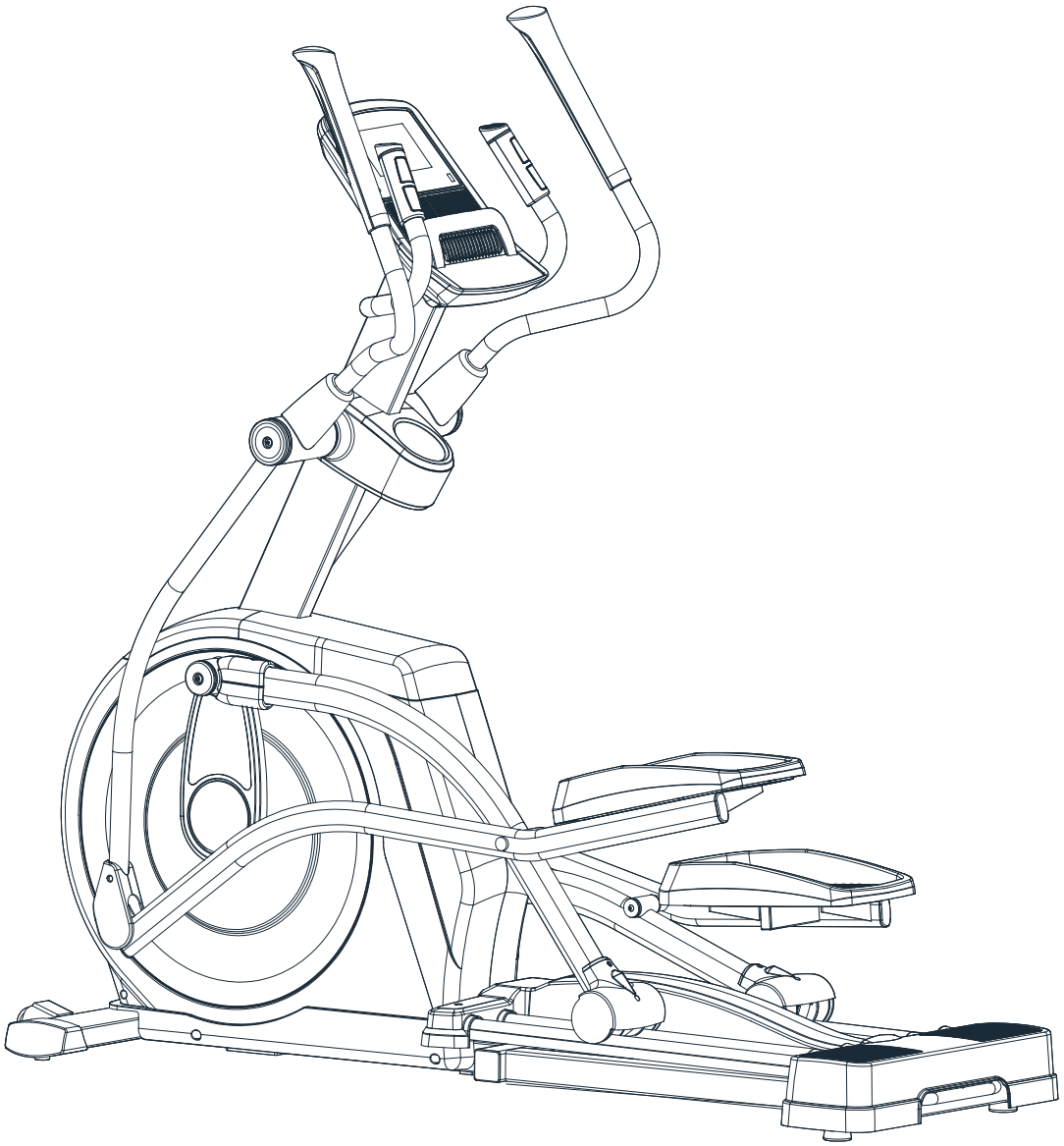
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН



СЕРТИФИКАТ

Модель: **Proxima Futuria auto арт. PREL-511**

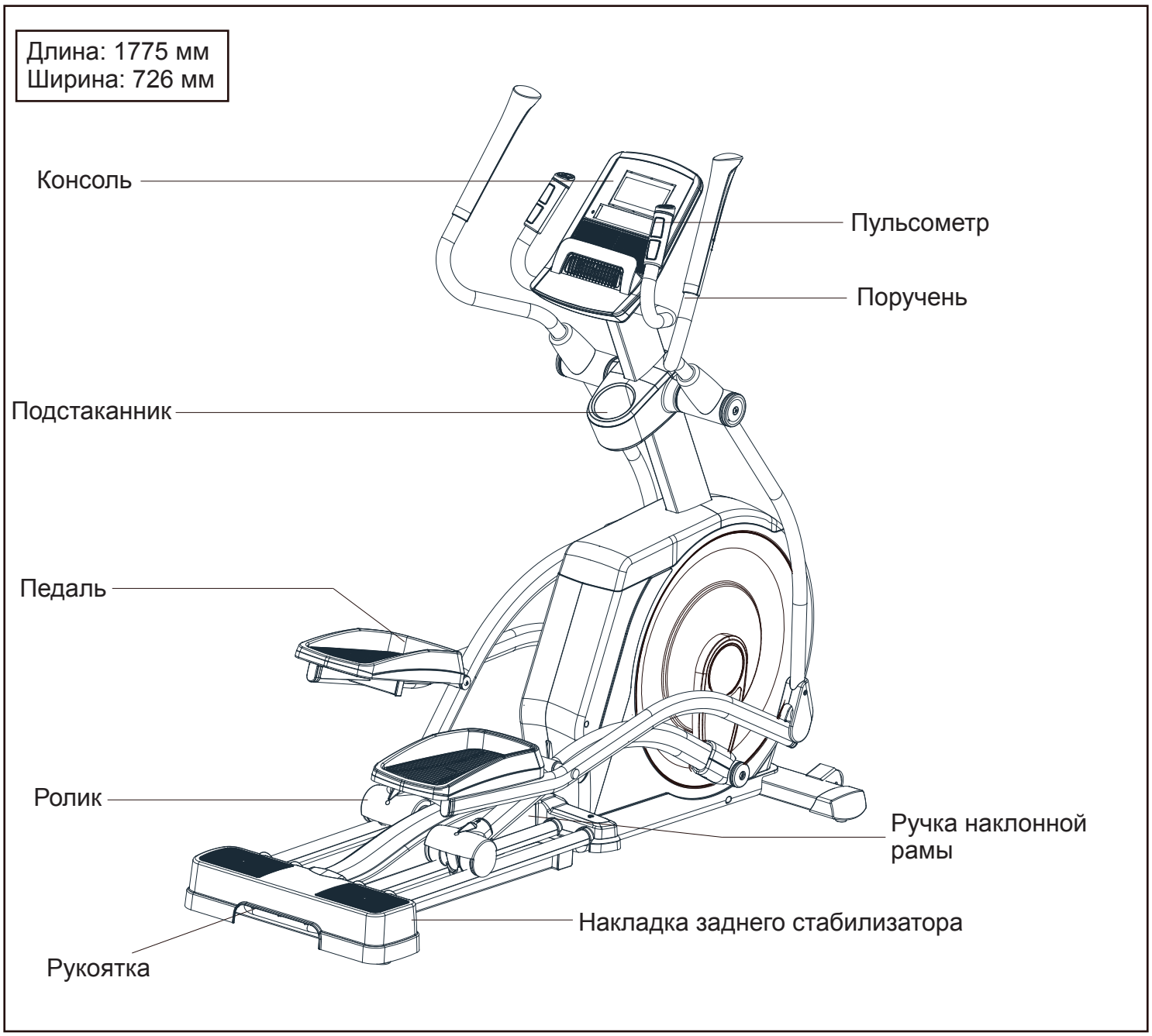
Наименование: **Эллиптический тренажер**

Контроль качества: КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ПРОЙДЕН 01

Дата доставки: _____

Изображение и чертеж тренажера приведены в руководстве пользователя для справки. Руководствуйтесь реальным видом тренажера.

Благодарим Вас за выбор наших товаров для занятий фитнесом. Цель нашего бренда – помогать спортсменам в развитии физической силы. Мы рады рассмотреть любые Ваши предложения. Наш опыт и ресурсы позволят предоставить Вам товары и услуги самого лучшего качества. Наши партнеры и дизайнеры заинтересованы в получении Ваших отзывов и предложений по данной линейке товаров. Мы искренне надеемся, что Вам понравится заниматься на наших тренажерах.



Меры предосторожности

Чтобы предотвратить риск получения серьезных травм, прочитайте все меры предосторожности, приведенные в настоящем руководстве пользователя и все предупреждения на эллиптическом тренажере перед началом тренировки.

- Изделие отвечает соответствующим стандартам, применимым к товарам для занятий фитнесом для домашнего, немедицинского использования.
- Изделие является оборудованием для занятий фитнесом класса HB с электронным контроллером скорости, поэтому его можно использовать только совместно с управляющей компьютерной системой.
- Храните эллиптический тренажер в помещении, в дали от источников тепла, влажных помещений, пыли или воды.
- На консоли предустановлено 24 режима сопротивления. Если не вращать педали в течение нескольких минут, консоль автоматически выключается.
- Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед началом эксплуатации.
- Устанавливайте эллиптический тренажер на ровную поверхность. Оставляйте, по крайней мере, по 3 фута (0,9 м) свободного пространства спереди и сзади тренажера, и по 2 фута (0,6 м) с каждой стороны.
- Неправильное выполнение упражнений может привести к травмированию.
- Предметы, находящиеся вблизи тренажера, не должны мешать движению руля или поручней, а также других механических деталей во время эксплуатации.
- Проверяйте и тщательно затягивайте все болты и гайки перед каждым использованием эллиптического тренажера.
- Изделие могут использовать только дети с нормальным уровнем интеллектуального и физического развития после подробного инструктажа.
- Не используйте эллиптический тренажер в качестве игрушки и для баловства.
- Инструкции по сборке, эксплуатации и тренировкам предоставляются при заказе компонентов.
- Владелец изделия несет ответственность за информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
- Изделие предназначено только для использования в помещении. Не используйте его на улице.
- Не перемещайте тренажер в одиночку.
- Если Вы хотите разобрать тренажер, выполните инструкцию по сборке в обратном порядке.
- Используйте тренажер только в соответствии с инструкциями, приведенными в настоящем руководстве пользователя.
- Не занимайтесь на эллиптическом тренажере с закрытыми глазами.
- **Не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет без присмотра взрослых.**

ВНИМАНИЕ

Перед началом программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет или у Вас имеются хронические заболевания. Прочитайте все меры предосторожности, приведенные в настоящем руководстве пользователя и все предупреждения на эллиптическом тренажере перед началом тренировки.

Изделие не предназначено для использования лицами (в том числе детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также недостатком опыта и знаний, помимо случаев, когда они находятся под присмотром и проинструктированы об использовании изделия людьми, отвечающими за их безопасность.

Дети должны заниматься под присмотром, чтобы предотвратить баловство с оборудованием.

При повреждении сетевого кабеля, необходимо его заменить у производителя, представителя сервисного обслуживания или другого квалифицированного специалиста для обеспечения безопасности.

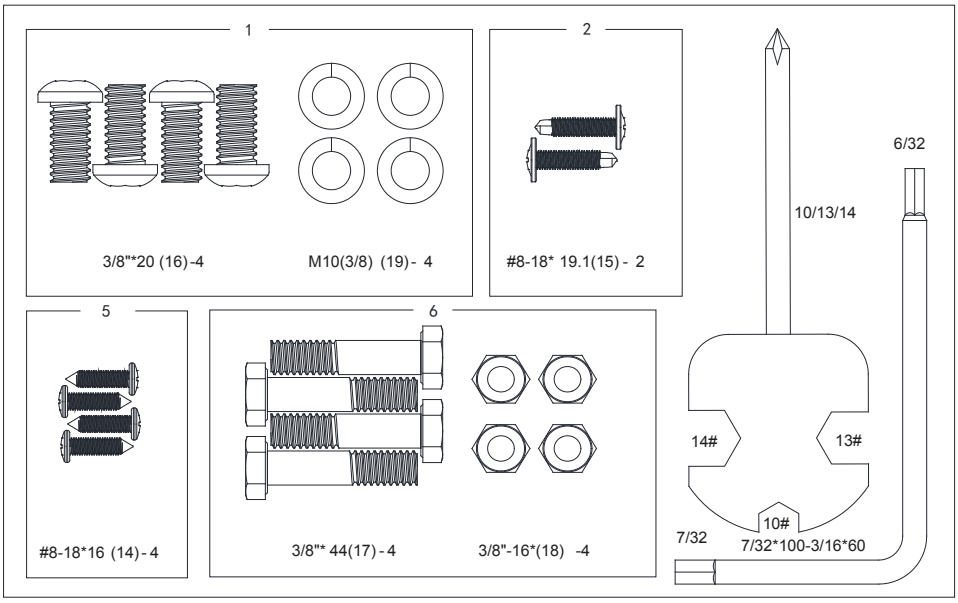
Упаковка

Экологичные, перерабатываемые материалы.

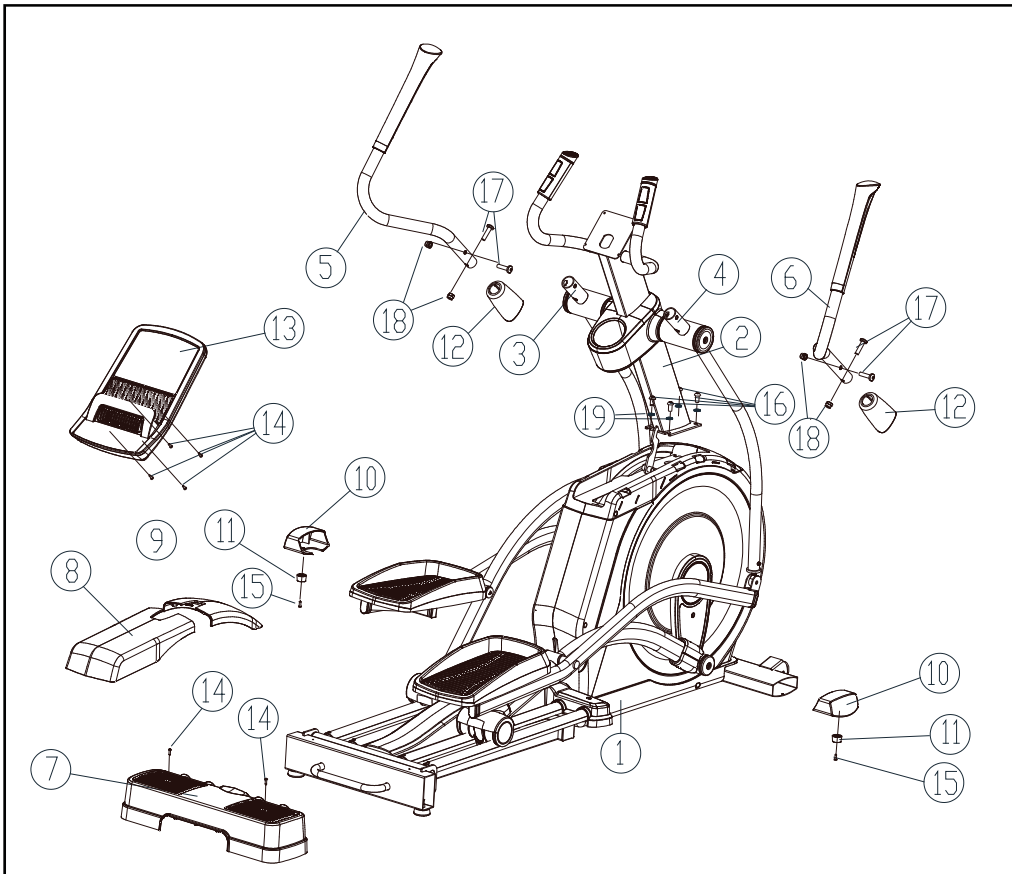
– Внешняя упаковка из картона
– Пенопласт и картон для фиксации изделия в коробке
– Полиэтиленовые пакеты
– Полипропиленовая лента

ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ

См. изображения ниже, чтобы идентифицировать мелкие детали, необходимые для сборки (отвертка, болты, гайки и т.д.). Цифра в скобках под каждым изображением соответствует количеству деталей. которое нужно для сборки. Примечание: Если деталь отсутствует в упаковке с крепежом, возможно, она была предустановлена. В комплект могут входить дополнительные детали.



Перед началом сборки рассмотрите рисунок снизу и сверьтесь с цифрами на чертеже, чтобы удостовериться, что Вы выполняете сборку правильно.



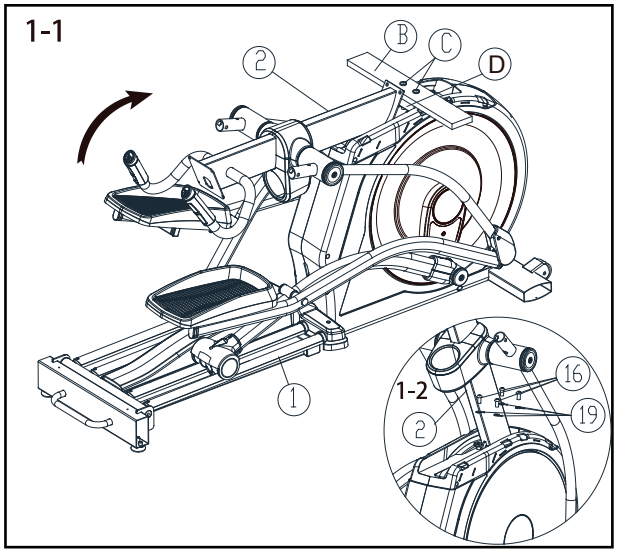
№	Наименование	К-во
1	Рама	1
2	Стойка	1
3	Стойка левого поручня	1
4	Стойка правого поручня	1
5	Левый поручень	1
6	Правый поручень	1
7	Накладка заднего стабилизатора	1
8	Кожух двигателя	1
9	Накладка кожуха двигателя	1
10	Наконечник	2
11	Передняя ножка	2
12	Накладка поручня	2
13	Консоль	1
14	Саморезы	4
15	Передняя накладка консоли	2
16	Винт с полукруглой головкой	4
17	Винт с головкой под шестигранник	4
18	Контргайка	4
19	Пружинная шайба	4

Сборка:

Для Вашего удобства, некоторые детали предустановлены производителем.
Перед началом сборки прочитайте настоящее руководство пользователя. Выполняйте приведенные в нем инструкции, чтобы выполнить сборку эллиптического тренажера.
Проверьте наличие всех деталей в упаковке.
(1) Выньте все детали из коробки, снимите пленку и разложите их по порядку на полу.
(2) Удостоверьте, что вокруг изделия имеется свободное пространство (по крайней мере, 1,5 метра).

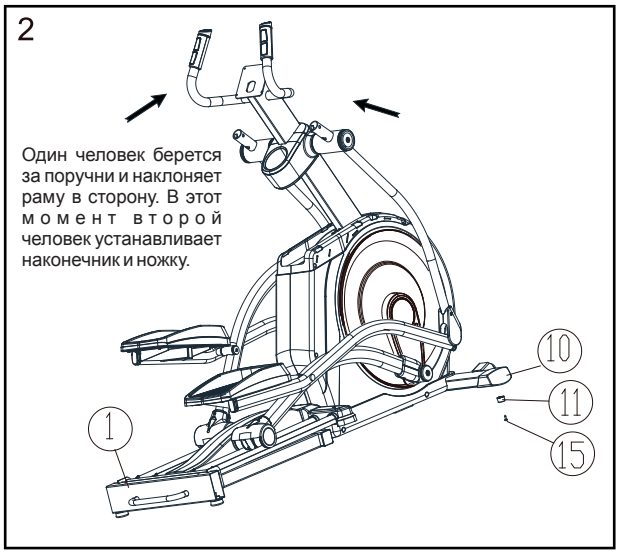
1. Установка стойки (выполнять вдвоем)

Снимите предустановленный деревянный блок (B), два болта (C) и трубку (D) с рамы (1) и удалите их.
Как показано на рисунке (1-1) ниже, поверните стойку (2) вперед в направлении, указанном стрелкой, установив ее на раму (1). Примечание: Обратите внимание на то, чтобы не защемить кабели внутри стойки.
Как показано на рисунке (1-2), зафиксируйте стойку (2) на раме (1) при помощи четырех болтов с полукруглой головкой 3/8"x20 мм (16) и четырех пружинных шайб 3/8". Затяните болты.



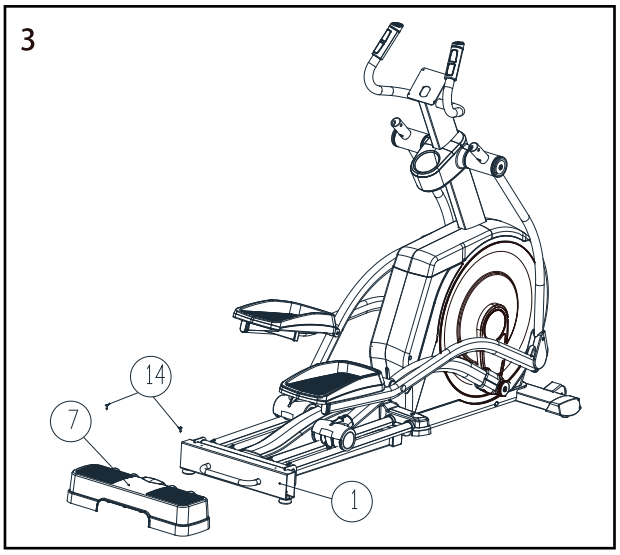
2. Установка наконечников и передних ножек (выполнять вдвоем)

Возьмите два наконечника (10) и две передние ножки (11). Выньте предустановленные саморезы #8x19,1 мм из отверстий переднего стабилизатора справа. Используйте эти винты при выполнении следующего этапа сборки.
Один человек берется за поручни и наклоняет раму влево. В этот момент второй человек устанавливает наконечник на правую часть стабилизатора. Установите переднюю ножку на передний стабилизатор и зафиксируйте ее при помощи винта #8x19,1 мм (15). Винт должен попасть в отверстие наконечника и отверстие на переднем стабилизаторе. Затяните винт. Установите наконечник и ножку слева аналогичным образом.



3. Накладка заднего стабилизатора:

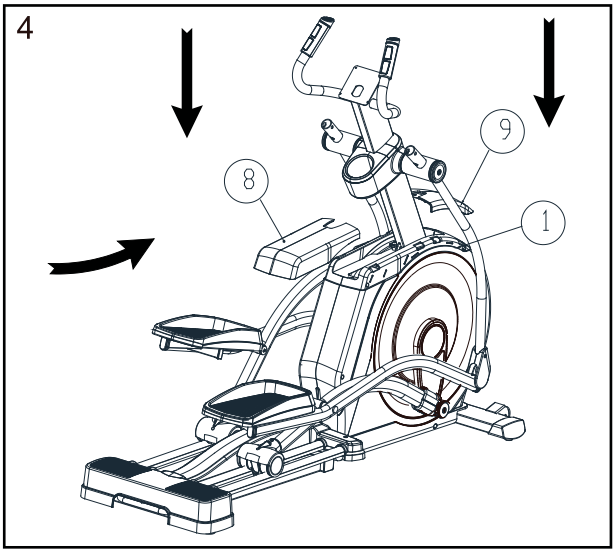
Как показано на рисунке (3), выньте предустановленные винты (14) из задней трубки рамы (1). Не выбрасывайте их. Прикрепите накладку заднего стабилизатора (7) к задней трубке рамы (1) при помощи двух винтов, которые вы вынули (14).



4. Кожух двигателя. установка накладки кожуха двигателя:

Возьмите переднюю и заднюю накладки (9), (8). Расположите переднюю накладку (9), как показано на рисунке. Сначала вставьте замки передней накладки (9) в отверстия левой и правой частей кожуха двигателя, как показано стрелками на рисунке ниже. Затем надавите на переднюю накладку (9) и сдвиньте ее вперед до щелчка.

Расположите заднюю накладку (8), как показано на рисунке. Вставьте замки на задней накладке (8) в отверстия левой и правой частей кожуха двигателя, как показано стрелками на рисунке ниже. Затем надавите на заднюю накладку (8) и сдвиньте ее вперед до щелчка. Удостоверьтесь, что передняя и задняя накладки (9), (8) надежно зафиксированы (как показано на рисунках ниже).



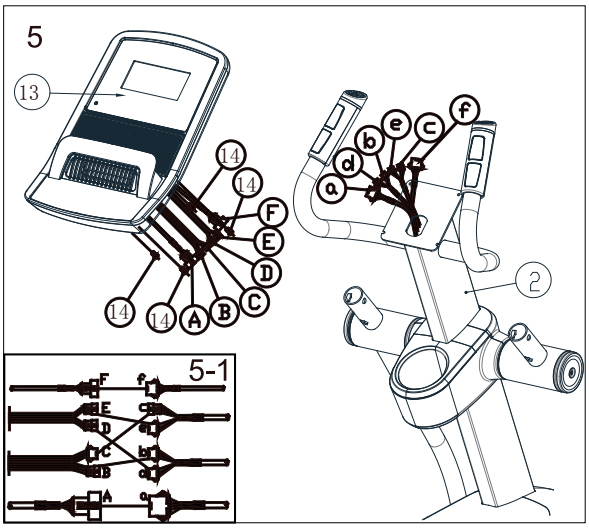
5. Установка консоли:

В то время как помощник придерживает консоль (12) возле стойки (4), соедините кабели (A) и (a), кабели датчика пульсометра (B) и (b), (C) и (c), (D) и (d), (E) и (e), (F) и (f), как показано на рисунке (5).

Внимание: Разъемы должны соединяться легко с характерным щелчком. Если разъемы соединяются плохо, разверните один из них.

Уберите разъемы и излишки кабеля в полость стойки (4).

Совет: Не защемляйте кабели. Прикрепите консоль (12) к стойке (4) при помощи четырех винтов #8-18x16 мм (19). Сначала вставьте все винты и затем затяните их.

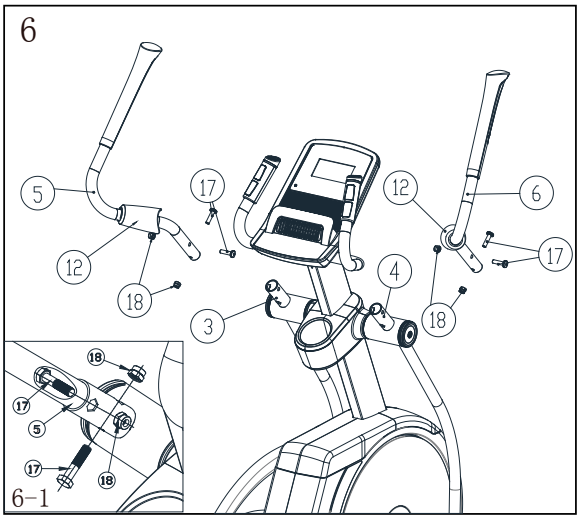


6. Установка левого и правого поручней:

Выньте винты 4 3/8"x44 мм (17) и контргайки 4 3/8"-16 (18) из отверстий левого и правого поручней (5), (6), как показано на рисунке (6). Не выбрасывайте винты. Возьмите левый поручень (5) и правый поручень (6), показанные на рисунке. Левый поручень (5) отмечен наклейкой «L», а правый (6) – наклейкой «R».

Расположите накладки поручней (12), как показано на рисунке, и установите их на левый и правый поручни (5), (6). Вставьте левый поручень (5) в стойку левого поручня (3). Зафиксируйте левый поручень (5) при помощи двух винтов 3/8"x44 мм (17) и двух контргаек 3/8"-16 (18). Удостоверьтесь, что контргайки вставлены в шестигранные отверстия, как показано на рисунке (6-1). Зафиксируйте накладку поручня (12). Изгиб накладки поручня (12) должен быть направлен в сторону трубки левого поручня (5).

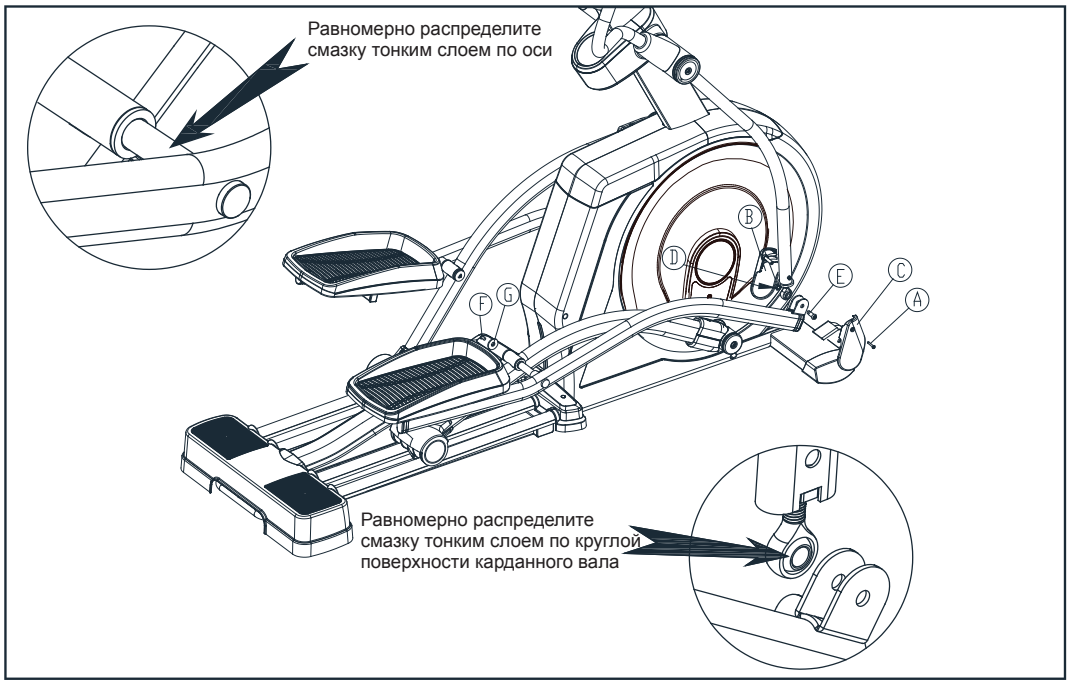
Установите накладку правого поручня (6) аналогичным образом.



Как наносить смазку:

Смазку необходимо наносить на наклонную часть рамы, ось и карданный вал. Если ролики начинают скрипеть при перемещении по наклонной части рамы после длительной эксплуатации, нанесите небольшое количество смазки, входящей в комплект, на бумажную салфетку. Затем равномерно распределите смазку тонким слоем по наклонной части рамы, по которой перемещаются ролики. Удалите излишки смазки.

Если при вращении оси или карданного вала возникает шум, выньте винт (A) и снимите две накладки (B) и (C). Выньте болт и гайку (D), (E). Затем выньте болт и шайбу (F), (G). Не выбрасывайте эти детали. Снимите рычаг педали. Затем равномерно распределите смазку тонким слоем по оси и круглой поверхности карданного вала, как показано на рисунке ниже. После нанесения смазки установите рычаг педали на место и зафиксируйте его при помощи болта (F) и шайбы (G). Затем установите карданный вал в дугообразный кронштейн и зафиксируйте его при помощи болта (D) и гайки (E). Установите накладки (B) и (C) на место и зафиксируйте их при помощи двух винтов (A). При необходимости, нанесите смазку с другой стороны аналогичным образом.



Функции консоли:

Дисплей:

I. Кнопки

MODE (РЕЖИМ): нажмите на эту кнопку, чтобы выбрать РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ / ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ / ПРОГРАММУ С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ / ПРОГРАММУ С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ / ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): это кнопка контроля восстановления сердечного ритма для определения скорости восстановления сердечного ритма пользователя F1-F6 с обратным отсчетом в течение 1 минуты

Включение/выключение вентилятора: эта кнопка служит для включения или выключения вентилятора

ENTER (ВВОД): используйте эту кнопку для подтверждения установленного значения

RESET (СБРОС): используйте эту кнопку для сброса значения параметра

- Уменьшение ⊖ : уменьшение значения параметра (времени / расстояния / калорий / частоты пульса)

Кнопки быстрого изменения сопротивления 3/6/9/12/15/18/21/24: используйте кнопки для установки необходимого значения во время тренировки

+Увеличение ⊕ : увеличение значения параметра (времени / расстояния / калорий / частоты пульса)

Уменьшение угла наклона: используйте кнопку для уменьшения угла наклона

Кнопки быстрого изменения угла наклона 0/3/5/8/10: используйте кнопки для установки необходимого значения во время тренировки

Увеличение угла наклона: используйте кнопку для увеличения угла наклона

START (СТАРТ): используйте кнопку для запуска программы

STOP (СТОП): используйте кнопку для остановки программы

Кнопки быстрого изменения сопротивления на поручнях ⊕ ⊖ : используйте кнопки быстрого изменения сопротивления на поручнях +/- для увеличения/уменьшения уровня сопротивления

Кнопки быстрого изменения угла наклона на поручнях ⌃ ⌄ : используйте кнопки быстрого изменения сопротивления на поручнях +/- для увеличения/уменьшения угла наклона

II. Эксплуатация

1. Консоль запускается после включения питания: в течение 1 секунды издается звуковой сигнал и включается дисплей. Через 1 секунду консоль переходит в режим U0.

2. Настройки пользователя

● Введите информацию о пользователе: Включите питание (или нажмите на кнопку RESET и удерживайте ее в течение 2 секунд) → перейдите в секцию дисплея U0, используйте кнопки +/- для выбора программы U0~U4 и нажмите ENTER для подтверждения выбора.

● Введите информацию о поле пользователя: Используйте кнопки +/- для выбора пола пользователя и нажмите ENTER для подтверждения выбора.

● Введите информацию о возрасте пользователя: Используйте кнопки +/- для выбора возраста пользователя 10-25-99 и нажмите ENTER для подтверждения выбора.

● Введите информацию о росте пользователя: Используйте кнопки +/- для выбора роста пользователя 100-160-200 см и нажмите ENTER для подтверждения выбора.

● Введите информацию о весе пользователя: Используйте кнопки +/- для выбора веса пользователя 20-50-150 кг и нажмите ENTER для подтверждения выбора.

3. Выбор режима (РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ, ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ, ФИТНЕС, ПРОГРАММА С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ, ПРОГРАММА С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ, ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА)

Перейдите в окно выбора режима после завершения ввода информации о пользователе. Используйте кнопки +/- или кнопку MODE для выбора режима, нажмите ENTER для подтверждения выбора. Затем используйте кнопки +/- для установки значений параметров тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА). Нажмите на кнопку START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки Вы можете изменять уровень сопротивления посредством кнопок +/- или кнопок изменения уровня сопротивления +/- на поручнях, а также угол наклона – посредством кнопок ∧ / ∨ или кнопок изменения угла наклона +/- на поручнях.

При выборе Режима ручной настройки, нажмите ENTER для подтверждения выбора и настройте параметры тренировки при помощи кнопок +/-. После установки значений всех параметров (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ЧАСТОТА ПУЛЬСА), нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки Вы можете изменять уровень сопротивления посредством кнопок +/- или кнопок изменения уровня сопротивления +/- на поручнях, а также угол наклона – посредством кнопок ∧ / ∨ или кнопок изменения угла наклона +/- на поручнях.

При выборе ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ, нажмите ENTER для подтверждения выбора и настройте параметры тренировки при помощи кнопок +/-. После установки значений всех параметров (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ЧАСТОТА ПУЛЬСА), нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки Вы можете изменять уровень сопротивления посредством кнопок +/- или кнопок изменения уровня сопротивления +/- на поручнях, а также угол наклона – посредством кнопок ∧ / ∨ или кнопок изменения угла наклона +/- на поручнях.

При выборе режима ФИТНЕС, нажмите ENTER для подтверждения выбора. Остальные настройки выполняются автоматически. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки нельзя изменять уровень сопротивления, но можно изменять угол наклона.

При выборе других режимов (ПРОГРАММА С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ, ПРОГРАММА С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ, ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА), выполните настройки также, как в Режиме ручной надстройки.

III: Параметры дисплея

№	Параметр	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Память	Ноль	Краткое описание
1	ВРЕМЯ	0:00~99:59 мин. с. мс.	0:00~99:00 ± 1 мин. цикл	Да	Да	1. Прямой отсчет в цикле при отсутствии настроек. 2. При обратном отсчете, когда достигается значение времени 0, тренажер останавливается (на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающая надпись STOP и значение ВРЕМЕНИ).
2	СКОРОСТЬ	0:00~99:59 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)	Нет	Нет	Да	При запуске: 1. Значения начинают отображаться через 3 с. после получения сигнала от датчика скорости. 2. Значение 0 отображается через 4 сек. после прекращения получения сигнала.
3	ОБОРОТЫ В МИНУТУ	0~15~999	Нет	Нет	Да	При запуске: 1. Значения начинают отображаться через 3 с. после получения сигнала от датчика скорости. 2. Значение 0 отображается через 4 сек. после прекращения получения сигнала.
4	ИНТЕНСИВНОСТЬ	0~999	Нет	Нет	Да	При запуске: 1. Значения начинают отображаться через 3 с. после получения сигнала от датчика скорости. 2. Значение 0 отображается через 4 сек. после прекращения получения сигнала.
5	РАССТОЯНИЕ	0.00~99.99 КМ (МИЛИ)	0.00~99.50 ± 0,5 цикла	Да	Да	1. Прямой отсчет в цикле при отсутствии настроек. 2. При обратном отсчете, когда достигается значение времени 0, тренажер останавливается (на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающая надпись STOP и значение РАССТОЯНИЯ).
6	КАЛОРИИ	0~999 КАЛ.	0~999 ±10 циклов	Да	Да	1. Прямой отсчет в цикле при отсутствии настроек. 2. При обратном отсчете, когда достигается значение времени 0, тренажер останавливается (на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающая надпись STOP и значение КАЛОРИЙ).
7	ТЕМПЕРАТУРА	0~60 ℃	Нет	Да	Да	В спящем режиме на консоли отображается значение температуры.
8	ПОЛ			Да	Нет	1. В режиме настройки на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающий символ МУЖЧИНЫ. Выберите МУЖЧИНУ ИЛИ ЖЕНЩИНУ.
9	ВОЗРАСТ	10-25-99	±1	Да	Нет	1. В режиме настройки на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающее значение ВОЗРАСТА. Откройте матрицу. В ней отобразится предустановленное значение 25.
10	РОСТ	100-160-200 (СМ)	±1	Да	Нет	1. В режиме настройки на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающее значение РОСТА. Откройте матрицу. В ней отобразится предустановленное значение 160 СМ. 2. Установите рост пользователя, чтобы определить % ЖИРА.
11	ВЕС	20-50-150 (КГ)	±1	Да	Нет	1. В режиме настройки на дисплее с частотой 1Гц отображается мигающее значение ВЕСА. Откройте матрицу. В ней отобразится предустановленное значение 50 КГ. 2. Установите вес пользователя, чтобы определить % ЖИРА.
12	ЧАСТОТА ПУЛЬСА	П, 30~240	0→30~240	Да	Да	Вычисляется по формуле D.
13	РУЧНАЯ НАСТРОЙКА		1~24 УРОВНЯ (± 1 УРОВЕНЬ)	Да	Нет	1. Во время настройки откройте матрицу. Начнет мигать первая колонка. 2. После завершения настройки откройте матрицу. Первая колонка будет выделена. 3. Выберите режим ручной настройки матрицы. Скорость вращения будет установлена в соответствии с ростом, указанным в матрице.
14	УГОЛ НАКЛОНА	0-10	±1	Нет	Да	Во время тренировки можно корректировать значение этого параметра.

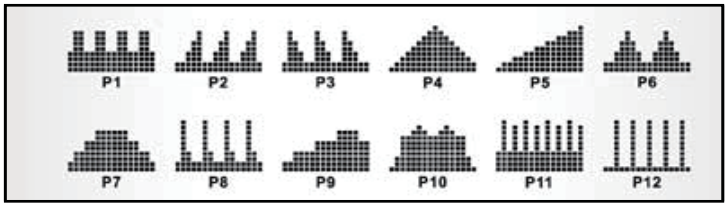
IV. Функции

1. В профили U1-U4 вводится персональная информация о пользователе (пол / возраст / рост / вес). Необходимо вводить достоверную информацию (пол / возраст / рост / вес), так как на основании нее рассчитываются значения параметров для использования других функций.

2. Выбор программ РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ / ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ / ФИТНЕС / ПРОГРАММА С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ / ПРОГРАММА С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ / ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА. Пользователь может использовать для тренировки разные режимы управления. Подробное описание каждого режима приведено ниже.

РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ – в этом режиме доступна матрица с уровнями сопротивления 1~24. Пользователь может настраивать каждый из параметров ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ЧАСТОТА ПУЛЬСА по собственному усмотрению. Нажмите на кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ – на консоли предустановлены программы с 12 разными профилями изменения уровня сопротивления, которые имитируют разный рельеф. Используйте кнопки +/-, чтобы выбрать соответствующий профиль (выбранный профиль мигает на дисплее). Нажмите ENTER для подтверждения выбора.



ФИТНЕС – Выберите режим «ФИТНЕС» и нажмите ENTER для подтверждения выбора. При выборе этого режима автоматически устанавливается значение времени 12 мин. и уровень сопротивления 6. Нажмите START, чтобы начать тренировку. После завершения обратного отсчета времени, на дисплее отобразится соответствующий уровень F1-F5 в зависимости от Ваших результатов.

ПРОГРАММА С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ – Пользователь может установить значение интенсивности в соответствии со своей физической формой в пределах 10~350. После установки значения интенсивности, нажмите на кнопку START/STOP. Занимайтесь с фиксированным значением интенсивности на протяжение всей тренировки. Используйте кнопки +/-, чтобы установить значение интенсивности после выбора ПРОГРАММЫ С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ. Нажмите ENTER для подтверждения выбора. Во время тренировки параметры будут устанавливаться таким образом, чтобы поддерживать выбранный уровень интенсивности. Чтобы изменить уровень интенсивности, используйте кнопки +/- (разные уровни интенсивности соответствуют разным уровням сопротивления, изменение уровня интенсивности влечет за собой изменение уровня сопротивления и наоборот. Во время тренировки по данной программе уровень интенсивности остается неизменным, а уровень сопротивления изменяется автоматически для поддержания выбранного уровня интенсивности).

ПРОГРАММА С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ – В профилях U1~U4 пользователь может сохранять свои собственные настройки сопротивления, сохраняя уровень сопротивления для каждого периода тренировки. Консоль позволяет сохранить до 4 программ тренировки, которые можно использовать в дальнейшем. Войдите в ПРОГРАММУ С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ НАСТРОЙКАМИ. Используйте кнопки +/-, чтобы создать собственный профиль с индивидуальными настройками уровней сопротивления. Затем нажмите ENTER для подтверждения выбора. Во время тренировки будут установлены настройки, в соответствии с созданным профилем.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА – Этот режим позволяет устанавливать уровень сопротивления в соответствии с частотой пульса пользователя. Имеется 4 уровня сложности, в зависимости от цели тренировки:

I.55% -- диета

ii. 75% -- здоровье

iii. 90% -- тренировка

iv. Целевое значение частоты пульса – тренировка с установленным значением частоты пульса

3. Установка значений ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ИНТЕНСИВНОСТИ / ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Введите значения одного из указанных выше параметров. Тренировка будет проходить в режиме обратного отсчета выбранного параметра. После завершения обратного отсчета прозвучит 8 звуковых сигналов. Затем на консоли снова установится исходное значение. Таким образом, пользователю не придется устанавливать значение параметра каждый раз заново. После начала тренировки значение будет установлено автоматически.

4. Контроль восстановления сердечного ритма

Если консоль определяет значение ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА, Вы можете нажать на кнопку HRC (КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА), чтобы запустить программу контроля восстановления сердечного ритма. Начнется обратный отсчет времени от 1 минуты и на дисплее отобразится мигающий символ сердца. Удерживайте руки на накладках датчика в течение 1 минуты. Когда закончится обратный отсчет, консоль определит уровень восстановления сердечного ритма пользователя F1~F6.

Таблица с уровнями восстановления сердечного ритма F1~F6.

Уровень восстановления сердечного ритма	Оценка восстановления сердечного ритма	Разница частоты пульса (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Очень хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Неплохо	20-29
F5	Нужно больше тренироваться	10-19
F6	Неудовлетворительно	<10

V. Автоматическое включение и выключение

Когда пользователь начинает вращать педали или нажимает на какую-нибудь кнопку, консоль включается автоматически. Если пользователь не вращает педали и не нажимает на кнопки в течение 4 минут, консоль автоматически выключается и переходит в спящий режим. На дисплее отображается температура.

VI. Другие функции

1. Функция MP3

Чтобы прослушивать музыку, подключите аудиоустройство к консоли при помощи кабеля.

2. Сообщения об ошибке

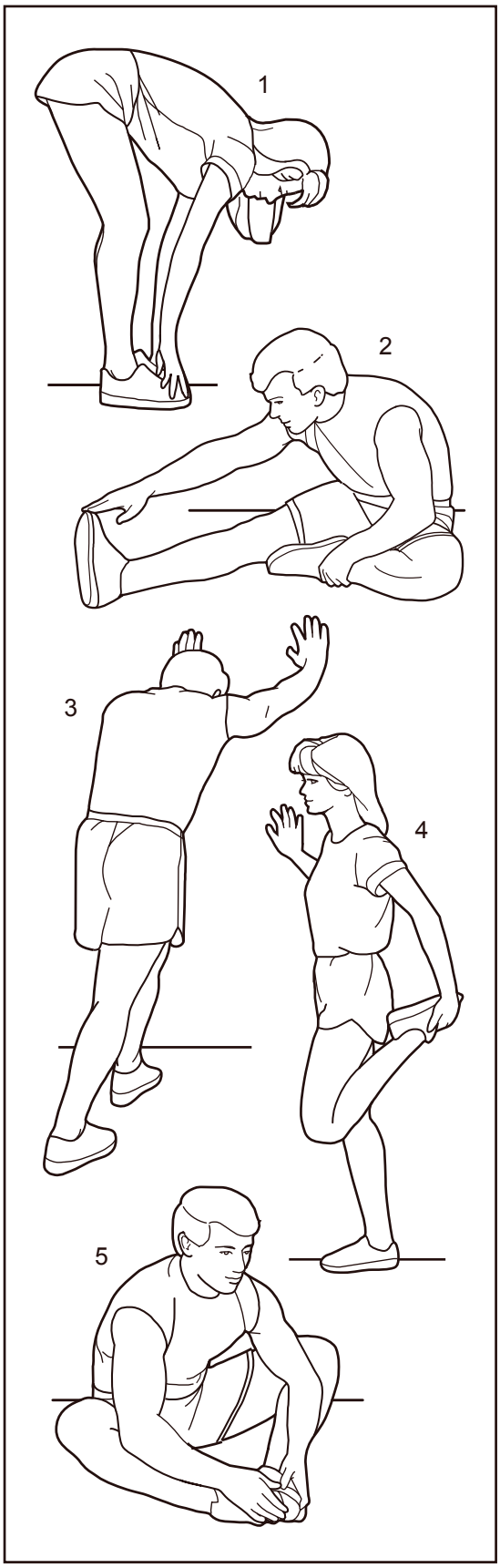
Код ошибки	Описание кода	Способ проверки	Способ устранения неисправности
ERR1	Ошибка КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА Ошибка получения сигнала от пульсометра	Ошибка КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА Удостоверьтесь, что пользователь держится за поручни или использует беспроводной нагрудный пульсометр	Выйдите из режима КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА. Удостоверьтесь, что Вы держитесь обеими руками за поручни или используете нагрудный пульсометр.
ERR4	Неисправность кабеля 8 PIN, используемого для подключения двигателя к консоли	Удостоверьтесь, что отсутствуют повреждения кабеля 8 PIN, используемого для подключения двигателя к консоли	1. Включите консоль, чтобы проверить, не перестала ли отображаться ошибка. 2. Замените консоль. 3. Если на дисплее по-прежнему отображается ошибка, замените верхний кабель 8 PIN. 4. Если на дисплее по-прежнему отображается ошибка, замените нижний кабель 8 PIN, используемый для подключения двигателя к консоли.
ER	Ошибка системы изменения угла наклона	Удостоверьтесь, что отсутствуют повреждения кабеля, используемого для подключения системы изменения угла наклона к консоли	1. Нажмите на кнопки RESET+RECOVERY после включения консоли, чтобы перейти в режим калибровки системы изменения угла наклона. Во время калибровки угол наклона начнет увеличиваться до максимального значения, а затем уменьшаться до минимального. После завершения калибровки консоль перезагружается. Если на дисплее по-прежнему отображается ошибка, перейдите к этапу 2. 2. Поочередно замените кабель / двигатель системы изменения угла наклона / контрольную панель системы изменения угла наклона / детали. Перезагрузите консоль.

Примечание:

1. Подключите к выпрямителю переменного тока перед началом эксплуатации.
2. Берегите консоль от воздействия влаги.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

На рисунке справа показано правильное выполнение базовых упражнений на растяжку. Выполняйте упражнения медленно и плавно, не делайте резких движений.



1. Наклоны

Слегка согните ноги в коленях и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте поясницу и плечи и дотроньтесь руками до пальцев ног. Тянитесь как можно ниже. Выполняйте упражнение на 15 счетов. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: ахилловы сухожилия, задняя часть бедра и поясница.

2. Растяжка ахилловых сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперед и согните другую ногу, притянув ступню к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Дотянитесь рукой до пальцев вытянутой ноги. Тянитесь как можно дальше. Выполняйте упражнение на 15 счетов. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: ахилловы сухожилия, поясница и пах.

3. Растяжка ахилловых сухожилий и икроножных мышц

Обопритесь руками о стену и поставьте одну ногу впереди другой. Прижмитесь руками к стене, и выпрямите заднюю ногу, прижав пятку к полу. Выполняйте упражнение на 15 счетов. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Чтобы выполнить растяжку более интенсивно, также согните ногу, находящуюся сзади. Растяжка: икроножные мышцы, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену или стол, чтобы сохранять равновесие. Другой рукой возьмитесь за лодыжку. Как можно сильнее потяните пятку к ягодицам. Выполняйте упражнение на 15 счетов. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Поставьте ступни друг напротив друга, а колени разведите в стороны. Возьмите ступни руками и потяните их в сторону паха. Выполняйте упражнение на 15 счетов. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

Как повысить эффективность тренировок

Также как и упражнения на развитие разных групп мышц, аэробные упражнения повышают скорость кровообращения и частоту пульса, что оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему. Используйте пульсометр для определения частоты пульса. Значение пульса должно быть ниже максимального целевого значения. Это безопасно и эффективно. Значение между 87% и 72% от максимальной частоты пульса называется целевая зона тренировки. Целевое значение должно постепенно увеличиваться от тренировки к тренировке. Необходимо заниматься, по крайней мере, 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Внимание: не пытайтесь заниматься с частотой пульса выше максимальной. Необходимо увеличивать частоту пульса постепенно. Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35-40 лет и с хроническими заболеваниями. Необходимо выполнить разминку в течение нескольких минут перед началом тренировки, и заминку – в конце тренировки (как показано на рисунке В).

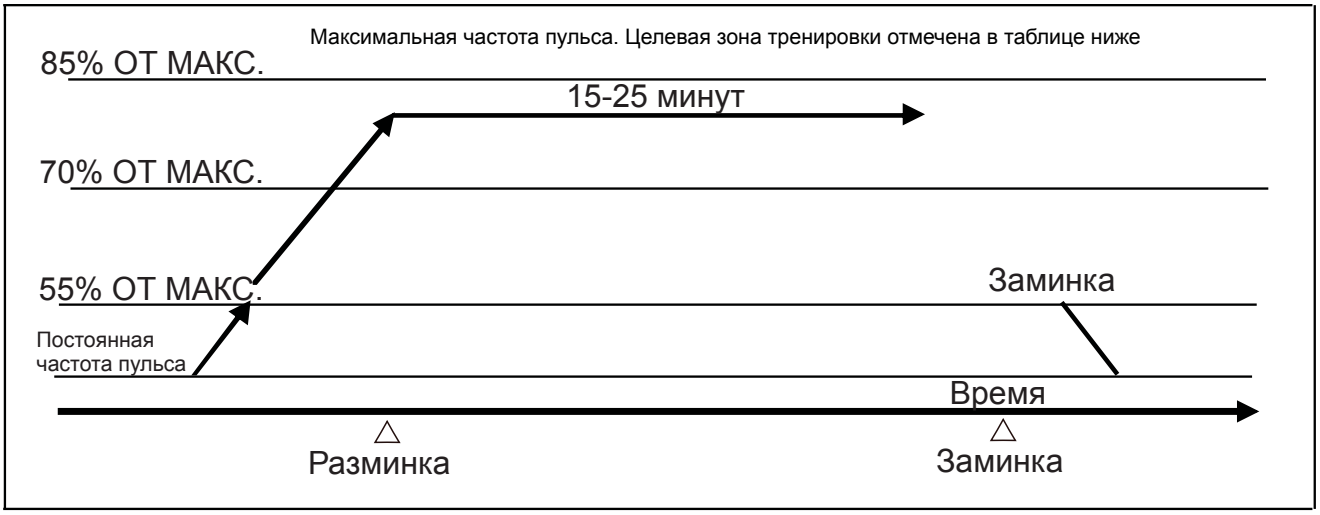


Рисунок В

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Регулярно проверяйте надежность крепления всех болтов и ручек, свободу перемещения вращающихся деталей, и наличие изношенных деталей. Это обеспечит максимальную эффективность тренировок и снизит износ.
2. Немедленно заменяйте все изношенные детали.
3. Для очистки эллиптического тренажера используйте мягкую ткань с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. Не используйте кислоты, щелочи и органические растворители для очистки тренажера.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Способы устранения	Замечание
Качается рама	1. Пол неровный или под рамой накопилась грязь 2. Разная высота ножек	1. Уберите грязь 2. Отрегулируйте высоту ножек на переднем и заднем стабилизаторе	Пользователь
Шатается руль	Винты плохо затянуты	Затяните болт	Пользователь
Вращающиеся детали издают шум	Между деталями слишком мало места	Отрегулируйте положение боковых кожухов	Сервисный центр
Детали не вращаются	1. Расстояние между магнитом и маховым колесом больше, чем нужно 2. Поврежден триммер	1. Снимите боковые кожухи двигателя и выполните регулировку 2. Выполните замену 3. Снимите боковые кожухи двигателя и выполните регулировку	Сервисный центр

Контроль частоты пульса

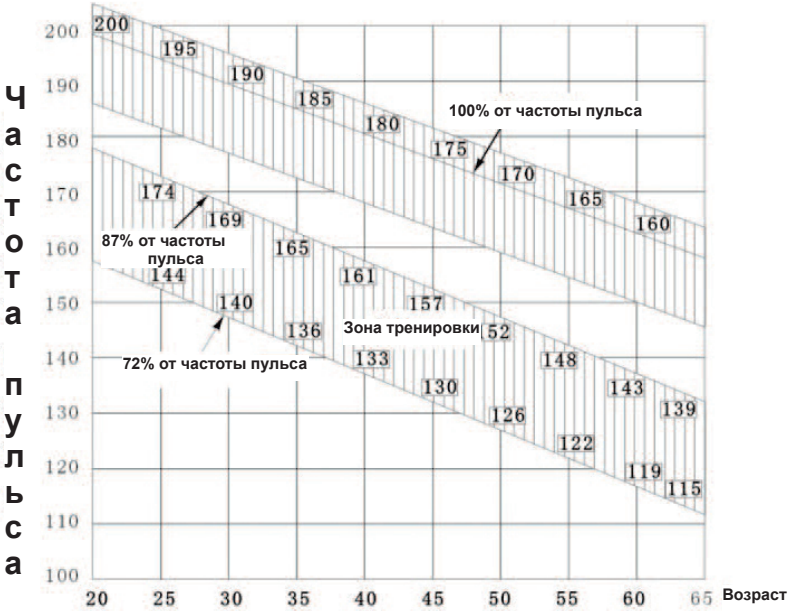


Таблица с целевыми значениями частоты пульса

Рассмотрите таблицу сверху и найдите графу, соответствующую Вашему возрасту. Определите свою целевую зону частоты пульса. Например: для людей 40 лет, 72% от максимальной частоты пульса – это 133 удара в минуту, а 87% – это 161 удар в минуту.

Частота пульса во время тренировки должна находиться в рамках этих значений
(1) Если частота пульса ниже, увеличьте интенсивность тренировки;
(2) Если частота пульса выше, уменьшите интенсивность тренировки;
(3) Если значение частоты пульса существенно отличается от целевого значения и Вам тяжело заниматься, сократите продолжительность тренировки;
(4) Если частота пульса не приходит в норму в течение 5-10 минут после завершения тренировки и это повторяется многократно, необходимо уменьшить интенсивность тренировки.

Примечание: Советы выше приведены для справки. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить подходящие для вас целевые значения и способы тренировки.

(5) Как увеличить время тренировки

1. Для эффективной аэробной тренировки необходимо, чтобы частота пульса находилась в пределах целевых значений не менее 12 минут.
2. Если Вы занимаетесь больше 60 минут, уменьшается эффективность тренировки и возрастает риск получения серьезных травм.
3. Если Вы хотите увеличить интенсивность тренировки, увеличивайте время тренировки, по крайней мере, на 12 минут каждую неделю. Если Вы чувствуете, что можете заниматься дольше, увеличивайте продолжительность тренировки не больше, чем на 10% в неделю.
4. Не пытайтесь резко увеличить интенсивность тренировки, иначе после завершения тренировки Вы будете чувствовать сильную усталость.

(6) Следите за состоянием здоровья и прогрессом

Вы можете контролировать интенсивность тренировки и прогресс посредством контроля частоты пульса и времени восстановления сердечного ритма. Если уменьшить скорость, при нормальном восстановлении сердечного ритма, частота пульса должна снизиться и еще через несколько минут сердечный ритм должен полностью восстановиться.

(7) Проверьте эффективность тренировок

1. Измерьте частоту пульса после завершения тренировки.
2. Начните снижать скорость и перейдите к заминке.
3. Запишите значение частоты пульса через 60 секунд.
4. За это время сердечный ритм должен полностью восстановиться.
5. Проверяйте интенсивность каждые несколько недель.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Заполняется продавцом

Модель_____

Артикул_____

Серийный номер_____

Дата продажи_____

Гарантийный срок_____

Печать и подпись продавца

_____

_____

Заполняется мастером при обслуживании

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

Заполняется мастером при обслуживании

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

Заполняется мастером при обслуживании

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

1. Производитель гарантирует:
1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).
2. Условия гарантийного обслуживания:
2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя (www.proxima-fitness.ru).
2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.
3. Ограничение гарантийных обязательств:
3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
3.2. Гарантийные обязательства не распространяется на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____

Инструкции по перемещению тренажера

1. Отключите сетевой шнур от сети.
2. Во время перемещения зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травмирования руки в случае его смещения.
3. Тренажер тяжелый, поэтому рекомендуется перемещать его, как минимум, вдвоем.
4. Рекомендуется хранить тренажер при комнатной температуре в сухом месте. Не храните тренажер на балконе, где он может подвергаться воздействию солнечных лучей и попаданию дождя.

Рекомендации по обслуживанию

Очистка
Выполняйте очистку эллиптического тренажера мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные вещества и растворители для очистки пластмассовых частей. Вытирайте с тренажера пот после каждой тренировки.
Проверяйте надежность крепления болтов и педалей каждую неделю.