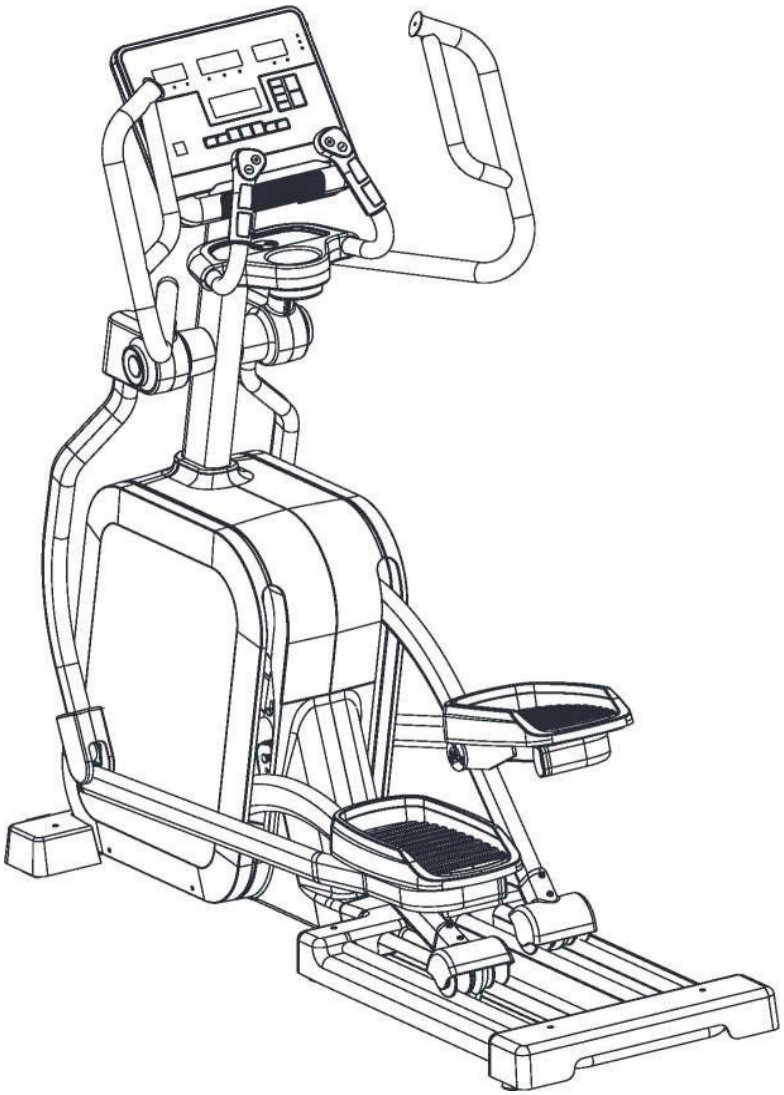
SHUA

МОДЕЛЬ
SH-E800

Профессиональный эллиптический тренажер
Руководство пользователя



тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2.	ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	3
3.	КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	4
4.	ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ	5
5.	РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ	10
6.	СОЕДИНЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА С КОРПУСОМ	11
7.	КНОПКИ НА ЭЛЕКТРОННОМ СЧЕТЧИКЕ	11
8.	ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
9.	ДРУГИЕ ФУНКЦИИ	15
10.	РУКОВОДСТВО	16
11.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	19
12.	ИНСТРУКЦИИ ПО ОБРАЩЕНИЮ С ИЗДЕЛИЕМ	19

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Благодарим за выбор нашего продукта. В целях удобства и безопасности, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок.

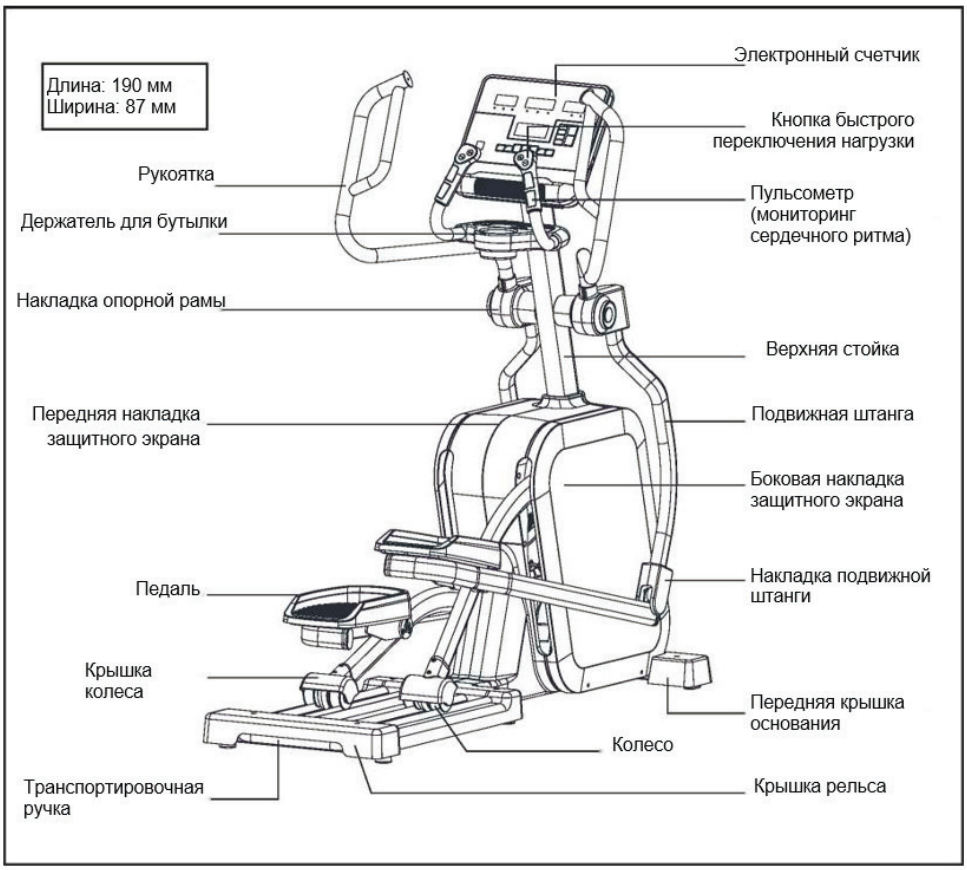
- Данное изделие соответствует стандартам для бытовых и немедицинских спортивных товаров.
- Данное изделие относится к классу SB и оснащено электронным регулятором скорости, поэтому его необходимо использовать в режиме системного управления.
- Запрещается использовать данное изделие при высоких температурах, во влажных местах или при попадании на него воды.
- Для тренировок в тренажере предусмотрены 32 режима нагрузки. Если вы не будете нажимать на педали, устройство автоматически перестанет работать.
- Внимательно прочтите данное руководство перед использованием устройства.
- Установите тренажер на ровной и плоской поверхности.
- Не вставайте на сиденье или другие детали.
- Вокруг изделия необходимо оставить достаточное пространство (не менее 1,5 м).
- Неправильное использование или нарушение инструкций по технике безопасности может привести к травмам.
- Запрещается препятствовать работе механических частей во время тренировки.
- Регулярно проверяйте винты и гайки.
- Дети, не имеющие умственных или физических отклонений, допускаются до занятий с использованием данного тренажера под соответствующим присмотром.
- Запрещается использовать изделие в качестве игрушки или игрового устройства.
- Владелец обязан информировать других пользователей о мерах предосторожности.
- Данное изделие предназначено только для использования в помещении, поэтому его нельзя использовать на открытом воздухе.
- Не перемещайте данное изделие в одиночку.
- Разборку изделия необходимо производить в порядке, обратном последовательности его сборки.
- Используйте данное изделие в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.
- Запрещается пользоваться тренажером с закрытыми глазами.
- Максимальная несущая способность изделия составляет 160 кг.
- Тренировка: изделие подходит для тренировки нижних и верхних конечностей, а также всего тела.

Примечание: Перед выполнением упражнений с использованием данного тренажера необходимо проконсультироваться с врачом. Данное требование особенно важно для лиц старше 35 лет или при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности перед выполнением упражнений с использованием данного тренажера.

2. ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

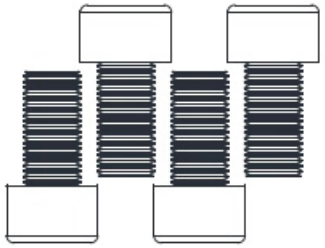
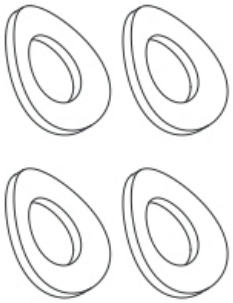
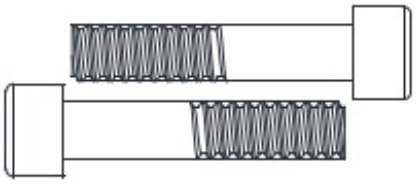
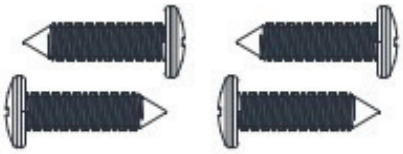
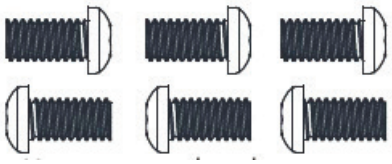
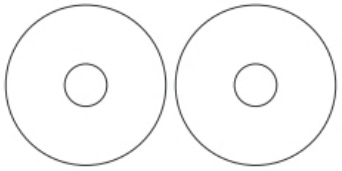
Уважаемый клиент!

Перед сборкой тренажера просим Вас ознакомиться с приведенным ниже списком комплектующих. Мы подготовили все виды крепежа. Вы сможете легко собрать тренажер, выполнив последующие действия. Для удобства сборки в комплектацию входит шестигранный ключ.



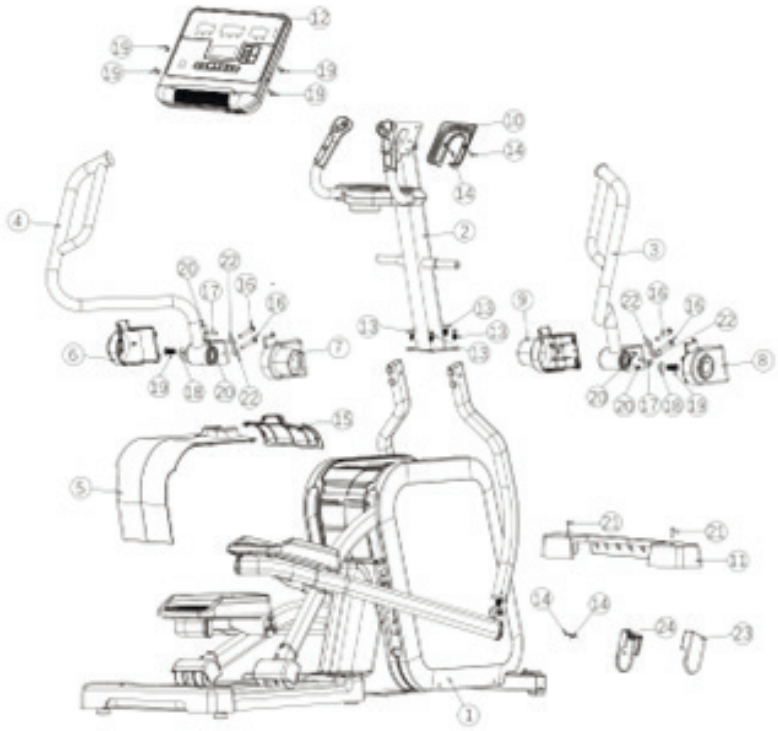
3. КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

На этой странице приведено схематическое изображение деталей (отверток, прокладок, гаек и т.д.), чтобы вы могли различить их по названию, техническим характеристикам и количеству во время установки (некоторые детали были предварительно установлены; см. «Инструкции по установке»).

 Винт с шестигранным отверстием в головке M10*20 (13), с резьбой по всей длине, 4шт	Винт с шестигранным отверстием в головке M10*70*20 (16) - 4шт	 Прокладка изогнутая, M10*2,0 (22) - 4шт
 Винт с шестигранным отверстием в головке M8*40 (17), с частичной резьбой, 2 шт	 Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем №8-18*19 мм (20) - 4шт	 Винт с полукруглой головкой с шестигранным отверстием, M8*15 (19), с резьбой по всей длине, 6 шт
Саморез с утопленной головкой и крестообразным шлицем, №8-18 25 (14) - 6 шт	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем, №8-18*38(21) - 2 шт	 Плоская шайба, 2 шт Ф8,4*Ф31,8*2,0 (18)

УСТАНОВКА

Для правильной установки в соответствии с номерами деталей используйте приведенную ниже схему сборки.



1	Узел основания	1
2	Узел верхней стойки	1
3	Узел правой рукоятки	1
4	Узел левой рукоятки	1
5	Передняя накладка защитного экрана	1
6	Левая наружная накладка опорной рамы	1
7	Левая внутренняя накладка опорной рамы	1
8	Правая наружная накладка опорной рамы	1
9	Правая внутренняя накладка опорной рамы	1
10	Нижняя крышка электронного счетчика	1
11	Передняя крышка основания	1
12	Узел консоли	1
13	Винт с шестигранным отверстием в головке	4
14	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	2
15	Задняя накладка защитного экрана	1
16	Винт с шестигранным отверстием в головке	4
17	Винт с шестигранным отверстием в головке	2
18	Плоская шайба	2
19	Винт с полукруглой головкой с шестигранным отверстием	6
20	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	4
21	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	2
22	Изогнутая прокладка	4
23	Нижняя декоративная накладка опорной рамы (внутренняя)	2
24	Нижняя декоративная накладка опорной рамы (внешняя)	2

4. ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

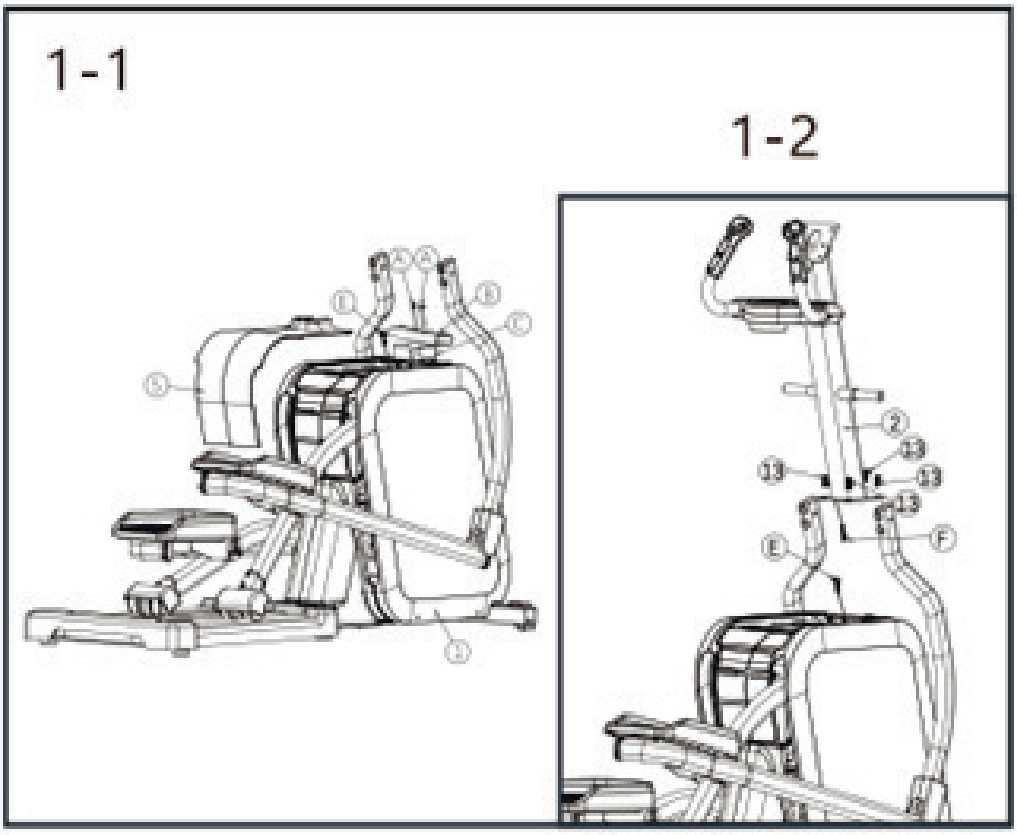
Чтобы упростить процесс установки, мы заранее собрали некоторые детали. Ознакомьтесь с данным руководством перед установкой и следуйте инструкциям во время установки.
Проверьте наличие деталей в полученной упаковке.
1) Достаньте детали из пакетов и разместите их на полу.
2) Для выполнения упражнений на тренажере необходимо оставить достаточное пространство вокруг него (не менее 1,5 м.

ШАГ 1

Установка узла верхней стойки:

- Снимите и выбросьте уплотнительные трубки (B) и (C), а также 2 винта (A) с узла основания (1). В дальнейшем они не понадобятся.
- Как показано на Рисунке (1-1), снимите переднюю накладку защитного экрана (5) с узла основания (1) и отложите ее в сторону для последующей установки.
- Как показано на рисунке (1-2), один человек удерживает узел верхней стойки (2) рядом с монтажной плоскостью узла основной рамы (1), в то время как другой человек подсоединяет сигнальные кабели (F) и (E) к стойке.
- Вставьте концы сигнальных кабелей в отверстия стойки (примечание: запрещается вставлять их вниз).
- Двигайте монтажную часть узла верхней стойки (2) вдоль монтажной поверхности узла основной рамы (1) до совпадения отверстий.

Примечание: Не пережимайте сигнальные кабели. Вставьте четыре винта с шестигранным отверстием в головке M10*20 (13) в крепежную пластину стойки и затяните их.

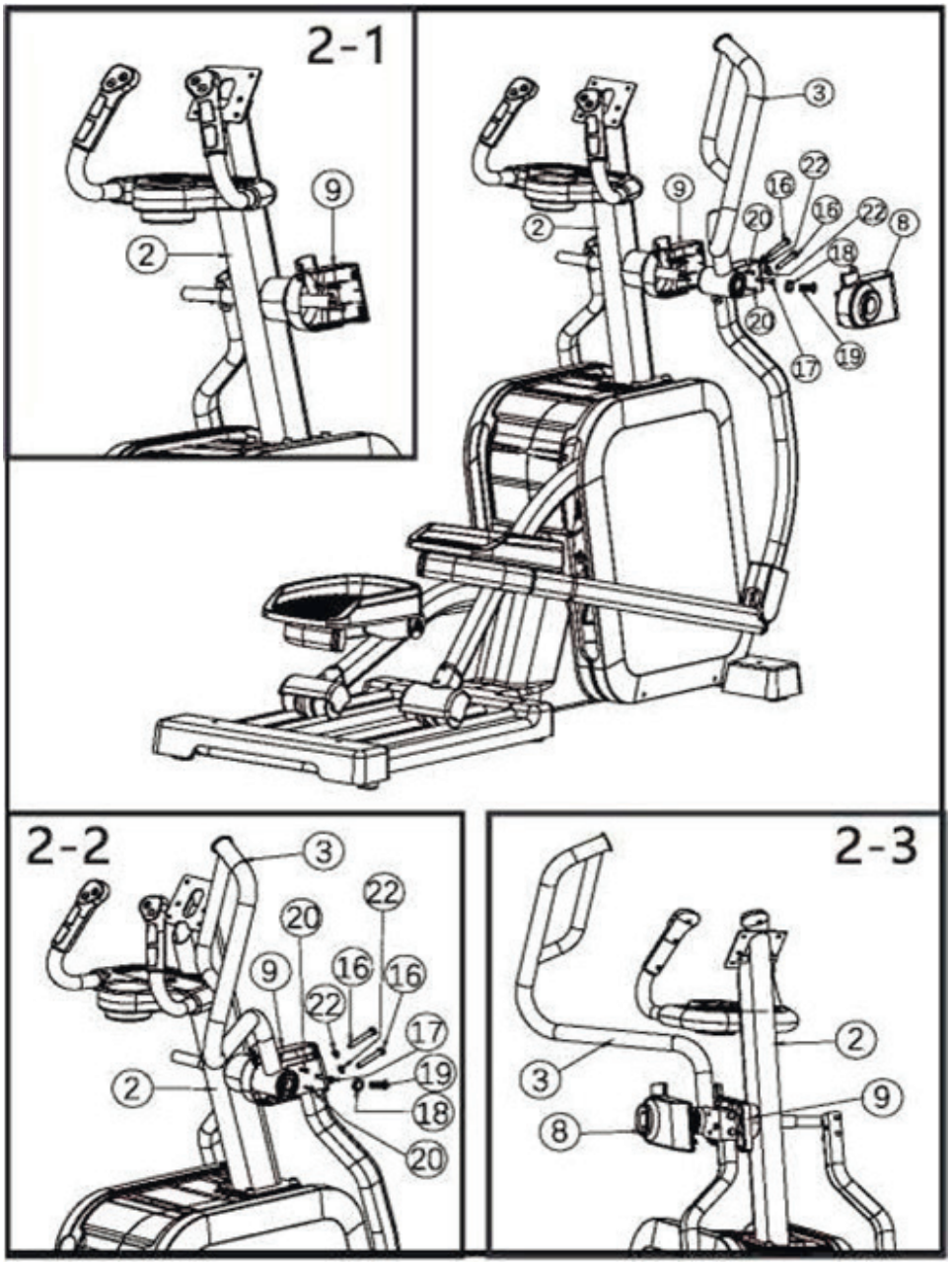


ШАГ 2

Установка узлов левой и правой рукоятки:

- Подготовьте узел правой рукоятки (3):
- правая внутренняя накладка опорной рамы (9), правая внешняя накладка опорной рамы (8), одна плоская шайба (18), две изогнутые прокладки (22), один винт с полукруглой головкой с шестигранным отверстием M8*15 мм (19), два самореза с полукруглой головкой и крестообразным шлицем №8-18*19 мм
- (20), один винт с шестигранным отверстием в головке M8*40 мм (17) и два винта с шестигранным отверстием в головке M10*70 мм (16).
- Как показано на рисунке (2-1), вставьте правую внутреннюю накладку опорной рамы в правую ось узла верхней стойки (2).

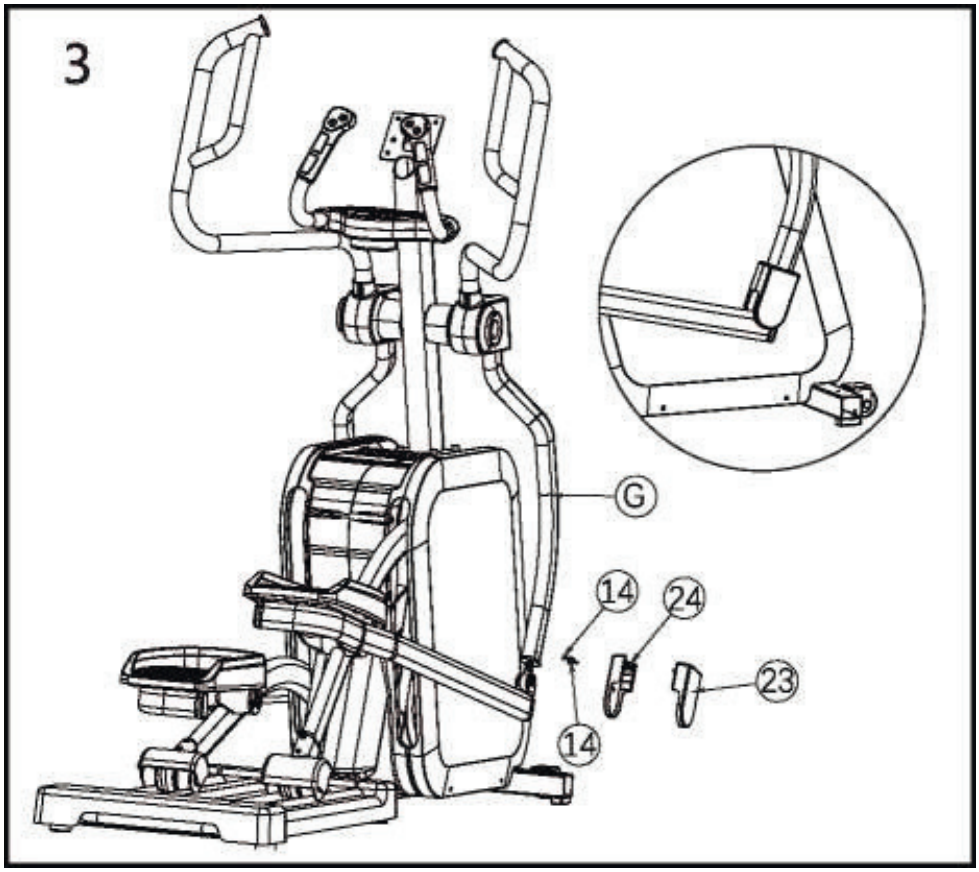
- Как показано на рисунке (2-2), вставьте узел правой рукоятки (3) в правую ось узла верхней стойки (2) (оставьте зазор равный толщине подшипника). Медленно поднимайте нижнюю подвижную штангу (G) до тех пор, пока три отверстия для винтов не окажутся на одной линии. Установите два винта с шестигранным отверстием в головке M10*70 мм (16), две изогнутые прокладки (22) и один винт с шестигранным отверстием в головке M8*40 мм (17) в отверстия для винтов (не затягивая). Затем установите на место весь узел правой рукоятки и поочередно затяните два самореза с полукруглой головкой и крестообразным шлицем № 8-18*19 мм (20), одну плоскую шайбу (18) и один винт с полукруглой головкой с шестигранным отверстием M8*15 мм(19). Наконец, затяните три винта с шестигранным отверстием в головке.
- Как показано на рисунке (2-3), совместите правую внешнюю накладку опорной рамы (8) с правой внутренней накладкой (9) и зафиксируйте их вручную до полного выравнивания зажимов.
- Установите узел левой рукоятки таким же образом.



ШАГ 3

Установка нижней декоративной накладки опорной рамы:

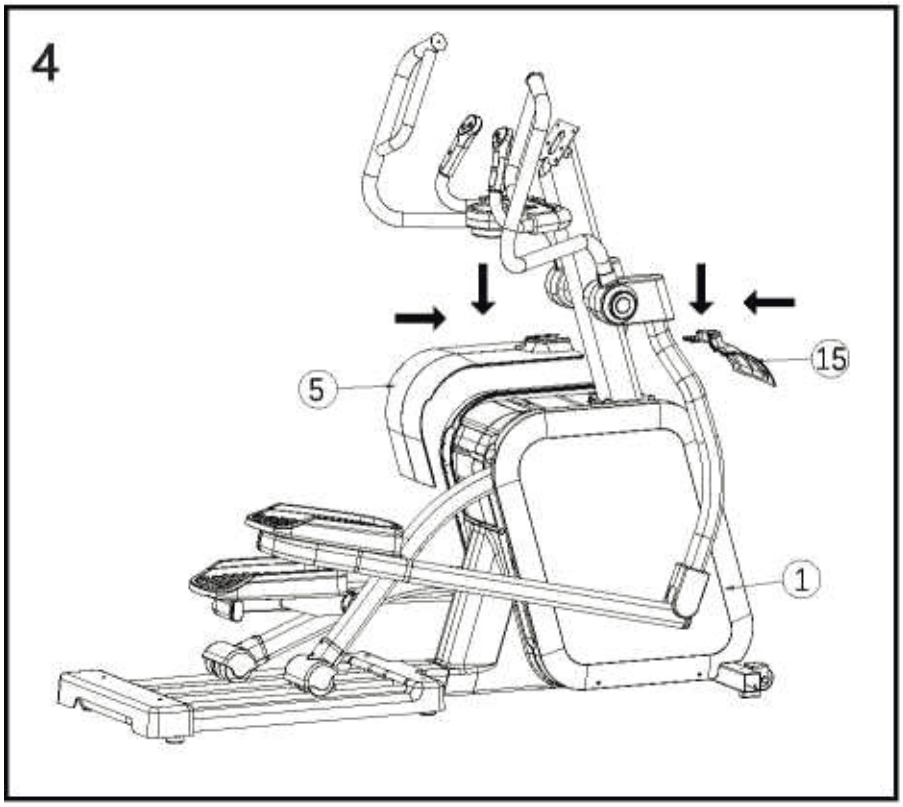
- Найдите внутреннюю часть (с двумя отверстиями для винтов) и внешнюю часть (23) двух накладок на нижние соединения рам соответственно.
- Как показано на рисунке (3): Сначала установите внутреннюю часть (24) нижней декоративной накладки опорной рамы, совместите внутреннюю часть (24) нижней декоративной накладки опорной рамы с двумя отверстиями узла подвижной штанги (G) и плотно прижмите его к поверхности трубы, затем установите внешнюю часть (23) нижней декоративной накладки опорной рамы и зафиксируйте ее двумя саморезами с потайной головкой и поперечным углублением №8-18 * 25 (14).
- Установите левую сторону таким же образом.



ШАГ 4

Установка передней/задней накладки главной цепи:

- Установите переднюю и заднюю накладки защитного экрана (5) и (15) соответственно
- Как показано на рисунке (4): Установите заднюю накладку (15). Сначала совместите заднюю накладку (15) с положением зажимных планок левой и правой накладок узла стойки (1), надавите для выравнивания и толкните вперед, чтобы стянуть зажимы.
- Затем установите переднюю накладку главной цепи (5), совместите переднюю накладку защитного экрана (5) с положением зажимных планок левой и правой накладок узла стойки (1), надавите на нее и продвигайте зажим вперед до тех пор, пока левая и правая накладки и задняя накладка экрана не выровняются.



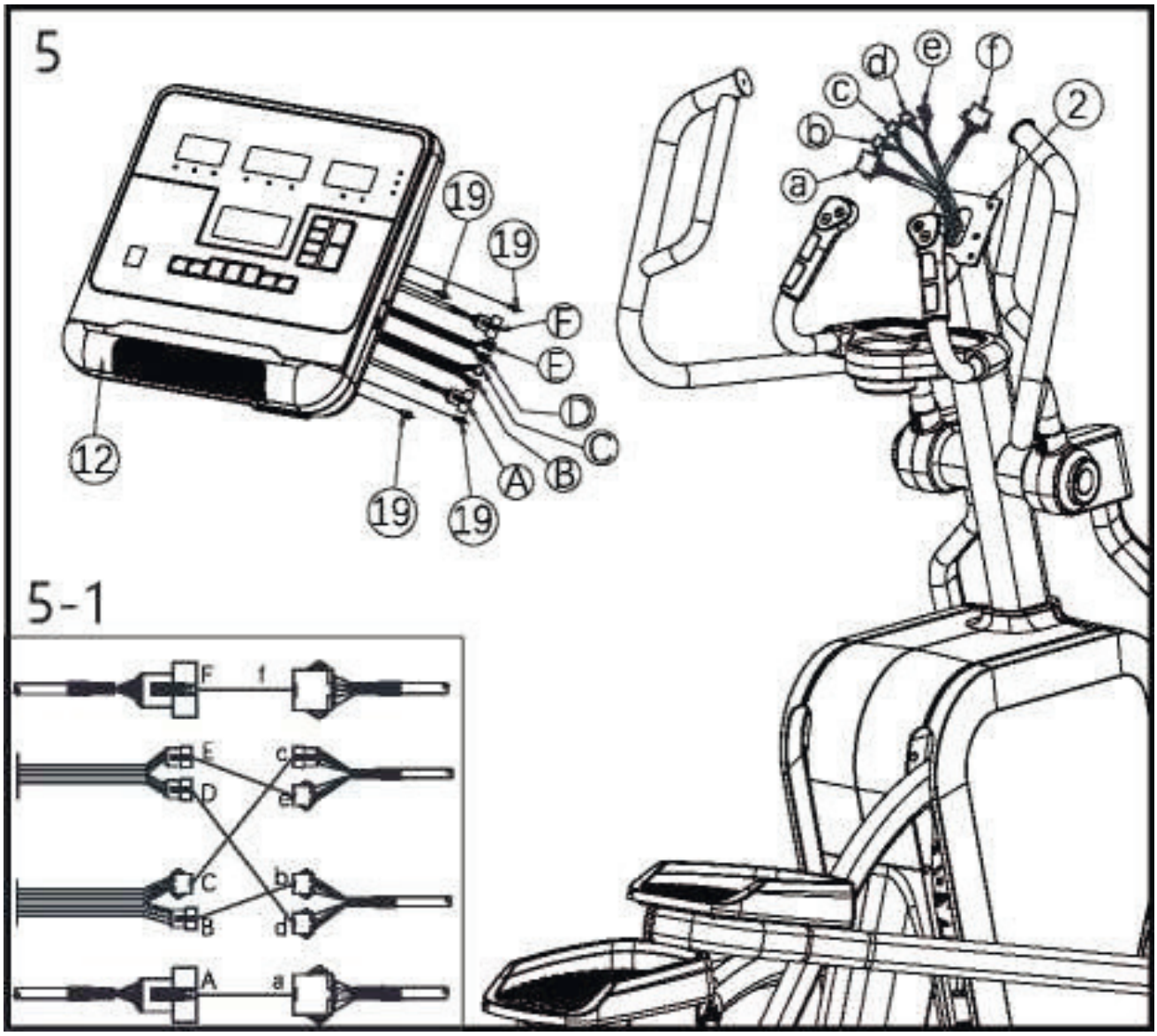
ШАГ 5

Установка консоли:

- Подготовьте узел консоли (12).
- Как показано на Рисунке (4), поместите узел консоли рядом с узлом верхней стойки
- (2). Подсоедините коммуникационные кабели (A) к (a), а затем подсоедините кабели датчиков частоты сердечных сокращений (B) к (b), (C) к (c), (D) к (d), (E) к (e) и (F) к (f) (подробнее см. Рисунок 4-1).

Примечание: Соответствующие штекеры легко подсоединяются. Запрещается подсоединять неподходящие штекеры с применением силы. Вставьте штекеры в отверстия на верхней поверхности узла верхней стойки (2), чтобы избежать давления на сигнальные кабели.

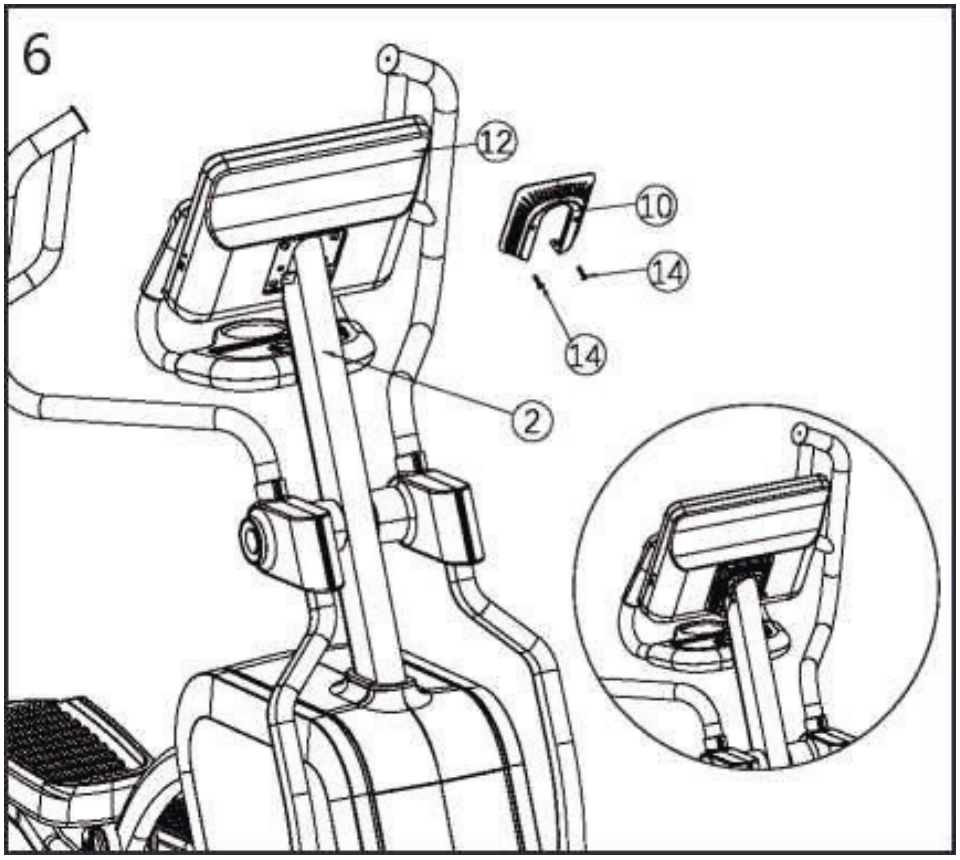
- Поместите узел консоли (12) на большую пластину узла верхней стойки в сборе (2) и совместите отверстия. Затяните четырьмя винтами с полукруглой головкой с шестигранным отверстием с резьбой по всей длине M8*15 (19).



ШАГ 6

Установка нижней крышки электронного счетчика:

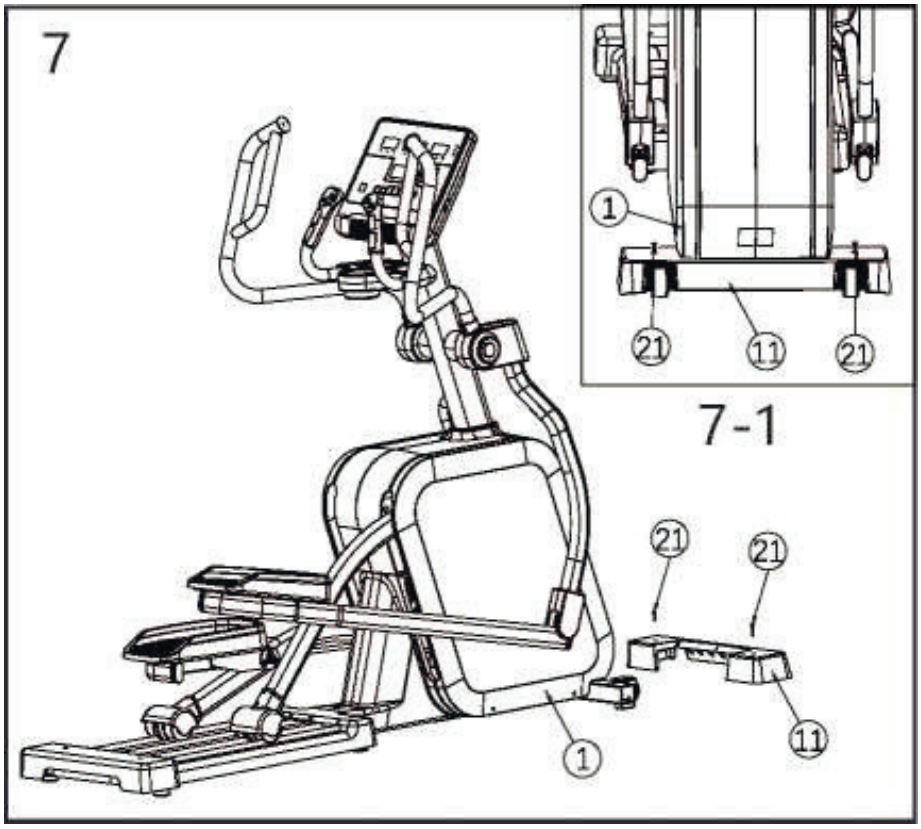
- Подготовьте нижнюю крышку электронного счетчика (10).
- Как показано на рисунке (5), подготовьте два самореза с потайной головкой и крестообразным шлицем № 8-18*25 (14).
- Зафиксируйте нижнюю крышку электронного счетчика (10) на узле верхней стойки (2) так, чтобы ее отверстия совпали с отверстиями крепежной пластины.
- Затяните с помощью двух саморезов с потайной головкой и крестообразным шлицем № 8-18*25 (14).



ШАГ 7

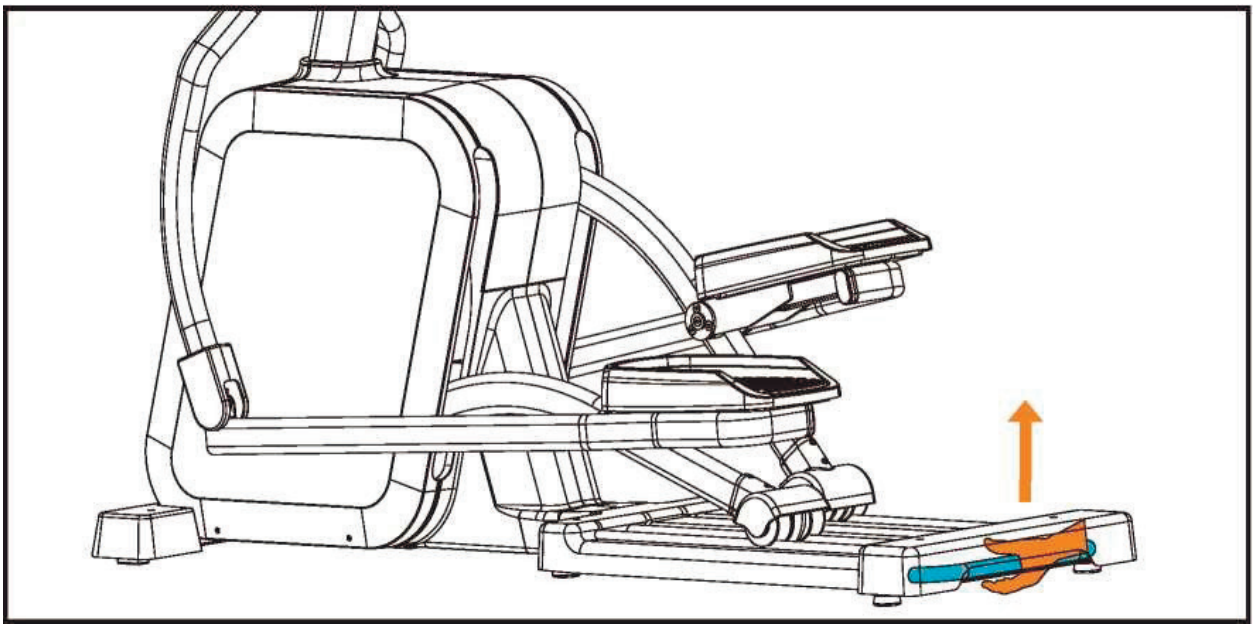
Установка крышки передней нижней ручки:

- Подготовьте крышку передней нижней ручки (11) и два самореза с потайной головкой и крестообразным шлицем № 8-18*38 (21).
- Как показано на Рисунке (6), совместите крышку нижней ручки с передней нижней ручкой узла основания (1), установите ее и надавите, чтобы зафиксировать ее на месте.
- Как показано на Рисунке (6-1), вкрутите два самореза с потайной головкой и крестообразным шлицем №8-18*38 (21) в отверстия для винтов на крышке передней нижней ручки (11), как показано на рисунке (6-1).



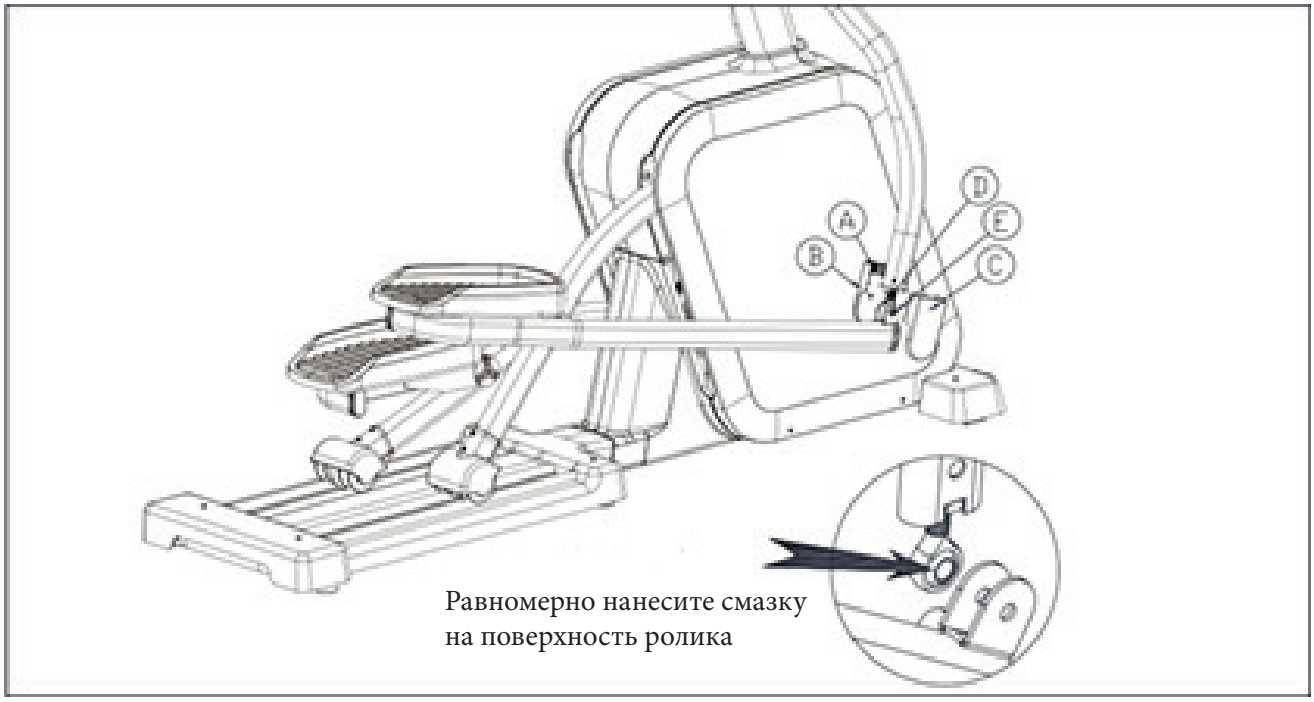
5. РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Советы по перемещению: Поднимите за ручку, обозначенную на рисунке.



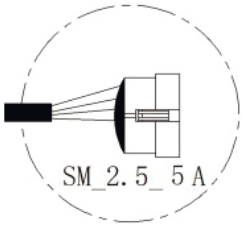
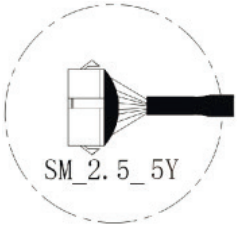
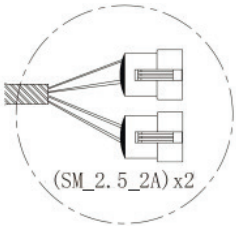
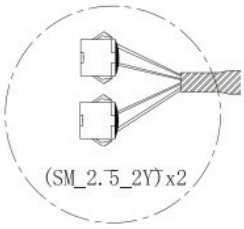
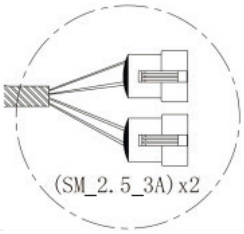
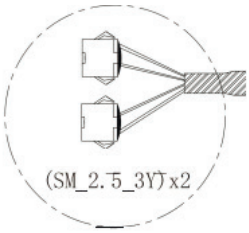
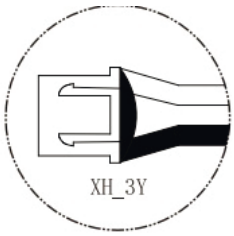
Использование масленки:
После установки необходимо смазать направляющие и ролики тренажера силиконовым маслом. Во время использования тренажера между роликами и направляющими может скапливаться пыль, что может привести к небольшому смещению во время работы тренажера. Поэтому необходимо регулярно чистить ролики и смазывать их силиконовым маслом. Мы рекомендуем регулярно проверять состояние роликов. Рекомендуется ежедневно чистить ролики и направляющие. Рекомендуется смазывать ролики и направляющие силиконовым маслом в соответствии со следующим графиком (только для ознакомления): * Для пользователей с небольшим весом (менее 3 часов в неделю) один раз в два месяца; * Для пользователей со средним весом (3-6 часов в неделю) один раз в месяц; * Для пользователей с большим весом (более 6 часов в неделю) каждые две недели.

Мы рекомендуем вам приобрести силиконовое масло для смазки через местного дистрибьютора или напрямую обратиться в нашу компанию. При появлении аномального звука в универсальном шарнире или сердечнике соединительного вала, сначала снимите нижние накладки (B) и (C) опорной рамы, отложите их в сторону вместе с верхними винтами (A), затем снимите винты и гайки (D) с шарнира, отложите их в сторону (E) и равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность сердечника соединительного вала и сферическую поверхность шарнира.
Затем закрепите универсальный шарнир на U-образной пластине, зафиксируйте его винтами (D) и гайками (E) и зафиксируйте нижние накладки (B) и (C) опорной рамы двумя винтами (A). Смазывайте левую и правую стороны одинаковым образом.



6. СОЕДИНЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА С КОРПУСОМ

1. Перед сборкой рамы снимите крепежные элементы. Ознакомьтесь с инструкциями по сборке рамы в руководстве пользователя.
2. Подсоедините кабели как показано ниже и затяните их с помощью крепежных элементов.

№	Принципиальная схема кабеля A		Принципиальная схема кабеля B	
1	Кабель связи _сегмент счетчика			Кабель связи _сегмент джойстика счетчика
2	Кабель для ручного датчика сердечного ритма _сегмент счетчика			Кабель для ручного датчика сердечного ритма _сегмент джойстика счетчика
3	Кабель датчика быстрого сопротивления _сегмент счетчика			Кабель датчика быстрого сопротивления _сегмент джойстика счетчика
4	Беспроводной кабель датчика сердечного ритма _ сегмент счетчика			Беспроводной кабель датчика сердечного ритма _сегмент джойстика счетчика

7. КНОПКИ НА ЭЛЕКТРОННОМ СЧЕТЧИКЕ

1. Start/Pause (Запуск/Пауза): нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы включить ручной режим. Или нажмите ее в ручном режиме, чтобы включить режим паузы.

2. Stop (Остановка): нажмите кнопку (в режиме ручного управления/паузы/настройки), чтобы включить режим ожидания.

3. Change Display (Смена отображаемой информации): нажмите кнопку, чтобы циклически отображать информацию о скорости, оборотах в минуту, мощности, времени, калориях, расстоянии, частоте сердечных сокращений и нагрузке.

4. Resistance (Нагрузка) +: в режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить нагрузку на одно значение, или нажмите и удерживайте ее, чтобы быстро увеличить нагрузку. В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить заданное значение, или нажмите и удерживайте, чтобы быстро увеличить заданное значение. В режиме технического обслуживания нажмите эту кнопку, чтобы восстановить параметры по умолчанию.

5. Resistance (Нагрузка) -: в режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить нагрузку на одно значение, или нажмите и удерживайте ее, чтобы быстро уменьшить нагрузку. В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить заданное значение, или нажмите и удерживайте, чтобы быстро уменьшить заданное значение. В режиме технического обслуживания нажмите эту кнопку, чтобы восстановить параметры по умолчанию.

6. Interval (Интервал): нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы включить режим постоянной мощности.

7. Interval (Интервал): нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы включить интервальный режим.

8. Fat (Сжигание жира): нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы включить режим сжигания жира.

9. Cardio (Кардио): нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы включить режим кардиотренировки.

10. Resistance shortcut (Быстрое переключение нагрузки): нажмите на кнопку в режиме тренировки, чтобы переключить нагрузку на уровень 8.

11. Resistance shortcut (Быстрое переключение нагрузки): нажмите на кнопку в режиме тренировки, чтобы переключить нагрузку на уровень 16.

12. Resistance shortcut (Быстрое переключение нагрузки): нажмите на кнопку в режиме тренировки, чтобы переключить нагрузку на уровень 24.

13. Resistance shortcut (Быстрое переключение нагрузки): нажмите на кнопку в режиме тренировки, чтобы переключить нагрузку на уровень 32.

14. Клавиши регулировки нагрузки на рукоятке: выполняет те же функции, что и кнопки и на электронном счетчике.

8. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1 Информация, отображаемая в режиме ожидания

Окно скорости: 0,0 (км/ч)

Окно времени: 0:00 (ч)

Окно уровня нагрузки: L0.

Окно матрицы: «Добро пожаловать».

8.2 Ручной режим

A. Нажмите кнопку «Запуск/Пауза» в режиме ожидания, чтобы включить ручной режим.

B. По умолчанию в левом окне отображается скорость, в среднем окне – время, в правом окне – уровень нагрузки, а в окне матрицы отображается та же информация, что и в среднем окне

C. Во время тренировки:

• Нажмите кнопку «Запуск/Пауза» , чтобы включить режим паузы или восстановить режим тренировки. Если вы

нажмете кнопку Pause, на экране появится сообщение «P2:00», которое будет видно в течение 2 минут. Устройство будет выключено, если вы не перезапустите его.

• Нажмите кнопку «Нагрузка +»' , чтобы увеличить нагрузку на один уровень. Или нажмите и удерживайте ее, чтобы непрерывно увеличивать нагрузку (диапазон нагрузки: L1-L32). Нажмите кнопку «Нагрузка -» , чтобы уменьшить нагрузку

на один уровень. Или нажмите и удерживайте ее, чтобы непрерывно уменьшать нагрузку (диапазон нагрузки: L1-L32).

• Нажмите одну из кнопок быстрого переключения нагрузки « 8 16 24 32 » , чтобы сразу переключиться на соответствующий уровень нагрузки.

• Нажмите кнопку «Остановка» , чтобы включить режим ожидания. Все значения будут сброшены на 0.

• Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации» .

В левом окне поочередно отображаются значения скорости, оборотов в минуту и мощности.

В среднем окне поочередно отображаются время, пройденное расстояние и количество потраченных калорий.

В правом окне поочередно отображаются уровень нагрузки и частота сердечных сокращений.

В окне матрицы будет отображаться та же информация, что и в среднем окне.

8.3 Режим постоянной мощности P1

Если вы нажмете кнопку Constant Watt («Постоянная мощность») в режиме ожидания, в окне матрицы появится подсказка: P1- Constant Watt («P1- Постоянная мощность»).

Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки:

Режим постоянной мощности по умолчанию длится 30 минут.

- Нажмите кнопки «Нагрузка +/-» или кнопки быстрого переключения нагрузки, чтобы настроить время (20:00-99:00) по 5 минут.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс регулировки мощности. Режим постоянной мощности предварительно настроен на 80 Вт.
- Нажимайте кнопки «Нагрузка +/-» для регулировки значения мощности (50-300), по 5 Вт.
- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим тренировки. В режиме тренировки нагрузка не регулируется.
- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим паузы или восстановить режим тренировки. Если вы нажмете «Пауза», на экране появится сообщение «P2:00», которое будет видно в течение двух минут. Устройство будет выключено, если вы не перезапустите его.
- Нажмите кнопку «Остановка» чтобы включить режим ожидания. Все значения будут сброшены на 0.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации».

В левом окне поочередно отображаются значения скорости, оборотов в минуту и мощности.

В среднем окне поочередно отображаются время, пройденное расстояние и количество потраченных калорий.

В правом окне поочередно отображаются уровень нагрузки и частота сердечных сокращений.

В окне матрицы будет отображаться та же информация, что и в среднем окне.

8.4 Интервальный режим P2

- Нажмите кнопку «Интервал» в режиме ожидания. В окне матрицы появится подсказка: P2- Interval («P2- Интервал»).
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки.

Время работы тренажера в интервальном режиме по умолчанию составляет 55 минут. В режиме интервальных тренировок нагрузка начинается с уровня L10, как представлено ниже.

Интервальный режим					
Уровень	1 (4 минут)	2 (4 минут)	3 (10 минут)	4 (5 минут)	5 (10 минут)
Нагрузка	3	5	Установить значение	5	Установить значение
Уровень	6 (5 минут)	7 (10 минут)	8 (5 минут)	9 (граница)	10 (8 минут)
Нагрузка	5	Установить значение	5	Установить значение	3

- Нажимайте кнопки «Нагрузка +/-», чтобы настроить время (с 40:00 до 99:00) по 5 минут за одно нажатие.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс регулировки уровня нагрузки.
- Нажмите кнопку «Нагрузка +» или «Нагрузка -» для настройки уровня нагрузки (1-32) по одному уровню за одно нажатие.

- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим тренировки.

Как и в ручном режиме, уровень нагрузки можно регулировать в режиме тренировки.

- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим паузы или восстановить режим тренировки. При нажатии этой кнопки еще раз, на экране появится сообщение «P2:00», которое будет видно в течение двух минут. Устройство будет выключено, если вы не перезапустите его.
- Нажмите кнопку «Остановка», чтобы включить режим ожидания. Все значения будут сброшены на 0.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации».

В левом окне поочередно отображаются значения скорости, оборотов в минуту и мощности.

В среднем окне по очереди будут отображаться время, количество калорий и пройденное расстояние.

В правом окне поочередно отображаются уровень нагрузки и частота сердечных сокращений.

В окне матрицы будет отображаться та же информация, что и в среднем окне

8.5 Режим сжигания жира P3

- Нажмите кнопку «Сжигание жира» в режиме ожидания. На экране появится подсказка: P3-Fat Burn («P3-Сжигание жира»).
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки.

Время работы тренажера в режиме сжигания жира по умолчанию составляет 30 минут.

Возраст для режима сжигания жира по умолчанию составляет 30 лет.

ЧСС в режиме сжигания жира по умолчанию составляет 65% от максимальной ЧСС.

Формула: (220-30)*65%=124.

- Нажмите кнопку «Нагрузка +» или кнопку «Нагрузка -», чтобы настроить время (20:00-99:00) по 5 минут.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки возраста.
- Нажмите кнопку «Нагрузка +» или кнопку «Нагрузка -», чтобы изменить возраст (15-80) по одному году.
- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим тренировки.

Как и в ручном режиме, уровень нагрузки можно регулировать в режиме тренировки.

- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим паузы или восстановить режим тренировки. При нажатии этой кнопки еще раз, на экране появится сообщение «P2:00», которое будет видно в течение двух минут. Устройство будет выключено, если вы не перезапустите его.
- Нажмите кнопку «Остановка», чтобы включить режим ожидания. Все значения будут сброшены на 0.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации»:

В левом окне поочередно отображаются значения скорости, оборотов в минуту и мощности.

В среднем окне поочередно отображаются время, пройденное расстояние и количество калорий.

В правом окне поочередно отображаются уровень нагрузки и частота сердечных сокращений.

В окне матрицы будет отображаться та же информация, что и в среднем окне

Примечание:

В этом режиме ЧСС пользователя будет определяться в течение первых трех минут. В течение этих трех минут режим измерения ЧСС не будет включен, а уровень нагрузки можно настроить вручную. Через 3 минуты будет включен режим измерения ЧСС, в котором целевыми значениями являются установленные значения, равные 65% от максимальной ЧСС и 75 ударам в минуту. Если частота сердечных сокращений не определяется в течение одной минуты, система вернется в режим ожидания.

1) Если выявленная ЧСС ниже целевого значения и частота шагов ниже 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет уменьшена на один уровень.

2) Если выявленная ЧСС ниже целевого значения и частота шагов выше 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на один уровень.

3) Если выявленная ЧСС выше целевого значения и частота шагов ниже 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на два уровня.

4) Если выявленная ЧСС выше целевого значения и частота шагов выше 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на два уровня.

8.6 Режим кардиотренировки P4

Если вы нажмете кнопку «Кардио» в режиме ожидания, в окне матрицы появится подсказка: P4-Cardio («P4-Кардиотренировка»).

- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки:
- Время работы тренажера в режиме кардиотренировки по умолчанию составляет 30 минут.
- Возраст для режима кардиотренировки по умолчанию составляет 30 лет.
- ЧСС в режиме кардиотренировки по умолчанию составляет 65% от максимальной ЧСС.

Формула: (220-30)*85%=162.

- Нажмите кнопку «Нагрузка +» ▲ или «Нагрузка -» ▼, чтобы настроить время (с 20:00 до 99:00) по 5 минут за раз.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации», чтобы войти в интерфейс настройки возраста.
- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим тренировки.

Как и в ручном режиме, уровень нагрузки можно регулировать в режиме тренировки.

- Нажмите кнопку «Запуск/Пауза», чтобы включить режим паузы или восстановить режим тренировки. При нажатии этой кнопки еще раз, на экране появится сообщение «P2:00», которое будет видно в течение двух минут. Устройство будет выключено, если вы не перезапустите его.
- Нажмите кнопку «Остановка», чтобы включить режим ожидания. Все значения будут сброшены на 0.
- Нажмите кнопку «Смена отображаемой информации». В левом окне поочередно будут отображаться значения скорости, оборотов в минуту и мощности.

В среднем окне по очереди будут отображаться время, количество калорий и пройденное расстояние.

В правом окне поочередно отображаются уровень нагрузки и частота сердечных сокращений.

В окне матрицы будет отображаться та же информация, что и в среднем окне.

Примечание:

В этом режиме ЧСС пользователя будет определяться в течение первых трех минут.

В течение этих трех минут режим измерения ЧСС не будет включен, а уровень нагрузки можно настроить вручную. Через 3 минуты будет включен режим измерения ЧСС, в котором целевыми значениями являются установленные значения, равные 85% от максимальной ЧСС и 75 ударам в минуту. Если частота сердечных сокращений не определяется в течение одной минуты, система вернется в режим ожидания.

1) Если выявленная ЧСС ниже целевого значения и частота шагов ниже 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет уменьшена на один уровень.

2) Если выявленная ЧСС ниже целевого значения и частота шагов выше 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на один уровень.

3) Если выявленная ЧСС выше целевого значения и частота шагов ниже 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на два уровня.

4) Если выявленная ЧСС выше целевого значения и частота шагов выше 75 раз в минуту в течение 5 последовательных секунд, нагрузка будет увеличена на два уровня.

9. ДРУГИЕ ФУНКЦИИ

1. Нажмите кнопку «Остановка» в любое время, чтобы вернуться в режим ожидания.
2. Если число оборотов в минуту меньше 10 или в течение 10 секунд подряд не нажимается ни одна кнопка во время тренировки, система автоматически переключится в режим паузы.
3. Если число оборотов в минуту меньше 10 или в течение двух минут подряд не нажимается ни одна кнопка в режиме паузы, система автоматически переключится в режим ожидания.
4. Если число оборотов в минуту меньше 10 или в течение 60 секунд подряд не нажимается ни одна кнопка в режиме ожидания, система переходит в спящий режим, и один «шарик» перемещается в окно матрицы. Вы можете включить систему, сделав шаг или нажав любую кнопку.
5. Если в интерфейсе перемещается один «шарик», а частота вращения в спящем режиме составляет менее 10 оборотов за 60 секунд, электронный счетчик отправит команду отключения питания на контроллер и перейдет в состояние отключения питания.
6. Если вы нажмете кнопку «Смена отображаемой информации» в режиме ожидания, в правом окне будут поочередно отображаться уровень нагрузки и ЧСС (индикатор ЧСС Bluetooth отключается в режиме ТО).
7. Режим технического обслуживания (ТО)

a. Полное отображение и тестовый режим кнопок. В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопки «Смена отображаемой информации» и «Быстрое переключение нагрузки “24”» в течение 5 секунд, чтобы включить режим полного отображения. Должны загореться все светодиодные индикаторы. В таком случае вы можете протестировать любую кнопку,

нажав на нее и проверив, отображается ли ее код.
b. Режим отображения общего расстояния и общего времени. В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопки «Смена отображаемой информации» и «Быстрое переключение нагрузки “16”» в течение 5 секунд, чтобы включить режим отображения общего расстояния и общего времени. На дюймовом цифровом прямоугольнике в правом верхнем окне отображается расстояние пробега (км/миля), а в окне матрицы – время пробега (час). Нажмите и удерживайте кнопки «Смена отображаемой информации» и «Быстрое переключение нагрузки “16”» в течение 5 секунд еще раз, чтобы стереть эти данные.
c. Если в режиме ТО в течение 10 секунд не будет произведено нажатий на клавиши, система автоматически переключится в режим ожидания.
8. Дисплей пульсометра
a. Правильно запустите эллиптический тренажер и удерживайте датчики на левой и правой рукоятке не менее 30 секунд. Диапазон ЧСС: (ЧСС: 50-200), только для информации. Выявленная частота сердечных сокращений не должна интерпретироваться как данные медицинского обследования.
b. Правильно запустите эллиптический тренажер и наденьте нагрудный ремень (частота: 5,3 кГц). Электронный счетчик покажет частоту сердечных сокращений. Диапазон ЧСС: (ЧСС: 50-200), только для информации. Выявленная частота сердечных сокращений не должна интерпретироваться как данные медицинского обследования.

10. РУКОВОДСТВО

I. Руководство по выполнению упражнений

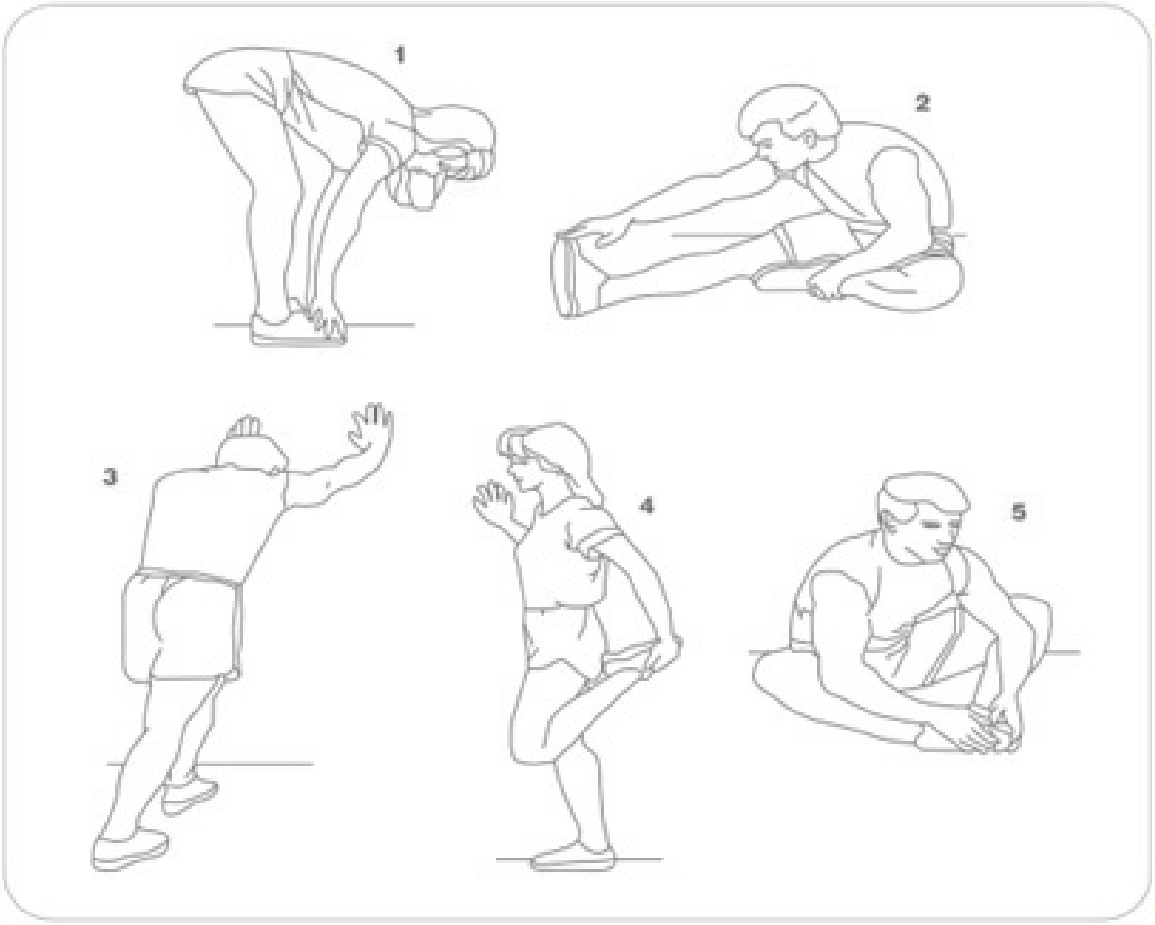
Рекомендуемые упражнения на растяжку

Ниже представлены корректные позиции для выполнения некоторых упражнений на растяжку. Выполняйте упражнения на растяжку медленно.
1. Наклоны с прикосновением к пальцам ног:
- Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и двигайте верхней частью тела вверх и вниз. Старайтесь коснуться пальцев ног, не напрягая спину и плечи. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Растягиваемые зоны: связки, задняя поверхность ног и спина.

2. Упражнения для растяжки связок:
- Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Прижмите подошву другой стопы к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Старайтесь дотянуться рукой до кончиков пальцев вытянутой ноги. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд, затем расслабьтесь.
- Повторите это упражнение три раза для обеих ног. Растягиваемые зоны: связки, спина и паховая область.

3. Упражнения для растяжки икр/стоп:
- Шагните левой ногой вперед, наклонитесь вперед и упритесь руками в стену.
- Выпрямите заднюю ногу и полностью прижмите стопу к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и прижмите бедра к стене. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для обеих ног. Согните заднюю ногу, чтобы еще больше растянуть ахиллово сухожилие. Растягиваемые зоны: икры, ахиллово сухожилие и лодыжки.

4. Упражнения для растяжки четырехглавой мышцы:
- Сохраняйте равновесие, опираясь одной рукой о стену, а другой удерживая ногу за стопу.
- Притягивайте пятку как можно ближе к бедру. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для обеих ног.
- 5. Растяжка внутренней поверхности бедра:
- Сядьте так, чтобы ступни были обращены друг к другу, а колени – наружу.
- Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Сохраняйте эту позу в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Растягиваемые зоны: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.



II. Как повысить эффективность упражнений

Аэробные упражнения, как и силовые, увеличивают скорость кровотока
и частоту сердечных сокращений, тем самым улучшая работу сердечно-сосудистой системы. Частоту сердечных сокращений обычно измеряют по пульсу.

Упражнение будет безопасным и эффективным, если ваш пульс будет ниже максимального целевого уровня для тренировки. Целевой диапазон для тренировок составляет от 72% до 87% от максимальной ЧСС. Вам следует разработать план упражнений, чтобы постепенно увеличивать целевые показатели, и выполнять упражнения не реже 3-4 раз в неделю по 15-20 минут.

Предупреждение: Не выполняйте упражнения при ЧСС, превышающей максимальное целевое значение. Следует наращивать нагрузку постепенно. Пользователям, имеющим в анамнезе какие-либо заболевания, следует проконсультироваться с врачом. Пользователям в возрасте 35-40 лет, не занимающимся регулярными физическими упражнениями, необходимо следовать рекомендациям врача.

Уделите несколько минут разминке и заминке (как показано на рисунке В).

Максимальная ЧСС и целевые значенияцелевые значения

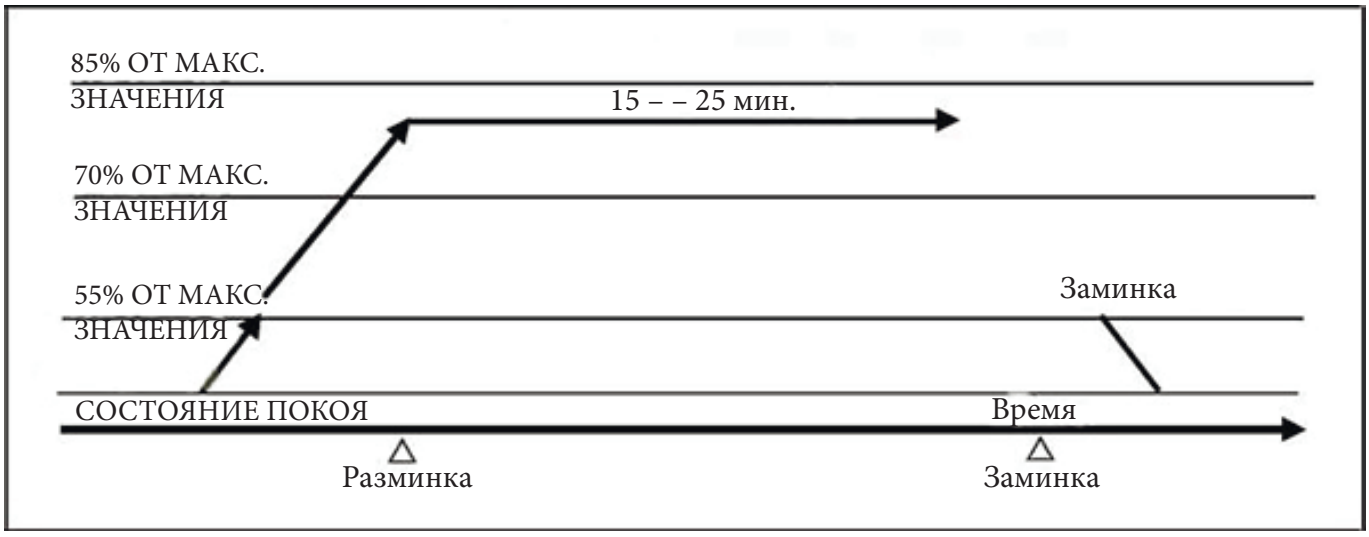


Рисунок В

III. Техническое обслуживание и устранение неполадок

1. Регулярно проводите осмотр тренажера, чтобы убедиться, что винты и гайки затянуты, крепления надежно зафиксированы, а также проверяйте функциональность вращающихся частей и наличие на них повреждений или износа. Поддерживайте эти детали в исправном состоянии, чтобы обеспечить безопасное функционирование тренажера.
2. В случае обнаружения каких-либо изношенных или поврежденных деталей незамедлительно осуществите их ремонт или отправьте их в центр технического
обслуживания для замены или ремонта.
3. Следите за тем, чтобы тренажер оставался чистым. Не протирайте его кислотными,
щелочными или органическими растворами.
4. Неисправности и способы их устранения:

Ошибка	Причина	Решение	Примечания
Неустойчивая рама	1. Неровная поверхность или посторонние предметы 2. Узел основания не выровнен должным образом	1. Удалите мусор. 2. Ослабьте соединительные болты, выровняйте основание и затяните болты 3. Отрегулируйте эксцентричную втулку задней нижней ручки	Пользователь
Подвижная рукоятка	Ослабленный винт	Затяните винты.	Пользователь
Ненормальный шум или вращающаяся деталь	Несоответствующий зазор	Откройте защитный экран и отрегулируйте зазор	Сервисный центр
Плохое вращение	1. Увеличение магнитного сопротивления зазора 2. Неисправный триммер	1. Откройте защитный экран и отрегулируйте 2. Замените 3. Откройте защитный экран и отрегулируйте	Сервисный центр

IV. Контроль частоты сердечных сокращений

Найдите возраст на оси абсцисс и определите целевую зону сердечного ритма, как показано на рисунке С.
Пример: Для пользователя в возрасте 40 лет 72% от максимальной ЧСС составляет 133 удара в минуту, а 87% от максимальной ЧСС – 161 удар в минуту.
Поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах оптимальной целевой зоны.
(1) Если у вас слишком низкий пульс, увеличьте скорость тренировки или ее интенсивность.
(2) Если у вас слишком частое сердцебиение, снизьте скорость тренировки или ее интенсивность.
(3) Если ваш пульс все еще далек от заданного значения, но вы чувствуете недомогание, сократите время тренировки.
(4) Если ваш сердечный ритм не восстанавливается до нормального уровня в течение 5–10 минут, постарайтесь снизить интенсивность тренировок, если только ситуация не требует других действий.

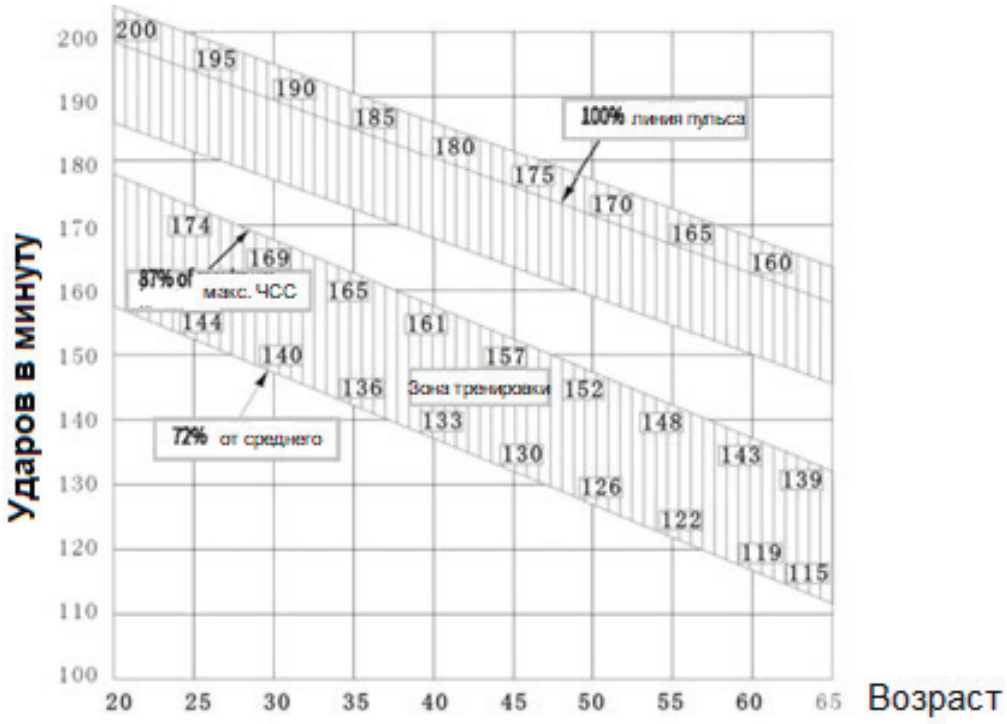


Рисунок С: Целевая зона ЧСС

Найдите возраст на оси абсцисс и определите целевую зону сердечного ритма, как показано на рисунке С.
Пример: Для пользователя в возрасте 40 лет 72% от максимальной ЧСС составляет 133 удара в минуту, а 87% от максимальной ЧСС – 161 удар в минуту.

Поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах оптимальной целевой зоны.
(1) Если у вас слишком низкий пульс, увеличьте скорость тренировки или ее интенсивность.
(2) Если у вас слишком частое сердцебиение, снизьте скорость тренировки или ее интенсивность.
(3) Если ваш пульс все еще далек от заданного значения, но вы чувствуете недомогание, сократите время тренировки.
(4) Если ваш сердечный ритм не восстанавливается до нормального уровня в течение 5–10 минут, постарайтесь снизить интенсивность тренировок, если только ситуация не требует других действий.
Примечание: Приведенная выше информация по контролю ЧСС предоставлена исключительно для ознакомления. Для получения точных значений и рекомендаций необходимо проконсультироваться с врачом!
(5) Как увеличить время тренировки:
1. Правильно выполненные аэробные упражнения помогут поддерживать частоту сердечных сокращений в пределах целевой тренировочной зоны не менее 12 минут.
2. Если длительность тренировки превышает 60 минут, эффективность упражнений может снизиться, а риск травматизма возрастет.
3. Для увеличения физической нагрузки рекомендуется выполнять упражнения без перерывов не менее 12 минут в неделю. Если вам требуется увеличить длительность тренировок, следите за тем, чтобы прирост не превышал 10% от предыдущей продолжительности в неделю.
4. Не повышайте интенсивность тренировок слишком резко. В противном случае вы можете почувствовать усталость после тренировки.
(6) Следите за своим уровнем физической подготовки и прогрессом в тренировках.
Вы можете проверить интенсивность своей тренировки и прогресс, основываясь на скорости восстановлении ЧСС до нормального уровня. Ваш сердечный ритм снизится в течение минуты после уменьшения нагрузки и восстановится до нормального уровня в течение нескольких минут.
(7) Проверьте эффективность тренировки:
1. Измерьте частоту своих сердечных сокращений во время аэробных упражнений.
2. Сделайте заминку.
3. Через одну минуту зафиксируйте значение пульса.
4. Запишите время, когда ваш пульс вернулся в норму.
5. Проверьте интенсивность своих тренировок через несколько недель.

11. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Профессиональный эллиптический тренажер	Модель	SH-E800
Размер (мм)	1900x850x1760 мм	Допустимая нагрузка	≤160 кг
Вес нетто	130 кг	Категория	SB
Допустимое количество пользователей	1	Область применения	2700 Д X 1700 Ш

Стандарты:
1. GB17498.1 -2008/IS020957-1:2005 Общие требования безопасности и методы испытаний
2. GB17498.9-2008/IS020957-9:2005 Эллиптические тренажеры. Дополнительные специальные требования к безопасности и методы испытаний
3. Инструкции по применению товаров, представляющих интерес для потребителей. Спортивное оборудование

Компания оставляет за собой право на технологическое усовершенствование изображений и технических характеристик продукции. Мы можем изменять изображения и технические характеристики продукта без предварительного уведомления.

12. ИНСТРУКЦИИ ПО ОБРАЩЕНИЮ С ИЗДЕЛИЕМ

Перемещение тренажера:
1. Убедитесь, что кабель питания тренажера отсоединен от розетки;
2. Обратите внимание на скольжение сиденья при движении, чтобы избежать скольжения и травм рук;
3. Из-за большого веса тренажера, для его перемещения желательно задействовать как минимум двух человек;
4. Храните тренажер в сухом месте при комнатной температуре. Рекомендуется избегать установки в местах, где изделие будет находиться под воздействием солнца и дождя на протяжении длительного времени