



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер
AMMITY
Space SE 560M TFT

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности	4
Инструкция по сборке	6
Транспортировка	19
Регулировка нагрузки	20
Регулировка длины шага	21
Рекомендации к тренировкам	22
Обзор консоли	29
Диагностика и уход	41
Взрыв схема	42
Таблица комплектующих частей	43

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир кардиотренажеров Ammity!

Эллиптический тренажер Ammity - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для коммерческого и домашнего использования. Мы также выработали эксклюзивный дизайн для наших тренажеров.

Выбрав эллиптический тренажер Ammity, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме - значит улучшить качество жизни.

Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. Эллиптический тренажер Ammity – это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Все, что необходимо, это заниматься в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вы сразу увидите результат Ваших регулярных тренировок на эллиптическом тренажере Ammity.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической подготовки и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 140 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов и при повышенной влажности.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.

- Перед тренировкой на тренажере делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Тренажер предназначен для домашнего и коммерческого использования в залах малой и средней проходимости.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.

ВАЖНО!!

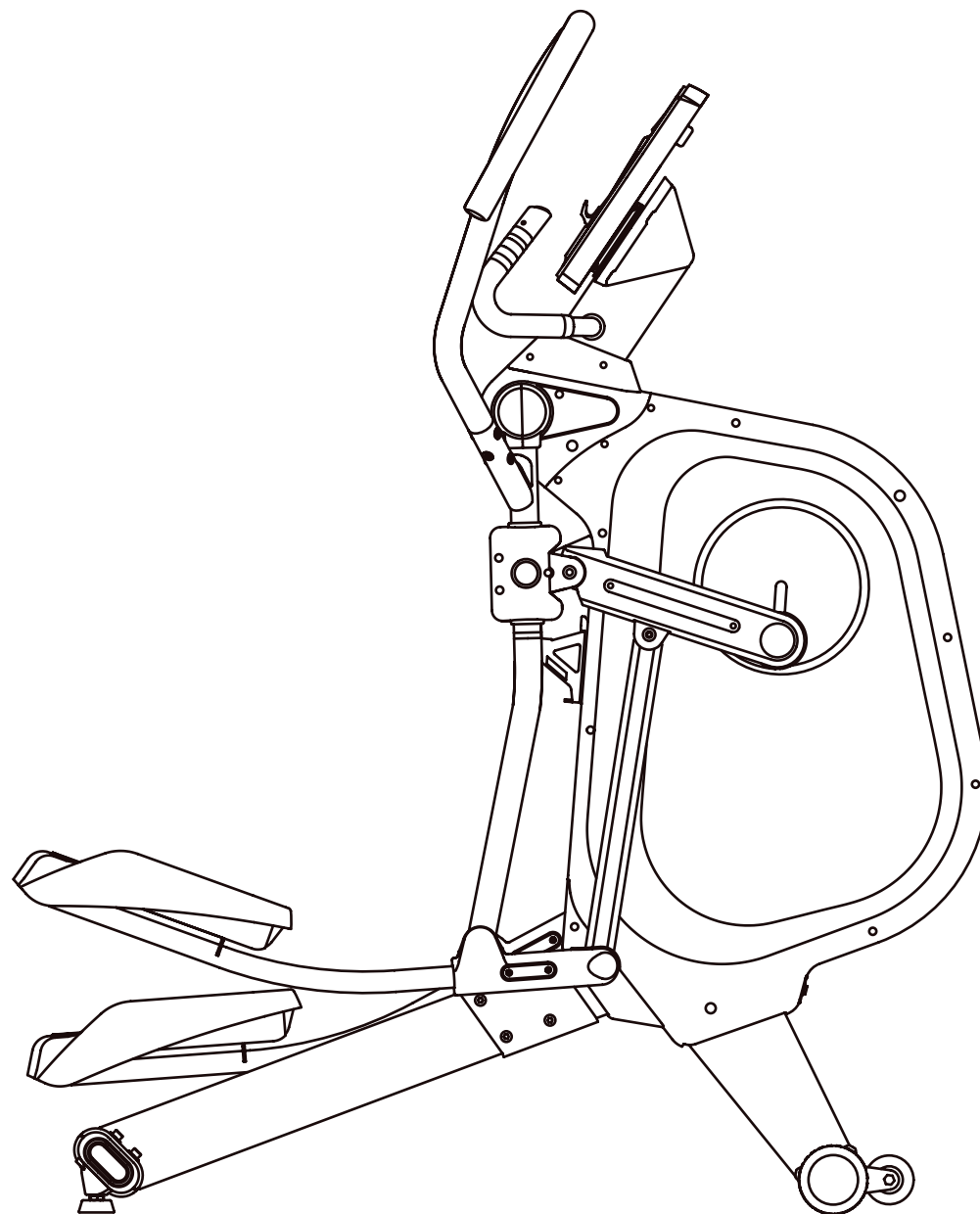
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 140 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе одного метра.

ВАЖНО!!

Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен. Сразу же заменяйте неисправные детали или не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

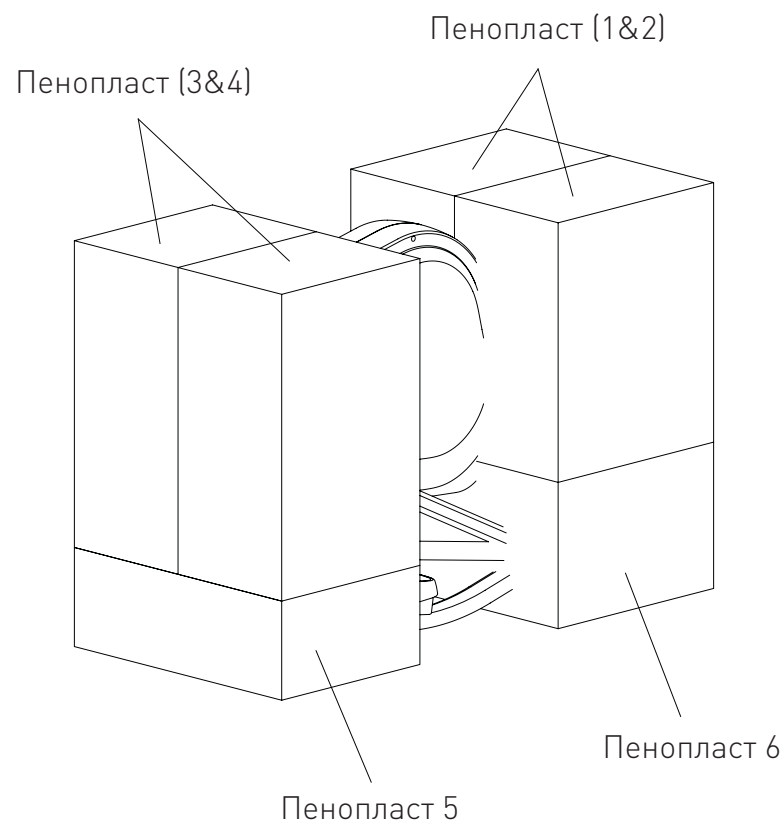


МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ РАСПАКОВЫВАНИИ ТОВАРА

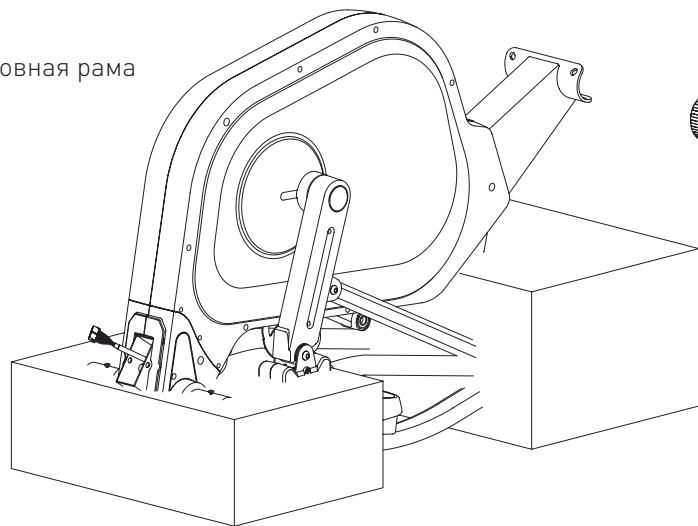
Подготовьте место для сборки тренажера: необходимо разместить коробку на полу, таким образом, чтобы вокруг было достаточно свободного места, примерно 1-2 м. по периметру и убедиться, что напольное покрытие позволяет ровно выставить тренажер по уровню. Нельзя размещать коробку на неровной поверхности, или устанавливать опоры тренажера на поверхность разного уровня (например, большой перекося уровня пола, или передняя опора устанавливается на ковер, а задняя на ламинат).

ВАЖНО: Выставить тренажер по уровню на одной поверхности и убедиться, что все ножки плотно прилегают к полу и не шатаются. Поставьте коробку в центр подготовленного помещения. Убедитесь, что коробка стоит правильно, не перевернута. Вскройте упаковку и извлеките подвижные поручни, переднюю и заднюю поперечную опоры, основную стойку, консоль и фурнитуру. Аккуратно снимите блоки пенопласта №1&№2, №3&№4 как показано на рисунке.

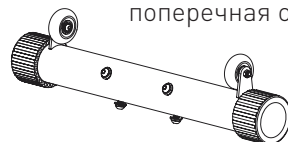
ВАЖНО: Коробку с фурнитурой, в которой находятся основная рама (А) и основные части пенопласта №5 и №6 оставьте в коробке, до следующего этапа.



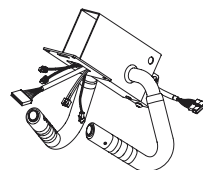
А. Основная рама



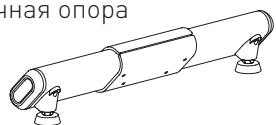
В. Передняя поперечная опора



Д. Стойка консоли



С. Задняя поперечная опора



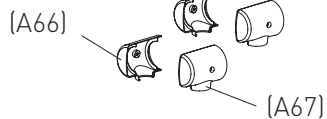
Накладки стойки консоли

Левая (А8)

Правая (А9)



Накладки нижнего поручня педали



G1. Консоль



G2. Задняя крышка стойки консоли

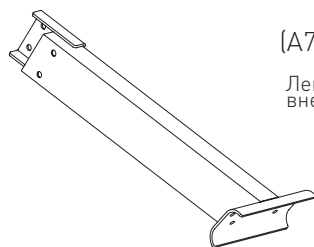


Адаптер

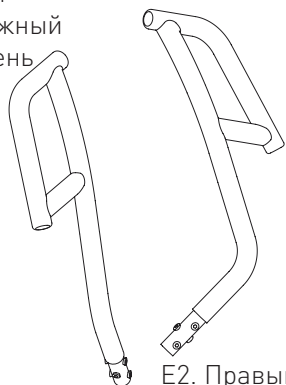


Накладки нижнего подвижного поручня педали

F1. Основная стойка



E1. Левый подвижный поручень



E2. Правый подвижный поручень

(A72)

Левая внешняя

(A73)

Левая внутренняя

(A75)

Правая внешняя

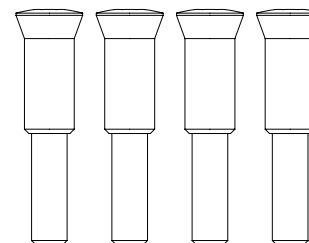
(A74)

Правая внутренняя

Инструменты

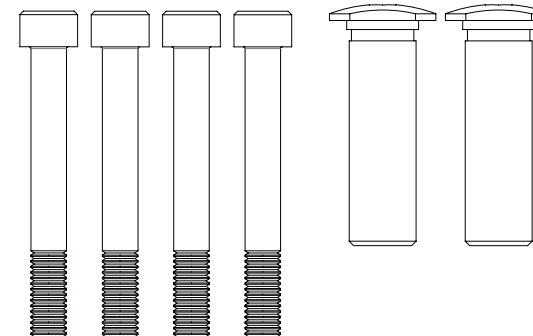
M6x2

(F4) Винт M8



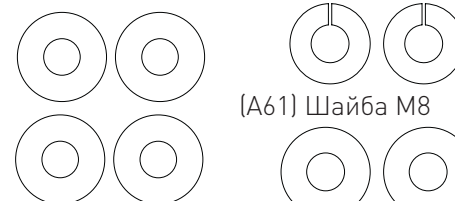
(F2) Винт M8*65

(A107) Болт Ø15x50.5



(F3) Шайба M8

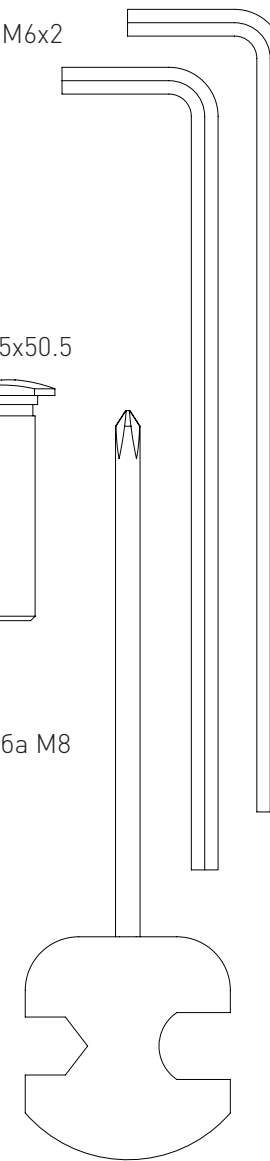
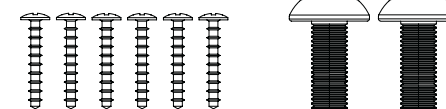
(A62) Пружинная шайба M8

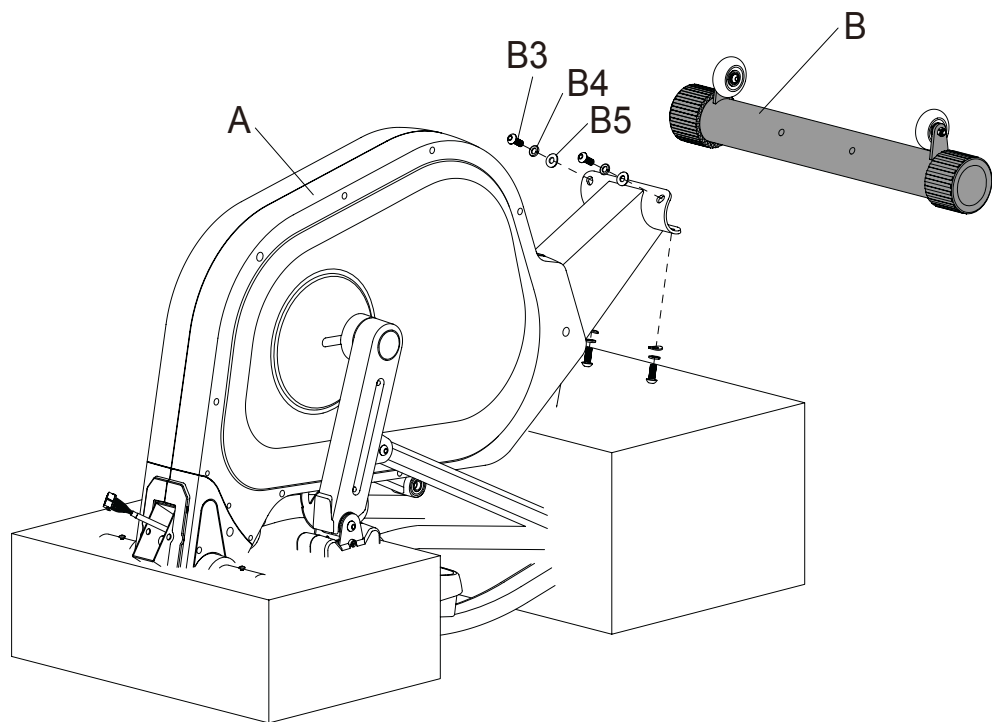


(A61) Шайба M8

(A78) Винт M3*20

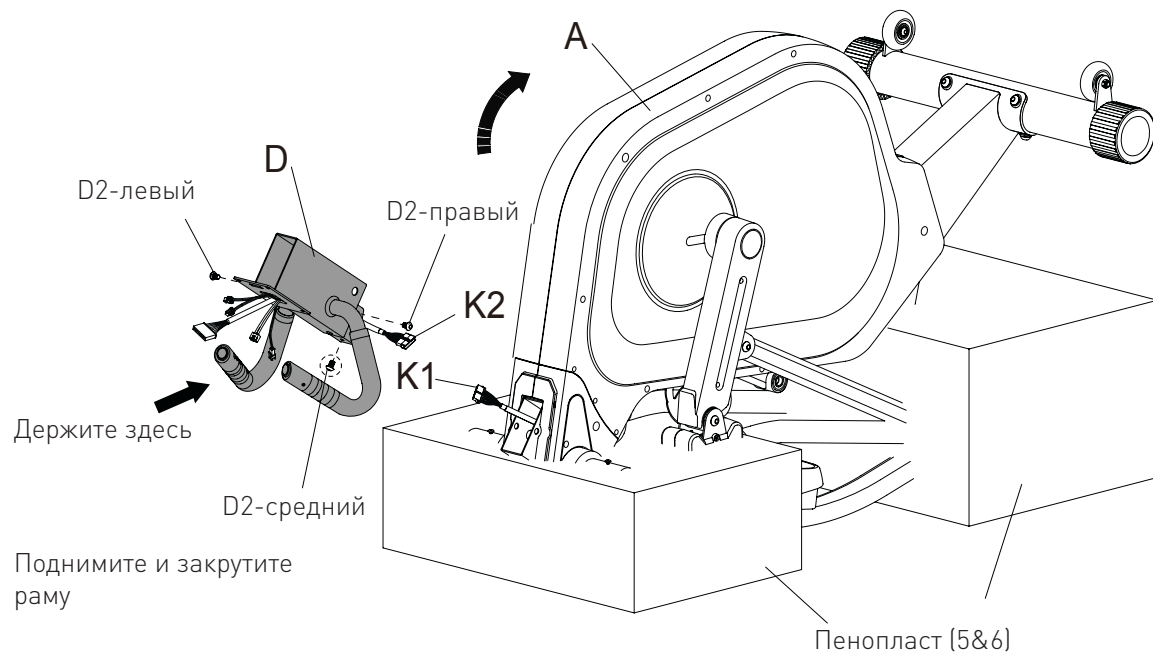
(A63) Винт M8*20





Шаг 1.

1. Выкрутите четыре ранее предустановленных винта (B3), пружинную шайбу (B4) и шайбу (B5) из передней поперечной опоры (B).

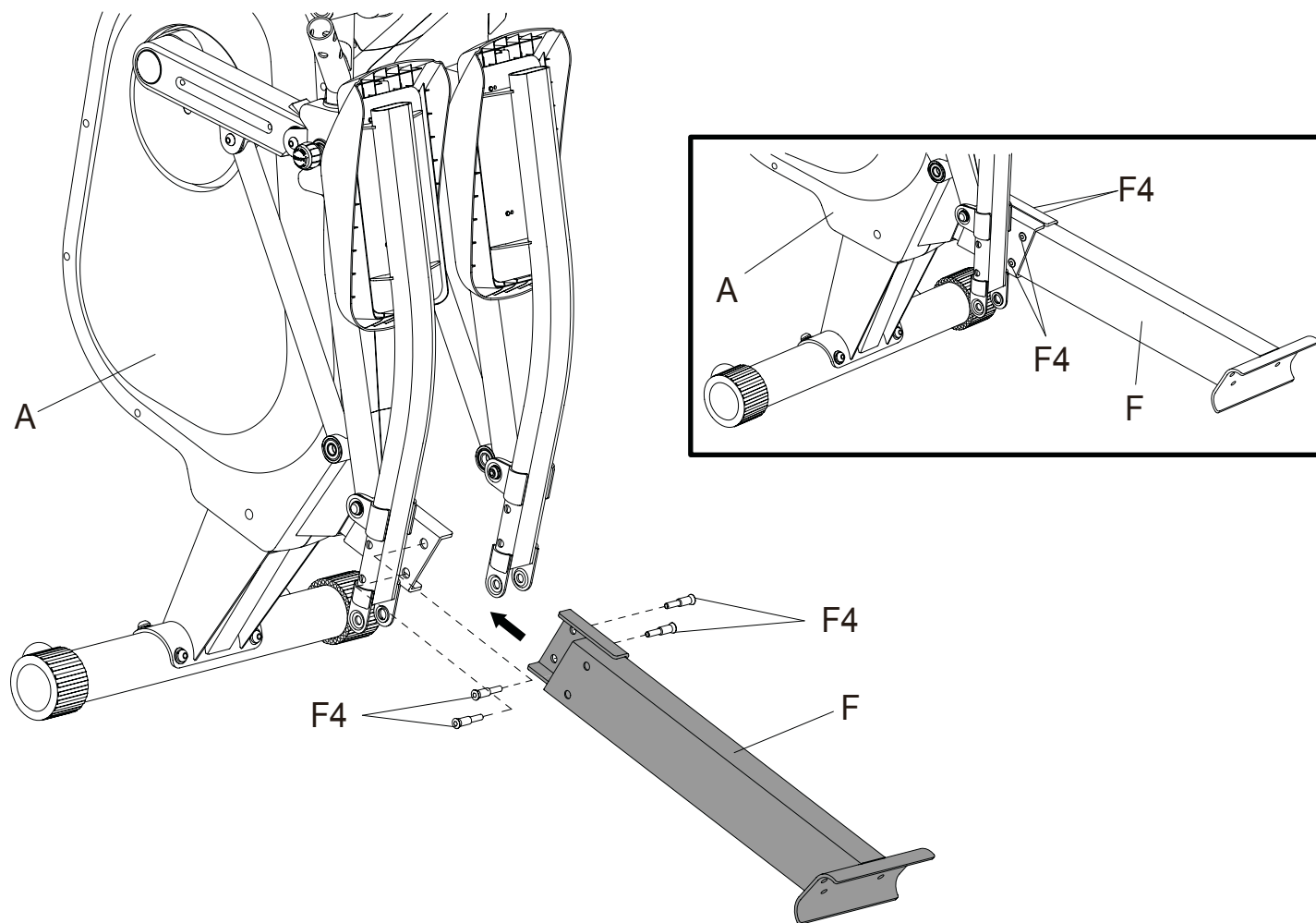


Шаг 2.

1. Выкрутите три предустановленных винта (D2) из стойки консоли (D).
2. Соедините провода консоли (K1&K2).
3. Присоедините стойку консоли (D) к основной раме (A) с помощью винта (D2-левый) и винта (D2-правый), не используя винт (D2-средний).
4. Держась за малый подвижный поручень вытащите основную раму (A), завершая сборку с помощью винта (D2-средний).
5. Уберите основные части пенопласта №5 и №6.

Шаг 3.

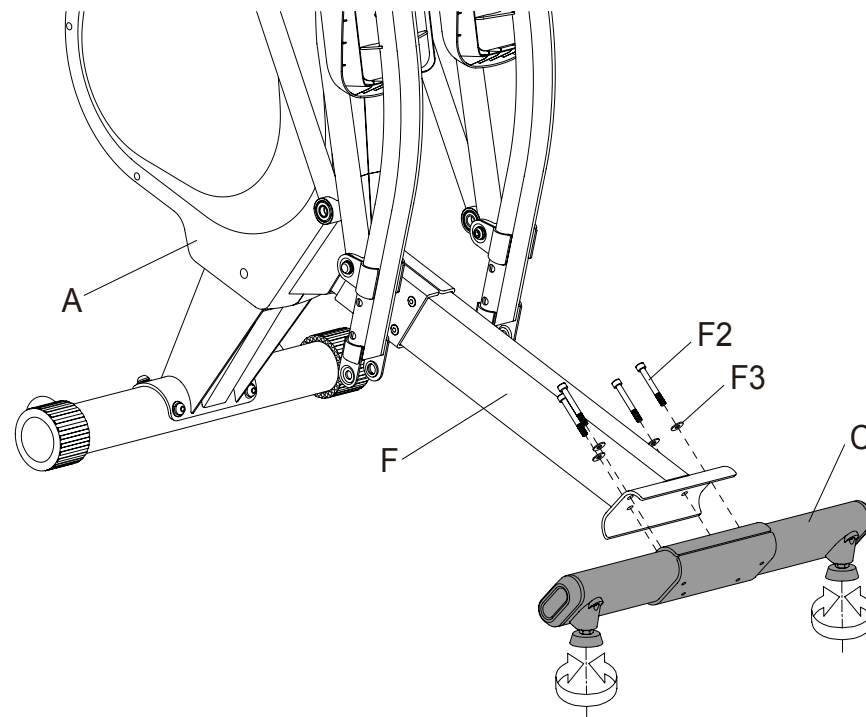
1. Присоедините основную стойку (F) к основной раме (A) с помощью четырех винтов (F4), а затем затяните их.



Шаг 4.

Сборка задней поперечной опоры

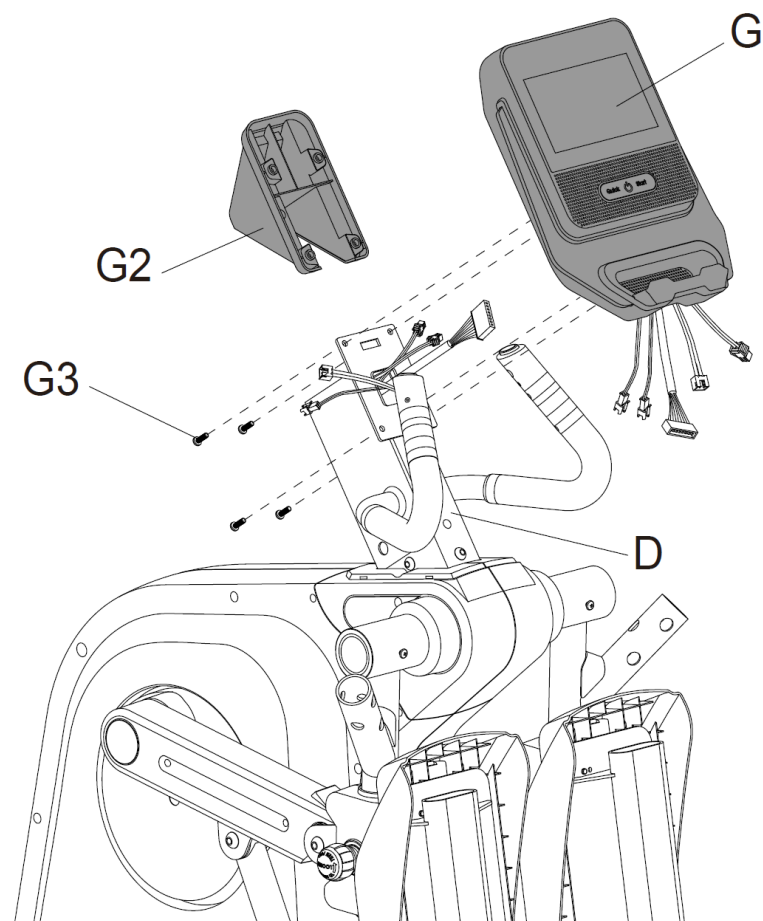
1. Присоедините заднюю поперечную опору (C) к основной стойке (F) с помощью четырех винтов (F2) и шайбы (F3).
2. Отрегулируйте ножки уровня пола на задней поперечной опоре (C) для устойчивости тренажера.



Шаг 5.

Сборка консоли и ее задней крышки

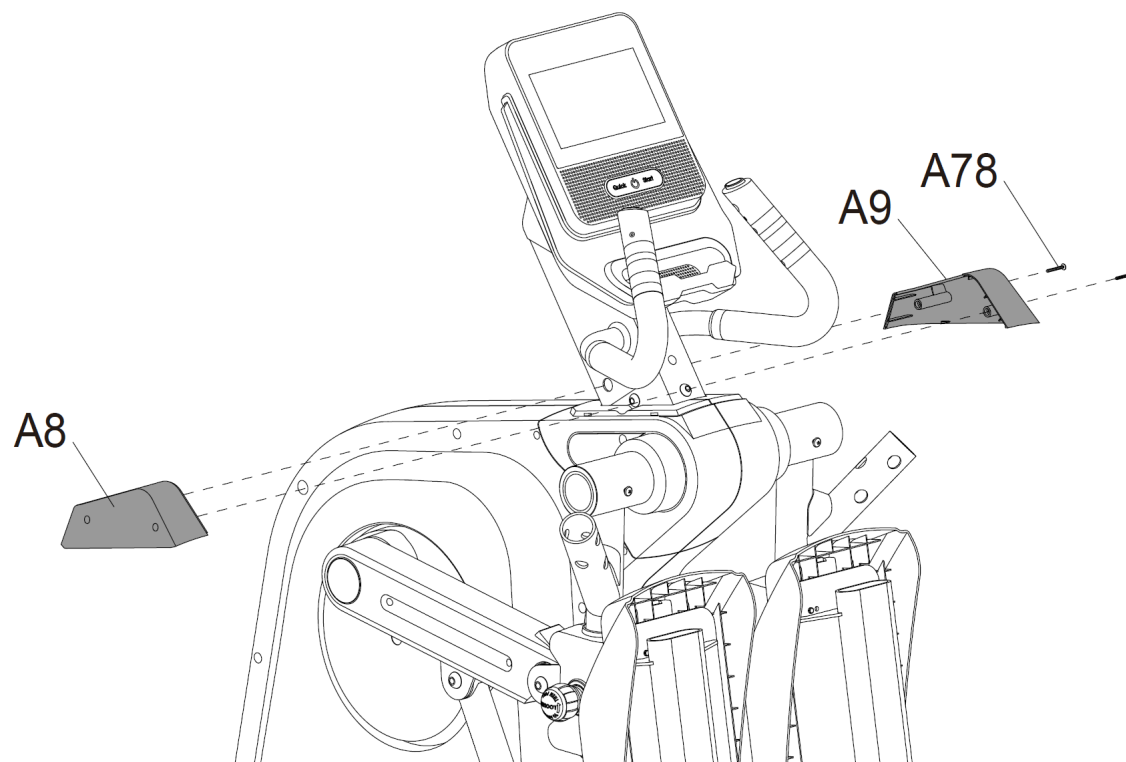
1. Выкрутите четыре ранее предустановленных винта (G3) из консоли (G).
2. Соедините все провода.
3. Вставьте консоль (G) в стойку консоли (D).
4. Установите заднюю крышку консоли (G2) на стойке консоли (D).
5. Затяните консоль (G), стойку консоли (D) и заднюю крышку консоли (G2) с помощью винтов (G3).

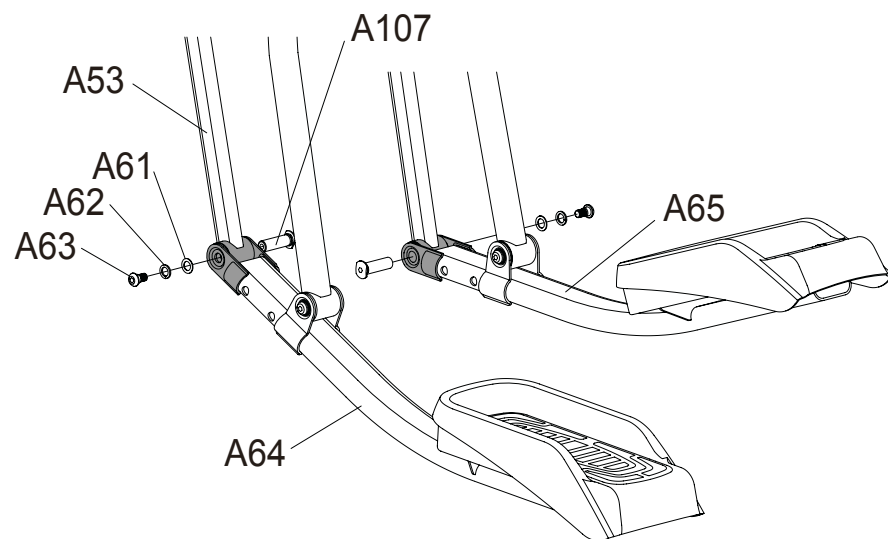


Шаг 6.

Установка накладок стойки консоли

1. Установите левую и правую накладки стойки консоли (A8 и A9) с помощью двух винтов (A78).





Шаг 7.

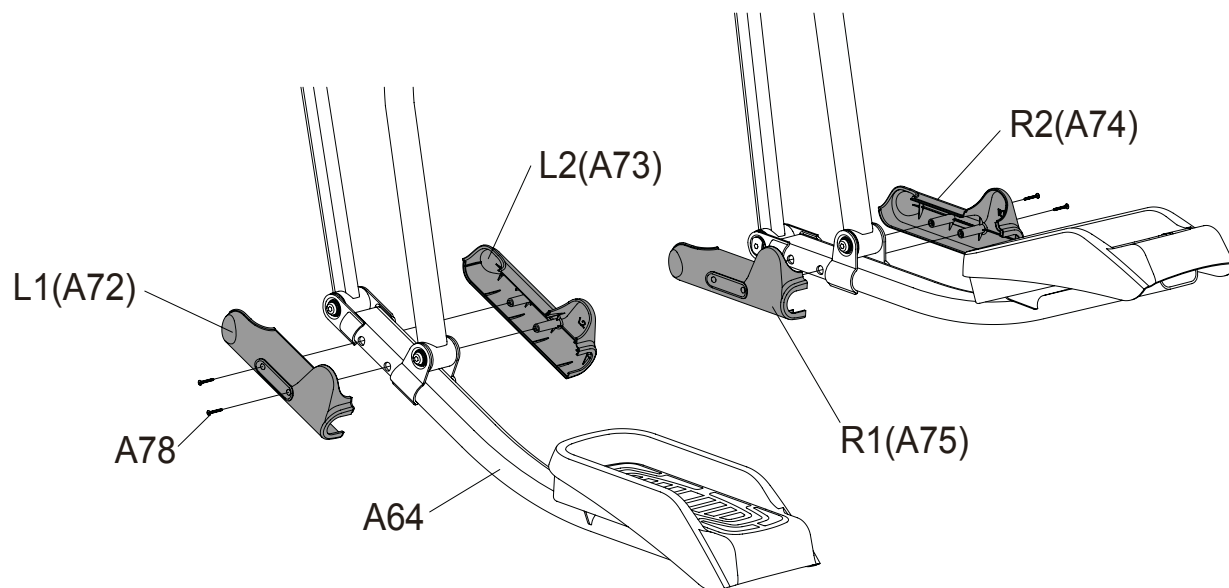
Сборка переднего соединительного вала и опоры педали

1. Присоедините передний соединительный вал (A53) к левой опоре педали (A64) с помощью болтов (A107), винта (A63), пружинной шайбы (A62) и шайбы (A61).
2. Повторите то же самое с другой стороны.

Шаг 8.

Сборка накладок опоры педали

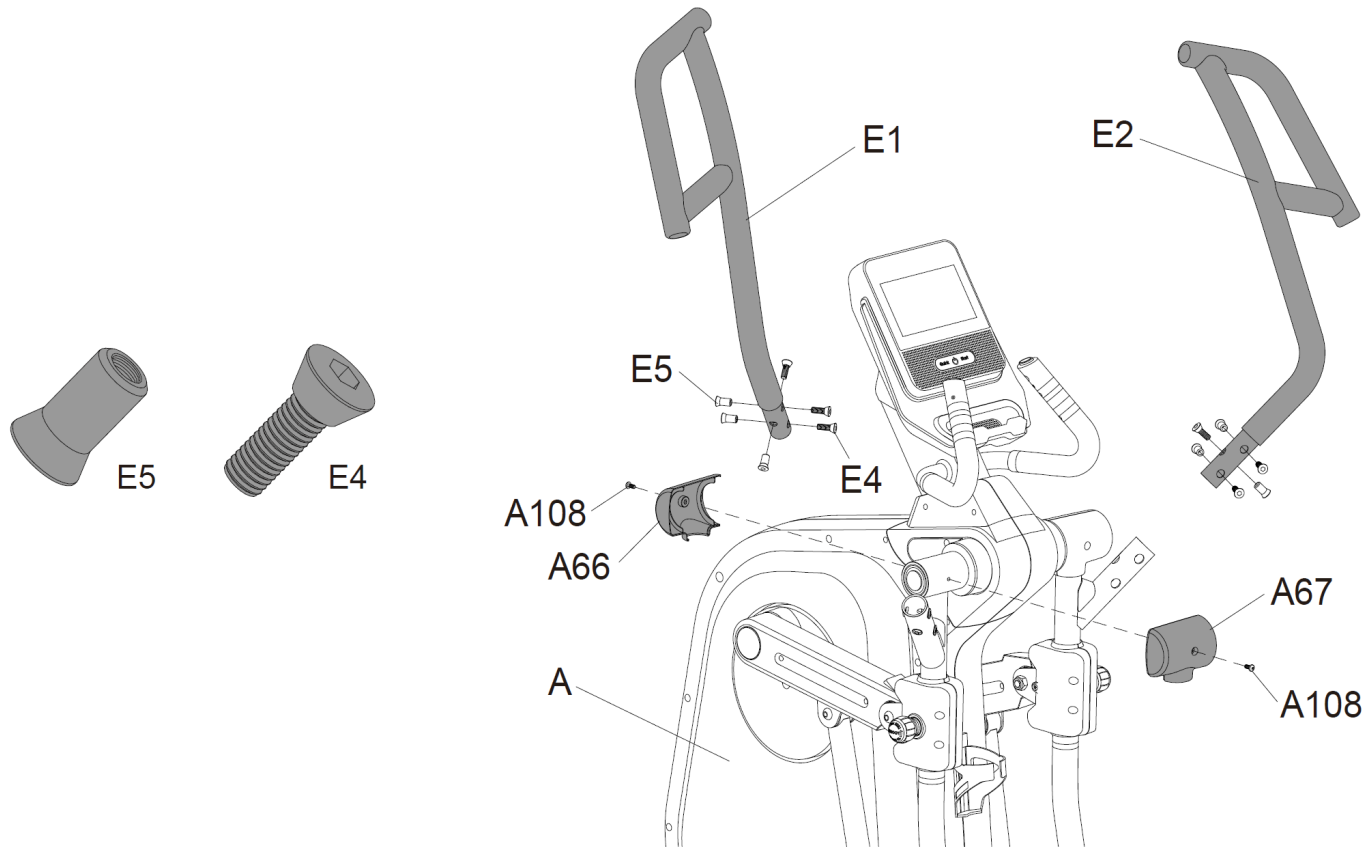
1. Установите левую внешнюю накладку опоры педали (A72) и левую внутреннюю накладку опоры педали (A73) к опоре педали (A64) с помощью двух винтов (A78).
2. Повторите то же самое с другой стороны.



Шаг 9.

Сборка подвижного поручня и передней накладке нижнего поручня педали

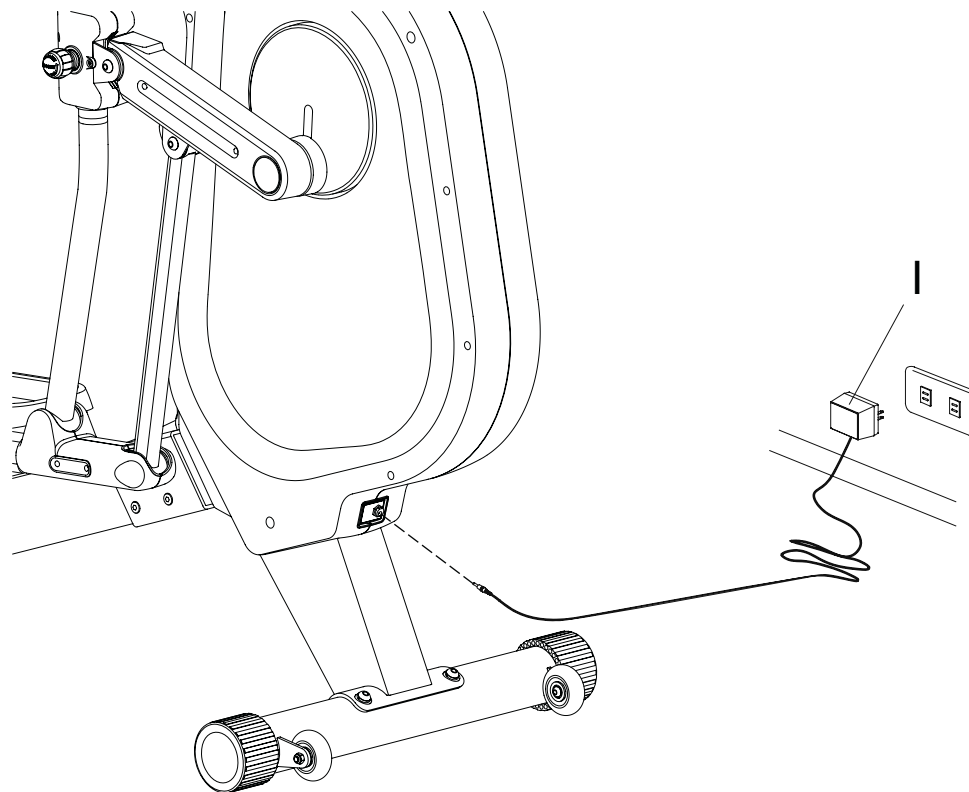
1. Выкрутите шесть предустановленных винтов (E4 и E5) из подвижного поручня (E1).
2. Выкрутите два предустановленных винта (A108) из основной рамы (A).
3. Установите подвижный поручень (E1) на основной раме (A) с помощью винтов (E4 и E5).
4. Установите накладки нижнего поручня педали (A66 и A67) на основной раме (A) с помощью двух винтов (A108).
5. Повторите то же самое с другой стороны.



Шаг 10.

Подключение к сети

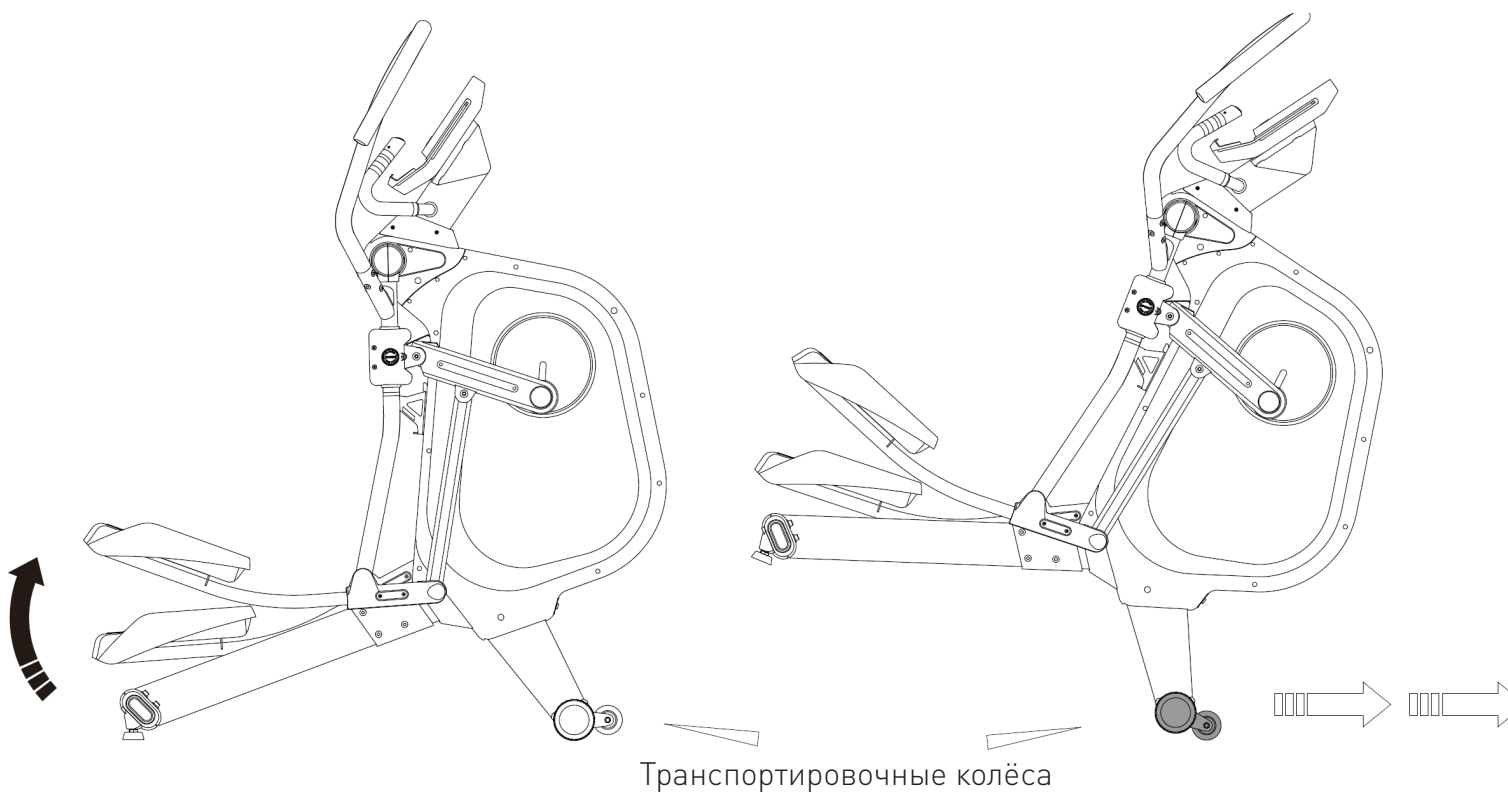
Подключите штекер шнура питания в гнездо питания на основной раме до того, как подключить тренажер к электросети. Для подключения к электросети вставьте адаптер в розетку.



ТРАНСПОРТИРОВКА

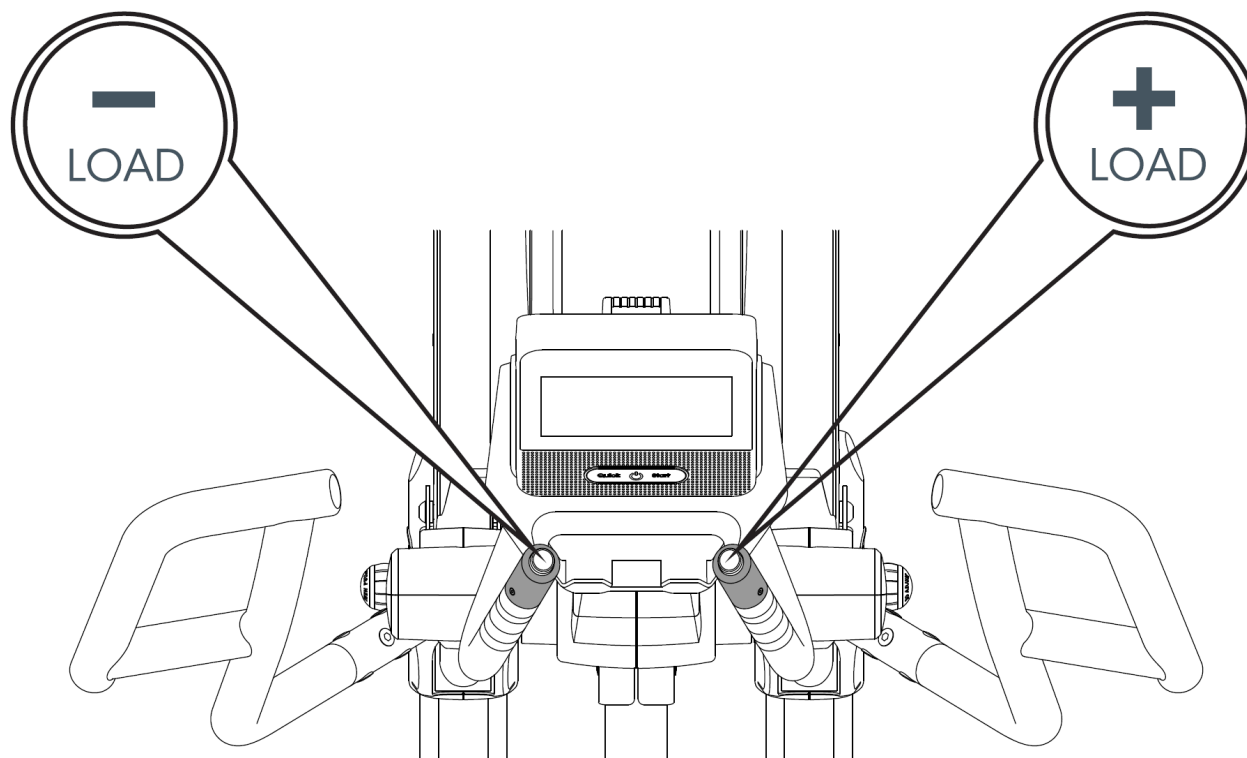
Для перемещения тренажера необходимо, выровнять подвижные рычаги с двух сторон и приподнять основную раму таким образом, чтобы транспортировочные колеса касались поверхности, как показано на рисунке. Переместите тренажер в назначенное место и аккуратно опустите тренажер. Обязательно проверьте и при необходимости отрегулируйте ножки уровня пола. Тренажер всегда должен быть отрегулирован по уровню пола, после любого перемещения проверяйте устойчивость тренажера и компенсаторы пола.

Осторожно: Не пытайтесь поднимать тренажер самостоятельно. В целях безопасности требуется помощь нескольких человек.



РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

При включенной консоли вы можете нажать на кнопки, которые расположены на неподвижном поручне, для регулировки нагрузки: для увеличения нагрузки нажмите справа «Load+», а для ее снижения нажмите слева «Load-».



РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

1. Тренажер оборудован механической системой изменения длины шага: 43 см и 56 см.

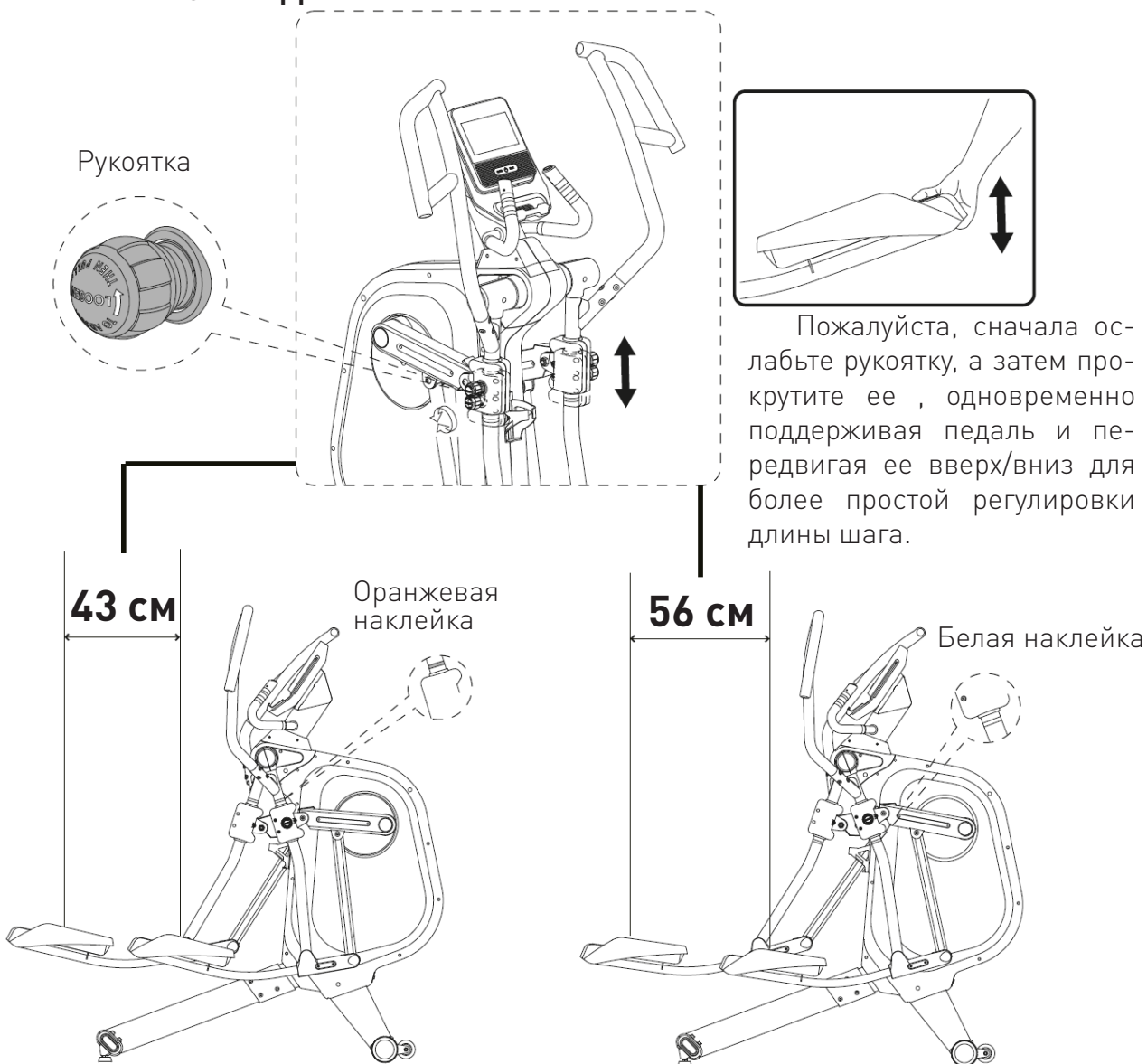
(При выборе 43 см, вы можете увидеть оранжевую наклейку на переднем нижнем поручне педали, при выборе 56 см, вы можете увидеть белую наклейку на переднем нижнем поручне педали).

2. Для регулировки выбранной длины шага ослабьте рукоятки и выкрутите их.

3. После выбора длины шага вкрутите обратно рукоятки.

4. Таким же способом отрегулируйте другую сторону.

ОСТОРОЖНО: в целях безопасности никогда не регулируйте длину шага, когда стоите на тренажере. Всегда одинаково с двух сторон настраивайте длину шага. Категорически не рекомендуется выбирать разную длину.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать

тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю

i Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

i Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого

значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать законченным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

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



Растягивание боковых мышц:

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



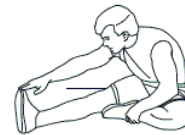
Растягивание четырехглавых мышц:

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



Растяжение мышц внутренней части бедра:

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



Растяжение подколенного сухожилия:

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



Растягивание икроножных мышц ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с радостью. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

Определите целевые значения пульса для ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

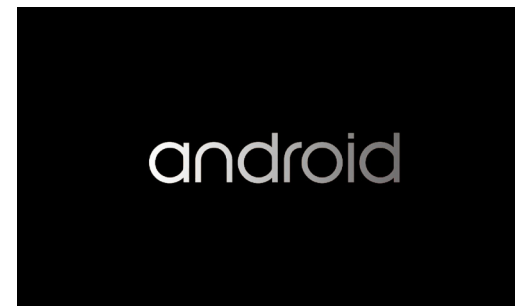
Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

ОБЗОР КОНСОЛИ

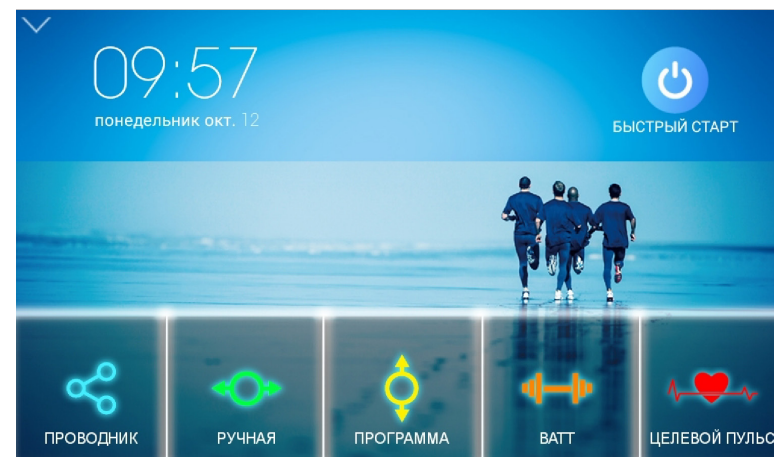


ЗАПУСК КОНСОЛИ

Нажмите на клавишу «Quick Start», чтобы включить консоль.



После включения консоли, на экране отобразится главная страница.

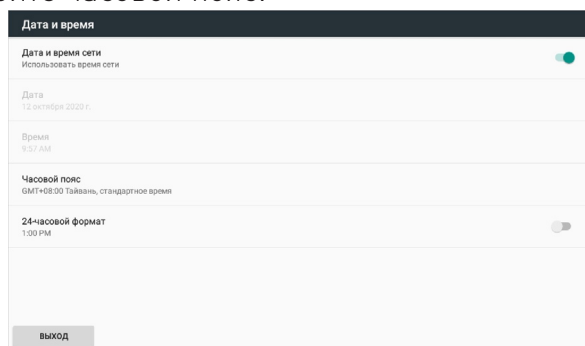


Примечание: если консоль была включена ранее, но находилась в спящем режиме, загорится экран.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

Время и дата:

1. Нажмите на время, чтобы установить время и дату.
2. Включите автоматическое обновление с помощью ползунка. Автоматическое обновление даты и времени позволяет регулярно обновлять информацию, пока консоль подключена к Wi-Fi.
3. Выберите часовой пояс.



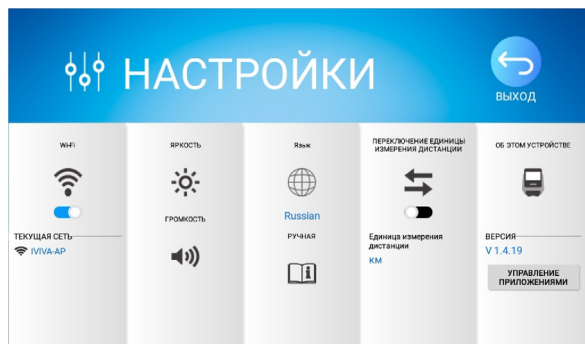
Wi-Fi:

1. Включите Wi-Fi.
2. Выберите доступную сеть, к которой хотите подключиться.
3. После подключения, нажмите на «Выход» в левом нижнем углу экрана.



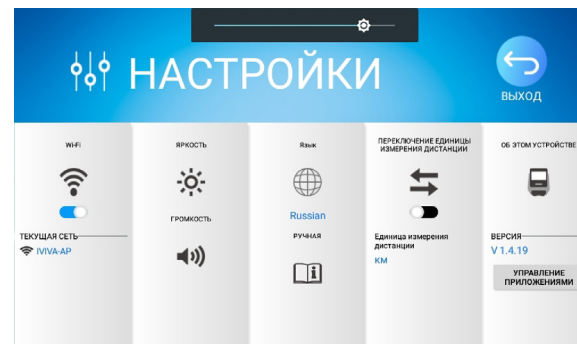
Настройки:

1. Нажмите на знак «» в верхнем левом углу на главной странице, чтобы перейти в режим настроек.




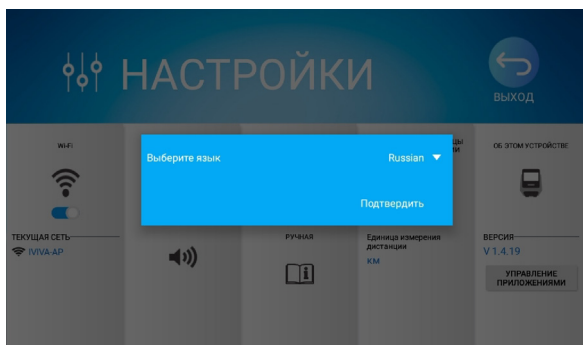
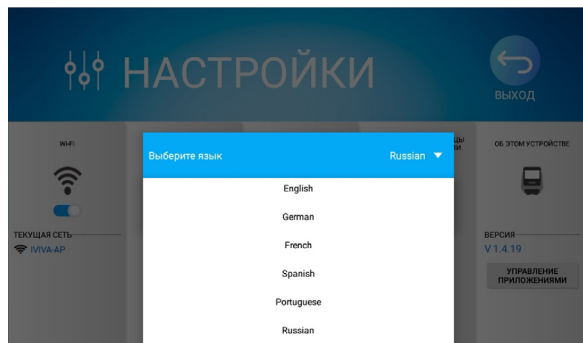
Яркость и громкость:

1. Установите яркость и громкость с помощью ползунка.



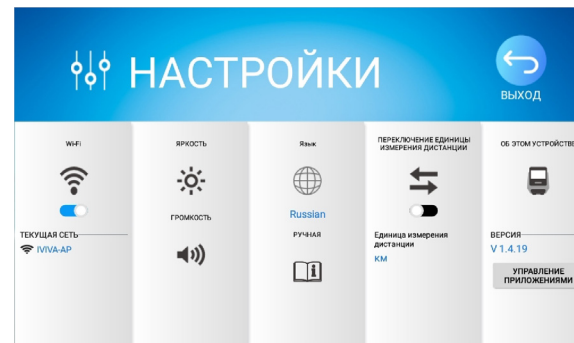
Язык:

1. Нажмите «».
2. Нажмите на язык, который уже выбран и установите другой язык.
3. Нажмите «Подтвердить» для смены языка консоли.



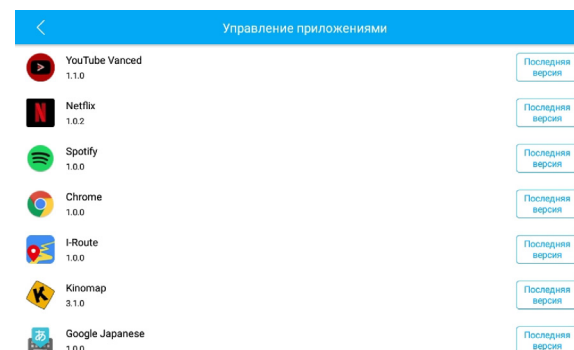
Переключение единицы измерения дистанции:

Выберите одну из единиц измерения: км или мили.



Об этом устройстве:

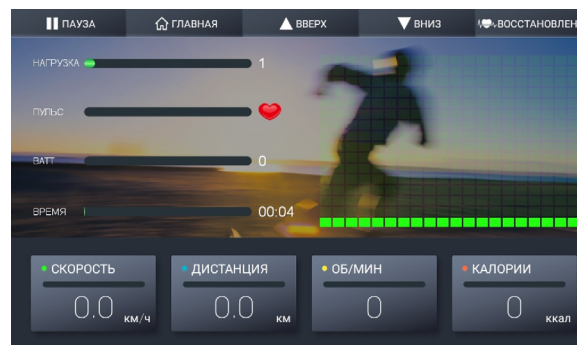
1. Нажмите на клавишу «Управление приложениями».
2. На всех приложениях, которые установлены на консоль можно посмотреть версию.



Запуск программы «Быстрый старт» :

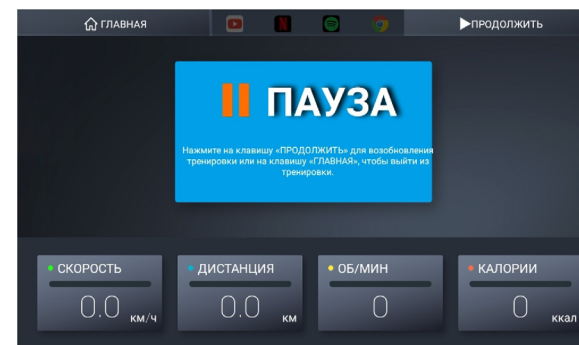
Если Вы хотите сразу начать тренировку без каких – либо программ можно воспользоваться одним из способов:

- Нажмите на «Быстрый старт» на главной странице на самом экране.
- Нажмите на клавишу «Быстрый старт» на консоли, когда на экране отображается главная страница.



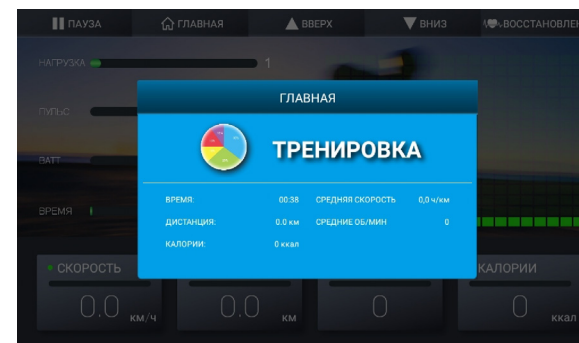
Во время использования программы «Быстрый старт» :

- Скорость, дистанция, об/мин и калории изменяются, если об/мин больше.
- Нажмите на клавишу «Вверх» или «Вниз», чтобы настроить нагрузку.
- Нажмите на клавишу «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на главную страницу.
- Нажмите на клавишу «Пауза», чтобы поставить тренировку на паузу.
- Нажмите на клавишу «Продолжить», чтобы продолжить тренировку.
- Нажмите на клавишу «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на главную страницу.
- Если Вы собираетесь продолжить тренировку одновременно с развлекательным контентом, перейдите в раздел инструкции «Развлекательный контент приложений во время тренировки».



Завершение программы «Быстрый старт» :

Перед тем, как вернуться на главную страницу отобразится отчет о тренировке, если время тренировки было дольше 30 секунд. Нажмите на клавишу «Главная», чтобы вернуться на главную страницу.



Запуск программы «Ручная»:

Нажмите на клавишу «Ручная» на главной странице, чтобы начать тренировку с несколькими параметрами: время, дистанция, калории.

- Настройки пользователя

Всего можно выбрать 5 пользователей: П0 – П4.

1. Выберите одного из пользователей.

2. Нажмите на возраст, рост, вес, чтобы добавить информацию о пользователе.

3. Нажмите на « », чтобы выбрать пол.

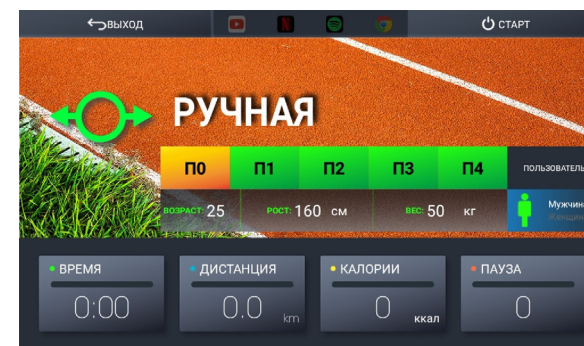
Примечание: все введенные данные для П1 – П4 сохраняются после каждой тренировки. Информация для П0 будет удалена после первой тренировки.

- Настройка целевых программ

Нажмите на время, дистанция, калории, чтобы установить целевые значения для тренировки. Примечание: если время не установлено, время тренировки начнет отсчет от 0. Если время установлено, то отсчет начнется от выбранного значения к 0.

- Тренировка с развлекательным контентом:

Перейдите в раздел инструкции «Развлекательный контент приложений с тренировками»



Во время использования программы «Ручная» :

После настройки всех параметров, нажмите на клавишу «Старт», чтобы начать тренировку. Обратитесь к разделу: «Во время использования программы «Быстрый старт»»

Завершение программы «Ручная» :

Обратитесь к разделу: « Завершение программы «Быстрый старт»»

Запуск «Предустановленных программ» :

Нажмите на «Программы» на главной странице, чтобы начать тренировку одной из 12 предустановленных программ. Нагрузка изменяется автоматически в соответствии с выбранной программой.

- Настройка информации пользователя:

Всего можно выбрать 5 пользователей: П0 – П4.

1. Выберите одного из пользователей.

2. Нажмите на возраст, рост, вес, чтобы добавить информацию о пользователе.

3. Нажмите на « », чтобы выбрать пол.

Примечание: все введенные данные для П1 – П4 сохраняются после каждой тренировки. Информация для П0 будет удалена после первой тренировки.

- Выбор программы:

Выберите одну из предложенных предустановленных программ, по которой Вы бы хотели тренироваться.

- Тренировка с развлекательным контентом:

Перейдите в раздел инструкции «Развлекательный контент приложений с тренировками»



Во время использования «Предустановленных программ» :

После настройки всех параметров, нажмите на клавишу «Старт», чтобы начать тренировку. Обратитесь к разделу: «Во время использования программы «Быстрый старт»»

Завершение «Предустановленных программ» :

Обратитесь к разделу: « Завершение программы «Быстрый старт»»

Запуск программы «Ватт - Контроль» :

Нажмите на «Ватт» на главной странице, чтобы начать тренировку с целевой Ватт.

- Настройка информации пользователя:

Всего можно выбрать 5 пользователей: П0 – П4.

1. Выберите одного из пользователей.

2. Нажмите на возраст, рост, вес, чтобы добавить информацию о пользователе.

3. Нажмите на «   », чтобы выбрать пол.

Примечание: все введенные данные для П1 – П4 сохраняются после каждой тренировки.

Информация для П0 будет удалена после первой тренировки.

- Выбор Ватт

Нажмите на Ватт и введите целевое значение для тренировки.



Во время использования программы «Ватт - Контроль» :

После настройки всех параметров, нажмите на клавишу «Старт», чтобы начать тренировку.

- В правой части дисплея во время тренировки отображаются такие параметры, как: скорость, об/мин, дистанция, калории, пульс.

- Значение целевой Ватт и фактической Ватт отображаются в левой части дисплея.

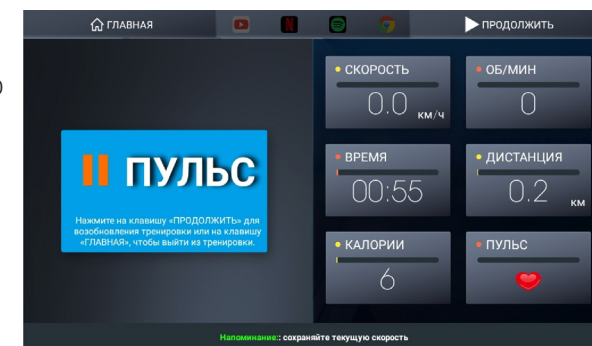
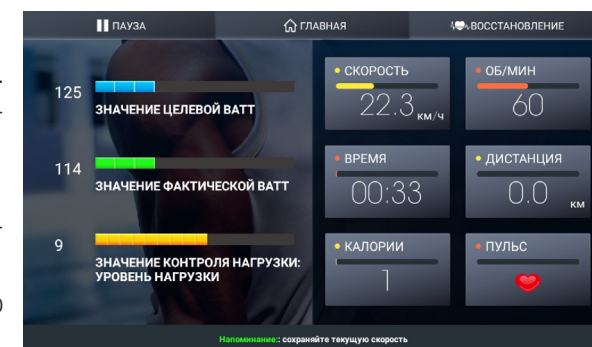
- Вам не нужно изменять нагрузку, консоль автоматически регулирует нагрузку в соответствии с выбранной целевой Ватт.

- Нажмите на клавишу «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на Главную страницу.

- Нажмите на клавишу «Пауза», чтобы временно остановить тренировку.

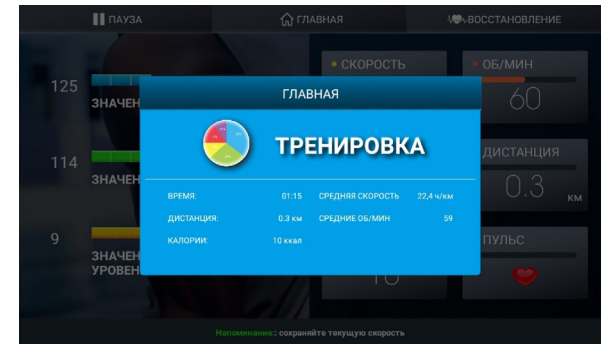
- Нажмите на клавишу «Продолжить», чтобы продолжить тренировку.

- Нажмите на клавишу «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на главную страницу.



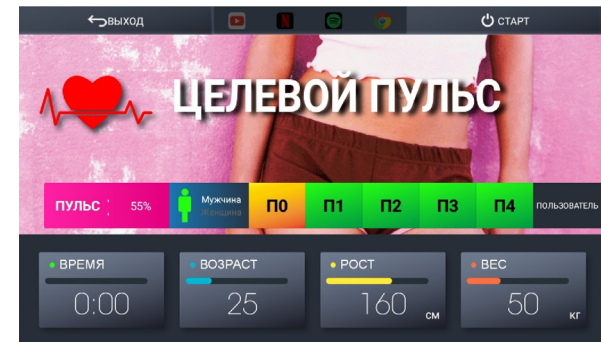
Завершение программы «Ватт - Контроль» :

Перед тем, как вернуться на главную страницу, на дисплее отобразится отчет о тренировке, если время тренировки было дольше 30 секунд.



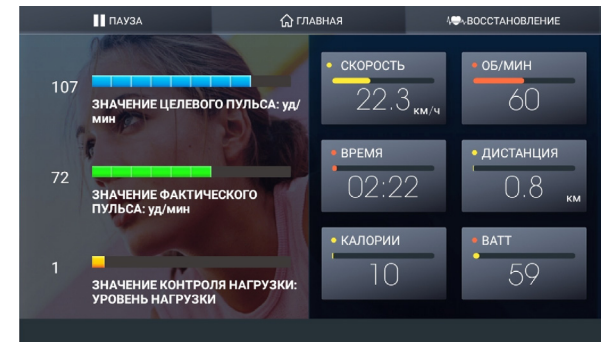
Запуск программы «Целевой пульс» :

Нажмите на «Целевой пульс» на главной странице, чтобы начать тренировку с целевым пульсом.

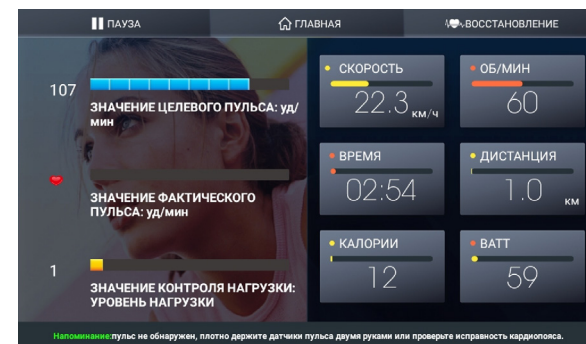


Во время использования программы «Целевой пульс» :

После выбора всех параметров, нажмите «Старт», чтобы начать тренировку.

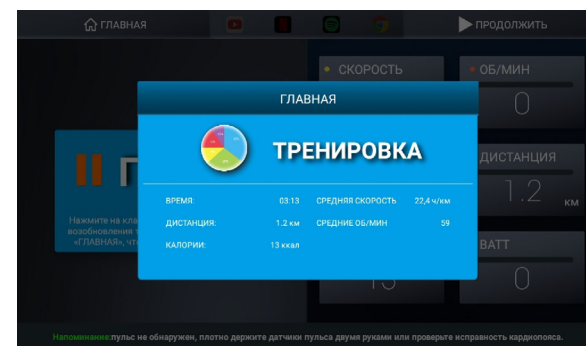


- В правой части дисплея во время тренировки отобразятся такие параметры, как: скорость, об/мин, время, дистанция, калории и Ватт.
- Значение целевого пульса и фактического пульса отобразятся в левой части дисплея.
- Вам не нужно изменять нагрузку, консоль автоматически регулирует нагрузку в соответствии с выбранным целевым пульсом.
- Если фактический пульс не совпадает приблизительно к значению целевого пульса дольше 30 секунд, тренировка остановится и консоль перейдет на главную страницу.
- Если после старта пульс пользователя не обнаружен, отобразится сообщение на дисплее.
- Нажмите «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на главную страницу.
- Нажмите «Пауза», чтобы временно остановить тренировку.
- Нажмите на клавишу «Продолжить», чтобы продолжить тренировку.
- Нажмите на клавишу «Главная», чтобы остановить тренировку и вернуться на главную страницу.



Завершение программы «Целевой пульс» :

Перед тем, как вернуться на главную страницу, на дисплее отобразится отчет о тренировке, если время тренировки было дольше 30 секунд.



Запуск программы «Восстановление» :

Клавиша «Восстановление» отображается в любом режиме тренировки в правом верхнем углу.

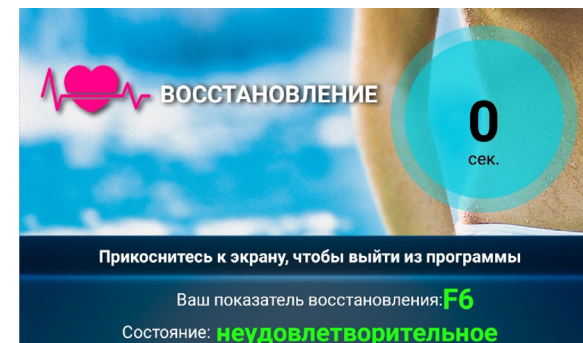
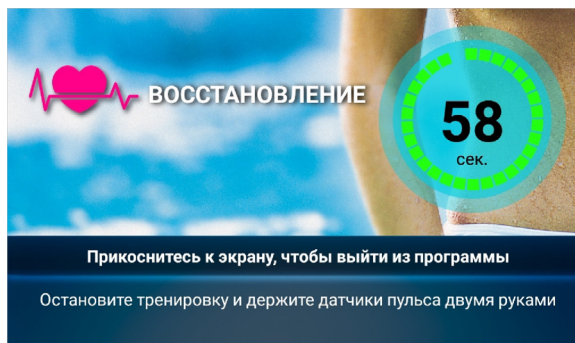
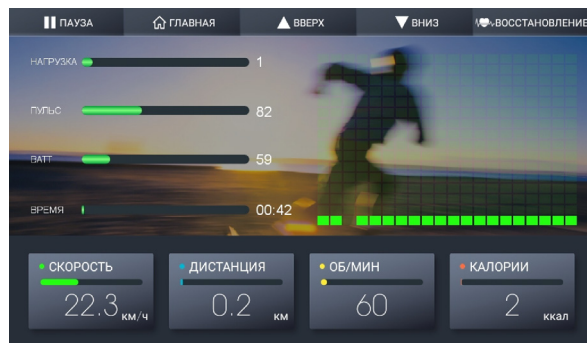
Для оценки восстановления ЧСС нажмите на клавишу «Восстановление» и консоль начнет отсчет от 60 секунд.

Обхватите датчики пульса двумя руками, и система оценит Ваше состояние.

Всего 6 уровней оценки F1 – F6.

Примечание: оценка представлена только для ознакомления, нельзя использовать в медицинских целях.

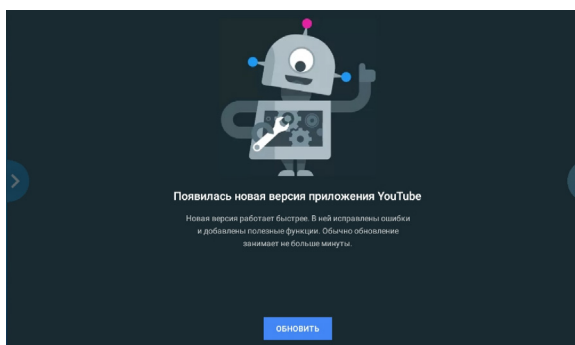
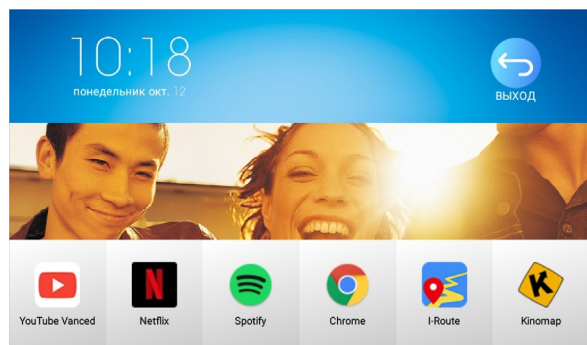
Если пульс понижается быстрее, чем во время тренировки, оценка сердечно-сосудистой системы будет лучше, где F1 – наилучший показатель, F6 – худший показатель.



Переход в развлекательный контент :

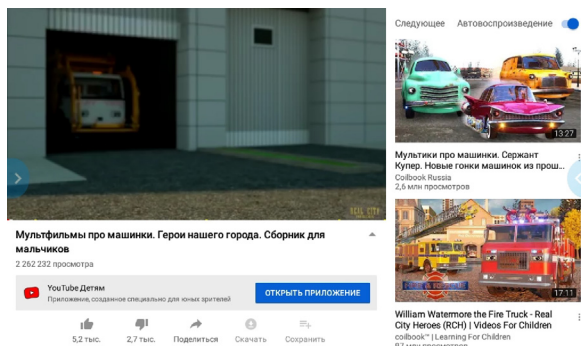
- Нажмите на клавишу «Проводник» на главной странице.

- Всего предустановлено 6 приложений. Обновление приложений. С выходом новой версии каждое установленное приложение будет автоматически отображать сообщение об обновлении. Примечание: для обновления приложений перейдите в раздел инструкции «Как обновить приложения и систему консоли».

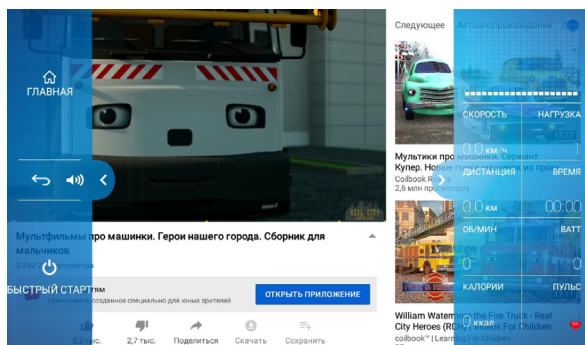


Использование приложений во время тренировки :

1. Нажмите на клавишу «>>» на дисплее, как показано на рисунке.

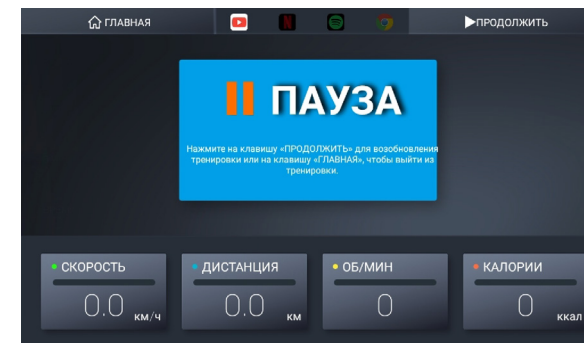


2. Нажмите на клавишу «Быстрый старт» и нажмите на клавишу «<<», чтобы проверить работает ли быстрый старт.



Запуск приложения во время использования предустановленных программ, быстрого старта, ручной программы. :

1. Нажмите на клавишу «Пауза»
2. Выберите приложение, с которым хотели бы продолжить тренировку.



3. Нажмите на клавишу «Продолжить», чтобы продолжить тренировку.

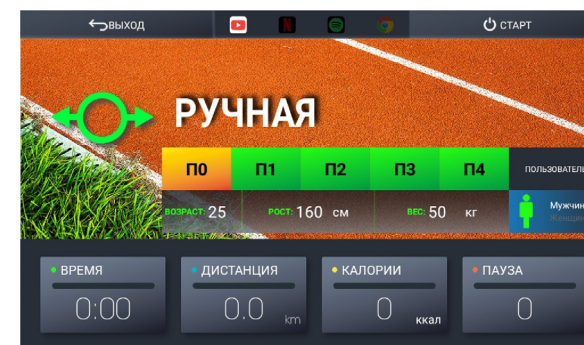
4. После входа в приложение, обратитесь к разделу инструкции «Использование приложений во время тренировки»

Пример:

- Перед использованием «Предустановленных программ» и программы «Ручная»

1. Перейдите в раздел инструкции «Запуск программы «Ручная»»

2. Выберите приложение, с которым хотели бы продолжить тренировку.



3.Нажмите на клавишу «Старт», чтобы начать тренировку в программе Ручная.

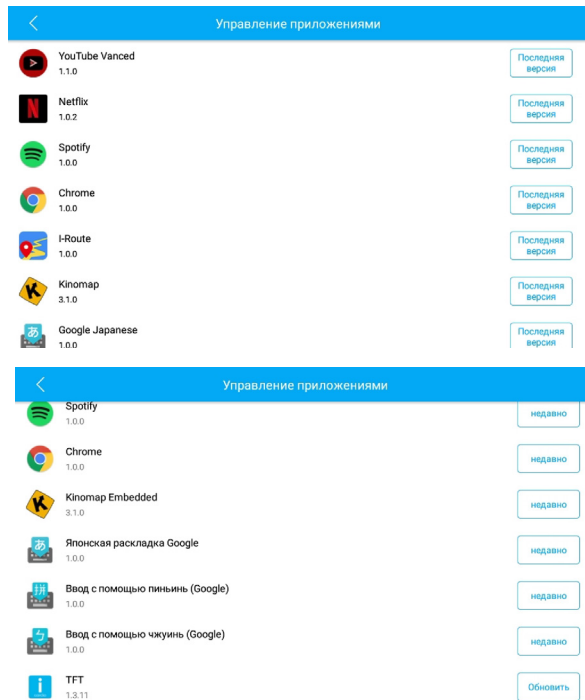
4.Нажмите на клавишу в левой стороне дисплея.

5.Нажмите на клавишу «Быстрый Старт», затем нажмите на клавишу с правой стороны дисплея, если Быстрый Старт работает.

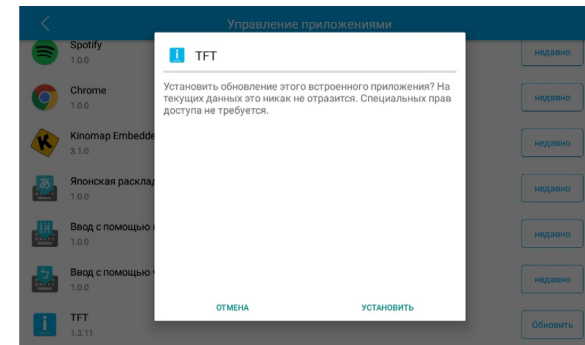
Обновление приложений :

На главной странице войдите в настройки и нажмите на клавишу «Управление приложениями». Проверьте, появилась ли клавиша «Обновить» к какому – либо приложению, или отображена последняя версия.

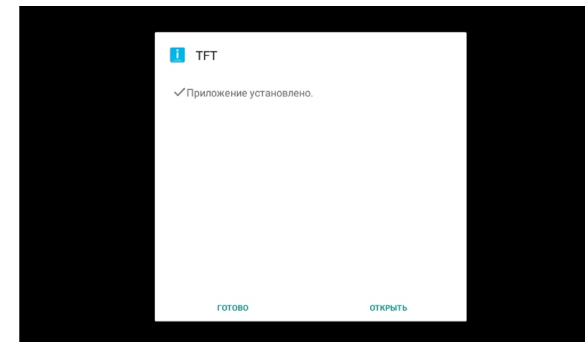
Если есть обновления, нажмите «Обновить».



Далее нажмите установить.



Нажмите готово.



ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их.
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединениям.

ВЗРЫВ СХЕМА

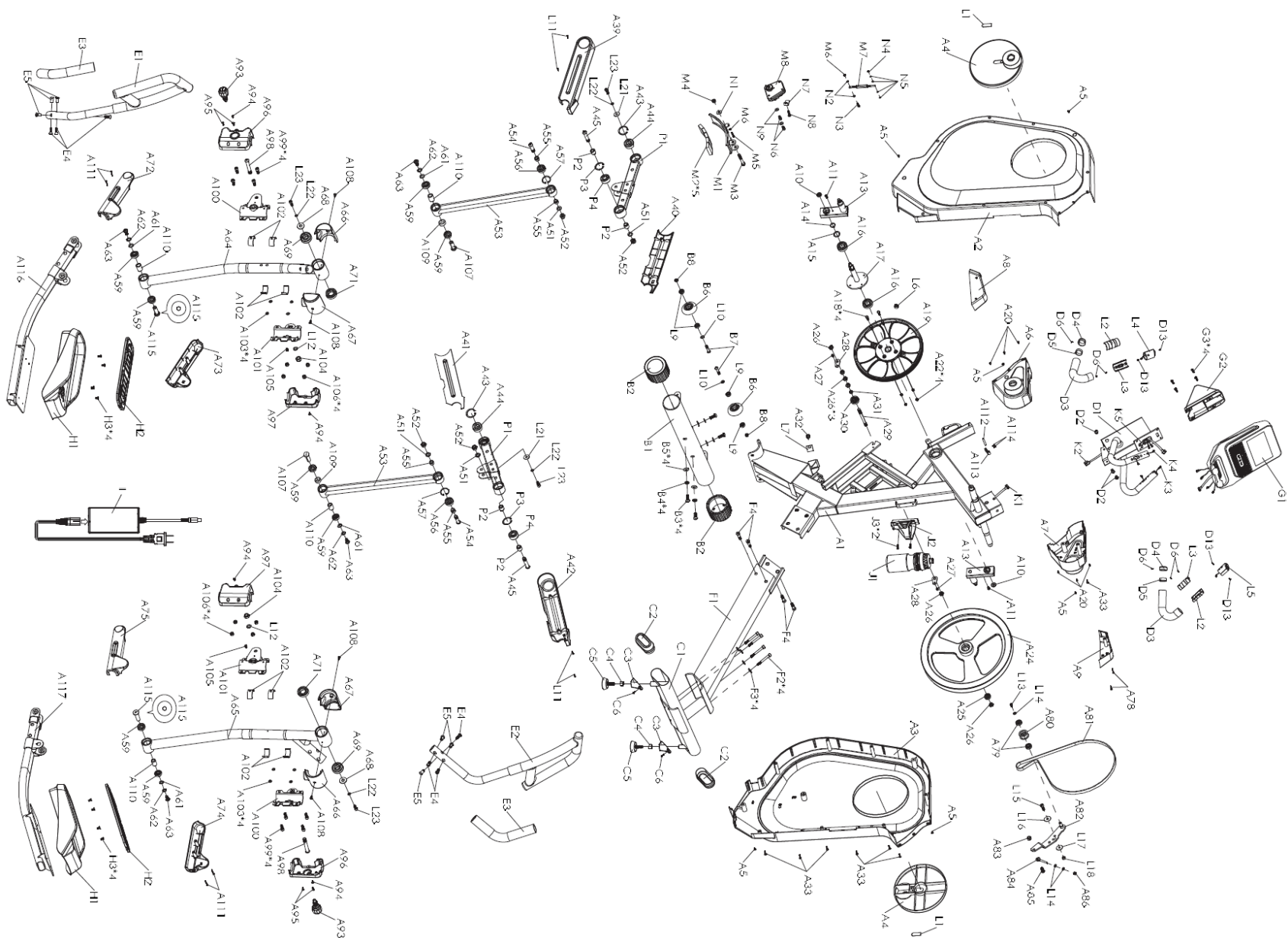


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Название	Кол-во			
A1	Основная рама	1	A32	DC Зажим	1
A2	Кожух корпуса слева	1	A33	Винт	7
A3	Кожух корпуса справа	1	A39	Накладка наружного рычага крестовины слева	1
A4	Декоративная накладка	2	A40	Накладка внутреннего рычага крестовины слева	1
A5	Винт	6	A41	Накладка внутреннего рычага крестовины справа	1
AG	Малый кожух слева	1	A42	Накладка наружного рычага крестовины справа	1
A7	Малый кожух корпуса справа	1	A43	Зажим R40	2
AS	Накладка стойки консоли слева	1	A44	Подшипник BR-2203	2
A9	Накладка стойки консоли справа	1	A45	Винт M12X73mm	2
A10	Гайка	2	AS1	Шайба M12X1.STX<D20	4
All	Винт MSX16mm	2	A52	Гайка M12	4
A13	Крестовина	2	A53	Передний соединительный вал	2
A14	Фиксатор	1	A54	Винт M12XS3mm	2
AlS	Шайба	1	ASS	Втулка	4
A16	Подшипник BR-6004	2	A56	Подшипник BR-6202	2
A17	Ось	1	A57	Зажим	2
A18	Винт	4	A59	Подшипник BR-6002zz TPX	8
A19	Приводной диск	1	A61	Шайба M8	4
A20	Винт	6	A62	Пружинная шайба	4
A22	Гайка	4	A63	Винт M8X16mm	4
A24	Маховик	1	A64	Передний рычаг педали слева	1
A25	Подшипник	1	A65	Передний рычаг педали слева	1
A26	Гайка	6	A66	Накладка переднего рычага педали А	2
A27	Винт MSX8mm	2	A67	Накладка переднегорычага педали В	2
A28	Фиксирующая пластина шайбы	2	A68	Шайба M12	2
A29	Ось	1			
A30	Подшипник	1			
A31	Втулка	1			

A69	Подшипник BR-6204zz TPX	2
A71	Подшипник BR-6005zz	2
A72	Накладка наружной опоры педали слева	1
A73	Накладка внутренней опоры педали слева	1
A74	Накладка наружной опоры педали справа	1
A75	Накладка внутренней опоры педали справа	1
A78	Винт	2
A79	Подшипник	2
A80	Холостой шкив	1
A81	Приводной ремень	1
A82	Фиксирующая пластина холостого шкива	1
A83	Гайка	1
A84	Винт	1
ABS	Винт	1
A86	Гайка	1
A93	Рукоятка	2
A94	Винт	4
A95	Винт	4
A96	Декоративная накладка наружная	2
A97	Декоративная накладка внутренняя	2
A98	Винт	2
A99	Винт	8
A100	Регулируемая пластина наружная	2
A101	Регулируемая пластина внутренняя	2

A102	Муфта	8
A103	Шайба	8
A104	Гайка	2
A105	Винт	2
A106	Гайка	8
A107	Винт	2
A108	Винт	4
A109	Резиновая распорка	2
A110	Втулка	4
A111	Винт	4
A112	Провод датчика 400MM	1
A113	Коепление провода датчика	1
A114	Винт	2
A115	Вин	2
A116	Опора педали слева	1
A117	Опора педали справа	1
B1	Передняя поперечная опора	1
B2	Заглушка	2
B3	Винт M10X 2Smm	4
B4	Пружинная шайба M10	4
B5	Шайба 3/8"X<D2 3X2T	4
B6	Транспортировочное колесо	2
B7	Винт M8X40mm	2
B8	Гайка M8	2
C1	Задняя поперечная опора	1
C2	Заглушка	2
C3	Накладка педали	2
C4	Гайка	2
C5	Рукоятка ©S0	2

C6	Винт М4Х12mm	2
D1	Стойка консоли	1
D2	Винт М8Х12mm	3
D3	Поролон	2
D4	Кольцо датчика пульса	2
D5	Пластиковая трубка	2
D6	Винт М3Х10mm	6
D13	Винт М3Х10mm	4
E1	Поручень слева	1
E2	Поручень справа	1
E3	Поролон	2
E4	Винт М8Х28mm	6
E5	Гайка М8	6
F1	Центральная опора	1
F2	Винт М8Х65mm	4
F3	Шайба М8Х2ТХс: D20	4
F4	Винт М8Х28mm	4
G1	Консоль	1
G2	Задняя накладка стойки консоли	1
G3	Винт М5Х16mm	4
I	Адаптер	1
H1	Педаля	2
H2	Амортизированная накладка	2
J1	Держатель для бутылки	1
J2	Держатель для бутылки	1
J3	Винт М5Х16mm	2
K1	Провод датчика 900mm	1

K2	Провод датчика 350mm	1
K3	Провод датчика 600mm	1
K4	Провод датчика 600mm	1
K5	Провод датчика 600mm	2
L1	Стикер	2
L2	Верхнее крепление датчика пульса	2
L3	Нижнее крепление датчика пульса	2
L4	Тумблер уменьшения нагрузки	1
L5	Тумблер увеличения нагрузки	1
L6	Магнит	1
L7	DC Накладка	1
L8	Шайба	1
L9	Подшипник 608ZZ	4
L10	Шайба	2
L11	Винт	4
L12	Шайба	2
L13	Винт М6Х10mm	1
L14	Шайба с: D6.5Хс: D13Хl. ST	3
L15	Винт М8Х25mm	1
L16	Шайба с: D8Хс: D30Х1Т	1
L17	Шайба с: D8Хс: D28Х2Т	1
L18	Гайка М8	1
L19	Пружинная шайба с: D9.8Хс: D15.2Хс: D1.2ХS0.4L	1
L20	Кабель 1000mm	1
L21	Шайба с: D8Хс: D25Х2Т	2
L22	Пружинная шайба М8	4

L23	Винт М8Х20мм	4
M1	Крепление магнита	1
M2	Магнит	5
M3	Вин	1
M4	Гайка	1
M5	Винт	1
M6	Гайка	2
M7	Болт	1
M8	Сервопривод	1
N1	Шайба с: D8Xс: D19X2T	1
N2	Шайба с: D4Xс: D8X1T	2
N3	Винт М4Х10мм	1
N4	Гайка М3	1
N5	Шайба с: D3Xс: D6X0.5T	4
N6	Винт М6Х10мм	2
N7	Фиксирующая пластина	1
N8	Винт М5Х25мм	1
N9	Шайба	2
P1	Рычаг крестовины	2
P2	Втулка	4
P3	Зажим R40	2
P4	Подшипник BR-2203	2

EAC