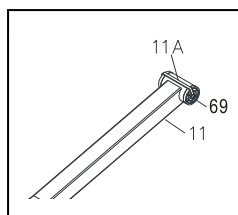
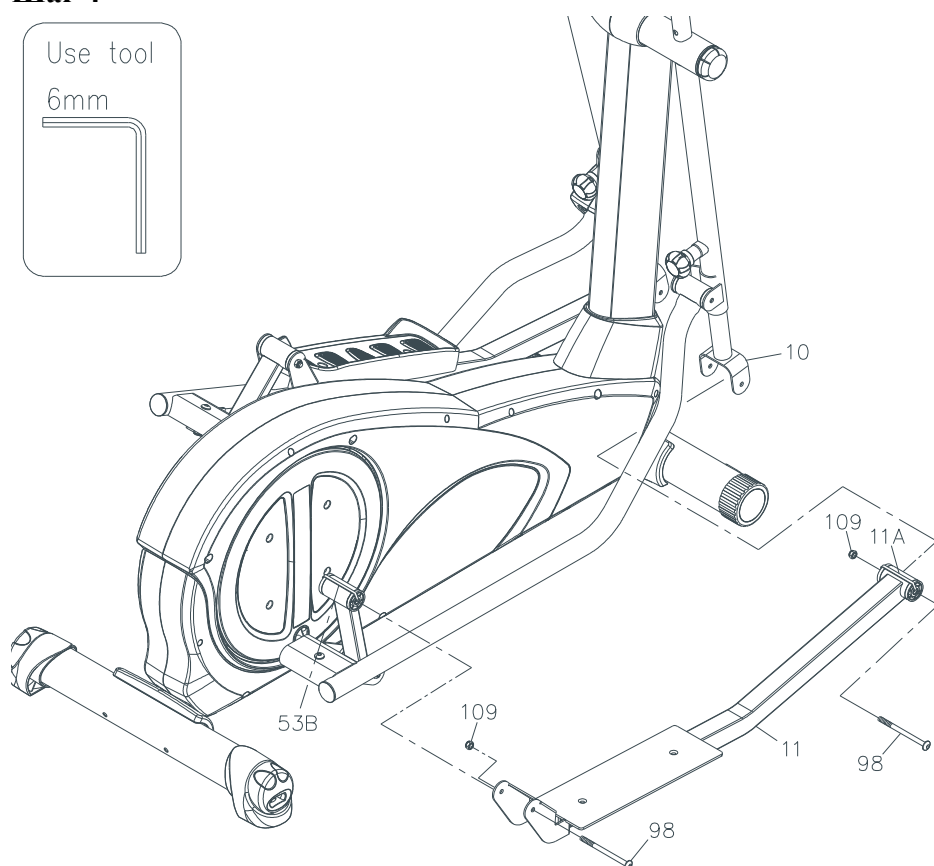
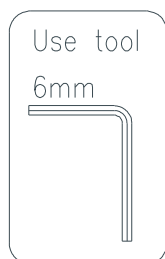
- a. Снимите гайки (M8) (109), закрепленные на основной раме(1).
- b. Закрепите втулку (25) на стойке (4). Будьте аккуратны, не перетяните провода.
- c. Закрепите стойку (4) на основной раме (1) и зафиксируйте 4 гайками (M8)(109). Примечание: Не затягивайте гайки (M8) (109) до завершения сборки шага 4.
- d. Соедините задний соединительный провод (115A) к проводу мотора (118). Будьте аккуратны, не перетяните провода.
- e. Соедините задний соединительный провод (115B) с проводом адаптера (116). Будьте аккуратны, не перетяните провода.
- f. Соедините задний соединительный провод (115C) с проводом сенсора (119). Будьте аккуратны, не перетяните провода.

Шаг 3



- a. Закрепите заглушку правой оси (53) на верхней части вспомогательной опоры (65), используя болт (M10x1.25x50mm)(83) и гайку (M10)(111). Примечание: Не затягивайте болт и гайку слишком туго до полного завершения сборки Шага 3.
- b. Закрепите правую ось (53) на правом рычаге (9) и закрепите болтом (M8x1.25x90mm)(98) и гайкой (M8)(109).
- c. Вернитесь к Шагу 1 и затяните болты (83) и гайки (111).
- d. Повторите действия для противоположной стороны.

Шаг 4



а. Закрепите правую опору педали (11) на рычаге (10), используя болт (M8x1.25x90mm)(98) и гайку (M8)(109). Не затягивайте болт и гайку. Убедитесь, что болт (98) соединяет втулку (69) и правую опору педали (11).

б. Закрепите правую опору педали (11) на правой оси (53) и зафиксируйте с помощью болта (M8x1.25x90mm)(98) и гайки (M8)(109). Примечание: Убедитесь, что болт (98) должен быть вкручен во втулку (69) и опору (11).

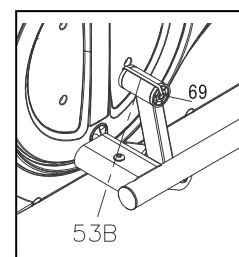
с. Затяните болты (98) и гайки (109).

д. Повторите действия для противоположной стороны.

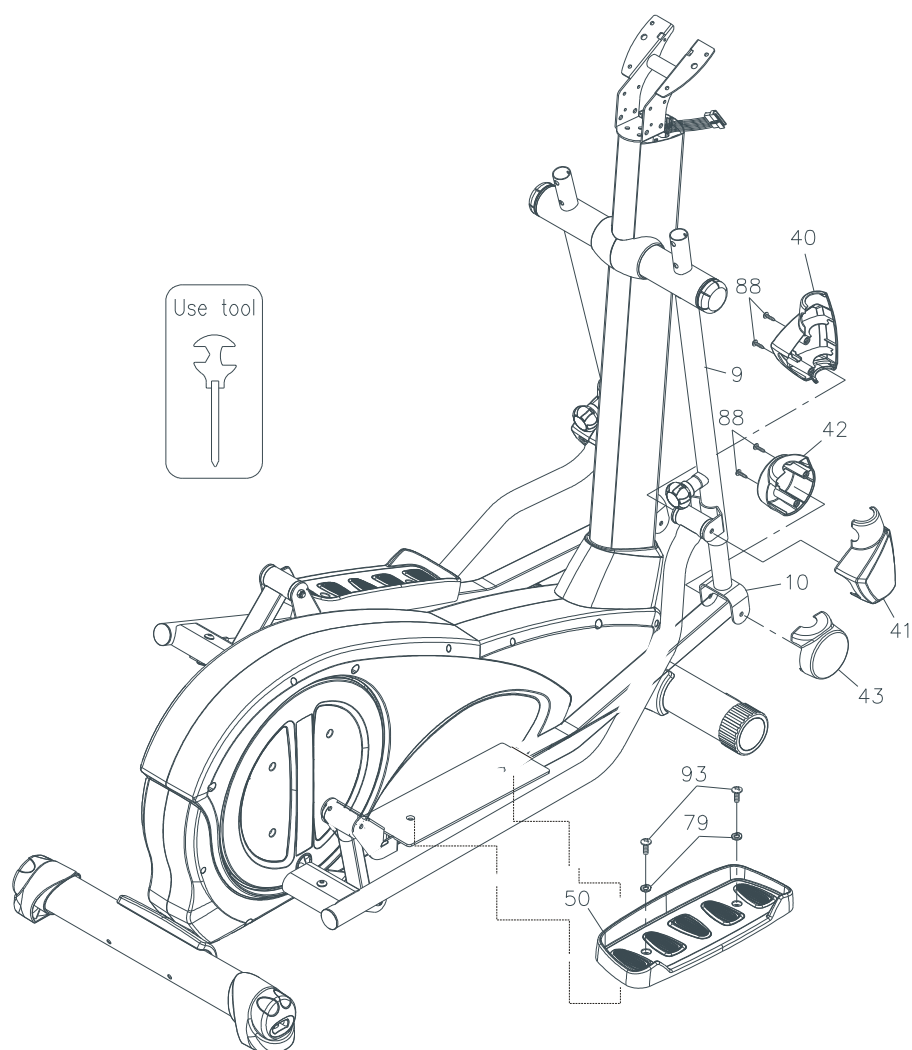
е. Закрепите гайки (M8)(109) на стойке консоли (4) и основной раме (1), аккуратно отрегулируйте положение стойки(4), чтобы расстояние между основной рамой (1) и опорой (11) было одинаковым.

ф. Затем зафиксируйте гайки (M8)(109) на стойке (4) и основной раме (1).

г. Протяните втулку (25) вниз до основной рамы (1).



Шаг 5

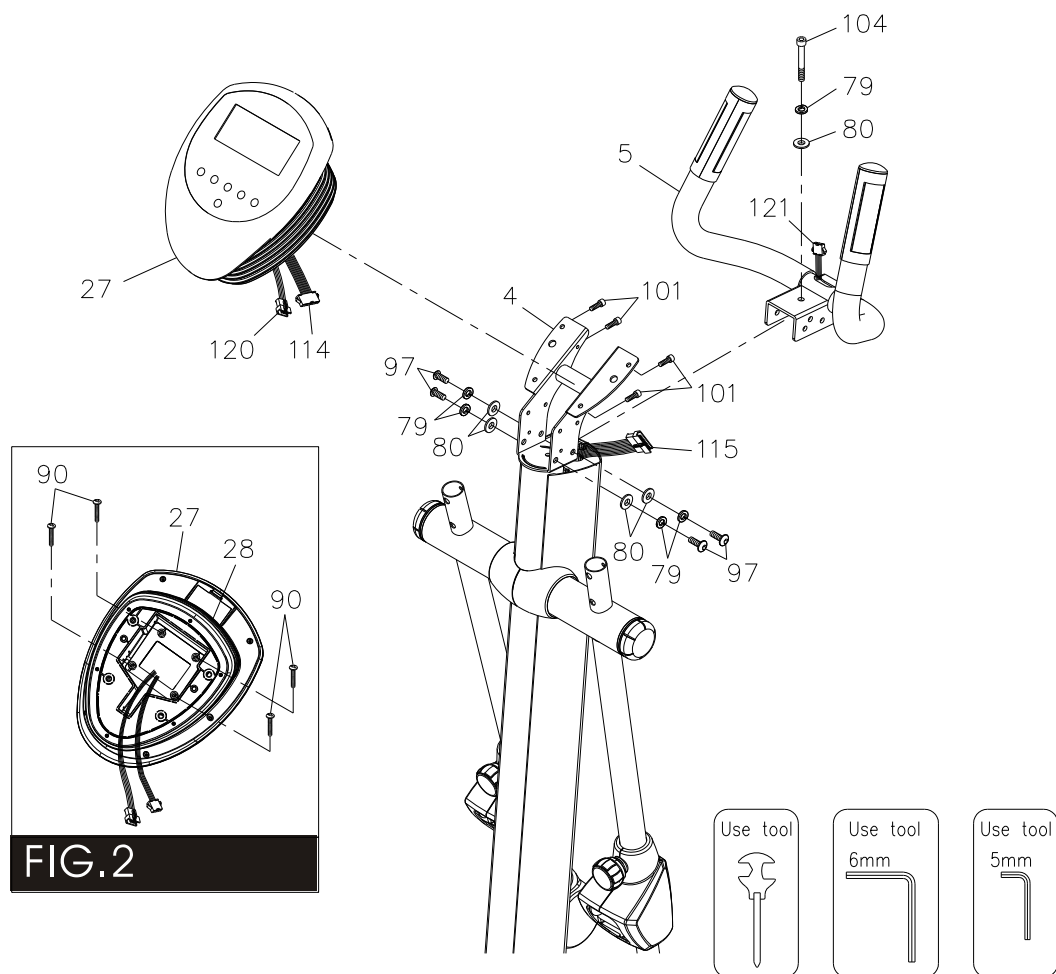


- a. Зафиксируйте левый кожух (40) на правом нижнем рычаге (9), а правый (41) на внешней части рычага (9) с помощью 2 винтов (M4x16mm)(88).
- b. Закрепите кожуха (42, 43), закрепите левый кожух (42) на внутренней стороне рычага (10). Закрепите правый кожух (43) на внешней стороне рычага (10) с помощью 2 винтов (M4x16mm)(88). Повторите действия для противоположной стороны.

Шаг 6

- a. Расположите пластину педали (50R) в паз на опоре (11) и зафиксируйте 2 шайбами (M8)(79) и 2 винтами (M8x1.25x16mm)(93).
- b. Повторите действия для противоположной стороны.

Шаг 7

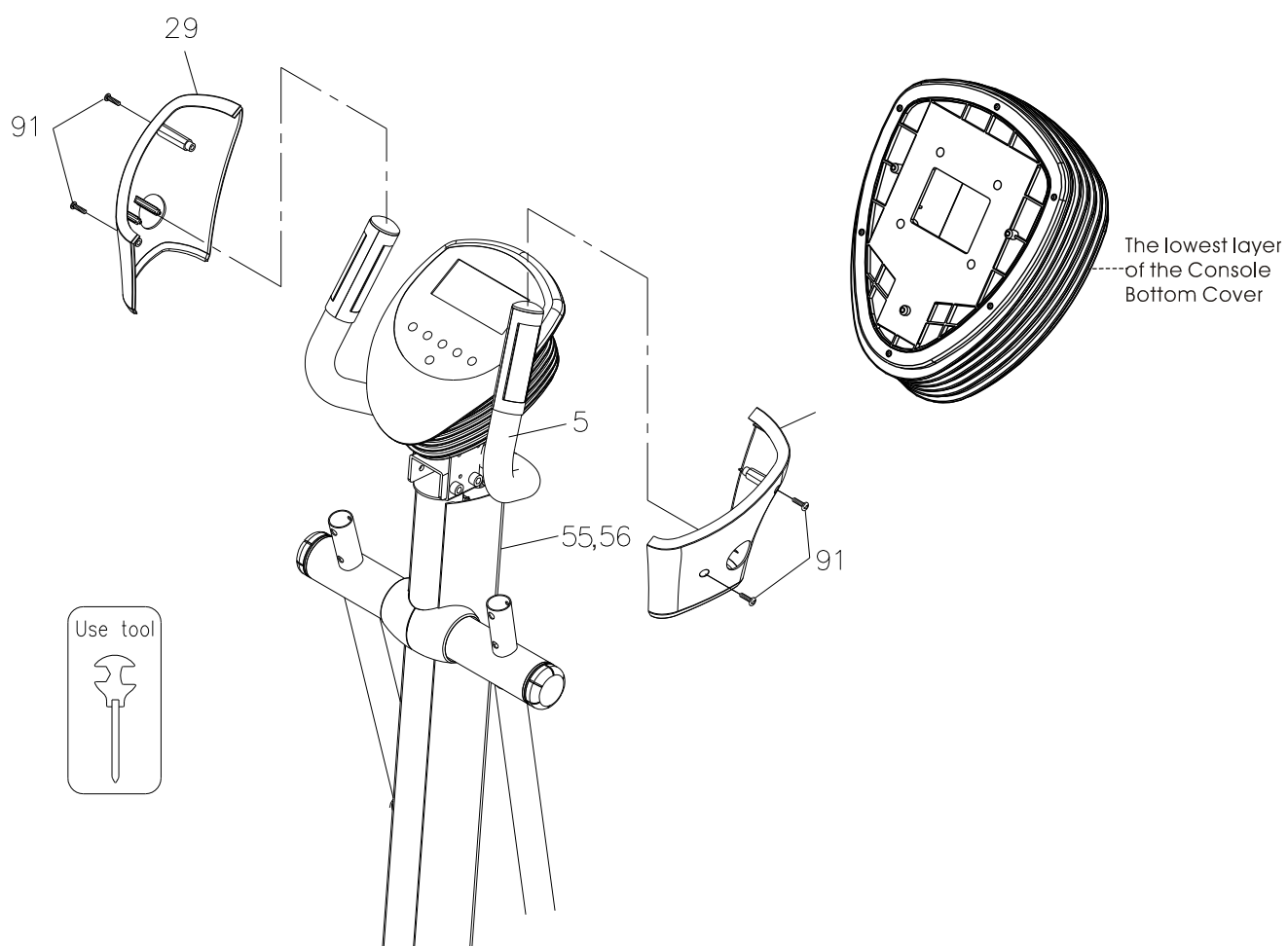


- a. Примечание: Обратите внимание, 4 шайбы (8x16x2.0t)(80), 4 шайбы (M8)(79) и 4 болта (M8x1.25x16mm)(97) уже закреплены на руле (5), снимите их.
- b. Расположите руль (5) на стойке (4) и зафиксируйте 5 шайбами (8x16x2.0t)(80), 5 шайбами (M8)(79), 4 болтами (M8x1.25x16mm)(97) и 1 болтом (M8x1.25x55mm)(104)

Шаг 8

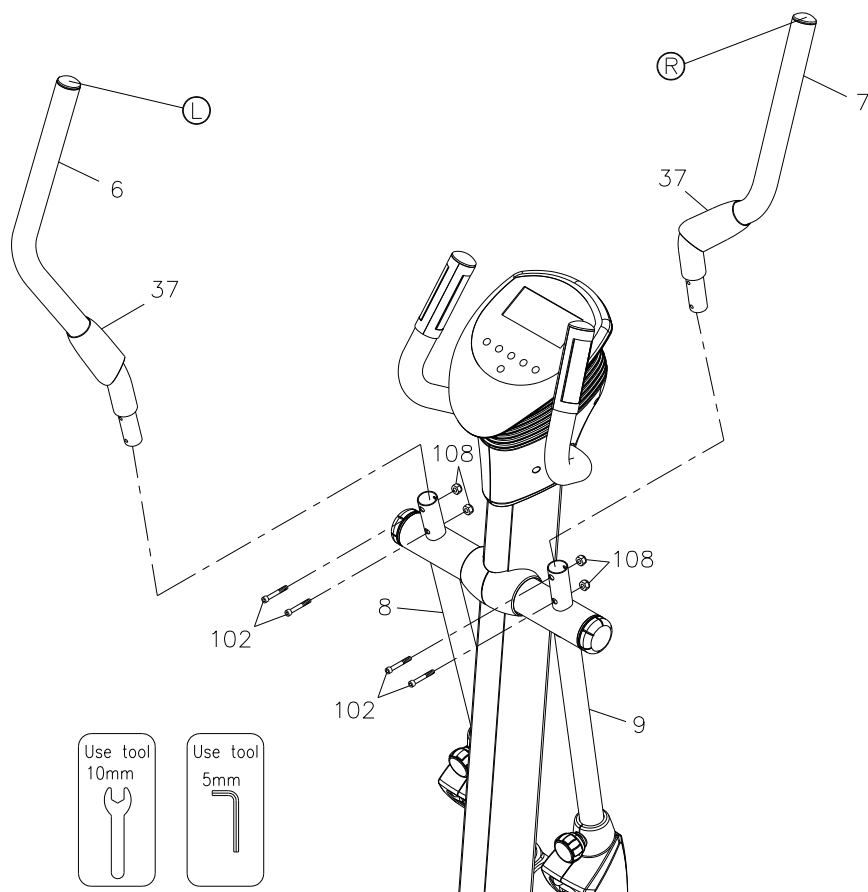
- a. Закрепите нижнюю крышку консоли (28) на верхней (27) и зафиксируйте 4 винтами (M5x1.0x25mm)(90).
- b. Разместите консоль (27, 28) зафиксируйте его на стойке (4) с помощью 4 болтов (M6x1.0x15mm)(101)
- c. Соедините провод (114) с проводом (115). Будьте аккуратны, не перетяните провода.
- d. Соедините провод (120) с (121). Будьте аккуратны, не перетяните провода.

Шаг 9



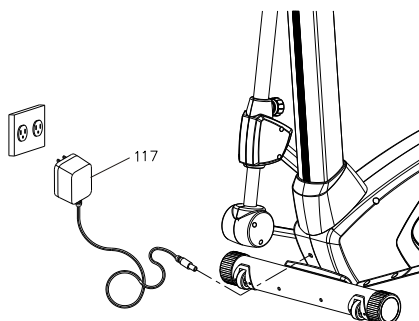
- a. Закрепите правую втулку консоли (30) на правой стороне руля (5).
- b. Закрепите левую втулку консоли (29) на левой стороне руля (5)
- c. Затем закрепите правую втулку консоли (30) и левую (29) на стойке консоли (4), используя 4 винта (M5x0.8x15mm)(91)

Шаг 10



- Обратите внимание, что левый верхний рычаг (6) имеет отметку “L”, правый - “R”.
- Закрепите правый рычаг (7) на нижнем (9), используя 2 болта (M6x1.0x35mm)(102) и 2 гайки (M6)(108)
Примечание: Втулка руля (37) уже закреплена на рычагах (6,7)
- Протяните втулки (37) вниз рычага (7).
- Повторите действия для левого рычага.
- Сборка завершена. Убедитесь, что все болты и гайки надежно затянуты.

Шаг 11



- Подключите адаптер (117) к основной раме (1)
- Подключите (117) тренажер к сети.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

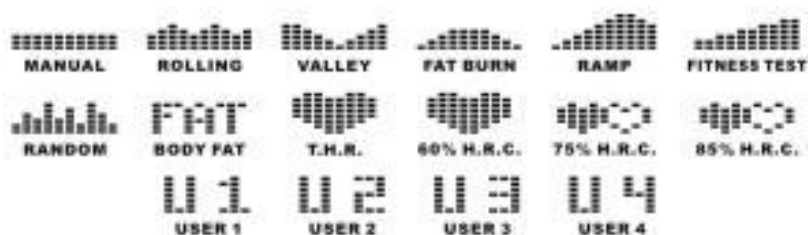


ДИСПЛЕЙ

Прежде чем начать тренировку внимательно ознакомьтесь в данном руководстве.

- Питание
Подключите адаптер к оборудованию, прозвучит сигнал консоли, консоль активирует режим Manual (Ручное управление).
- Выключение. Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, она автоматически выключится.

ПРОГРАММЫ



P1 – Manual (Ручное управление)
 P2 – Rolling («Качели»)
 P3 – Valley (Долина)
 P4 – Fat burn (Сжигание жира)
 P5 – Ramp (Склон)
 P6 – Fitness test (Фитнес тест)
 P7 – Random (Случайная)
 P8 – Body fat (Жироанализатор)

P9 – Target H.R. (Целевой пульс)
 P10 – 60% HRC
 P11 - 75% HRC
 P12 – 85% HRC
 P13 – User 1 (Пользователь 1)
 P14 – User 2 (Пользователь 2)
 P15 – User 3 (Пользователь 3)
 P16 - User 4 (Пользователь 4)

КНОПКИ

1. START/PAUSE (Старт/Пауза)

- Кнопка быстрого старта: Позволяет начать тренировку без выбора программы – режим ручного управления (Manual). Отсчет значений начинается с нуля;
- Пауза во время тренировки;
- Нажатие кнопки дважды – переход к программам;
- Удержание кнопки – перезагрузка консоли.

2. ENTER (Ввод)

- В режиме установки – подтверждение выбора;

3. UP (Вверх)

- Увеличение уровня сопротивления во время тренировки;
- Увеличение значения параметра во время настройки.

4. DOWN (Вниз)

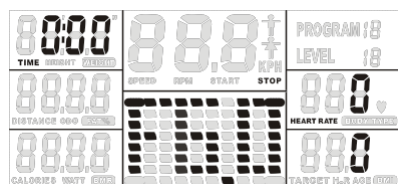
- Уменьшение уровня сопротивления во время тренировки;
- Уменьшение значения параметра во время настройки.

5. MODE (Скан)

- Во время тренировки после нажатия кнопки Start/Pause, нажав кнопку Mode, пользователь может изменить значения параметров Speed (скорость), Distance (Расстояние), Calories (Калории), или ODO (Одометр) и Watt (Ватты).

6. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)

На дисплее консоли будет отображен уровень вашего пульса (F1... F6, где F6 – худшее значение)



5. BODY FAT (Жироанализатор)

Нажмите кнопку и введите следующие данные: HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес), GENDER (Пол), AGE (Возраст) – данные необходимы для вычисления уровня жира в организме.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. PROGRAM (Программы)

16 предустановленных программ P1, P2...P16

Выбранная программ отображается на дисплее во время тренировки

2. TIME (Время)

Если время не выбрано целевым значением, то идет прямой отсчет от 0:00 до максимального – 99:59;

Обратный отсчет – если время целевой идет обратный отсчет до 0:00.

3. HEIGHT (Рост)

Допустимые значения – 110-250 см, инкремент 0,5 см.

4. WEIGHT (Вес)

Допустимые значения – 10-200 кг, инкремент – 0,2 кг.

5. DISTANCE (Расстояние)

Отображается пройденное расстояние тренировки, максимальное расстояние – 999,0 километров;

Если расстояние выбрано целевым, то идет обратный отсчет пройденной дистанции до 0м.

6. ODO(Одометр)

Функции ODO и DISTANCE схожие – подсчет пройденного расстояния во время тренировки.

7. CALORIES (Калории): Количество потраченных калорий.

Если количество калорий выбрано целевым значением, отсчет ведется в обратном порядке.



- Для BMR (Индекс метаболизма):

Во время режима Body Fat – P8 (Жироанализатор) результаты будут отображаться на дисплее.

- Для WATT (Ватты):

Отображается текущее количество ватт.

8. TARGET H.R. (Целевой пульс):

Допустимые значения дисплея – 60-220 уд/мин, инкремент – 1 уд/мин.

AGE (Возраст):

Допустимое значение 10-99 лет, инкремент 1 год

BMI (Индекс массы тела):

Во время режима Body Fat – P8 (Жироанализатор) результаты будут отображаться на дисплее.



9. HEART RATE (Пульс):

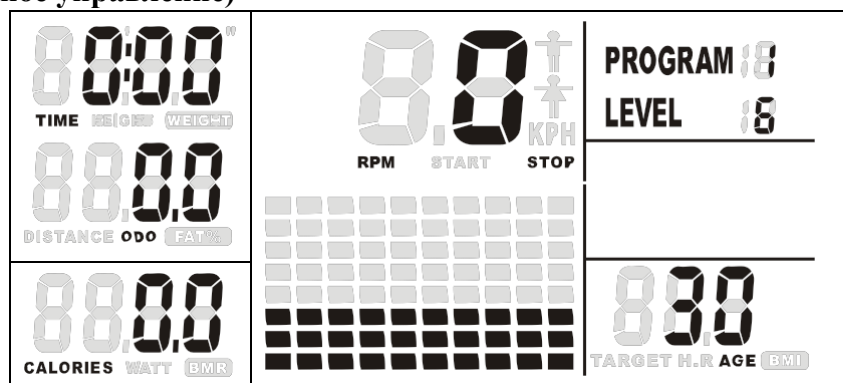
Для того, чтобы измерить уровень пульса, необходимо расположить ладони на поручнях с пульсомерами, информация о пульсе будет отображена на дисплее через несколько секунд.



Во время режима Body Fat – P8 (Жироанализатор) результаты BODY TYPE будут отображаться на дисплее.

ПРОГРАММЫ

Manual (Ручное управление)



P1 - программа ручного управления.

Нажмите любую кнопку на консоли или начните вращать педали, чтобы запустить программу P1 – Ручное управление.

Удержите кнопку HOLD TO RESET, чтобы сбросить значения.

Для того, чтобы изменить программу нажмите кнопку START/Pause, затем кнопками UP/DOWN выберете интересующую вас программу (P2-P16), нажмите Enter для подтверждения.

Установка целевого значения: время или расстояние

- Для того, чтобы установить время (не расстояние), выберете значение Time, используйте кнопки UP или DOWN



После нажатия кнопки Enter будет запущена программа Manual (Ручное управление), на дисплее появится отображения значения времени (Time) 0:00, кнопками UP/DOWN измените значение.

Прямой отчет: Допустимое значение 0:00-99:59 мин.

Обратный отчет, если время – целевое значение.

- Для того, чтобы установить расстояние (не время), выберете значение Distance кнопками UP/DOWN



После нажатия кнопки Enter будет запущена программа Manual (Ручное управление), на дисплее появится отображения значения дистанции (Distance) 0:00, кнопками UP/DOWN измените значение.

Прямой отчет: Допустимое значение 1-999 км.

Обратный отчет, если расстояние – целевое значение.

Установка параметров: калории и возраст

- Нажмите кнопку Enter, задайте значение, нажмите Mode для подтверждения, затем кнопками UP/DOWN установите значение количества калорий (Calories). Допустимые значение 10-9990, инкремент 10 ккал.

Примечания:

Прямой отсчет: Если количество калорий не является целевым параметром, то в течение тренировки на дисплее будет отображаться количество потраченных калорий.

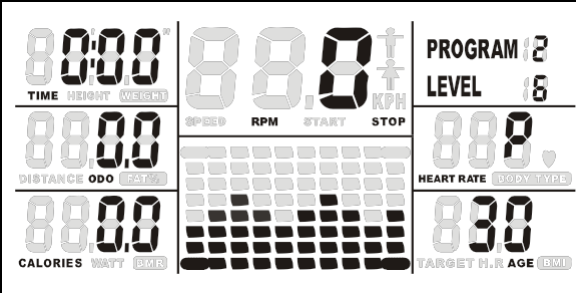
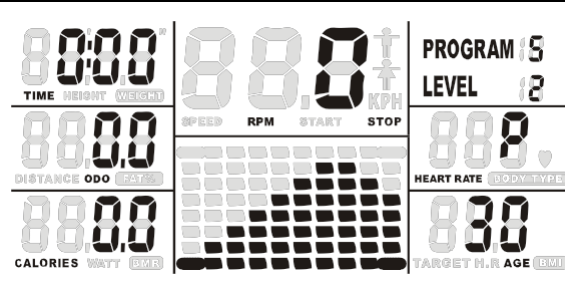
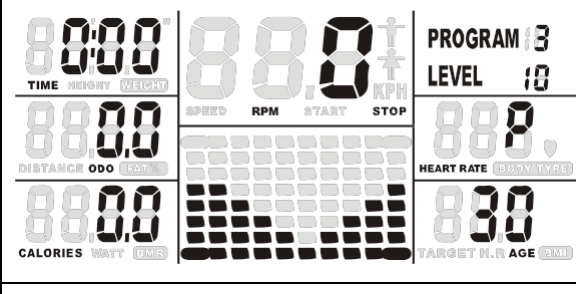
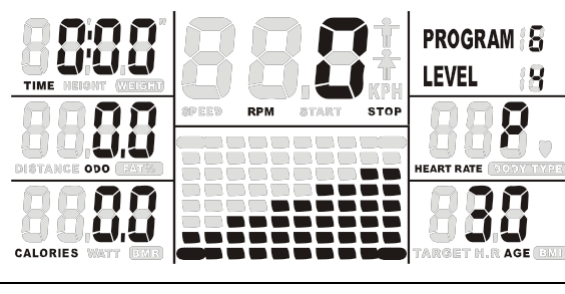
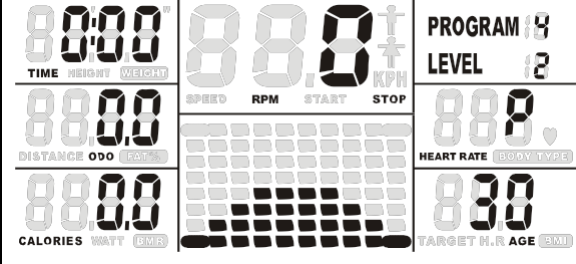
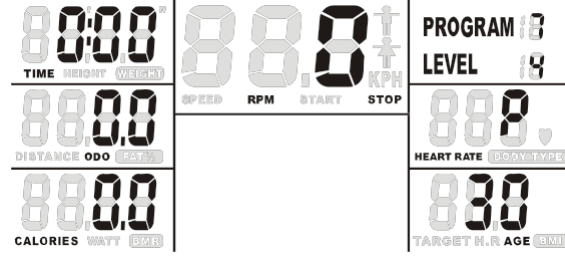
Обратный отсчет: Если количество калорий – целевое значение, отсчет будет вестись в обратном порядке.

Нажмите кнопку Enter, чтобы подтвердить параметр Calories, вы перейдете к установке значения Age (Возраст). Допустимые значения 10-99 лет.

Нажмите кнопку Start/Pause, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки вы можете изменять значения параметров: Скорость (Speed), Расстояние (Distance), Калории (Calories), Количество оборотов (RPM) или Ватты (Watt) для этого нажмите кнопку MODE и измените значение.

Предустановленные программы

Для того, чтобы изменить программу нажмите кнопку START/Pause, затем кнопками

UP/DOWN выберете интересующую вас программу (P2-P16), нажмите Enter для подтверждения.

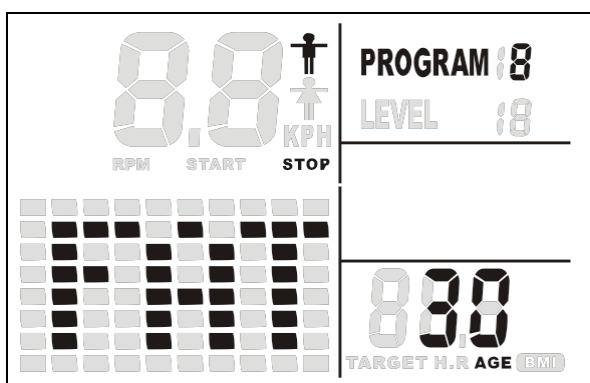
Установка программ:

PROGRAM 2 - PROGRAM 16 - программы, требующие установки, профиль которых уже создан. Во время тренировки вы можете регулировать значения кнопками UP/DOWN.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу P2 - P16;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно AGE (Возраст) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
6. Нажмите START/STOP для начала/продолжения тренировки.

Программа Body Fat (Сжигание жира) (P8)



Program 8 - это специальная программа, направленная на сжигание жира. На консоли будет отображен результат теста BMR, BMI и BODY TYPE.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу BODY FAT (P8);
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно GENDER (Пол) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете его изменить. Нажмите ENTER для подтверждения.;
4. Окно HEIGHT (Рост) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете

- отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения.;
5. Окно WEIGHT (Вес) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения.;
 6. Окно AGE (Возраст) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения.;
 7. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать измерение. Если в окне появится сообщение «E», убедитесь, что ладони находятся на поручнях с пульсомерами, затем нажмите START/STOP снова;
 8. После окончания процесса измерения, вы увидите сообщения со значениями BMR, BMI и BODY TYPE на дисплее. Консоль также предложит вам профиль тренировки;

Для справки

1. BMI (Индекс массы тела): BMI - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол;

Результаты	Значение BMI
Недовес	До 20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение первой степени	30-34,99
Ожирение второй степени	35-39,99
Ожирение	Свыше 40

2. BMR (Основной обмен веществ): BMR показывает количество калорий необходимых для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

3. Body Fat % - % жира в организме

Тип 1 (Тип 1) – 5-9% Недовес

Тип 2 (Тип 2) – 10-14% - Недовес 1

Тип 3 (Тип 3) 15-19% - Недовес 2

Тип 4 (Тип 4) -20-24% - Недовес 3

Тип 5 (Тип 5) – 25-29% - Стандарт

Тип 6 (Тип 6) – 30-34% - Перевес

Тип 7 (Тип 7) – 35-39% - Ожирение 1

Тип 8 (Тип 8) – 40-44% - Ожирение 2

Тип 9 (Тип 9) -45-50% - Ожирение

Пульсозависимые программы: 60% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., T.H.R. (Целевой пульс) – P9-P12

THR				60% HRC			
75% HRC				85% HRC			

Program 9 - Program 12 - программы, контролирующей пульс

60% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$.

75% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$.

85% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$.

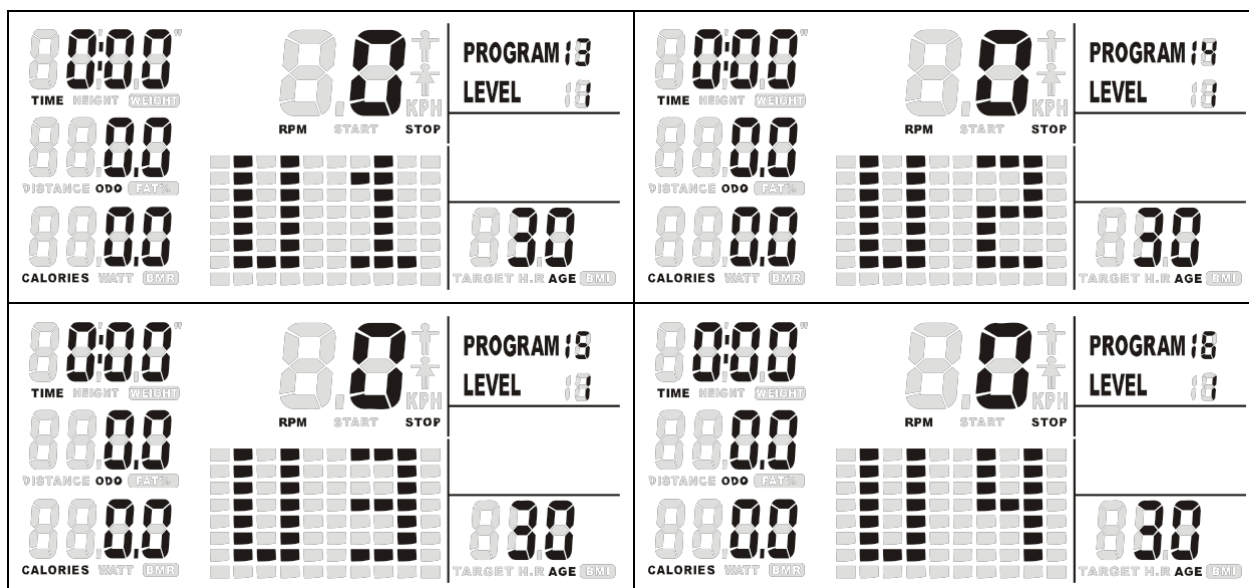
Целевой пульс. - Тренировка в зоне целевой частоты пульса.

Пользователь может тренироваться по самостоятельно созданной программе, установив необходимые параметры: AGE (Возраст), TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории) или TARGET PULSE (Целевой пульс). Для данных программ уровень сопротивления будет зависеть от уровня вашего пульса. Например, уровень сопротивления может меняться каждые 20 секунд пока ваш пульс ниже целевого. Уровень сопротивления может понижаться каждые 20 секунд пока ваш пульс выше целевого.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу P9 – P12;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
6. Окно AGE (Возраст) будет мигать, кнопками UP/DOWN установите правильное значение.;
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Пользовательские программы: User 1 (Пользователь 1), User 2 (Пользователь 2), User 3 (Пользователь 3), User 4 (Пользователь 4) – P13-P16



Program 13 - 16 – пользовательские программы, где пользователь может самостоятельно построить свою тренировку. Количество интервалов – 16, все созданные данные будут сохраняться на консоли, во время тренировки вы можете регулировать значения кнопками UP/DOWN, эти изменения не будут сохраняться в памяти.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберите программу USER, программы P13-P16;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно AGE (Возраст) будет мигать, кнопками UP/DOWN установите правильное значение;
6. Будет мигать колонка 1 – уровень сопротивления, кнопками UP/DOWN вы можете создать вашу персональную тренировку. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить изменения первой колонки. Уровень по умолчанию – 1;
7. Аналогично задайте значения конкам 3-16 затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения;
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Рама	усиленная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагн. бесконтактная EMS
Кол-во уровней нагрузки	16 (10-680 Ватт)
Маховик	инерционный вес 24.2 кг. (собственный вес 11.0 кг.)
Педали	антискользящие
Длина шага	455-530 мм. (3 уровня)
Наклон	механический (3 уровня)
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	5.5 дюймовый (14 см.) цветной многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, калории, обороты в мин., пульс, уровни, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI), индекс метаболизма (BMR)
Кол-во программ	16 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, долина, склон, сжигание жира, "качели", фитнес-тест, случайная, жиροанализатор (Body Type, BMI, BMR), 4 пользовательские, 4 пульсозависимые
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интернет	нет
Интеграция	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	175*68*145 см.
Вес нетто	61 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	Тайвань

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте ООО «Неотрен» www.neotren.ru.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО И КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!