



FITNESS COMPANY

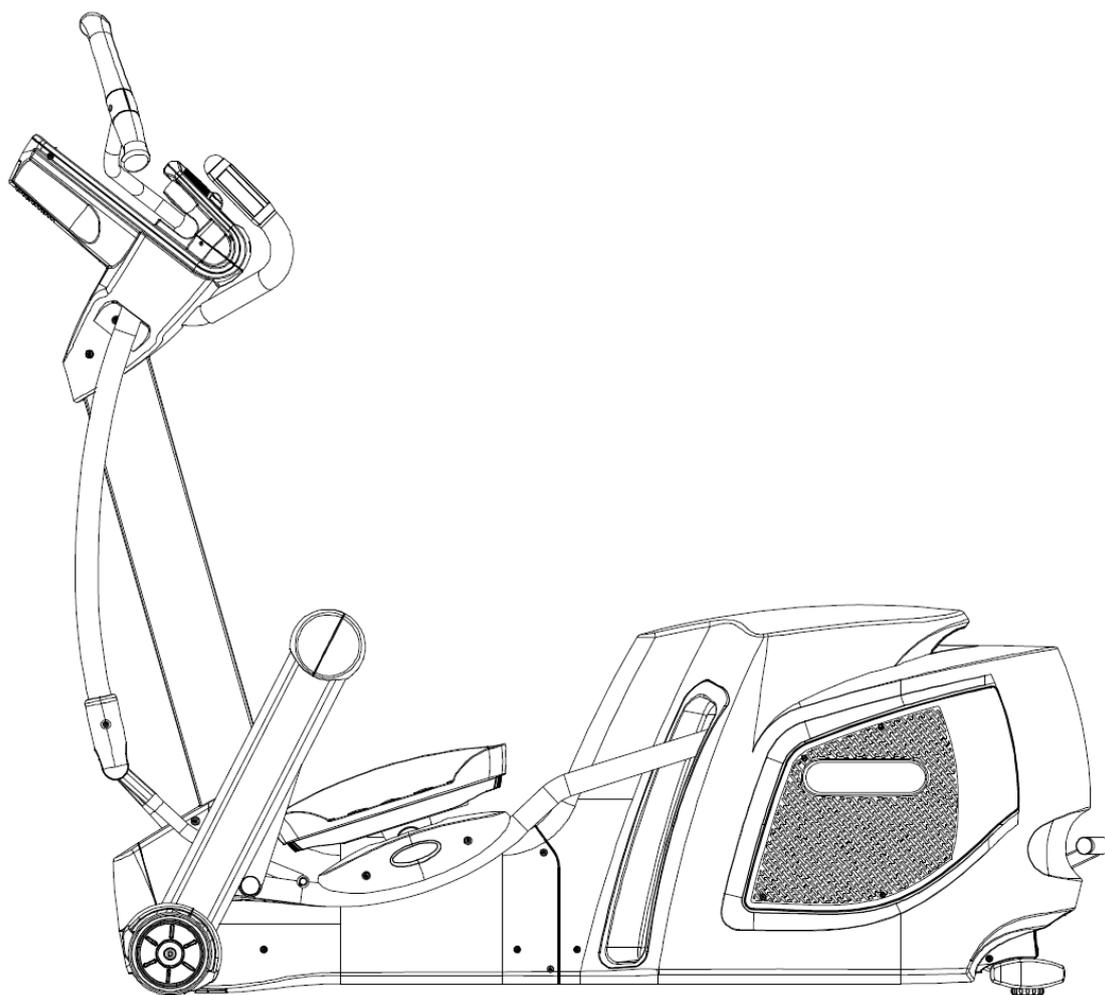
Эллиптический тренажёр

Артикул: E-GTX1000

Модель: Yowza

Тип (серия): E

## Руководство пользователя



**EAC**

# Эллиптический тренажёр

## ※СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ . . . . .	2
2. ТРЕБОВАНИЯ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ . . . . .	3
3. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ . . . . .	4
4. ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ И КРЕПЕЖИ . . . . .	5~6
5. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ . . . . .	7~12
6. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ . . . . .	13~21
7. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ . . . . .	22~27
8. РЕГУЛИРОВКА СТАБИЛИЗАТОРА . . . . .	28
9. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА . . . . .	29
10. ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ . . . . .	30
11. ДЕЙСТВУЮЩИЕ МЫШЦЫ . . . . .	31
12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ . . . . .	32
13. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ . . . . .	33~40

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### Распаковка:

После распаковки оборудования сверьте детали по списку, чтобы убедиться, что все необходимые компоненты есть в наличии. Если какая-либо из деталей отсутствует, это не позволит вам собрать устройство должным образом. При возникновении подобной ситуации обратитесь к местным представителям компании или обратитесь к нам напрямую.

### Инструменты для сборки:

Перед тем, как приступить к сборке тренажёра, проверьте ваши инструменты, убедитесь, что всё необходимое есть у вас под рукой. Это позволит сэкономить время и сделать сборку быстрой и беспроблемной.

### Рабочая зона:

Подготовьте рабочее место - убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства для сборки тренажёра. Проверьте, чтобы в помещении не было посторонних предметов, которые могут послужить причиной травм. По завершению сборки убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно места для беспрепятственной работы на нём.

### Помощь при сборке:

Некоторые компоненты тренажёра могут быть тяжёлыми или громоздкими. На этапах сборки с использованием таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека.

### Ограничения по весу пользователя:

Обратите внимание, что для данного изделия существует ограничение по весу - тренажёр не рекомендуется для использования людьми весом более 180 кг, в противном случае, это может привести к травмам пользователя. Тренажёр не предназначен для такого веса.

## ТРЕБОВАНИЯ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

Неправильное подключение вилки заземления может привести к риску поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь, что изделие заземлено должным образом, выполните соответствующую проверку с помощью специалиста. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Данное изделие может быть серьезно повреждено из-за внезапных скачков напряжения в электросети вашего дома, вызванными погодными условиями или включением/выключением других приборов. Чтобы снизить вероятность сбоев, используйте сетевой фильтр (не входит в комплект).

Во избежание поражения электрическим током изделие должно быть заземлено. При сбое или поломке устройства заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для тока.

Сетевой кабель тренажёра имеет вилку с заземляющим контактом. Подключение устройства к электросети должно выглядеть следующим образом: сетевой кабель тренажёра следует подключить в сетевой фильтр, а сам фильтр – к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

Переходник для вилки входит в комплект поставки.

Изделие предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку (см. рисунок).

## ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Пожалуйста, прочитайте данную инструкцию до конца перед тем, как приступить к сборке или использованию вашего тренажера. Инструкция содержит важную информацию о правильном и безопасном использовании и обслуживании устройства, а также информацию, необходимую для заказа запасных частей, поэтому рекомендуем вам сохранить этот документ для использования в будущем.

**Область применения:** Тренажёр предназначен для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя - 180 кг.

**Функционирование:** Изделие спроектировано таким образом, что скорость вращения педалей не влияет на нагрузку. Таким образом, двигаясь на тренажёре быстрее, вы не повышаете тем самым эффективность вашей тренировки.

**Управление:** Сопротивление тренажёра регулируется, изменить значение параметра можно при помощи консоли.

- К занятиям на тренажёре допускаются пользователи, чей вес не превышает 180 кг.
- Тренажёр предназначен для взрослых пользователей. Дети могут пользоваться тренажером только под непосредственным наблюдением взрослых.
- Проинструктируйте всех, кто контактирует с тренажером, о потенциальных опасностях, связанных с его использованием, например, о необходимости следить за подвижными элементами конструкции.
- Устанавливайте тренажёр таким образом, чтобы вокруг него сохранялось необходимое свободное пространство.
- Тренажёр следует размещать на ровной, не скользкой поверхности.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадала жидкость.
- Храните и используйте тренажер в комнатных условиях, вдали от избыточной влажности и пыли. Не устанавливайте тренажер в гараже, на террасе (балконе) или вблизи открытой воды (бассейна).
- Тренажер предназначен только для личного использования. Коммерческое применение продукта не покрывается гарантией производителя.
- Перед началом занятий на тренажёре проконсультируйтесь с врачом о возможных рисках для вашего здоровья и подбore оптимальной программы тренировок.
- Чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, боль в груди, головокружение или затруднение дыхания, немедленно остановитесь. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь к врачу.
- Приступайте к тренировкам только после полной сборки, настройки и проверки тренажера.
- Сборку тренажёра следует выполнять строго в соответствии с инструкциями настоящего руководства.
- При сборке используйте только подходящие инструменты; при необходимости обратитесь за помощью.
- При сборке используйте только оригинальные комплектующие Yowza (см. список).
- Тщательно затяните все резьбовые соединения для предотвращения их разбалтывания в процессе тренировки.
- При работе с тренажёром следуйте рекомендациям, представленным в настоящем руководстве.
- Занимайтесь на тренажере только в предназначенной для спорта обуви.
- Начиная и заканчивая тренировку, будьте осторожны с незакрепленными и подвижными частями конструкции тренажера.
- Перед началом тренировки приведите тренажёр в устойчивое положение с помощью регулируемых ножек на задней опоре.
- При сборке следите за правильным положением транспортировочных колёс на передней опоре.
- Тренажёр требует подключения к бытовой электрической сети 220В / 50Гц. Рекомендуем подключать тренажёр к заземлённой линии питания, оснащённой предохранителем, рассчитанным на ток 10А. Перед использованием устройства убедитесь в том, что разъём питания подключен надёжно и правильно.
- При регулярном использовании тренажёра проверяйте все его компоненты не реже, чем один раз в 1-2 месяца. Обращайте внимание на затяжку резьбовых соединений, и особое внимание – на крепление поручней и сиденья.
- Использование неоригинальных запасных частей или комплектующих может представлять потенциальный риск для вашего здоровья.
- Дефектные компоненты снижают срок службы тренажёра, а также могут послужить причиной травм, поэтому при обнаружении поврежденных/изношенных деталей их следует заменять немедленно. До устранения неисправности прекратите использование устройства.
- Для замены используйте только оригинальные детали Yowza.
- Ни при каких обстоятельствах не проводите самостоятельный ремонт или другое вмешательство в электронные/электрические компоненты тренажера. Данный вид работ должен проводиться только квалифицированным специалистом.
- Перед проведением ремонта, обслуживания или чистки тренажёра обязательно отключите его от сети.
- Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Не занимайтесь на тренажёре на улице.

## ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

В списке ниже представлены основные комплектующие тренажёра, которые вы будете использовать при сборке.

№	Наименование	Кол-во
102	Левая рукоять	1
103	Правая рукоять	1
341	Нижняя крышка рамы (задняя)	2
342	Нижняя крышка рамы (передняя)	2
701	Нижняя крышка подвижной ножки	4
702	Заглушка	2
703	Передняя защитная крышка рамы	1
704	Левая защитная накладка	1
705	Правая защитная накладка	1
708	Передний фиксатор рамы	2
709	Держатель бутылки	1
G	Нагрудный пояс	1
H	Сетевой кабель	1
A1	Консоль	1
A2	Передняя опорная стойка	1
A3	Наклонная рама	1
A4	Главная рама	1

341



342



701



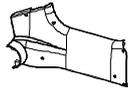
702



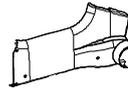
703



704



705



708



709



102



103



G



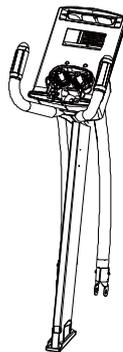
H



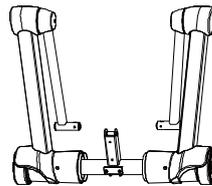
A1



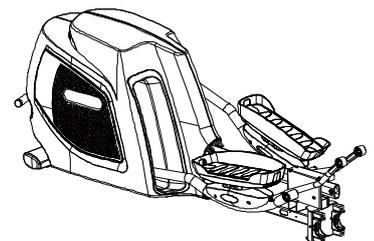
A2



A3

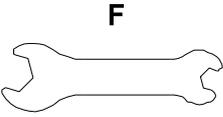


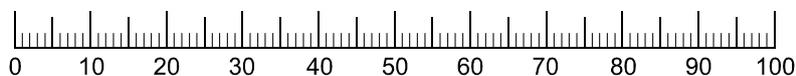
A4



## КРЕПЕЖИ

В списке ниже представлен перечень крепежей, которые вы будете использовать в процессе сборки. Для того, чтобы различить болты/винты, используйте шкалу в конце страницы - так вы сможете измерить детали и сравнить их с указанными размерами.

№	Наименование	Кол-во	408	501	502	503	504
408	Винт 4x15мм (с коническим концом)	4					
501	Винт 4x12мм (с коническим концом)	5					
502	Болт 15x22 – М6x10мм	2					
503	Болт 15x26 – М8x15мм	2					
504	Болт М8x20мм	4					
505	Болт 20x79.9-М14x25мм	2					
506	Винт 4x12мм (с плоским концом)	4					
507	Болт М10x56мм	1					
508	Гайка с нейлоновой вставкой М10	1					
509	Винт 4x19мм	3					
510	Винт 4.5x12мм	8					
511	Болт М10x40мм	4					
512	Винт 4x12мм	2					
514	Болт М6x20мм	6					
516	Винт М5x6мм	2					
517	Пружинная шайба 10x16x2мм	4					
518	Шайба 4x13x1мм	1					
521	Волнистая шайба 20.7x29.1x0.3мм	1					
A	Шестигранник 2,5мм	1					
B	Шестигранник Т-образного типа 5 мм	1					
C	Шестигранник 8 мм	1					
D	Шестигранник 6 мм	1					
E	Крестовая отвёртка	1					
F	Гаечный ключ 13&17	1					



МИЛЛИМЕТРЫ

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ позиции	Наименование	Кол-во	№ детали
<b>CAPTIVA-100</b>			
101	Передняя опорная стойка	1	CAPTIVA-101
102	Левая рукоять	1	CAPTIVA-102
103	Правая рукоять	1	CAPTIVA-103
104	Левый подвижный рычаг	1	CAPTIVA-104
105	Правый подвижный рычаг	1	CAPTIVA-105
106	Левый рычаг педали	1	CAPTIVA-106
107	Правый рычаг педали	1	CAPTIVA-107
108	Поворотный рычаг педали	2	CAPTIVA-108
109	Наклонная рама	1	CAPTIVA-109
110	Карданный вал - передняя часть	1	CAPTIVA-110
111	Карданный вал - задняя часть	1	CAPTIVA-111
112	Главная рама	1	CAPTIVA-112
114	Кронштейн электромагнитного блока	1	CAPTIVA-114
115	Кронштейн натяжного шкива	1	CAPTIVA-115
116	Основание педали	2	CAPTIVA-116
117	Демпфер	2	CAPTIVA-117
118	Левая подвижная ножка	1	CAPTIVA-118
119	Правая подвижная ножка	1	CAPTIVA-119
120	Защитная накладка	1	CAPTIVA-120
<b>CAPTIVA-200</b>			
206	Фиксатор наклонной рамы - задний	2	CAPTIVA-206
211	Подшипник 2201	2	CAPTIVA-211
212	Подшипник 608zz	8	CAPTIVA-212
213	Втулка подвижного рычага	4	CAPTIVA-213
214	Подшипник 6804	4	CAPTIVA-214
215	Подшипник 2203	2	CAPTIVA-215
216	Крепёжная скоба	2	CAPTIVA-216
217	Подшипник 6205	4	CAPTIVA-217
218	Втулка 25.6x28.6x50мм	2	CAPTIVA-218
219	Втулка 16x22.2x10.7мм	4	CAPTIVA-219
220	Втулка 18x12мм	2	CAPTIVA-220
221	Осевой стержень маховика	1	CAPTIVA-221
222	Подшипник 6203	2	CAPTIVA-222
223	Алюминиевый диск	1	CAPTIVA-223
224	Маховик	1	CAPTIVA-224
225	Подшипник 6300	2	CAPTIVA-225
226	Кривошип	2	CAPTIVA-226
227	Кривошипный диск	1	CAPTIVA-227
228	Овальная заглушка (для кривошипного диска)	1	CAPTIVA-228
229	Втулка осевого стержня маховика	2	CAPTIVA-229
230	Подшипник 6005	2	CAPTIVA-230
231	Осевой стержень кривошипного диска	1	CAPTIVA-231
232	Держатель подшипника	1	CAPTIVA-232
233	Ремень	1	CAPTIVA-233
234	Регулировочная ножка	2	CAPTIVA-234
235	Основание блока управления	1	CAPTIVA-235

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ позиции	Наименование	Кол-во.	№ детали
236	Установочная база для датчика	1	CAPTIVA-236
239	Декоративная накладка	1	CAPTIVA-239
240	Накладка на клавиатуру	1	CAPTIVA-240
241	Подшипник 6904	8	CAPTIVA-241
244	Монтажная пластина для демпфера	2	CAPTIVA-244
<b>CAPTIVA-300</b>			
301	Заглушка для поручня	2	CAPTIVA-301
302	Защитная крышка датчиков пульсометра – нижняя часть	2	CAPTIVA-302
303	Защитная крышка датчиков пульсометра – верхняя часть	2	CAPTIVA-303
304	Защитная крышка клавиатуры - верхняя часть	1	CAPTIVA-304
305	Защитная крышка клавиатуры - нижняя часть	1	CAPTIVA-305
306	Нижняя крышка консоли - левая	1	CAPTIVA-306
307	Нижняя крышка консоли - правая	1	CAPTIVA-307
308	Защитная крышка вентилятора	1	CAPTIVA-308
309	Держатель кронштейна для док-станции iPod	2	CAPTIVA-309
310	Верхняя крышка консоли	1	CAPTIVA-310
311	Защитный колпачок	2	CAPTIVA-311
312	Ведущая шестерня подвижной ножки	2	CAPTIVA-312
313	Ведущая шестерня подвижного рычага	2	CAPTIVA-313
314	Поворотная лопасть	1	CAPTIVA-314
319	Декоративная крышка выключателя	1	CAPTIVA-319
320	Амортизатор педали	2	CAPTIVA-320
321	Левая педаль	1	CAPTIVA-321
322	Кронштейн вентилятора - верхняя часть	1	CAPTIVA-322
323	Кронштейн вентилятора - нижняя часть	1	CAPTIVA-323
324	Защитная крышка демпфера	4	CAPTIVA-324
325	Крышка вентиляции - задняя	1	CAPTIVA-325
326	Боковая вставка - левая	1	CAPTIVA-326
327	Боковая вставка - правая	1	CAPTIVA-327
328	Заглушка для подъёмной рукоятки	2	CAPTIVA-328
329	Заглушка поворотного рычага педали	2	CAPTIVA-329
330	Фиксатор наклонной рамы	1	CAPTIVA-330
331	Крышка колеса 112x41.5мм	2	CAPTIVA-331
332	Крышка колеса 46x12мм	2	CAPTIVA-332
333	Колесо 140x51.86мм	2	CAPTIVA-333
334	Кронштейн подшипника	2	CAPTIVA-334
335	Защитная крышка панели управления	1	CAPTIVA-335
336	Овальная заглушка	2	CAPTIVA-336
337	Крышка вентиляции - левая	1	CAPTIVA-337
338	Левый защитный кожух	1	CAPTIVA-338
339	Правый защитный кожух	1	CAPTIVA-339
340	Крышка вентиляции - правая	1	CAPTIVA-340
341	Нижняя крышка наклонной рамы - задняя	2	CAPTIVA-341
342	Нижняя крышка наклонной рамы - передняя	2	CAPTIVA-342
343	Верхняя крышка наклонной рамы - задняя	2	CAPTIVA-343

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ позиции	Наименование	Кол-во	№ детали
344	Верхняя крышка наклонной рамы - передняя	2	CAPTIVA-344
345	Втулка 20x32x7.2мм	2	CAPTIVA-345
346	Крышка кронштейна док-станции iPod – верхняя часть	1	CAPTIVA-346
347	Крышка кронштейна док-станции iPod – нижняя часть	1	CAPTIVA-347
348	Накладка на поручень	2	CAPTIVA-348
349	Правая педаль	1	CAPTIVA-349
350	Панель консоли	1	CAPTIVA-350
351	Кронштейн для iPod	1	CAPTIVA-351
359	Амортизатор педали	2	CAPTIVA-359
360	Пластиковая втулка шестерни	2	CAPTIVA-360
<b>CAPTIVA-400</b>			
401	Шайба 8x27x2мм	2	CAPTIVA-401
402	Винт 3x12мм – с коническим концом	4	CAPTIVA-402
403	Заглушка коническая	40	CAPTIVA-403
404	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8x16мм	4	CAPTIVA-404
405	Пружинная шайба 8x14xТ2.0мм	12	CAPTIVA-405
406	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М10x20мм	4	CAPTIVA-406
407	Винт 4x15мм – с плоским концом	8	CAPTIVA-407
408	Винт 4x15мм – с коническим концом	4	CAPTIVA-408
410	Винт М8x20мм	2	CAPTIVA-410
411	Винт 4x12мм – с коническим концом	39	CAPTIVA-411
412	Стопорное кольцо М32	2	CAPTIVA-412
413	Шайба 12x20x2мм	2	CAPTIVA-413
414	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М6x12мм	10	CAPTIVA-414
415	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8x20мм	2	CAPTIVA-415
416	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8x15мм	14	CAPTIVA-416
417	Гайка с нейлоновой вставкой М8	11	CAPTIVA-417
418	Болт М8x20мм	4	CAPTIVA-418
419	Втулка 12 x 60мм	4	CAPTIVA-419
420	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8x90мм	4	CAPTIVA-420
421	Стопорное кольцо М12	2	CAPTIVA-421
422	Пластиковая шайба 12x20x0.5мм	2	CAPTIVA-422
423	Винт 4.5x15мм	2	CAPTIVA-423
424	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М6x12мм	3	CAPTIVA-424
425	Пружинная шайба 6x10x1мм	11	CAPTIVA-425
426	Шайба 20x6x1.5мм	3	CAPTIVA-426
427	Стопорное кольцо М42	2	CAPTIVA-427
428	Болт М8x16мм	8	CAPTIVA-428
429	Болт М10x20мм	4	CAPTIVA-429
430	Пружинная шайба 10x16x2мм	8	CAPTIVA-430
431	Шайба 10x30xТ3.0	3	CAPTIVA-431
432	Гайка с нейлоновой вставкой М4	2	CAPTIVA-432
433	Гайка с нейлоновой вставкой М10	3	CAPTIVA-433
434	Пластиковая шайба 8x27x1мм	2	CAPTIVA-434
435	Шайба 16x25xТ3.0	4	CAPTIVA-435
436	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М10x40мм	1	CAPTIVA-436
437	Винт М6x12мм	6	CAPTIVA-437
438	Пластиковая шайба 17x22xТ1.5мм	3	CAPTIVA-438

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ позиции	Наименование	Кол-во	№ детали
439	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8х50мм	2	CAPTIVA-439
440	Шайба 32х6х2.0	1	CAPTIVA-440
441	Шайба 10х20мм	2	CAPTIVA-441
442	Болт М10х45мм	1	CAPTIVA-442
443	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М10х95мм	1	CAPTIVA-443
444	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М12х20мм	2	CAPTIVA-444
445	Осевой стержень рычага педали	2	CAPTIVA-445
446	Гайка 3/4"	2	CAPTIVA-446
447	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8х30мм	2	CAPTIVA-447
448	Винт М4х15мм	2	CAPTIVA-448
449	Винт 4х25мм	2	CAPTIVA-449
450	Винт М3х16мм	2	CAPTIVA-450
451	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М4х45мм	1	CAPTIVA-451
452	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М5х8мм	2	CAPTIVA-452
453	Винт М4х6мм	4	CAPTIVA-453
454	Гайка	4	CAPTIVA-454
455	Винт М4х45мм	2	CAPTIVA-455
456	Винт М3х8мм	2	CAPTIVA-456
457	Гайка	12	CAPTIVA-457
458	Винт М5х12мм	2	CAPTIVA-458
459	Болт М8х45мм	3	CAPTIVA-459
460	Шайба 8х16хТ1.0мм	3	CAPTIVA-460
461	Гайка с нейлоновой вставкой М6	4	CAPTIVA-461
462	Шайба 20х27х2мм	4	CAPTIVA-462
463	Стопорное кольцо	2	CAPTIVA-463
464	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8х32мм	4	CAPTIVA-464
465	Болт 6х14.5–М5х6.5и	2	CAPTIVA-465
466	Винт 4х8мм	4	CAPTIVA-466
467	Винт М5х15мм	1	CAPTIVA-467
468	Гайка М5	6	CAPTIVA-468
469	Стопорная шайба 5мм	1	CAPTIVA-469
470	Резиновая шайба 6х8х8мм	2	CAPTIVA-470
471	Болт М5х50мм	3	CAPTIVA-471
472	Винт 4х15мм	8	CAPTIVA-472
473	Винт 3х12мм – с плоским концом	2	CAPTIVA-473
474	Винт 4х12мм – с плоским концом	10	CAPTIVA-474
476	Винт М3х10мм	8	CAPTIVA-476
477	Винт М5х10мм	4	CAPTIVA-477
481	Шайба 17.2х22х1мм	2	CAPTIVA-481
486	Гайка М7.8Х13Х8	2	CAPTIVA-486
489	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8х16мм	4	CAPTIVA-489
490	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М6х30х30	2	CAPTIVA-490
<b>CAPTIVA-500</b>			
501	Винт 4х12мм – с коническим концом	5	CAPTIVA-501
502	Болт 15х22–М6х10мм	2	CAPTIVA-502
503	Болт 15х26–М8х15мм	2	CAPTIVA-503
504	Болт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником М8х20мм	4	CAPTIVA-504
505	Болт 20х79.9-М14х25мм	2	CAPTIVA-505

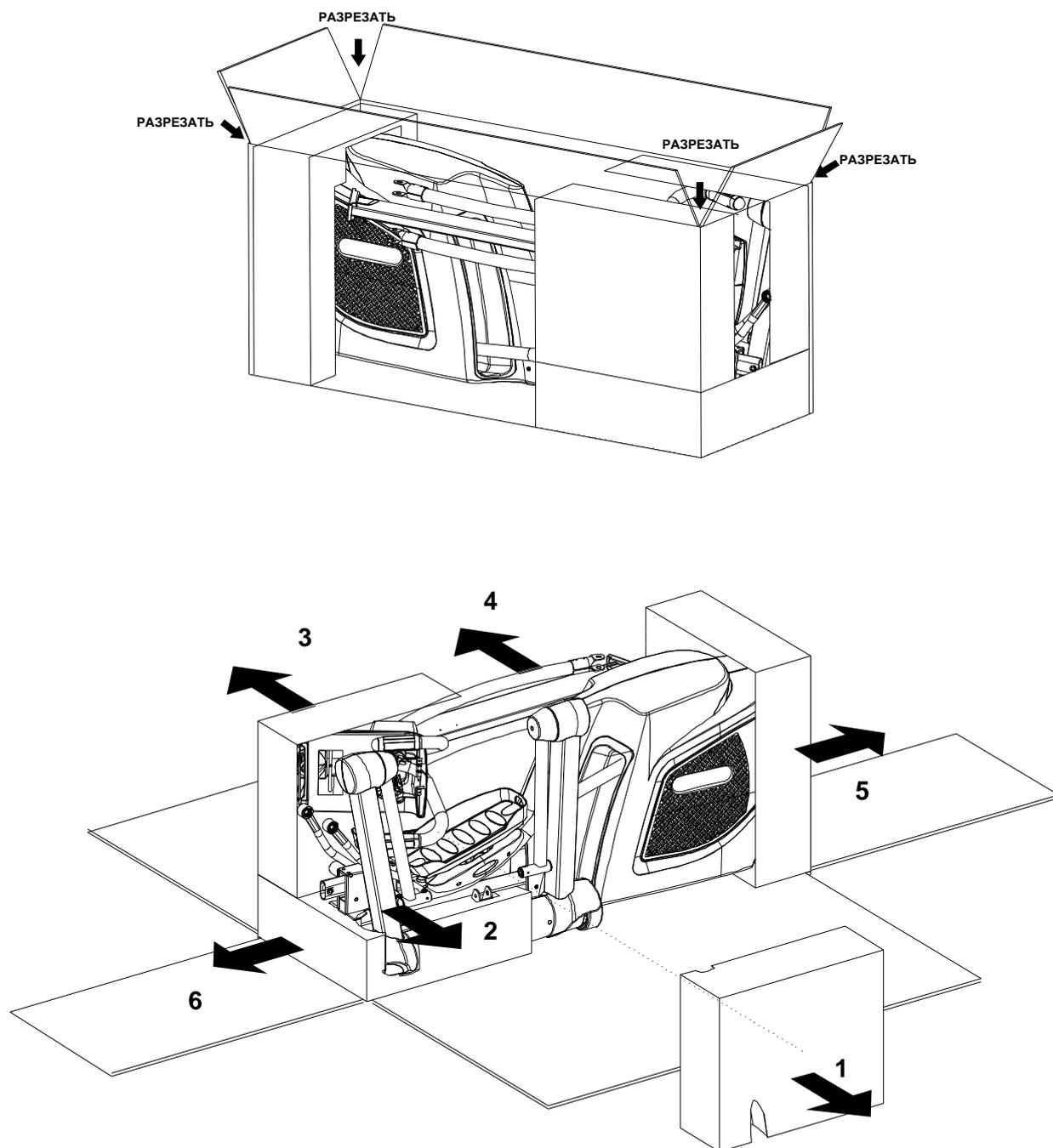
## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ позиции	Наименование	Кол-во	№ детали
506	Винт 4x12мм (с плоским концом)	4	CAPTIVA-506
507	Болт с цилиндр.головкой и внутр.шестигранником M10x56мм	1	CAPTIVA-507
508	Гайка с нейлоновой вставкой M10	1	CAPTIVA-508
509	Винт 4x19мм	3	CAPTIVA-509
510	Винт 4.5x12мм	8	CAPTIVA-510
511	Болт с цилиндр.головкой и внутр.шестигранником M10x40мм	4	CAPTIVA-511
512	Винт 4x12мм (с коническим концом)	2	CAPTIVA-512
513	Шайба 8x27x2мм	2	CAPTIVA-513
514	Болт с цилиндр.головкой и внутр.шестигранником M6x20мм	2	CAPTIVA-514
515	Болт с цилиндр.головкой и внутр.шестигранником M8x20мм	6	CAPTIVA-515
516	Винт M5x6мм	2	CAPTIVA-516
517	Пружинная шайба 10x16x2мм	4	CAPTIVA-517
518	Шайба 4x13x1мм	1	CAPTIVA-518
519	Пластиковая шайба 8x27x1мм	2	CAPTIVA-519
521	Волнистая шайба 20.7x29.1x0.3мм	4	CAPTIVA-521
<b>CAPTIVA-600</b>			
601	8-контактный провод питания — верхний	1	CAPTIVA-601
602	8-контактный провод питания — нижний	1	CAPTIVA-602
604	Провод электромагнитного блока	1	CAPTIVA-604
605	Соединительный провод	3	CAPTIVA-605
606	Провод питания ЗС	1	CAPTIVA-606
607	Провод пульсометра	2	CAPTIVA-607
609	Провод пульсометра - нижний	2	CAPTIVA-609
610	Печатная плата	1	CAPTIVA-610
612	Провод приемника	1	CAPTIVA-612
613	Плата клавиатуры	1	CAPTIVA-613
614	Вентилятор	1	CAPTIVA-614
615	Приемник	1	CAPTIVA-615
616	Двигатель подъема	1	CAPTIVA-616
617	Датчик скорости	1	CAPTIVA-617
618	Преобразователь	1	CAPTIVA-618
619	Блок управления	1	CAPTIVA-619
620	Передатчик	1	CAPTIVA-620
621	Переключатель	1	CAPTIVA-621
622	Предохранитель	1	CAPTIVA-622
623	Электромагнитный блок	1	CAPTIVA-623
624	Магнитный датчик	1	CAPTIVA-624
629	6-контактный соединительный провод (для док-станции iPod)	1	CAPTIVA-629
630	Соединительный провод (для подключения печатной платы)	1	CAPTIVA-630
631	Соединит. провод (для подключения платы клавиатуры)	1	CAPTIVA-631
632	Док-станция для iPod	1	CAPTIVA-632
633	Динамик	2	CAPTIVA-633
634	Печатная плата усилителя	1	CAPTIVA-634
635	5-контактный соединит. провод (для подключения усилителя)	1	CAPTIVA-635
<b>CAPTIVA-700</b>			
701	Нижняя крышка подвижной ножки	4	CAPTIVA-701
702	Заглушка	2	CAPTIVA-702
703	Защитная крышка наклонной рамы - передняя	1	CAPTIVA-703

**ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ**

№ позиции	Наименование	Кол-во	№ детали
704	Левая защитная накладка	1	CAPTIVA-704
705	Правая защитная накладка	1	CAPTIVA-705
706	Нейлоновая втулка	2	CAPTIVA-706
708	Фиксатор наклонной рамы - передний	2	CAPTIVA-708
709	Держатель бутылки	1	CAPTIVA-709

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



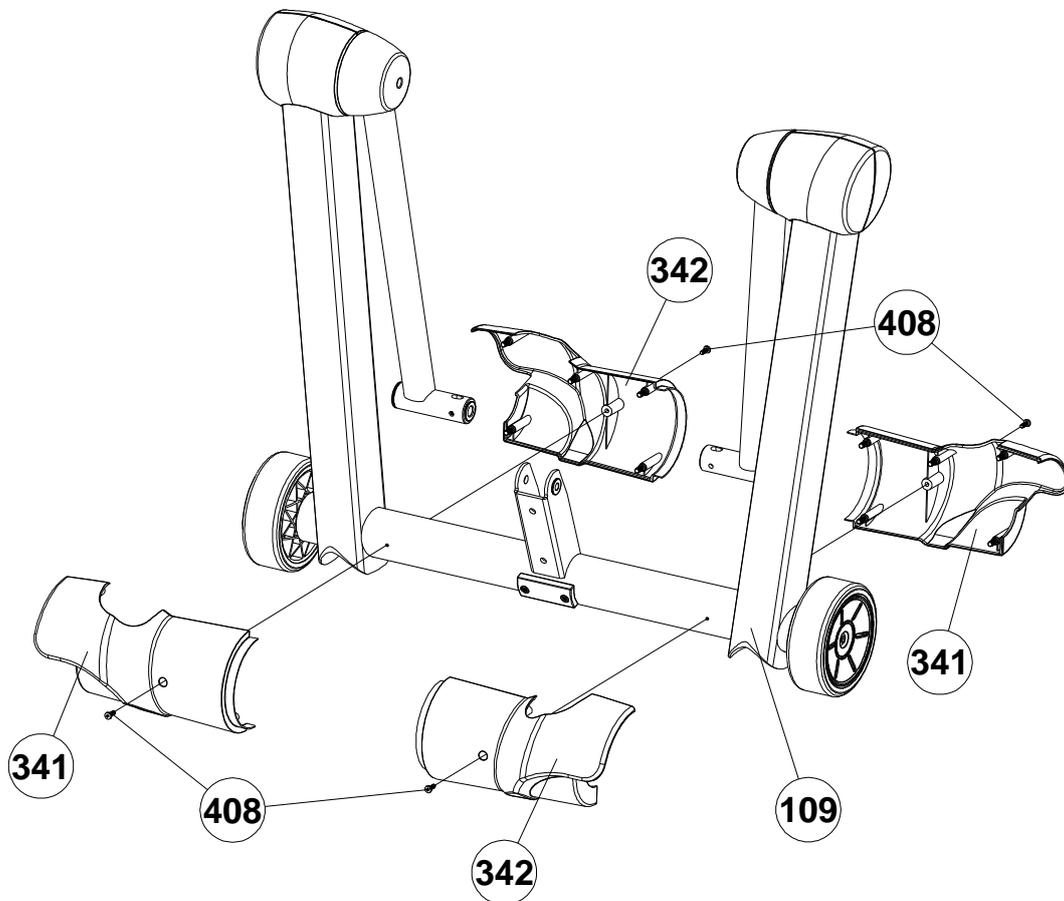
(A) Достаньте изделие из коробки и разместите его на рабочей поверхности.

(B) Затем достаньте из коробки все комплектующие и крепежи.

(C) Проверьте, все ли необходимые компоненты в наличии (сверьте их со списком на стр. 5-6).

(D) Разделите все крепежи по типу и размеру. Это очень важно, поскольку многие из них имеют одинаковый размер и форму. Для определения размера детали используйте прилагаемую линейку.

## ШАГ 1 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



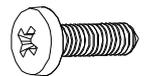
ШАГ 1а) Разместите защитные крышки (341, 342) с двух сторон наклонной рамы, как показано на рисунке.

ШАГ 1б) Аккуратно совместите детали друг с другом.

ШАГ 1с) Зафиксируйте положение деталей при помощи винтов (408).

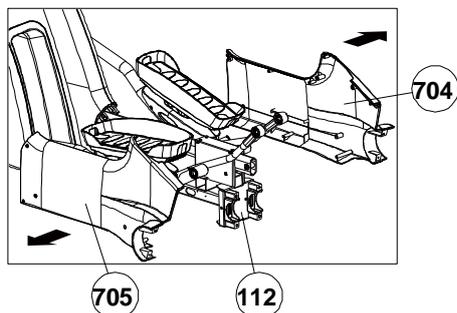
408

X4

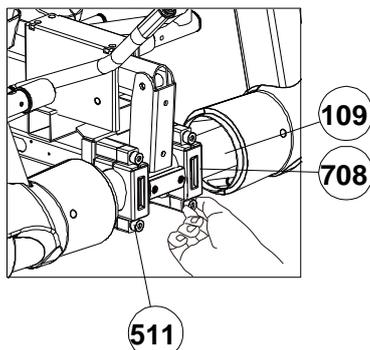


## ШАГ 2 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

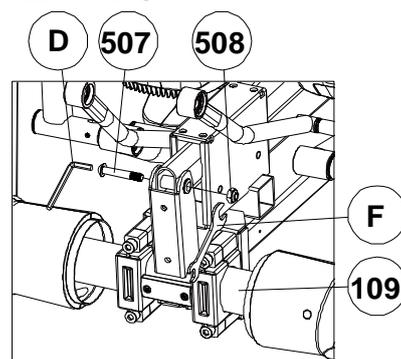
### ШАГ 2-A



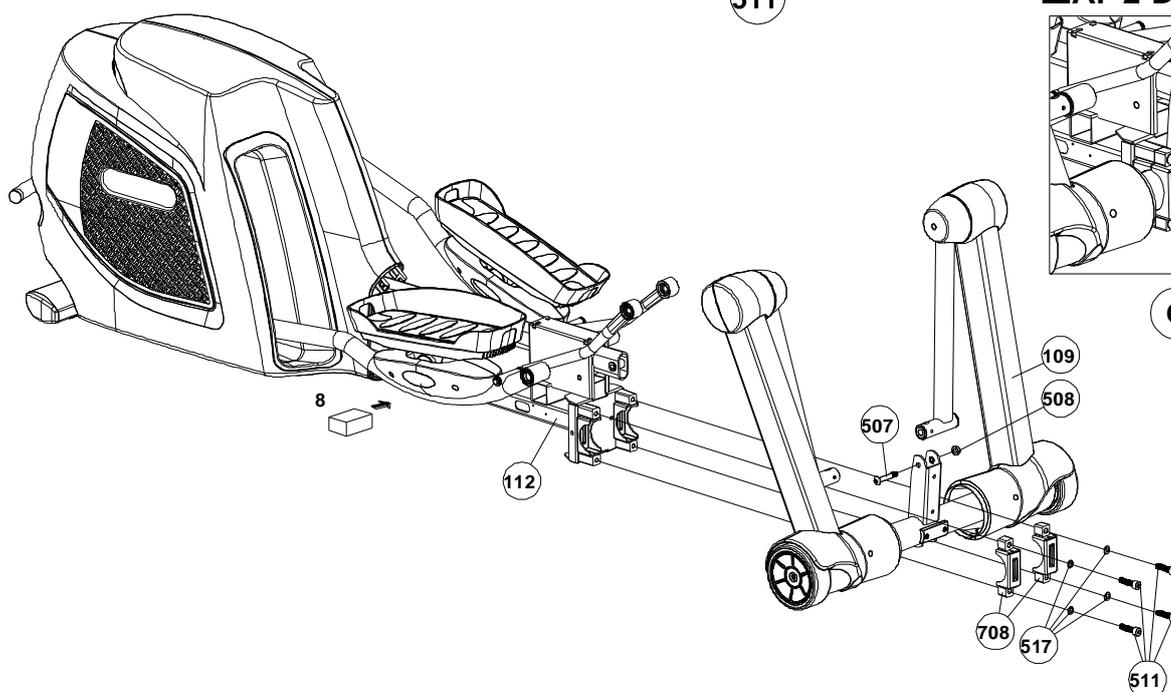
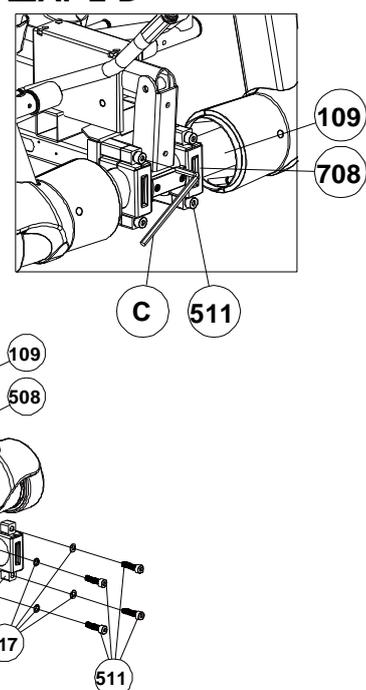
### ШАГ 2-B



### ШАГ 2-C



### ШАГ 2-D



ШАГ 2-A). Отсоедините правую и левую защитные наклейки (704, 705) - будьте осторожны, чтобы не повредить детали. Разместите под рамой (112) пенопластовый блок (8), чтобы получить необходимый зазор для дальнейшей сборки. Убедитесь, что фиксатор (206) надёжно закреплён на раме (112).

ШАГ 2-B). Подсоедините наклонную раму (109) к главной конструкции, придавите её фиксаторами (708) и в завершение закрепите при помощи болтов (511) и шайб (517).

**На данном этапе не затягивайте болты (511) до упора.**

ШАГ 2-C). Поверните раму (109) таким образом, чтобы её отверстия были совмещены с передней частью карданного вала (110). Подсоедините трубу (110) к раме (109) и закрепите при помощи болта (507) и гайки (508).

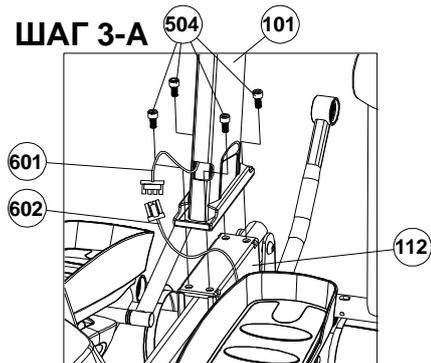
ШАГ 2-D1). Затяните болты (511), предварительно убедившись, что все предыдущие этапы выполнены верно.

ШАГ 2-D2). В завершение затяните крепёж (507) и (508) при помощи шестигранника 8мм (C) и гаечного ключа (D).

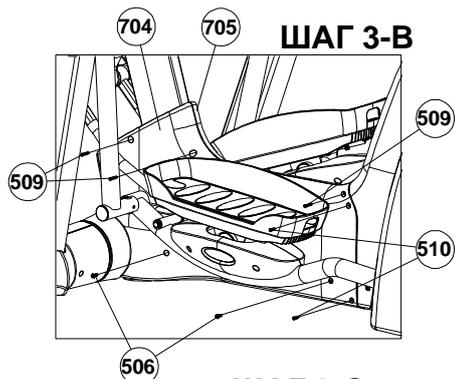
511	X4	
517	X4	
507	X1	
508	X1	

**ШАГ 3 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

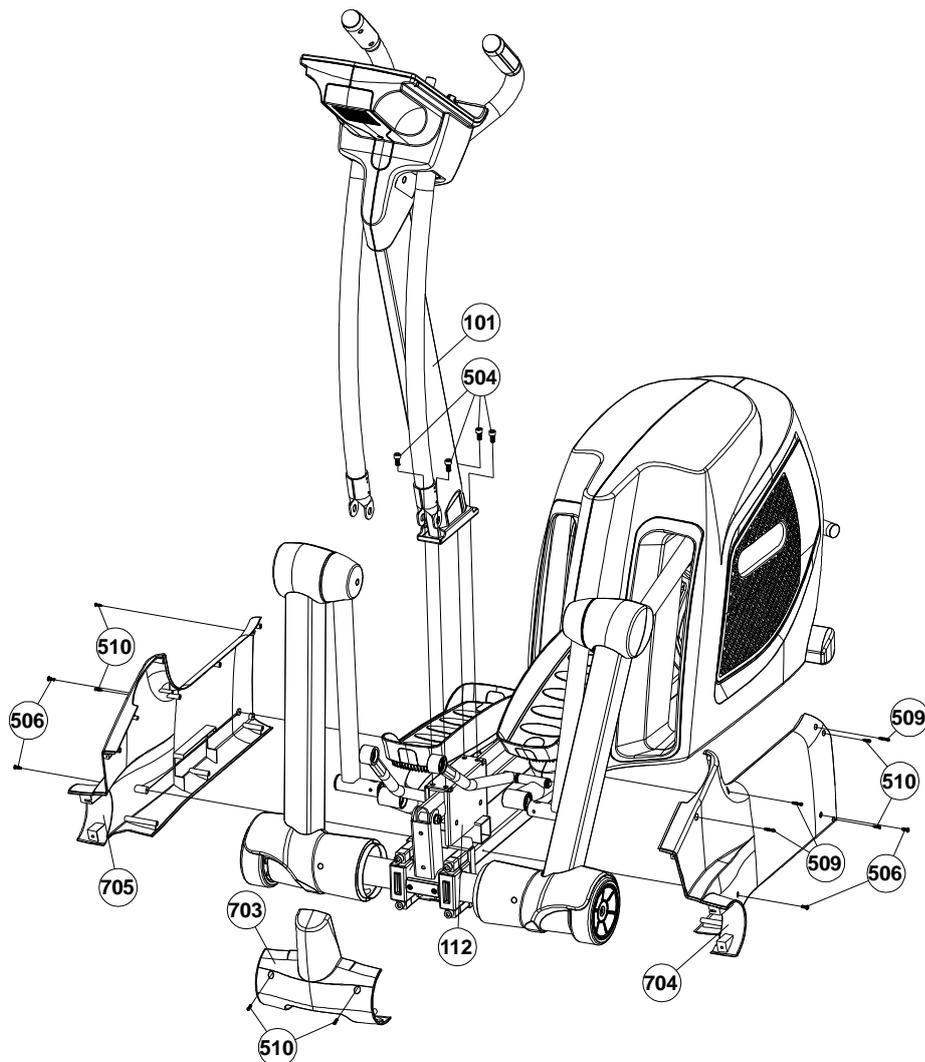
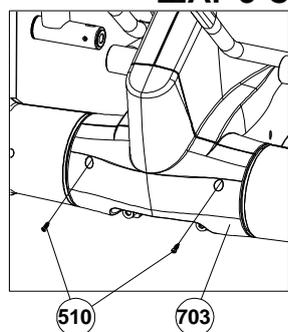
**ШАГ 3-А**



**ШАГ 3-В**



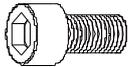
**ШАГ 3-С**



ШАГ 3-А). Установите опорную стойку (101) на главную раму и зафиксируйте конструкцию при помощи четырёх болтов (504). Соедините верхний (601) и нижний (602) провода питания, совместив пластиковые выступы на проводах.

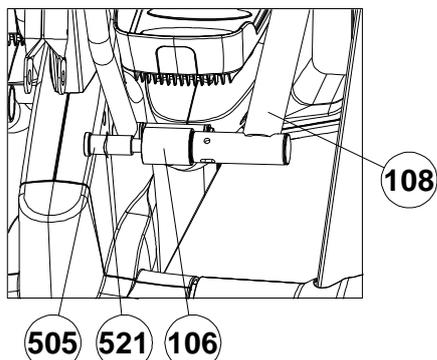
ШАГ 3-В). Приподнимите подвижные рычаги, освободив место для защитных накладок (704, 705). Закрепите детали на главной раме при помощи винтов (506), (509) и (510).

ШАГ 3-С). Прикрепите защитную крышку (703) к раме при помощи двух винтов (510).

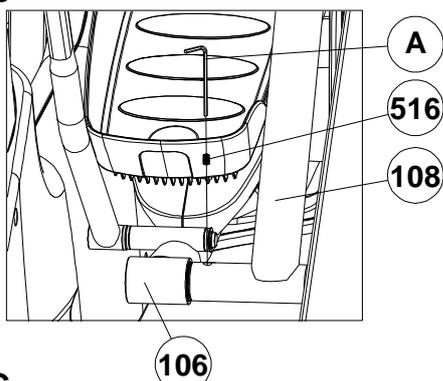
<b>504</b>	<b>X4</b>	
<b>506</b>	<b>X4</b>	
<b>509</b>	<b>X3</b>	
<b>510</b>	<b>X6</b>	

## ШАГ 4 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

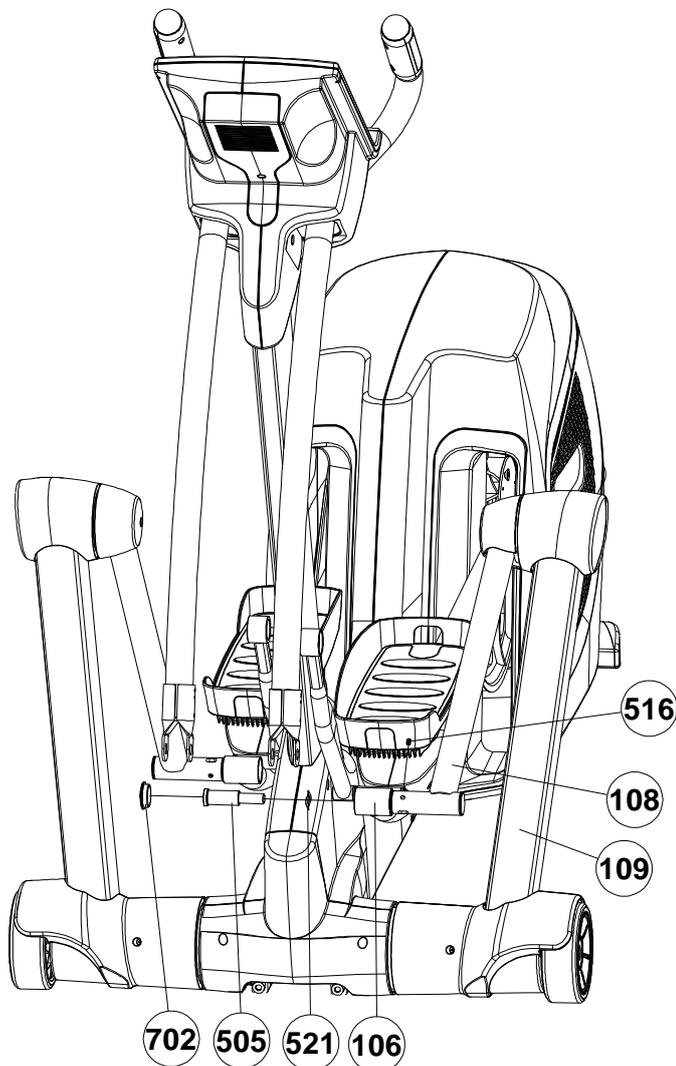
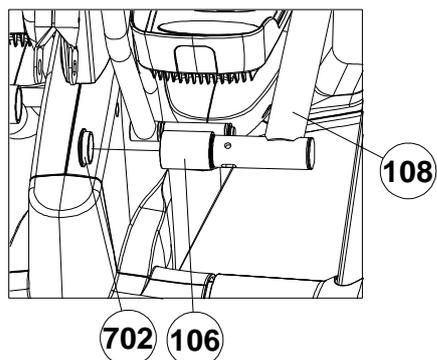
### ШАГ 4-А



### ШАГ 4-В



### ШАГ 4-С

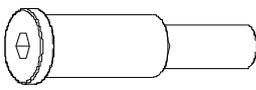


ШАГ 4-А). Закрутите болты 20x79.9 (505) в подвижные рычаги, предварительно установив на детали по одной шайбе (521). Затяните крепежи при помощи шестигранника 8мм (С).

ШАГ 4-В). Закрутите винты (516) в рычаги (108) при помощи шестигранника 2,5мм (А)

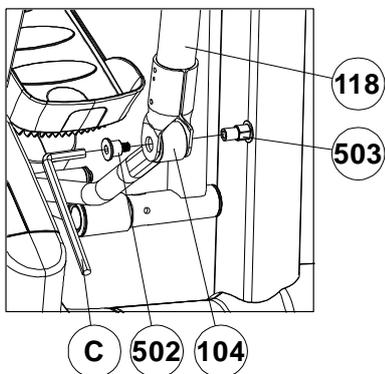
**ПРИМЕЧАНИЕ: ЗАТЯНИТЕ ВИНТЫ (516) ДО УПОРА.**

ШАГ 4-С). В завершение установите поверх болтов (505) по одной заглушке (702).

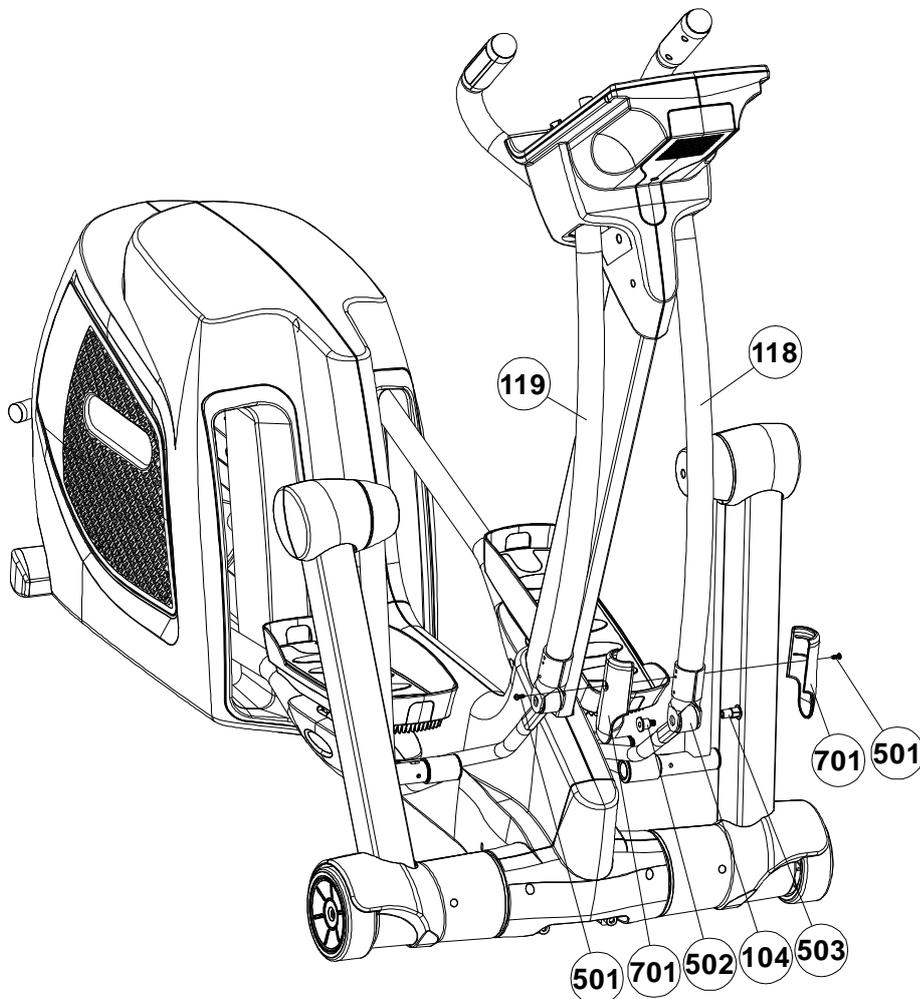
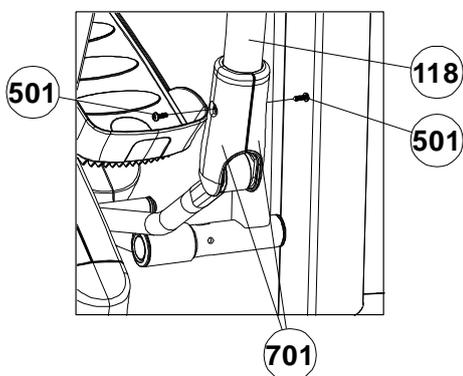
505	X2	
521	X2	
516	X2	

**ШАГ 5 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

**ШАГ 5-А**

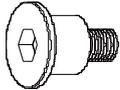
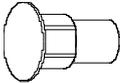


**ШАГ 5-В**



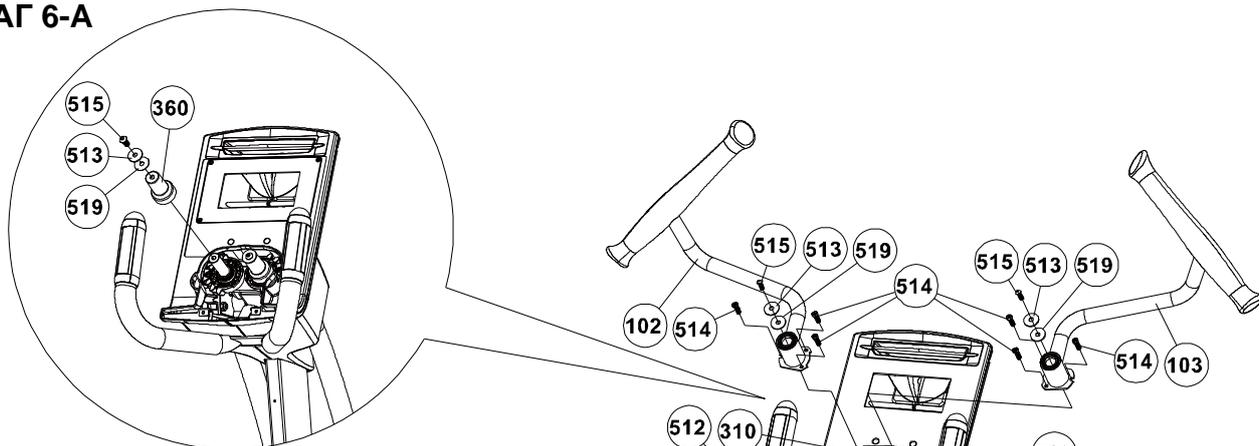
ШАГ 5-А). Соедините с обеих сторон тренажёра ножку и рычаг, зафиксируйте подвижные конструкции при помощи болтов М6х10мм (502) и М8х15мм (503). Затяните крепежи шестигранником 6мм (D). Не затягивайте крепежи слишком сильно, чтобы не появился скрип.

ШАГ 5-В). Разместите по две защитные крышки (701) снизу каждой из ножек, зафиксируйте детали при помощи винтов (501).

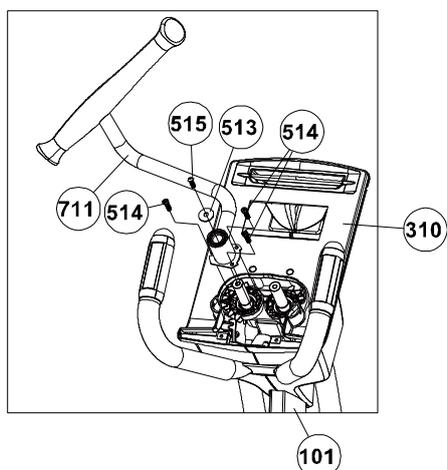
<b>502</b>	<b>X2</b>	
<b>503</b>	<b>X2</b>	
<b>501</b>	<b>X4</b>	

## ШАГ 6 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

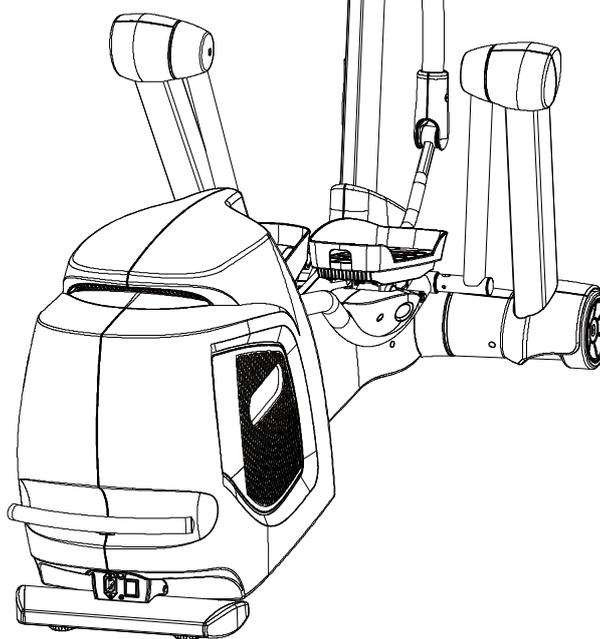
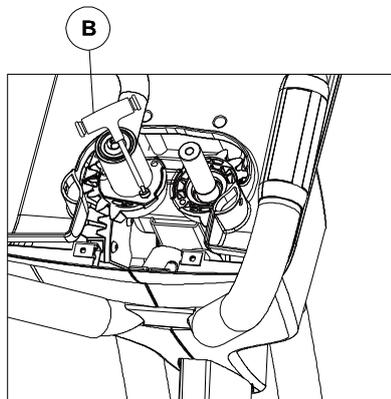
### ШАГ 6-А



### ШАГ 6-В



### ШАГ 6-С



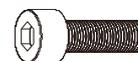
ШАГ 6-А). Отсоедините втулки (360), сохраните болты (515) и шайбы (513 и 519) для следующего шага.

ШАГ 6-В). Разместите на освободившиеся выступы рукоятки (102 и 103), закрепите детали при помощи болтов (514), и шайб (519 и 513) - см.рисунок.

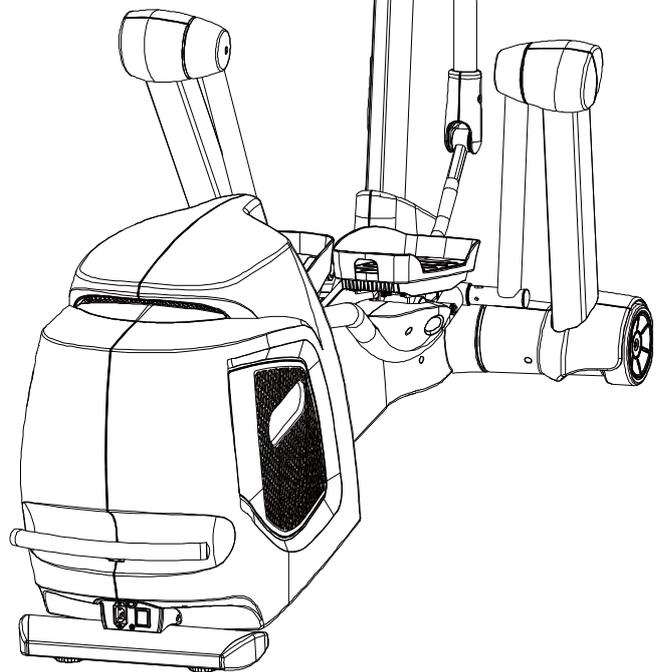
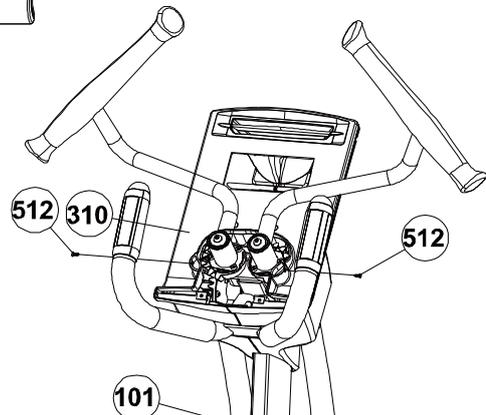
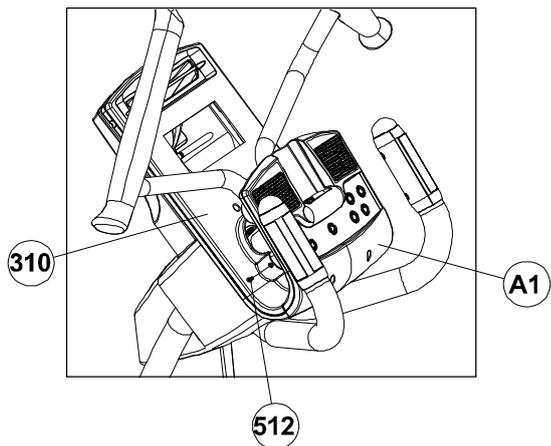
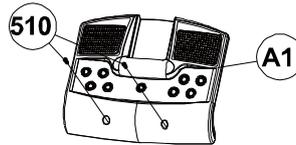
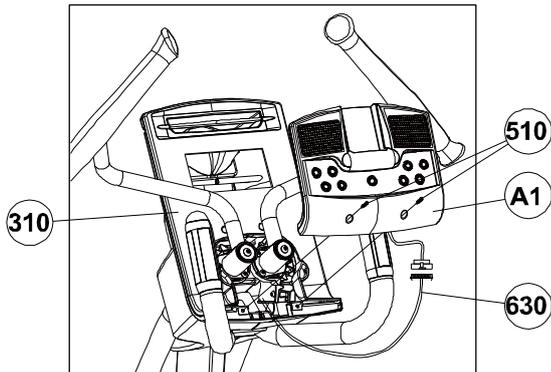
ШАГ 6-С). Затяните болты (514) при помощи шестигранника 5мм (В).

**514**

**X6**



**ШАГ 7 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**



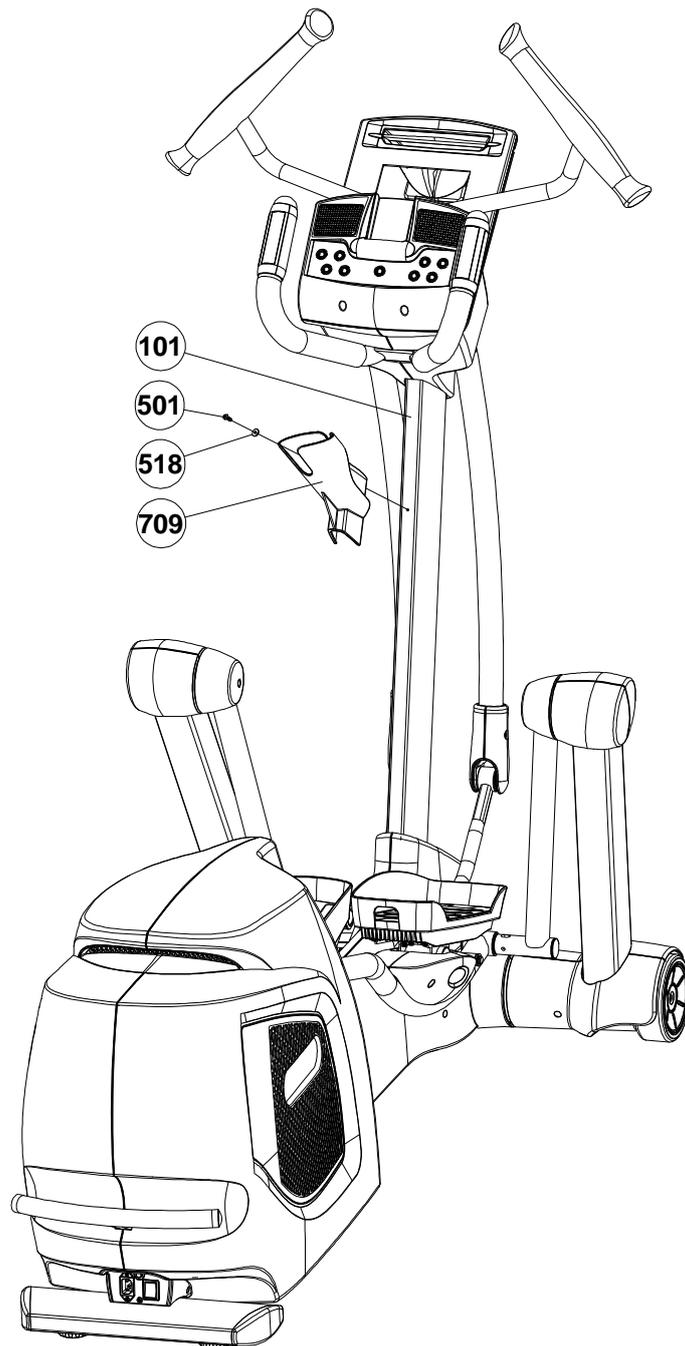
ШАГ 7-А). Соедините провод (630) с проводом консоли, совместив пластиковые выступы на проводах.

ШАГ 7-В). Закрепите консоль (А1) при помощи винтов (510).

ШАГ 7-С). Чтобы зафиксировать консоль, закрутите винты (512) в отверстия на боковых стенках устройства.

<b>510</b>	<b>X2</b>	
<b>512</b>	<b>X2</b>	

## ШАГ 8 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

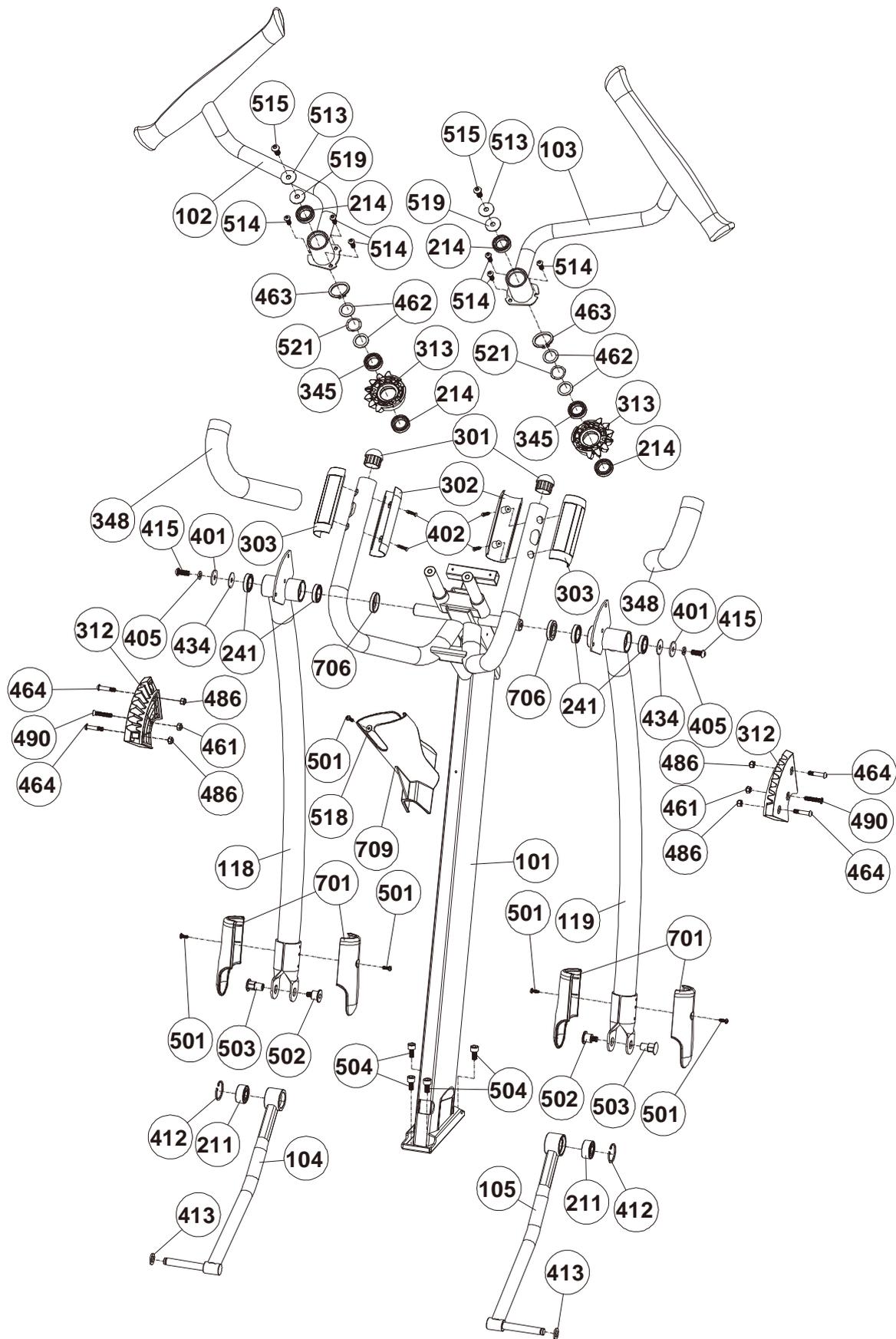


ШАГ 8-А). Закрепите на тренажёре держатель бутылки (709), используя винт (501) и шайбу (518).

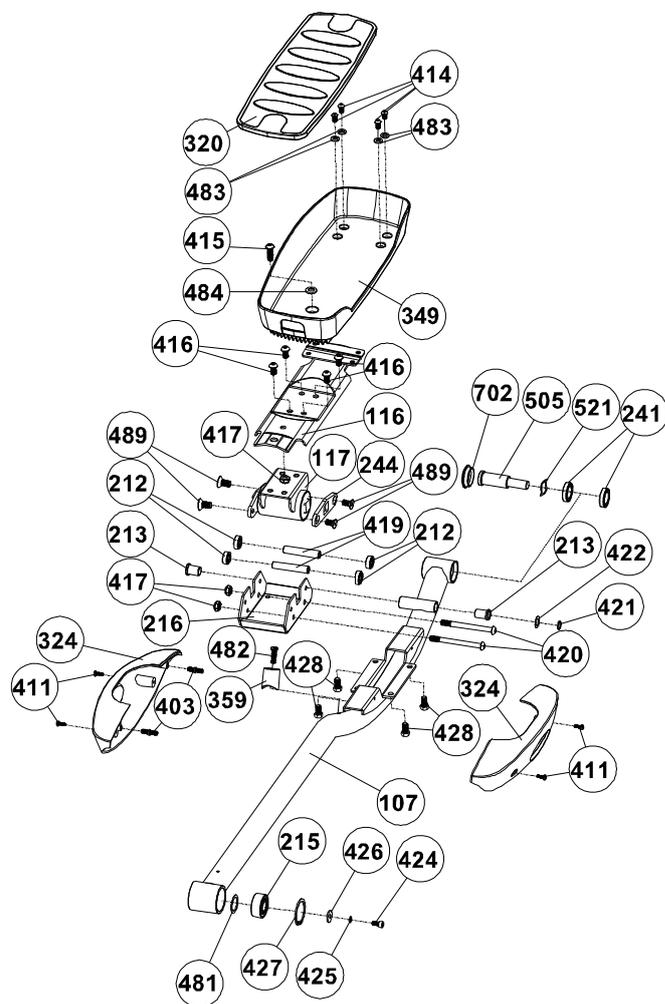
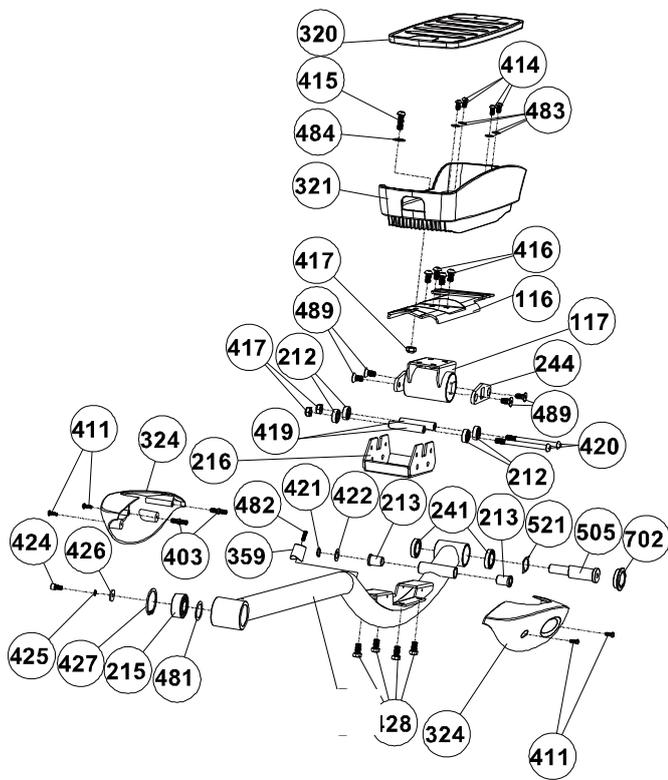
**Сборка тренажёра завершена!**

<b>501</b>	<b>X1</b>	
<b>518</b>	<b>X1</b>	

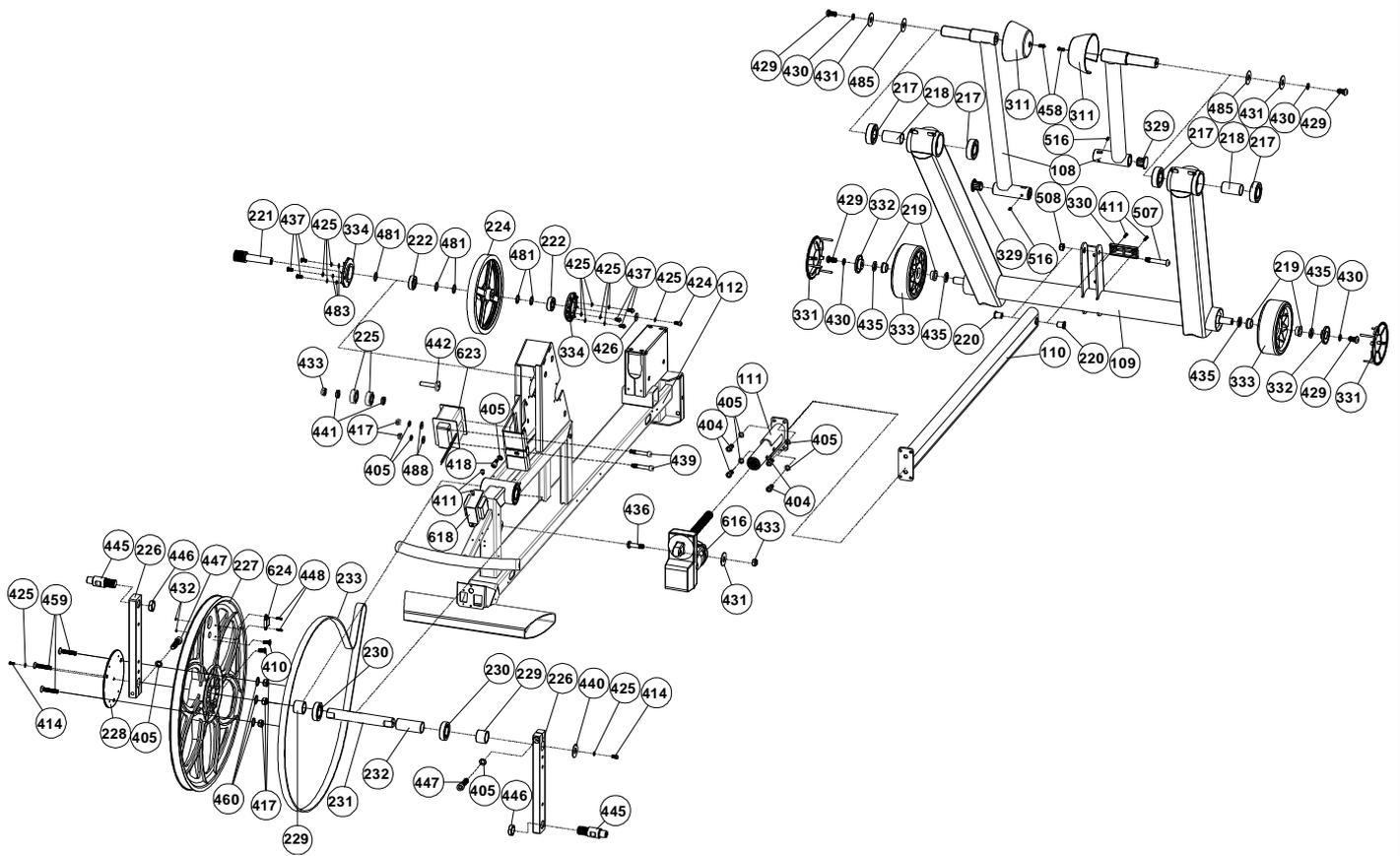
## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



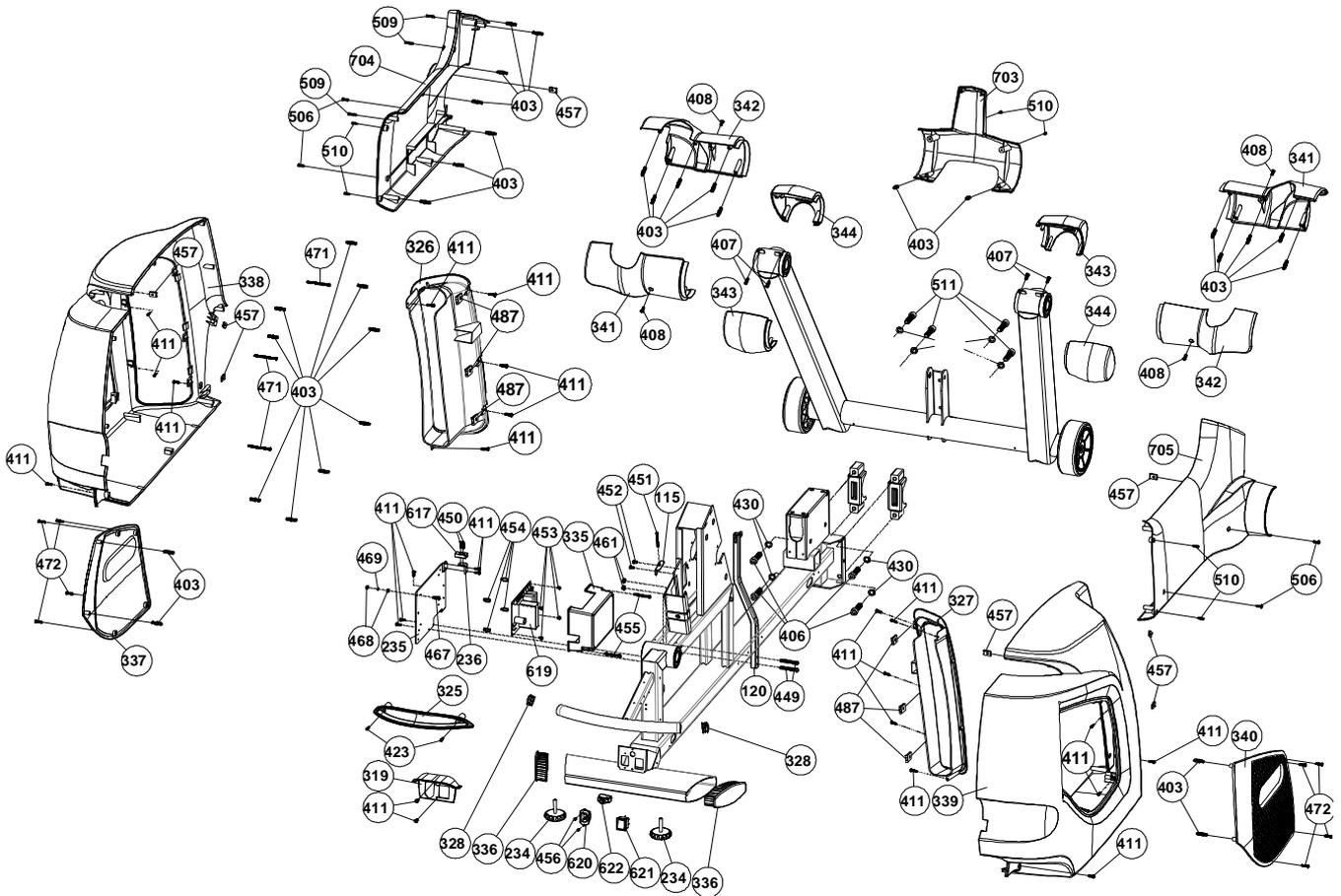
## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



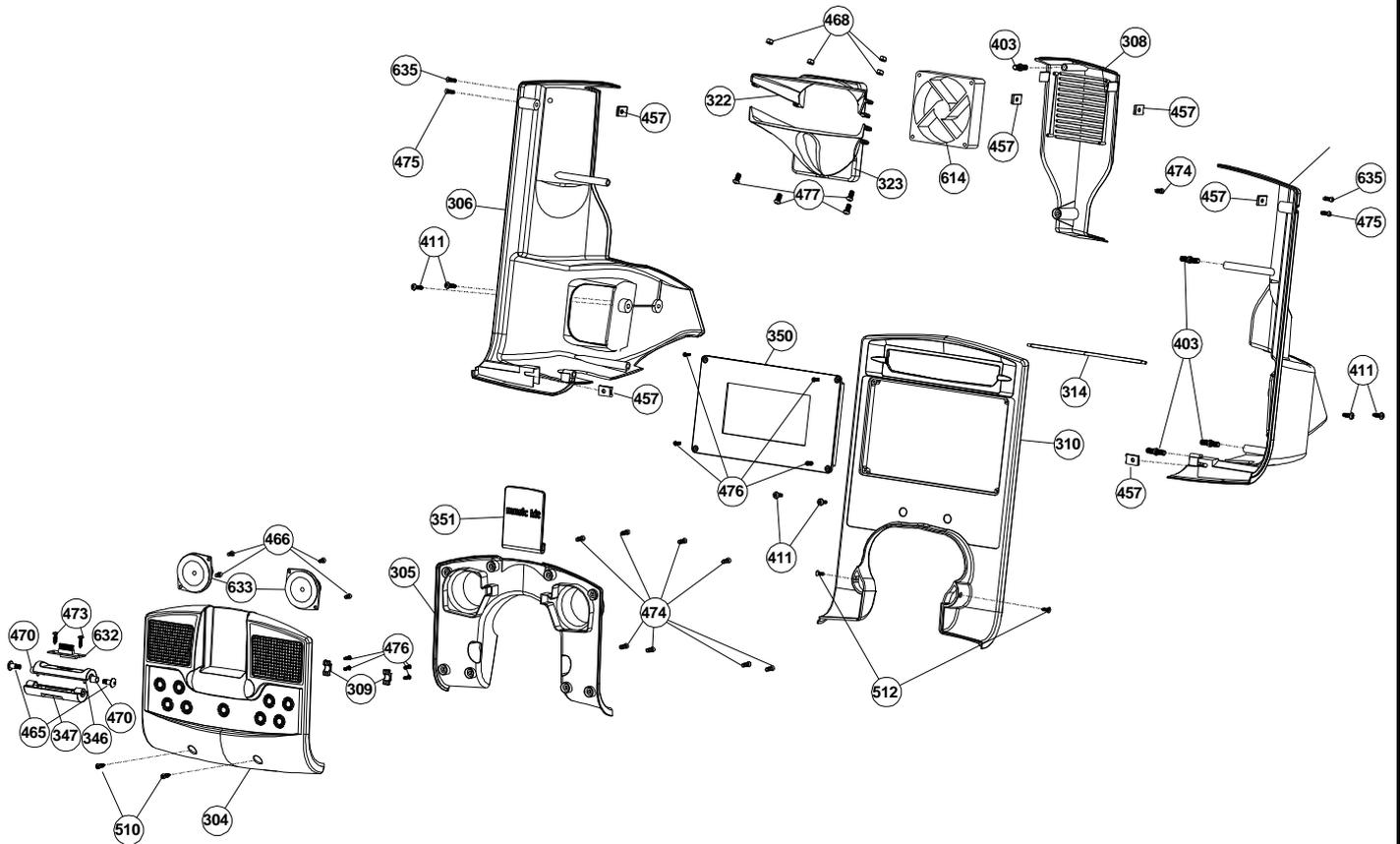
## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



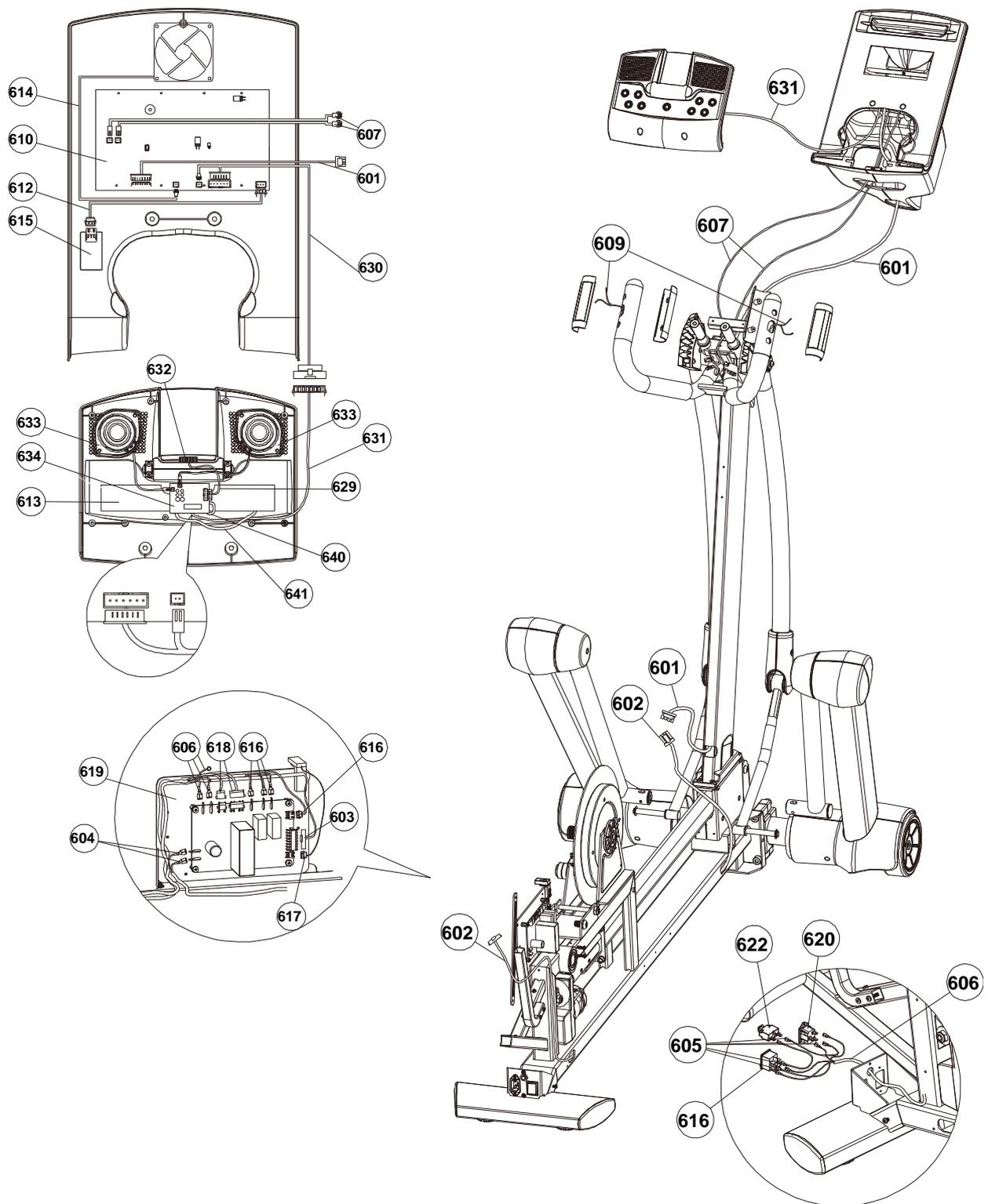
## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

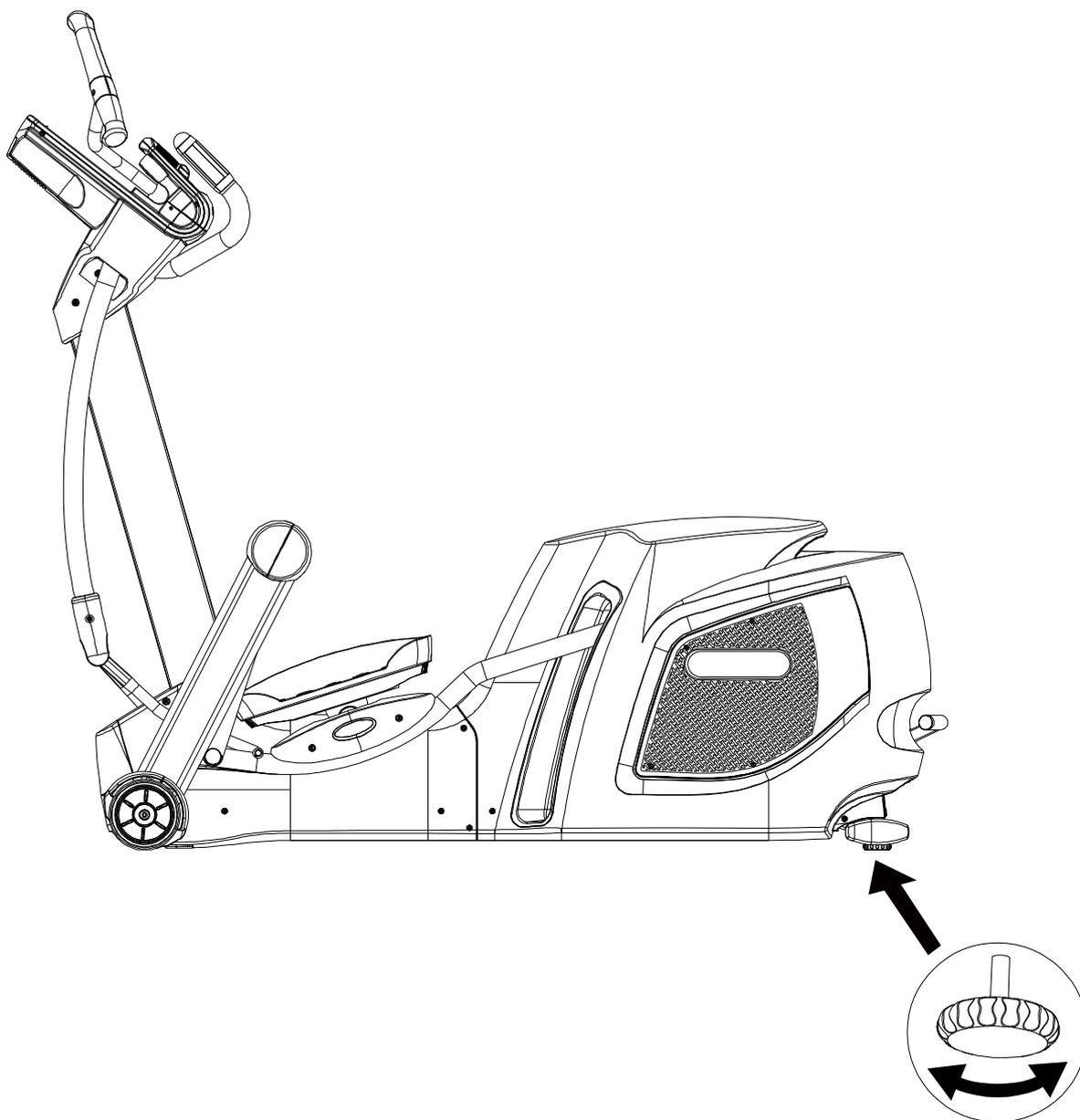


## СХЕМА ПОДКЛЮЧЕНИЯ



**РЕГУЛИРОВКА СТАБИЛИЗАТОРА**

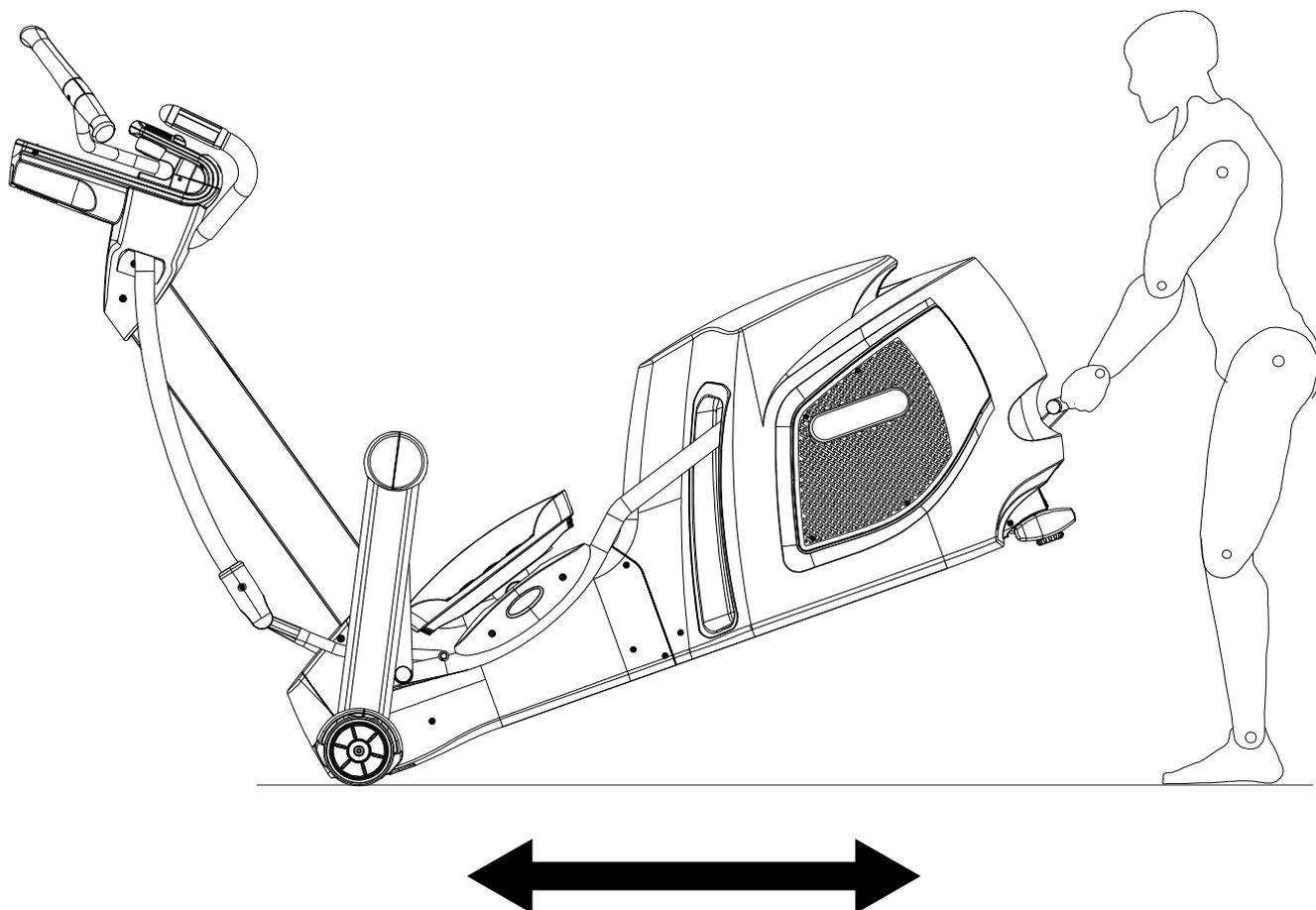
Положение тренажёра может быть неустойчивым. Чтобы исправить это, отрегулируйте ножки на заднем стабилизаторе, поворачивая их по часовой стрелке или против часовой стрелки (см. рисунок).



## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для облегчения перемещения тренажёр оснащён колёсами (расположены в передней части устройства).

Чтобы переместить тренажёр, возьмитесь за ручку на корпусе и приподнимите устройство таким образом, чтобы оно опиралось на колёса. Затем перекатите тренажёр в нужное место.



**ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ****Внимание:**

Перед тем, как приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Все выполняемые упражнения должны быть согласованы и одобрены, чтобы избежать травм и не нанести вред здоровью вследствие неправильного использования тренажёра. При возникновении какого-либо дискомфорта во время тренировок приостановите занятия и обратитесь к врачу. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства.

Всегда держите детей вдали от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с устройством.

Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра.

Перед использованием оборудования убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты. Регулярно проводите техническое обслуживание тренажёра, для поддержания устройства в работоспособном состоянии.

**Перед тем, как начать:**

При составлении программы тренировок в первую очередь учитывайте уровень вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение длительного времени или имеете лишний вес, начните тренировки с малой интенсивностью и постепенно повышайте нагрузку.

На начальном этапе вы не сможете долгое время поддерживать целевой уровень нагрузки. Однако ваша аэробная подготовка улучшится в течение следующих шести-восьми недель. Не расстраивайтесь, если это займет больше времени - важно работать в своем темпе. В результате такой подготовки вы сможете увеличить длительность своей тренировки до 30 минут. Обратите внимание, что чем лучше ваша аэробная подготовка, тем усерднее вам придется работать, чтобы оставаться в целевой зоне. Перед тем, как приступить к тренировкам, изучите следующие рекомендации:

- Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре (как и к любому другому виду физической нагрузки), проконсультируйтесь с врачом, убедитесь, что выбранные вами диета и программа тренировок вам подходят.
- Начните работу с небольших нагрузок и ставьте перед собой реалистичные цели, в соответствии с вашими возможностями.
- Включите в свою программу аэробные нагрузки, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы и/или езда на велосипеде. Следите за своим пульсом во время тренировки. Если у вас нет электронного пульсометра, научитесь считывать пульс вручную, на вашем запястье или шее (врач может показать вам, как это делать правильно). Установите целевую частоту пульса в зависимости от вашего возраста и физического состояния.
- Во время занятий пейте много жидкости. Вы должны восполнить потерю воды в результате чрезмерных физических упражнений, чтобы избежать обезвоживания. Следите за тем, чтобы жидкость была комнатной температуры, избегайте чересчур холодных напитков.



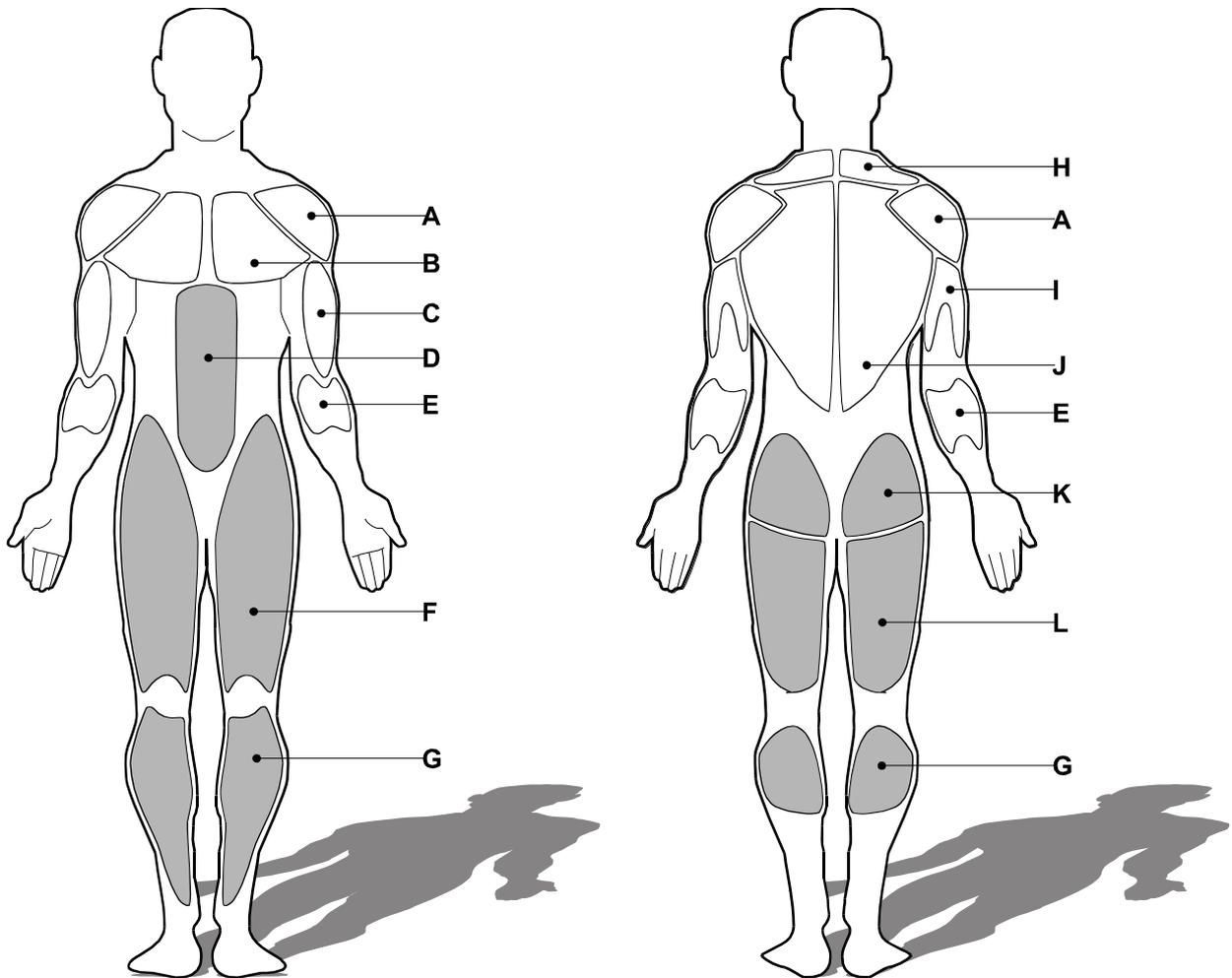
The Surgeon General has determined that lack of physical activity is detrimental to your health.™

(Минздрав предупреждает, что низкая физическая активность негативно сказывается на вашем здоровье)

## ДЕЙСТВУЮЩИЕ МЫШЦЫ

### Целевые группы мышц:

Занятия на эллиптическом тренажёре направлены в первую очередь на проработку мышц нижней части тела (на рисунке ниже данные области обозначены серым).



### ГРУППЫ МЫШЦ

<b>A</b>	Мышцы плечевого пояса	Икроножные мышцы	<b>G</b>
<b>B</b>	Грудные мышцы	Трапецевидные мышцы	<b>H</b>
<b>C</b>	Бицепсы	Трицепсы	<b>I</b>
<b>D</b>	Брюшные мышцы	Мышцы спины	<b>J</b>
<b>E</b>	Мышцы предплечья	Ягодичные мышцы	<b>K</b>
<b>F</b>	Квадрицепсы (четырёхглавая мышца)	Задние мышцы бедра	<b>L</b>

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Эффективная программа тренировки включает в себя разминку, аэробные упражнения и восстановление (заминка). Для достижения наилучших результатов занимайтесь по два-три раза в неделю, делая суточный перерыв между тренировками. Через несколько месяцев, когда вы уже привыкнете к нагрузке, можно увеличить количество тренировок до четырёх или пяти раз в неделю.

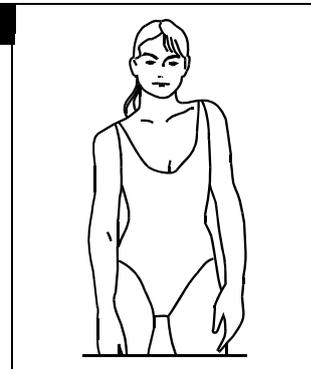
Разминка является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

**Наклон вперёд:**

Медленно наклонитесь вперёд - позвольте вашей спине и плечам расслабиться (так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно). Задержитесь в этом положении на 15 секунд.

**Подъёмы плечей:**

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.

**Растяжка внутренней поверхности бедра:**

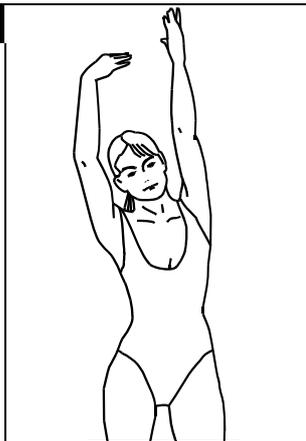
Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), так близко, насколько это возможно. После этого осторожно надавите на колени. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.

**Растяжка подколенного сухожилия:**

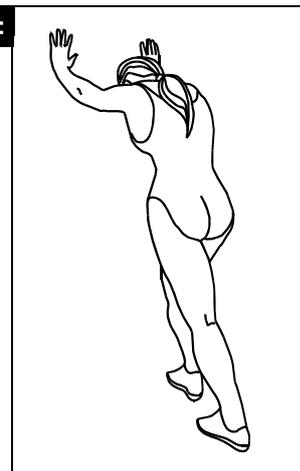
Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой ногой.

**Растягивание боковых мышц:**

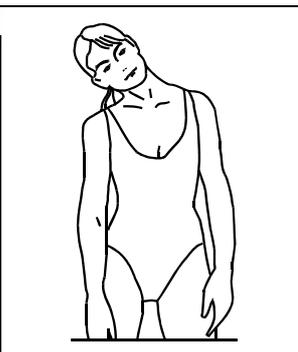
Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте их вверх: на один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее вверх (чтобы почувствовать натяжение боковых мышц), затем повторите это действие левой рукой.

**Растяжка задней части голени:**

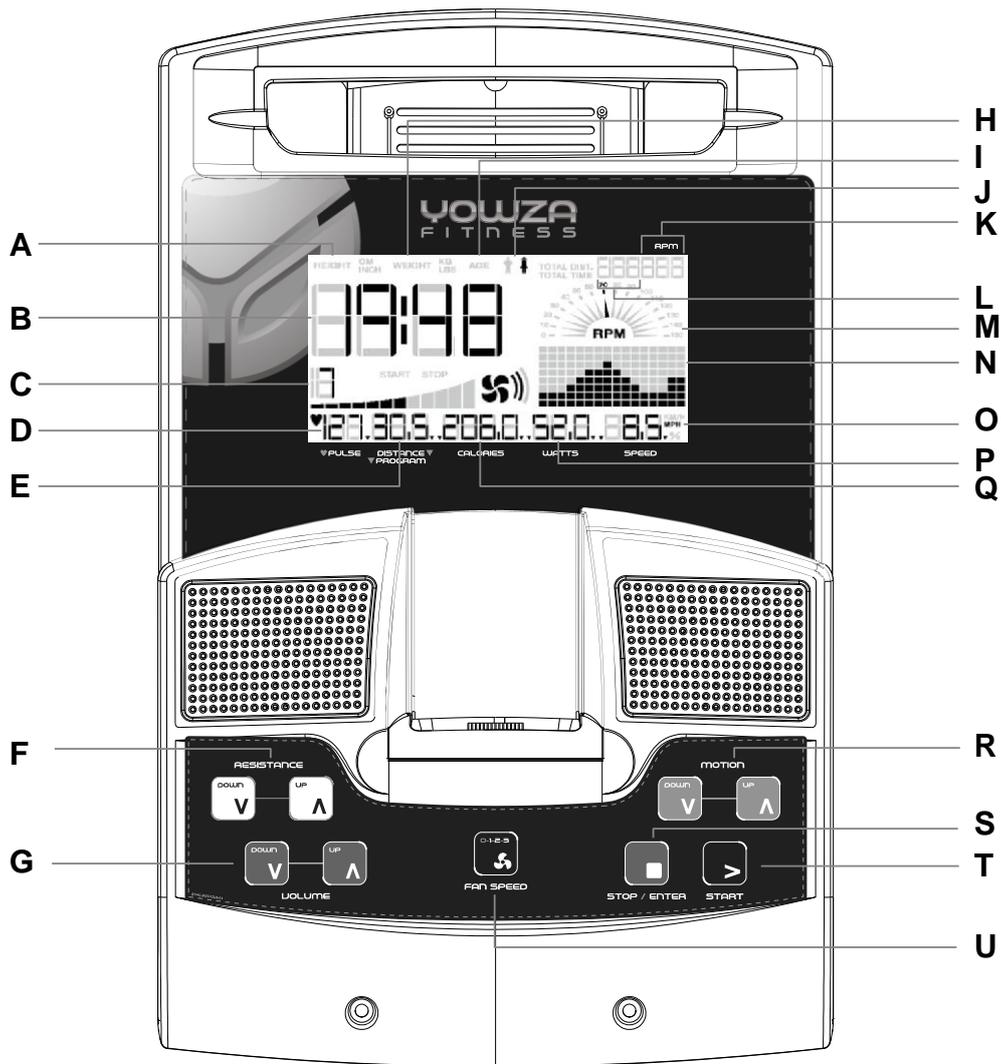
Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в максимально возможном положении на 15 секунд, после чего смените положение ног и повторите упражнение.

**Вращение головой:**

На один счёт наклоните голову направо (в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи). На следующий счёт переведите голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Продолжая движение, наклоните голову направо и вперёд.



## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



<b>A</b>	РОСТ ПЛЬЗОВАТЕЛЯ	<b>B</b>	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ	<b>C</b>	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ
<b>D</b>	ПУЛЬС	<b>E</b>	ДИСТАНЦИЯ / ПРОГРАММА	<b>F</b>	УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ
<b>G</b>	РЕГУЛЯТОРЫ ГРОМКОСТИ	<b>H</b>	ВЕС	<b>I</b>	ВОЗРАСТ
<b>J</b>	ПОЛ	<b>K</b>	ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ (ОБ/МИН)	<b>L</b>	УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ
<b>M</b>	УРОВЕНЬ ЧАСТОТЫ ВРАЩЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ	<b>N</b>	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДИАГРАММА	<b>O</b>	СКОРОСТЬ
<b>P</b>	МОЩНОСТЬ	<b>Q</b>	КАЛОРИИ	<b>R</b>	КНОПКИ "ВВЕРХ/ВНИЗ"
<b>S</b>	КНОПКА "СТОП/ВВОД"	<b>T</b>	КНОПКА "ПУСК"	<b>U</b>	УПРАВЛЕНИЕ ВЕНТИЛЯЦИЕЙ

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### ФУНКЦИИ НА ДИСПЛЕЕ:

#### МОЩНОСТЬ:

Для наглядности тренировки консоль отображает затрачиваемую мощность. Диапазон значений: 25 – 400 Вт, с шагом 5 Вт.

#### УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ:

Уровень нагрузки в диапазоне от 1 до 12.

#### ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДИАГРАММА 8 X 16:

Перед запуском тренажёра на дисплее отображаются инструкции по эксплуатации, а непосредственно во время тренировки - уровни сопротивления в графическом формате.

#### ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

Настраиваемые данные пользователя U1 - U9, которые система сохраняет и которые впоследствии вы можете заново использовать, запустив профиль с нужными вам данными.

#### ВЕНТИЛЯЦИЯ:

Одно нажатие:  Второе нажатие:  Третье нажатие:  Четвёртое нажатие: **ОСТАНОВКА**

#### БРИТАНСКАЯ И МЕТРИЧЕСКАЯ СИСТЕМЫ ИЗМЕРЕНИЙ

На дисплее консоли данные могут отображаться в двух системах измерений (показатель «**MPH**» говорит об английской системе мер, а «**KM/H**» - о метрической. Все необходимые настройки должны быть выполнены на заводе-изготовителе, однако если выбранная система мер вам не подходит, вы можете изменить её, выполнив следующие действия:

1. Установите переключатель в положение ON, затем нажмите одновременно кнопки RESISTANCE UP и DOWN и удерживайте их в течение 3 секунд. Консоль издаст короткий звуковой сигнал, и на дисплее начнёт мигать надпись “**Sr 1**”. Нажмите кнопку MOTION UP, чтобы сменить настройки на “**Sr 2**”, после чего нажмите на кнопку START, чтобы перейти в настройки.
2. После того, как вы нажмёте кнопку START, на дисплее появится показатель “**KM/H**” или “**MPH**”, который ориентирует вас, какая из систем сейчас является основной. С помощью кнопок RESISTANCE UP/DOWN переключитесь на нужную систему мер (“**KM/H**” или “**MPH**”), затем нажмите кнопку ENTER/STOP дважды, чтобы вернуться в главное меню.

Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите кнопку STOP или прекратите крутить педали на 30 секунд. На дисплее отобразится соответствующая надпись «ПАУЗА». В данном состоянии все достигнутые во время тренировки показатели будут сохранены, и вы сможете продолжить тренировку с того момента, на котором остановились. Чтобы возобновить работу, нажмите кнопку START или начните крутить педали. Если не заниматься на тренажёре более 3 минут, или в режиме паузы ещё раз нажать кнопку STOP, все показатели обнулятся, и консоль вернётся в главное меню.

#### ПАУЗА/ОСТАНОВКА:

Если не пользоваться тренажёром более 3 минут, консоль автоматически перейдёт в спящий режим. Чтобы активировать устройство и продолжить работу, нажмите на любую кнопку консоли или просто начните крутить педали. Вы можете отключить функцию спящего режима, но в этом случае, если тренажёр подключен к электросети, консоль будет потреблять энергию в течение неопределенного времени, чтобы ЖК-дисплей оставался включенным.

#### СПЯЩИЙ РЕЖИМ:

Чтобы отключить спящий режим, активируйте консоль, после чего нажмите одновременно кнопки RESISTANCE UP и DOWN и удерживайте их в течение 3 секунд. Консоль издаст короткий звуковой сигнал, и на дисплее начнёт мигать надпись “**Sr 1**”. Нажмите кнопку START, чтобы войти в настройки спящего режима. В настройках вам будет предоставлено две опции «*On*» и «*Off*», переключиться между которыми вы можете при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN. После выбора нужной опции дважды нажмите кнопку ENTER/STOP, чтобы вернуться в главное меню.

#### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК:

Нажмите кнопку **START**, чтобы активировать устройство и начать тренировку.

1. Начальное сопротивление устройства равно 1, чтобы отрегулировать данное значение, используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN.
2. Начальный уровень нагрузки также равен 1, используйте кнопки MOTION UP/DOWN, чтобы изменить значение.

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Чтобы перейти к настройке параметров тренировки, запустите устройство и затем нажмите кнопку ENTER.

При переходе в режим настроек на дисплее начнёт мигать идентификатор пользователя U1, а также отобразятся стандартные показатели: вес пользователя, рост, возраст и целевой диапазон пульса. Вы можете записать в систему свои значения, для этого при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN переключитесь на любого из пользователей (U1- U9) и затем зайдите в профиль, нажав кнопку ENTER.

**РОСТ** – При переходе к настройке данного параметра система отобразит стандартное значение “170(см)/67” или данные предыдущей настройки. Показатель будет мигать - чтобы изменить значение, используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN. Затем нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить установленное значение и перейти к следующему параметру.

Все последующие настройки выполняются аналогичным образом. Стандартные значения остальных параметров выглядят следующим образом:

**ВЕС** – “68(кг)/150(фунтов).

**ВОЗРАСТ** – “35”.

**ПОЛ** – “man” (мужской).

После того, как все настройки завершены, система переключится к выбору тренировочной программы. Сначала на дисплее отобразится идентификатор программы P1, однако его можно сменить, используя кнопки RESISTANCE UP/DOWN. Выбрав нужную программу, нажмите кнопку ENTER.

### P1 - ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (ВРЕМЯ)

В данной программе длительность тренировки выступает в качестве целевого показателя. Перед тренировкой выставите необходимое значение параметра (стандартное значение, предлагаемое системой, - “32:00”). При помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN отрегулируйте параметр и затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить значение.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки целевой показатель будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

### P2 - ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (ДИСТАНЦИЯ)

Программа аналогична предыдущей, только в качестве целевого показателя выступает дистанция. Стандартное значение параметра - “5.0”, его можно отрегулировать так же, как и время, при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN. Затем, чтобы подтвердить значение, нажмите кнопку STOP/ENTER.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки целевой показатель будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

### P3 - ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (КАЛОРИИ)

Программа завершает серию целевых тренировок. В данном режиме целевым параметром выступают калории. Стандартное значение для параметра - “50”, регулируется при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN. В завершение нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить установленное значение.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки целевой показатель будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### Р4 – ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как запустить программу, настройте длительность тренировки. Стандартное значение для параметра - "32:00", отрегулировать показатель можно при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN. В завершение нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить установленное значение.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

В данной программе тренировка разделена на 16 интервалов, длительность каждого интервала зависит от общей длительности тренировки, которую вы установили в настройках.

ВРЕМЯ	1 интервал	2 интервал	3 интервал	4 интервал	5 интервал	.....	13 интервал	14 интервал	15 интервал	16 интервал
НАГРУЗКА	L1	L3	L7	L9	L9		L9	L7	L3	L1
ИНТЕНСИВНОСТЬ	1	1	1	1			1	1	1	1

### Р5 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (представляет собой чередование интервалов с высоким и низким значением сопротивления)

После выбора программы система предложит вам выбрать уровень интенсивности от L1 до L8. Установите желаемый уровень с помощью кнопок RESISTANCE UP/DOWN и затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить настройки.

Стандартная длительность тренировочной программы - "32:00", чтобы изменить этот показатель, используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN. В завершение нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить установленное значение.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

ВРЕМЯ НАГРУЗКА	1 интервал	2 интервал	3 интервал	4 интервал	5 интервал	6 интервал	7 интервал	8 интервал
ИНТЕНСИВНОСТЬ								
L1	L1	L9	L9	L1	L1	L9	L9	L1
L2	L2	L10	L10	L2	L2	L10	L10	L2
L3	L3	L11	L11	L3	L3	L11	L11	L3
L4	L4	L12	L12	L4	L4	L12	L12	L4
L5	L5	L13	L13	L5	L5	L13	L13	L5
L6	L6	L14	L14	L6	L6	L14	L14	L6
L7	L7	L15	L15	L7	L7	L15	L15	L7
L8	L8	L16	L16	L8	L8	L16	L16	L8

### Р6 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (представляет собой чередование интервалов с высокой и низкой нагрузкой)

После выбора программы система предложит вам выбрать уровень интенсивности от L1 до L8. Установите желаемый уровень с помощью кнопок RESISTANCE UP/DOWN и затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить настройки.

Стандартная длительность тренировочной программы - "32:00", чтобы изменить этот показатель, используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN. В завершение нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить установленное значение.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЮ

ВРЕМЯ НАГРУЗКА	1	2	3	4	5	6	7	8
	интервал							
ИНТЕНСИВНОСТЬ								
L1	1	5	5	1	1	5	5	1
L2	2	6	6	2	2	6	6	2
L3	3	7	7	3	3	7	7	3
L4	4	8	8	4	4	8	8	4
L5	5	9	9	5	5	9	9	5
L6	5	10	10	5	5	10	10	5
L7	5	11	11	5	5	11	11	5
L8	5	12	12	5	5	12	12	5

### P7 – ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

#### Тренировка с постепенно нарастающей нагрузкой

После выбора программы система предложит вам выбрать уровень интенсивности от L1 до L8. Установите желаемый уровень с помощью кнопок RESISTANCE UP/DOWN и затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить настройки.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

ВРЕМЯ НАГРУЗКА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	инт.															
ИНТЕНСИВНОСТЬ																
L1	L1	L1	L3	L3	L4	L4	L5	L5	L6	L6	L7	L7	L9	L9	L1	L1
L2	L2	L2	L4	L4	L5	L5	L6	L6	L7	L7	L8	L8	L10	L10	L2	L2
L3	L3	L3	L5	L5	L6	L6	L7	L7	L8	L8	L9	L9	L11	L11	L3	L3
L4	L4	L4	L6	L6	L7	L7	L8	L8	L9	L9	L10	L10	L12	L12	L4	L4
L5	L5	L5	L7	L7	L8	L8	L9	L9	L10	L10	L11	L11	L13	L13	L5	L5
L6	L6	L6	L8	L8	L9	L9	L10	L10	L11	L11	L12	L12	L14	L14	L6	L6
L7	L7	L7	L9	L9	L10	L10	L11	L11	L12	L12	L13	L13	L15	L15	L7	L7
L8	L8	L8	L10	L10	L11	L11	L12	L12	L13	L13	L14	L14	L16	L16	L8	L8

ВРЕМЯ НАГРУЗКА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	инт.															
ИНТЕНСИВНОСТЬ																
L1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	1	1
L2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	2	2
L3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	3	3
L4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	4	4
L5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	5	5
L6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	6	6
L7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	7	7
L8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	8	8

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### P8 – ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ

Тренировка с постоянной нагрузкой. Консоль автоматически регулирует уровень сопротивления в зависимости от скорости вращения педалей, таким образом, затрачиваемая мощность будет оставаться постоянной.

После выбора программы нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы перейти к настройкам.

Система предложит вам стандартное значение мощности - "110", при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN установите желаемый уровень и затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить настройки.

Чтобы запустить программу, нажмите кнопку START. Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

### P9 – ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

Тренировка в постоянной кардиозоне. На протяжении тренировки консоль будет автоматически регулировать нагрузку для поддержания пульса в выбранных пределах. Чтобы данная программа работала, требуется пульсометр, так как на консоль должны непрерывно поступать сигналы пульса.

Рекомендуем в данных целях использовать нагрудный пульсометр.

**ВАЖНО: Консоль рассчитывает максимально допустимый пульс по формуле:  $220 \text{ уд/мин} - \text{ВОЗРАСТ}$ . Чтобы определить, в каком диапазоне должен быть ваш пульс, обратитесь к врачу.**

Перед тем, как запустить программу, настройте длительность тренировки. Стандартное значение для параметра - "32:00", отрегулировать можно при помощи кнопок RESISTANCE UP/DOWN. В завершение нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить установленное значение.

Целевой уровень пульса - это 85% от максимального значения. Чтобы изменить данный показатель, используйте кнопки RESISTANCE UP/DOWN, после чего нажмите STOP/ENTER, чтобы подтвердить свой выбор.

Перед началом основной программы будет запущена 3-х минутная разогревающая разминка, которая позволит вам достичь минимального значения целевой зоны пульса (65% от максимального значения). В ходе разминки на дисплее будет отображаться фраза «WARM UP» (Разминка). Отсчёт времени на данной фазе тренировки будет вестись в обратном порядке от общего заданного времени. Во время разминки консоль будет сравнивать данные пульса с заданной величиной и при необходимости пошагово повышать нагрузку (по 10Вт каждые 30 секунд). При достижении целевого уровня пульса дважды консоль перестанет увеличивать нагрузку и по истечении 3 минут начнется основная фаза тренировки.

Если в течение 3 минут разминки вы не достигнете целевого пульса, консоль последовательно предпримет ещё 2 попытки по 3 минуты каждая. Если же целевой пульс так и не будет достигнут, консоль издаст звуковой сигнал, на дисплее появится надпись «FAIL» (Ошибка) и выполнение программы остановится. Через 10 секунд консоль автоматически перейдет в главное меню.

В основной фазе тренировки консоль автоматически будет менять нагрузку, чтобы поддерживать ваш пульс в целевой зоне. Если ваш фактический пульс будет ниже, каждые 30 секунд нагрузка будет увеличиваться на один уровень - до тех пор, пока не достигнет максимального значения (12). Затем начнёт повышаться мощность - на 10 Вт каждые 30 секунд. Если пульс наоборот, превышает целевой диапазон, регулировка будет выполняться в обратном порядке - каждые 30 секунд нагрузка начнёт уменьшаться на один уровень, затем начнёт уменьшаться мощность - на 10 Вт каждые 30 секунд. Программа продолжится до тех пор, пока не выйдет установленное время. По завершению основной фазы (а также в том случае, если фактическое значение пульса превышает заданную величину в течение 3 минут и более) запускается фаза плавного завершения тренировки продолжительностью 1 минута. На дисплее будет мигать надпись «COOL DOWN» (Заминка), нагрузка будет уменьшена до уровня 1, а мощность до значения 25 Вт. В течение завершающей фазы обратный отсчёт времени начнётся заново с 1 минуты.

## ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### **P10: ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ**

При выборе программы P10 CUSTOM вы переключитесь в пользовательские программы тренировок, где вы сможете установить свои показатели и сохранить их для последующих тренировок (всего допустимо создать пять таких программ). Для начала выберите одну из программ и подтвердите свой выбор, нажав кнопку ENTER/STOP и удерживая её в течение 3 секунд.

После выбора программы выполните настройку параметров: мощность, интенсивность и длительность тренировки. Настройка параметров выполняется поминутно. Максимально возможная длительность тренировки - 60 минут.

Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. В ходе тренировки на дисплее консоли будут отображаться данные параметров, установленные пользователем.

Во время тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как оставшиеся параметры отсчитываются как обычно, в прямом порядке. Для ручной регулировки сопротивления и нагрузки используйте соответствующие кнопки RESISTANCE UP/DOWN и MOTION UP/DOWN.

Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ENTER/STOP. Чтобы выйти из программы, нажмите на кнопку ENTER/STOP дважды. По завершению тренировки консоль издаст звуковой сигнал и вернётся в главное меню.

**ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО ПУЛЬСОМЕТРА:**

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки (см. рисунок). Он должен быть закреплён достаточно плотно. Чтобы обеспечить правильную работу устройства, перед тренировкой смочите два резиновых датчика под ремнем. Для измерения пульса используется совместимый кардиодатчик, поддерживающий передачу данных в формате ANT+. Кардиодатчик в комплект не входит.



※ Нагрудный пульсометр не входит в комплект.