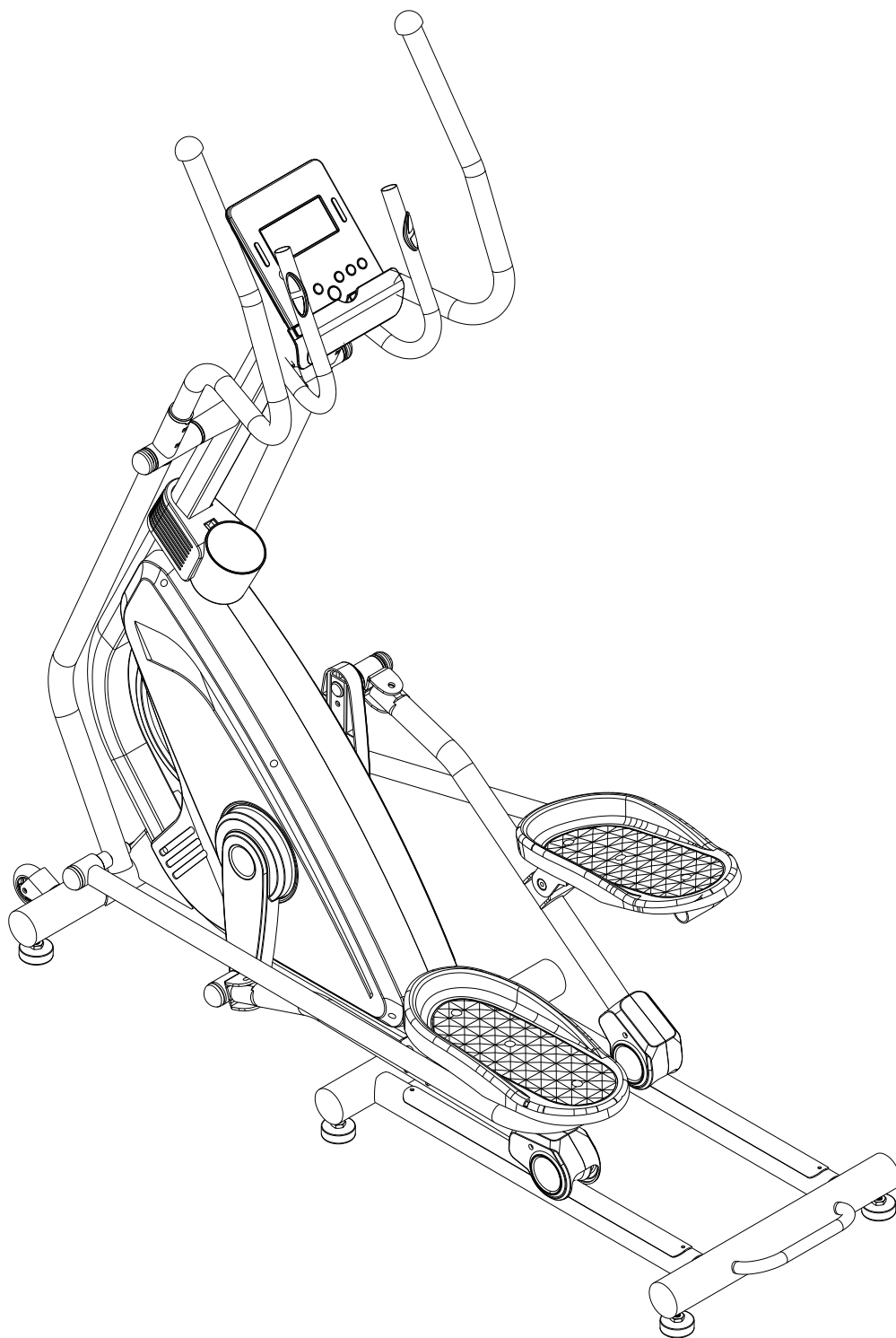


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Дорогой покупатель,

перед использованием оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство!

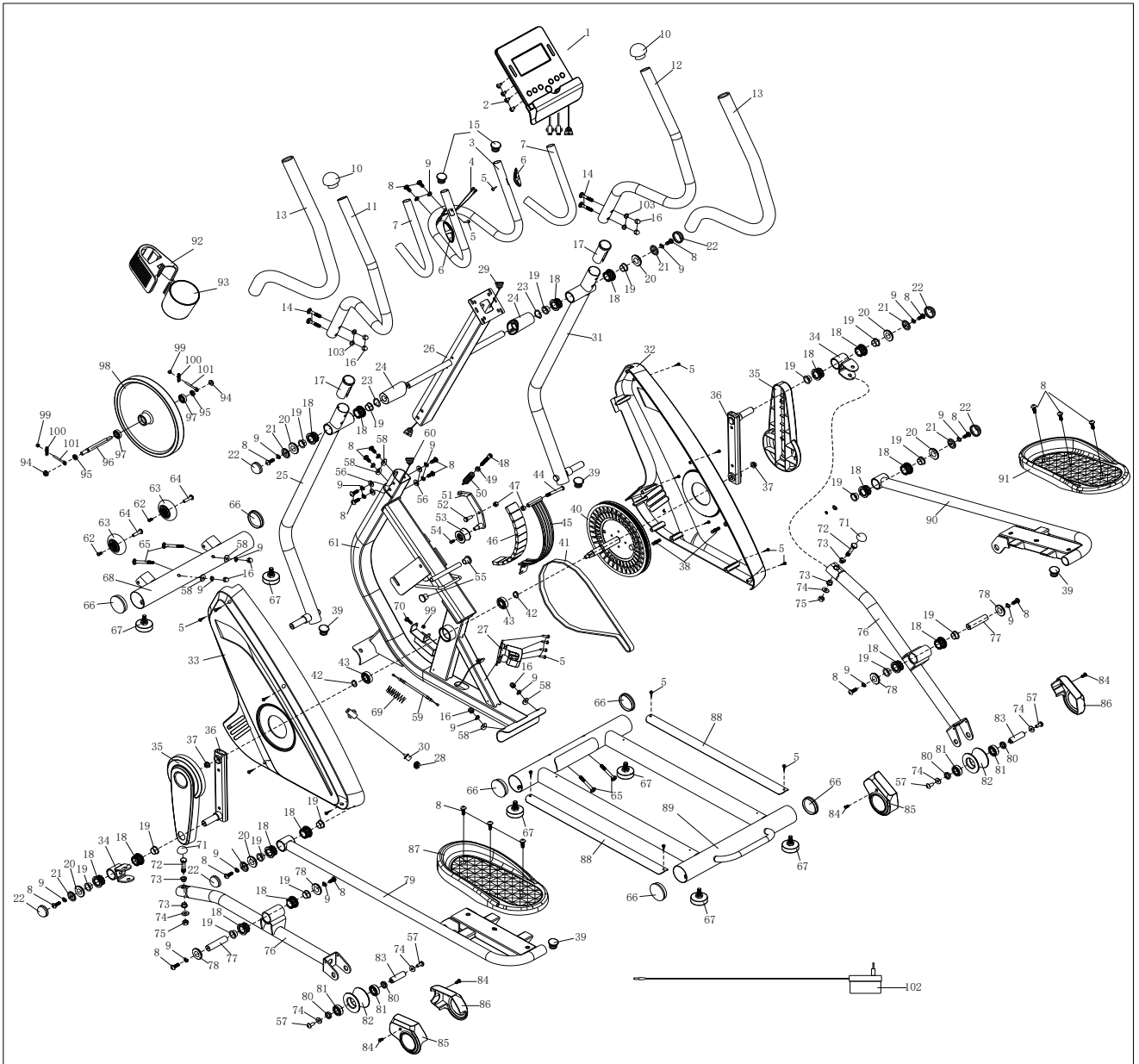
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Обратите внимание на меры предосторожности перед сборкой и во время эксплуатации тренажера.

1. Точно следуйте инструкции во время сборки тренажера.
2. Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.
3. Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.
4. Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.
5. Перед тем, как начать тренировку, уберите все вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
6. Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода за тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
8. Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.

9. На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.
10. Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.
11. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.
12. Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые способны оказать помощь.
13. Максимальный вес пользователя - 130 кг.
14. При подъеме или транспортировке оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильную технику подъема и/или прибегайте к помощи другого человека.

СХЕМА СБОРКИ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ:



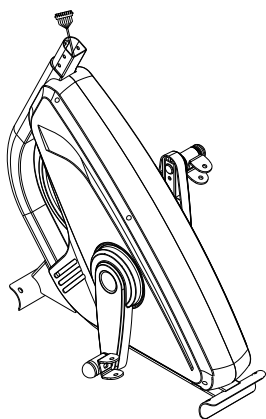
Список деталей:

№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Винт с крестообразным шлицем М5*10	4
3	Центральные рукоятки	1
4	Провод встроенного пульсометра	2
5	Винт с крестообраз. шлицем ST4.2*16	21
6	Пульс	2
7	Рукоятки из пенопласта	2
8	Болт М8*20	24
9	Пружинная шайба d8	22
10	Заглушка	2
11	Рукоятка (Л)	1
12	Рукоятка (П)	1
13	Рукоятки из пенопласта	2
14	Болт с квадратным подголовником М8*458*27.5*Н4*М6*20	4
15	Заглушка Ф25	2
16	Глухая гайка М8	8
17	Втулка	2
18	Наружная распорная втулка	16
19	Внутренняя распорная втулка	16
20	Шайба d19*Ф38*3	6
21	Шайба d8.5*Ф33*4.5	6
22	Заглушка Ф38*20	6
23	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	2
24	Распорная втулка	2
25	Рычаг (Л)	1
26	Опорная трубка	1
27	Двигатель	1
28	Шестигранная гайка М12*1	1
29	Центральный провод	1
30	Провод питания	1
31	Рычаг (П)	1
32	Крышка цепи правая	1
33	Крышка цепи левая	1
34	U-образный кронштейн	2
35	Крышка шатуна	2
36	Шатун	2
37	Шестигран. гайка с буртиком М10*1.25	2
38	Пластиковый болт	2
39	Заглушка Ф32	4

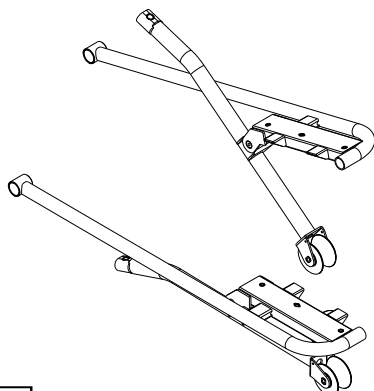
№	Описание	Кол-во
40	Ременный шкив	1
41	Ремень	1
42	Стопорное кольцо	2
43	Подшипник 6004	2
44	Болт М8*95	1
45	Панель магнита	1
46	Магнит	12
47	Гайка с нейлоновой вставкой М8	2
48	Болт М8*50	1
49	Шестигранная гайка М8	1
50	Натяжная пружина	1
51	Вал промежуточного ролика	1
52	Болт с шестигранной головкой М8*20	1
53	Промежуточный ролик	1
54	Болт М6*15	1
55	Заглушка	2
56	Шайба d8*Ф20*1.5	4
57	Болт М8*20	4
58	Изогнутая шайба d8*Ф20*1.5*R30	6
59	Трос	1
60	Провод датчика	1
61	Основная рама	1
62	Болт М6*12	2
63	Ролик	2
64	Болт Ф8*32	2
65	Болт с квадратным подголовником. М8*75	4
66	Заглушка Ф60	6
67	Ножка М10*30	6
68	Передний стабилизатор	1
69	Натяжная пружина	1
70	Болт с шестигранной головкой М6*25	1
71	Заглушка S17	2
72	Болт с шестигранной головкой М10*55	2
73	Распорная втулка	4
74	Шайба d10*Ф20*2	6
75	Гайка с нейлоновой вставкой М10	2
76	Соединительная тяга	2
77	Ось	2
78	Шайба d8*Ф32*2	4

79	Трубка левой педали	1
80	Распорная втулка	4
81	Подшипник 6003	4
82	Ролик	2
83	Ось	2
84	Болт М5*12	4
85	Левая крышка ролика	2
86	Правая крышка ролика	2
87	Левая педаль	1
88	Алюминиевая панель	2
89	Задняя основная рама	1
90	Трубка правой педали	1
91	Правая педаль	1

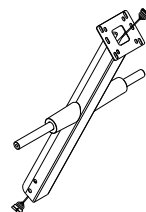
92	Держатель для бутылки	1
93	Бутылка	1
94	Шестигранная гайка с буртиком М10*1	2
95	Шестигранная тонкая гайка М10*1*5	2
96	Ось	1
97	Подшипник	2
98	Маховик	1
99	Шестигранная гайка М6	3
100	U-образный кронштейн	2
101	Регулировочный болт	2
102	Адаптер	1
103	Изогнутая шайба d8*Ф16*1.5*R15	4



Основная рама - 1 шт.



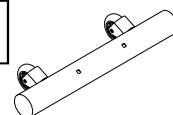
Трубка педали (Л/П) - 2 шт.



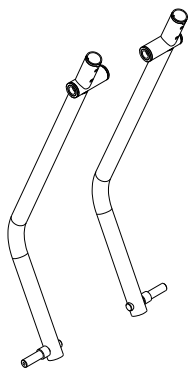
Опорная трубка - 1 шт.



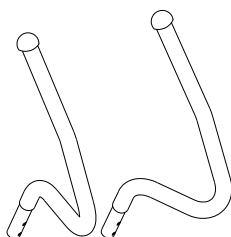
Центральные рукоятки - 1 шт.



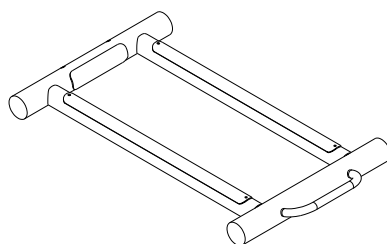
Передний стабилизатор - 1 шт.



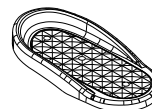
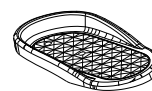
Рычаги (Л/П) - 2 шт.



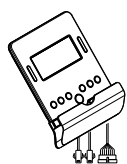
Рукоятки (Л/П) - 2 шт.



Задняя рама - 1 шт.



Педали (Л/П) - 2 шт.



Консоль - 1 шт.



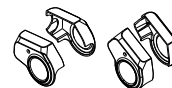
Держатель для бутылки - 1 шт.



Бутылка - 1 шт.



Винты - 1 компл.



Крышки роликов - 2 компл.

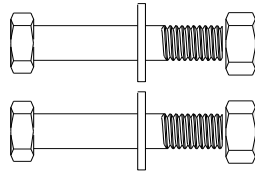
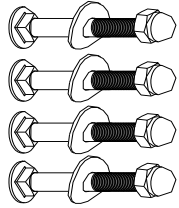
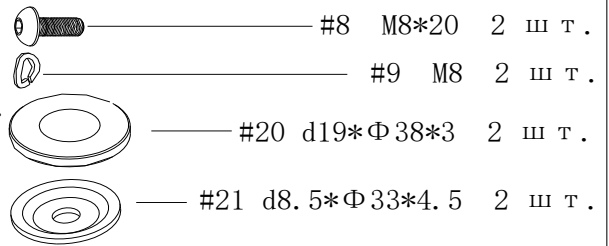
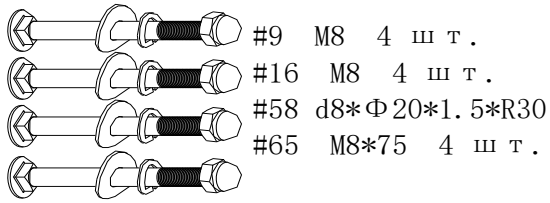


Руководство пользователя - 1 шт.

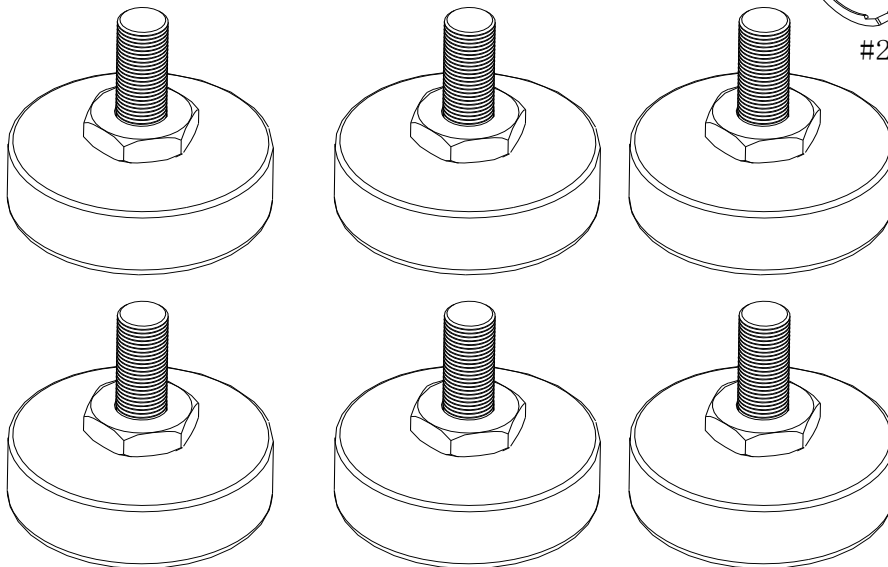
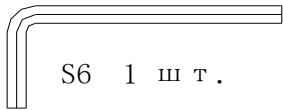
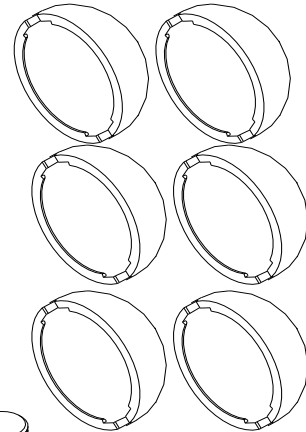
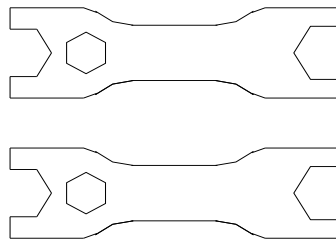
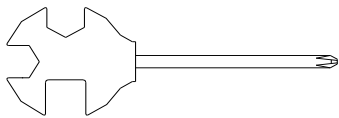


Адаптер - 1 шт.

Комплект крепежных деталей

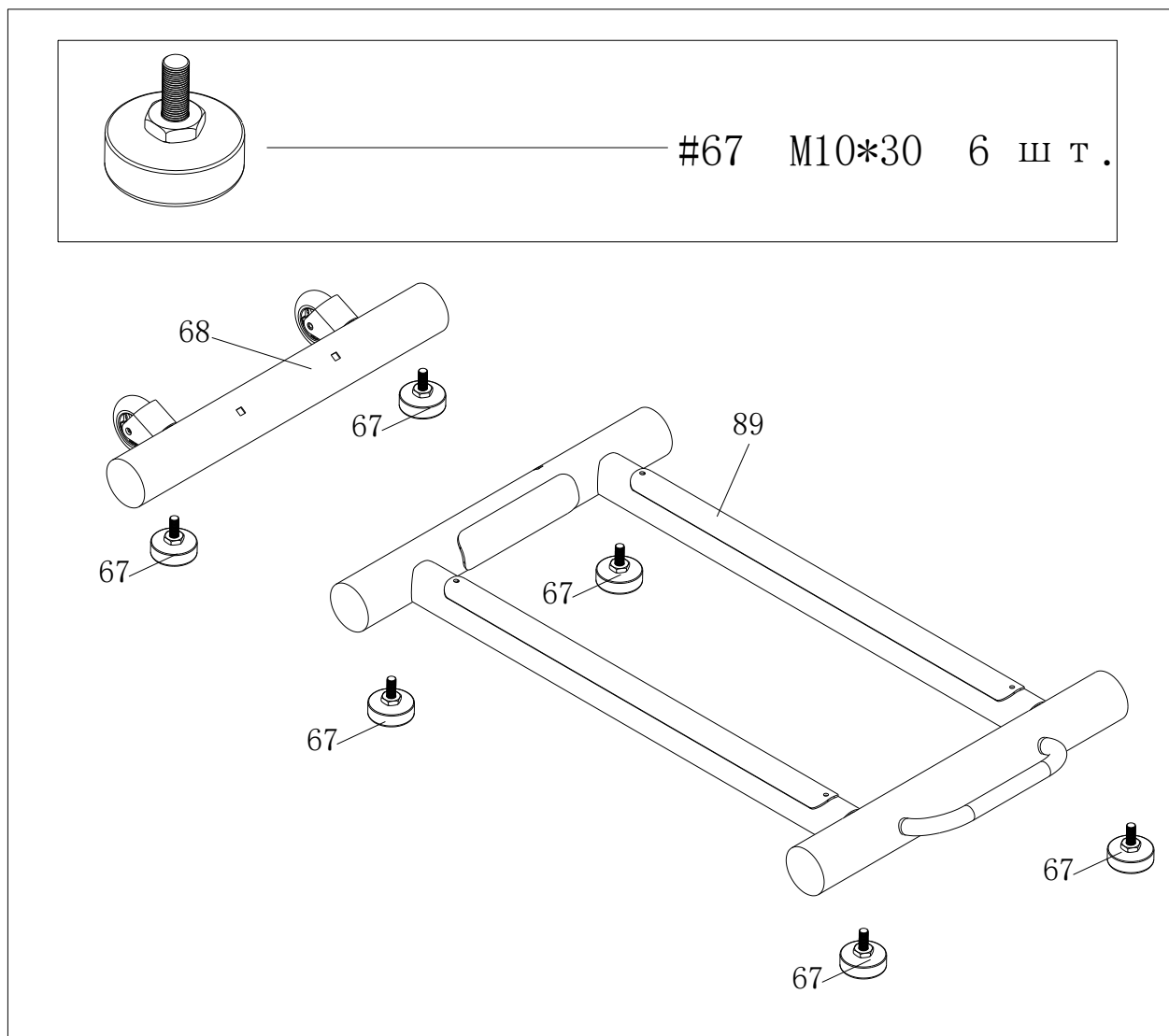


#75 M10 2 шт.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

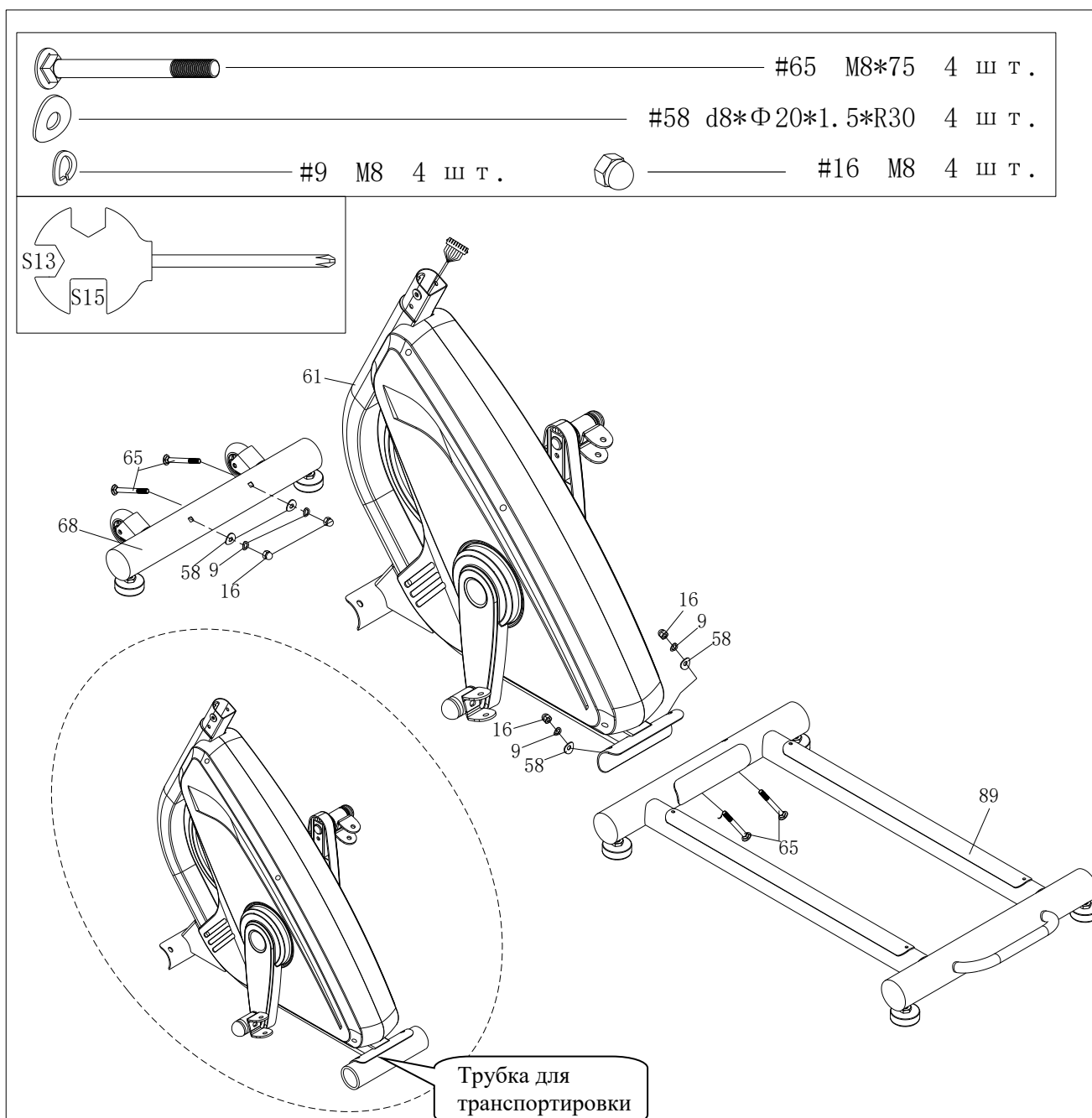
Шаг 1:



Установите четыре регулировочные ножки (67) на передний стабилизатор (68) и заднюю основную раму (89).

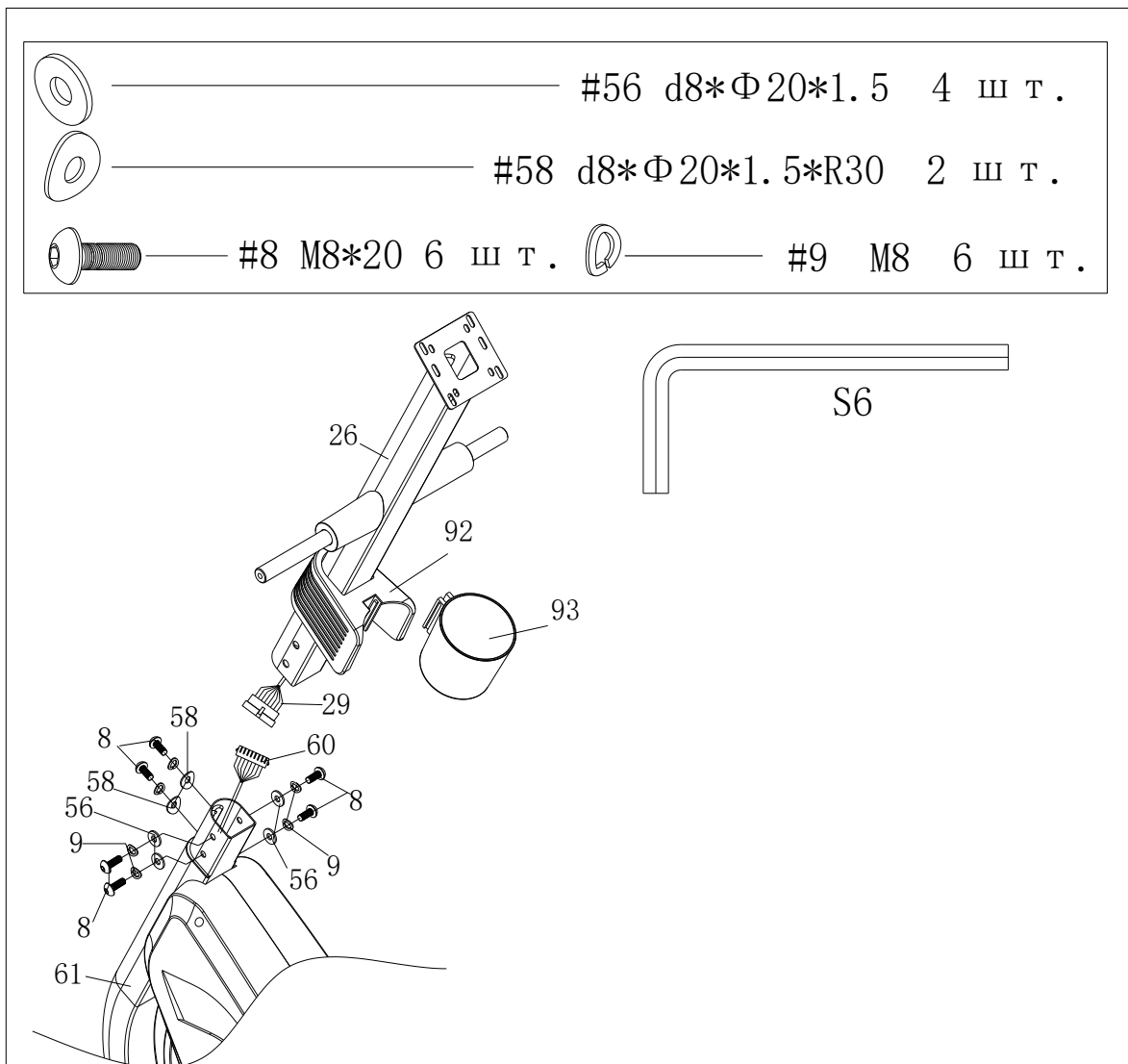
Обратите внимание! При сборке держите ножки на одной высоте.

Шаг 2:



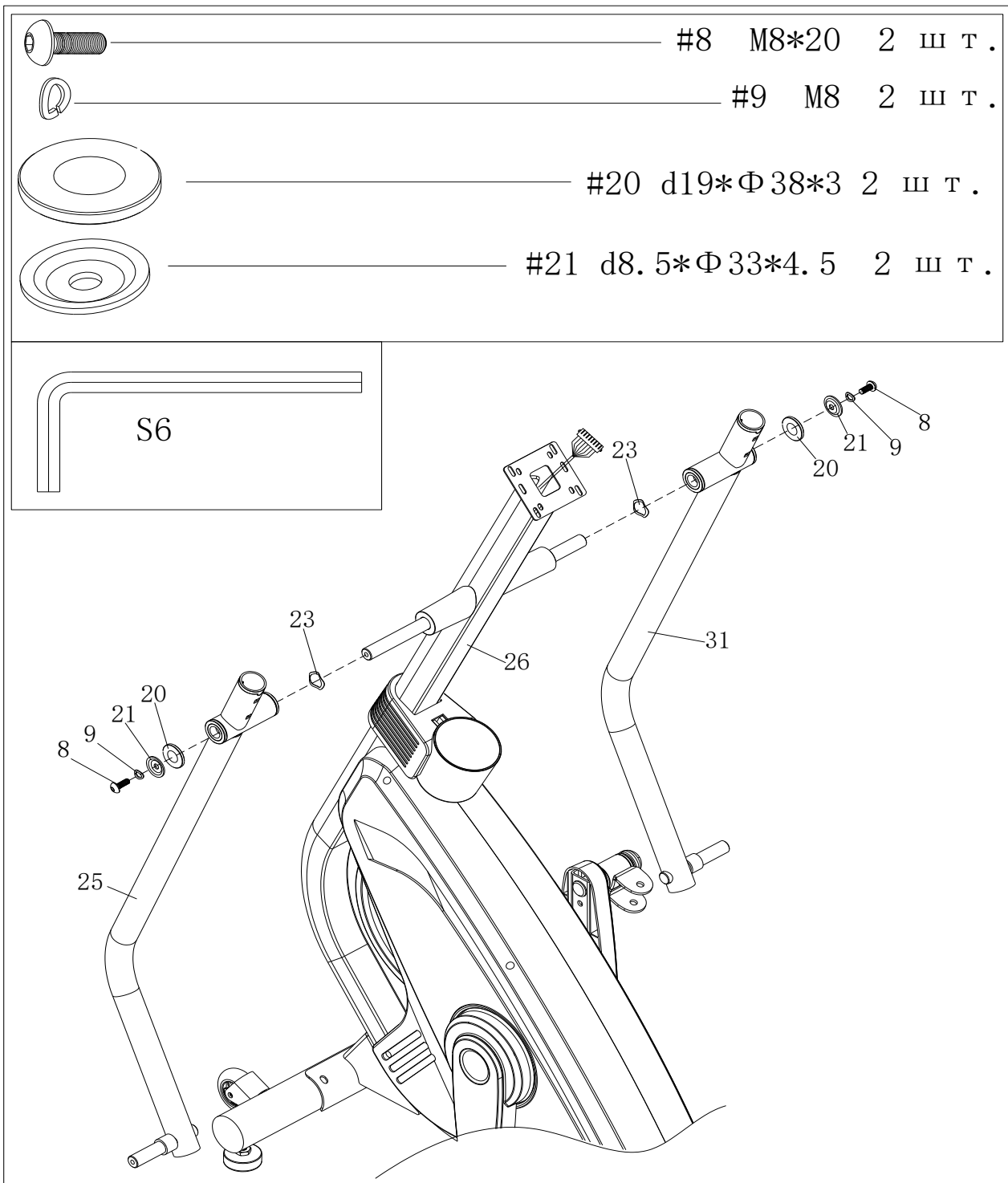
- Снимите трубку для транспортировки с основной рамы (61).
- Прикрепите передний стабилизатор (68) и заднюю основную раму (89) к основной раме (61) с помощью болтов с квадратными подголовниками (65), изогнутых шайб (58), глухих гаек (16) и пружинных шайб (9).

Шаг 3:



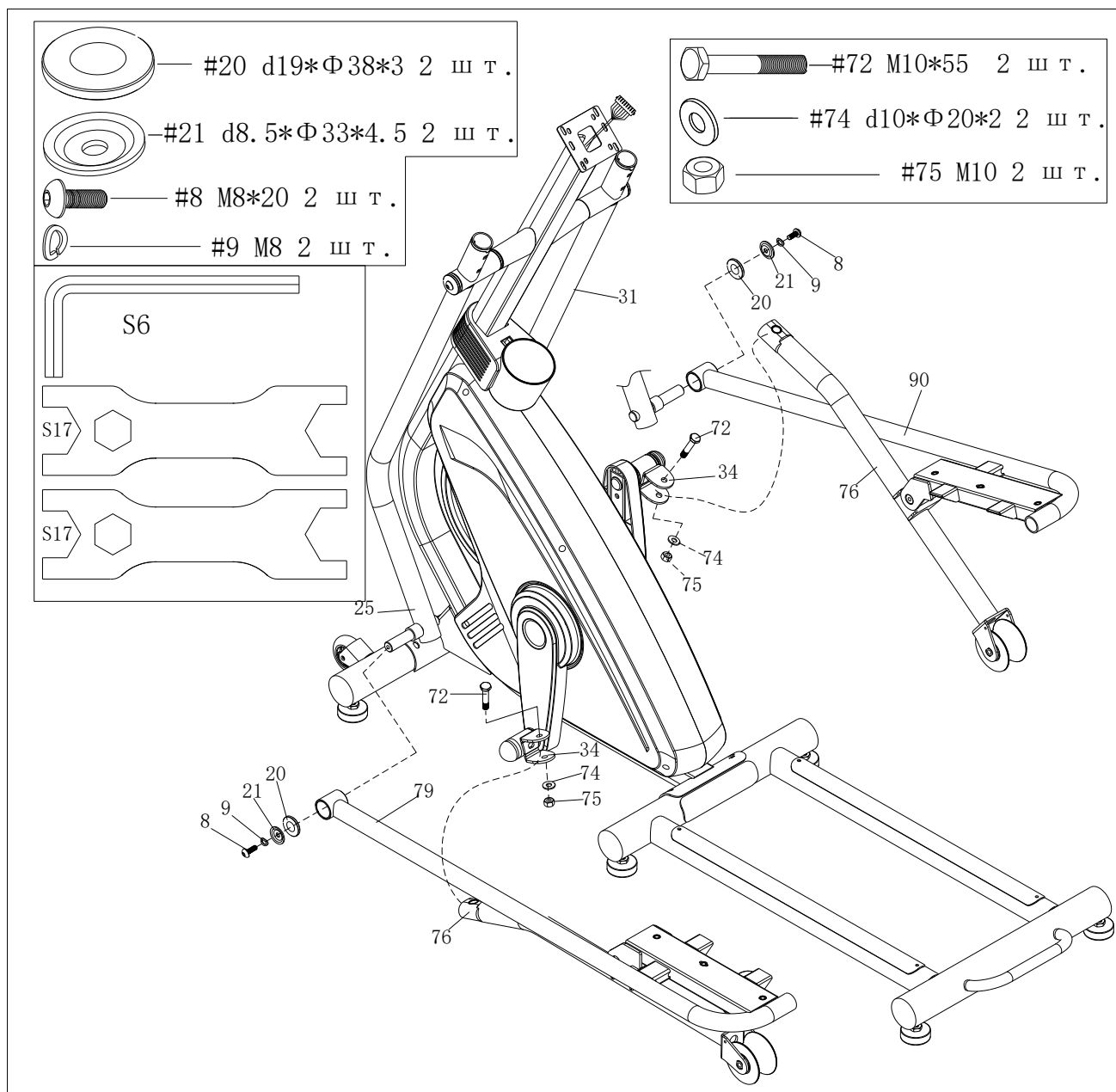
- Вставьте бутылку (93) в держатель для бутылки (92).
- Прикрепите держатель для бутылки (92) к опорной трубке (26), соедините провод датчика (60) и центральный провод (29).
- Прикрепите опорную трубку (26) к основной раме (61), закрепите с помощью болтов (8), шайб (56), изогнутых шайб (58) и пружинных шайб (9).

Шаг 4:



Наденьте рычаги (25/31) на опорную трубку (26), зафиксируйте с помощью болтов (8), пружинных шайб (9), шайб (21) и шайб (20).

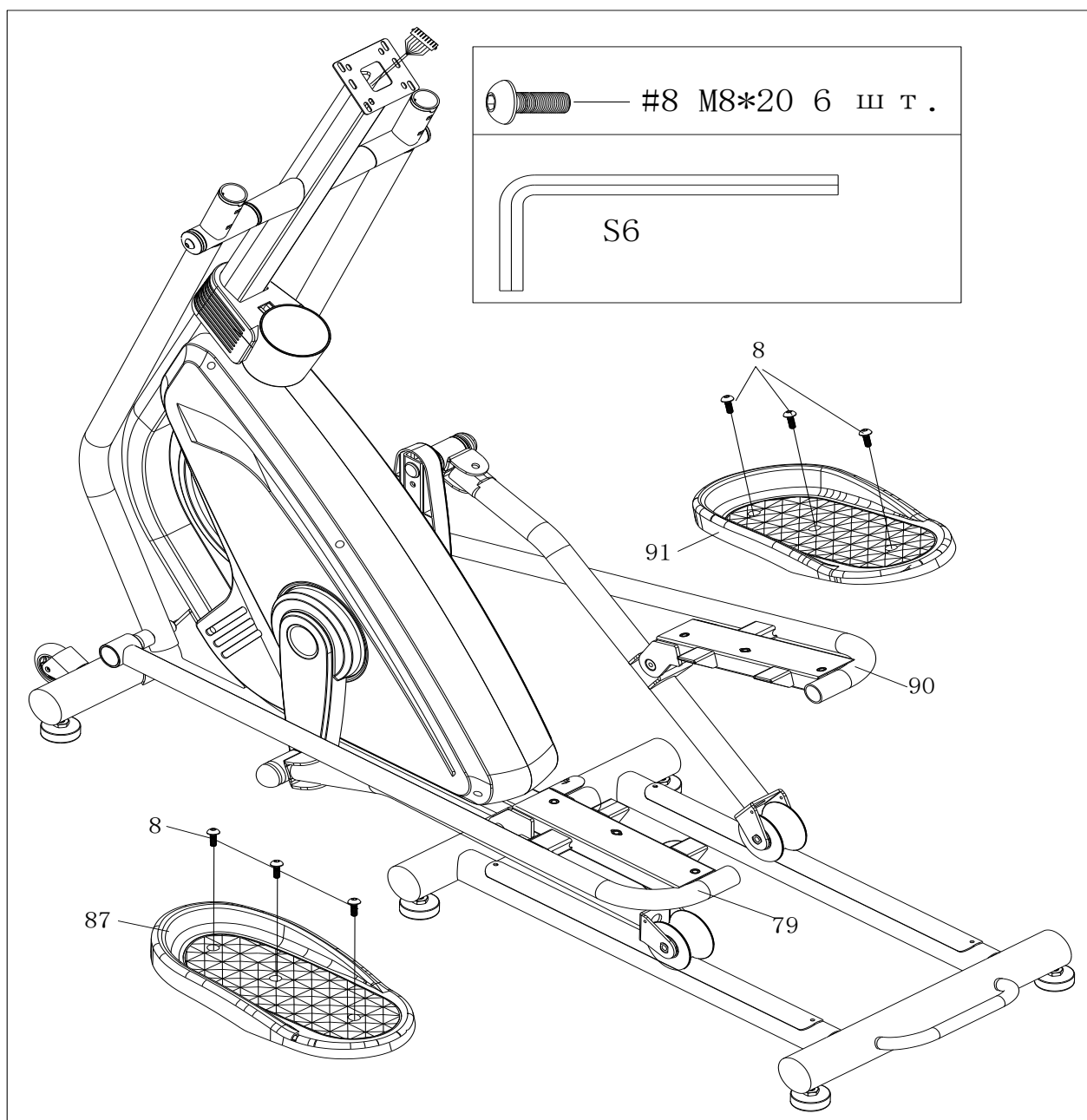
Шаг 5:



а. Прикрепите трубки педалей (79/90) к рычагам (25/31), зафиксируйте с помощью болтов (8), пружинных шайб (9), шайб (21) и шайб (20).

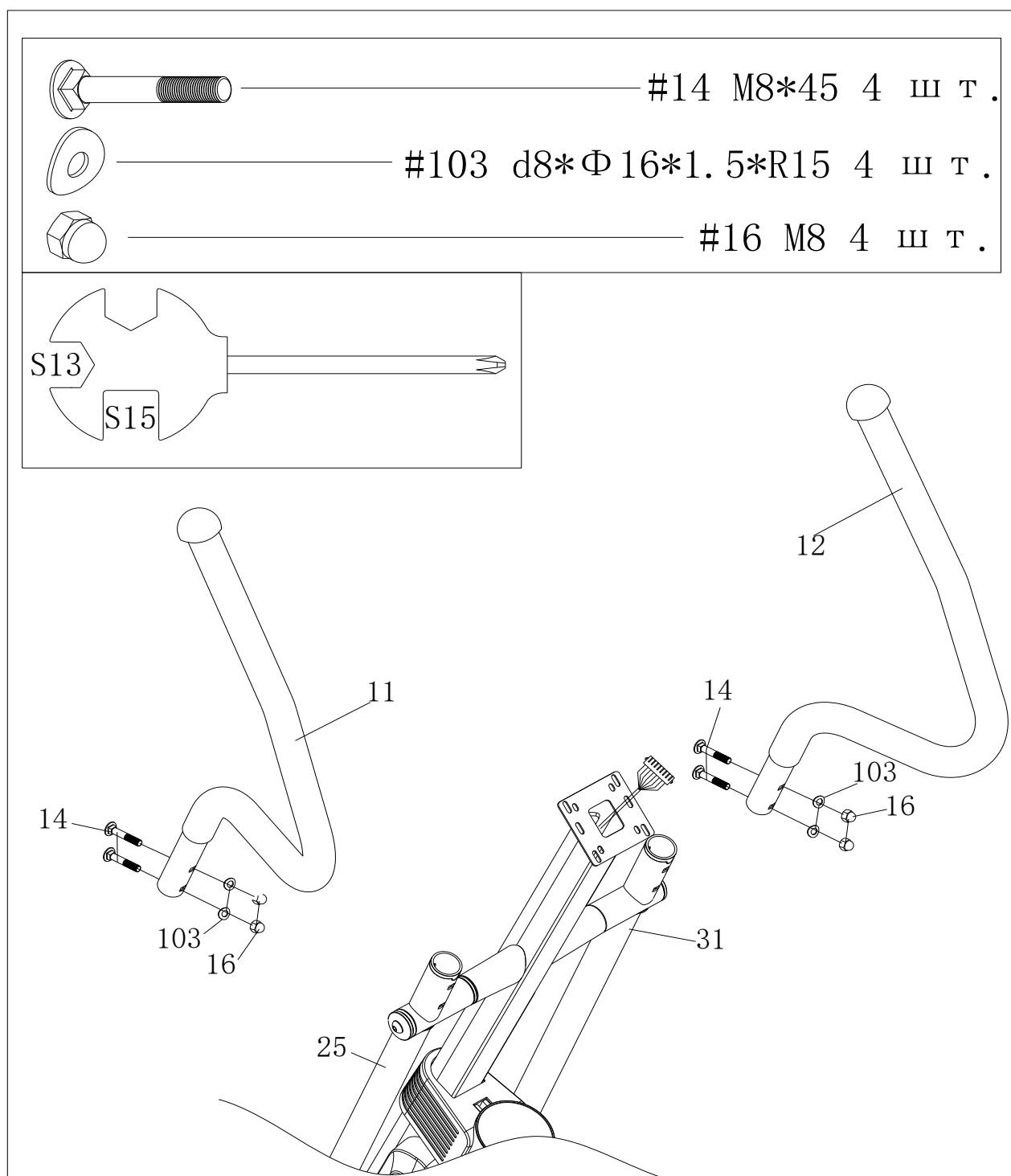
б. Прикрепите соединительную тягу (76) к U-образному кронштейну (34) с помощью шестигранного болта (72), шайбы (74) и гайки с нейлоновой вставкой (75).

Шаг 6:



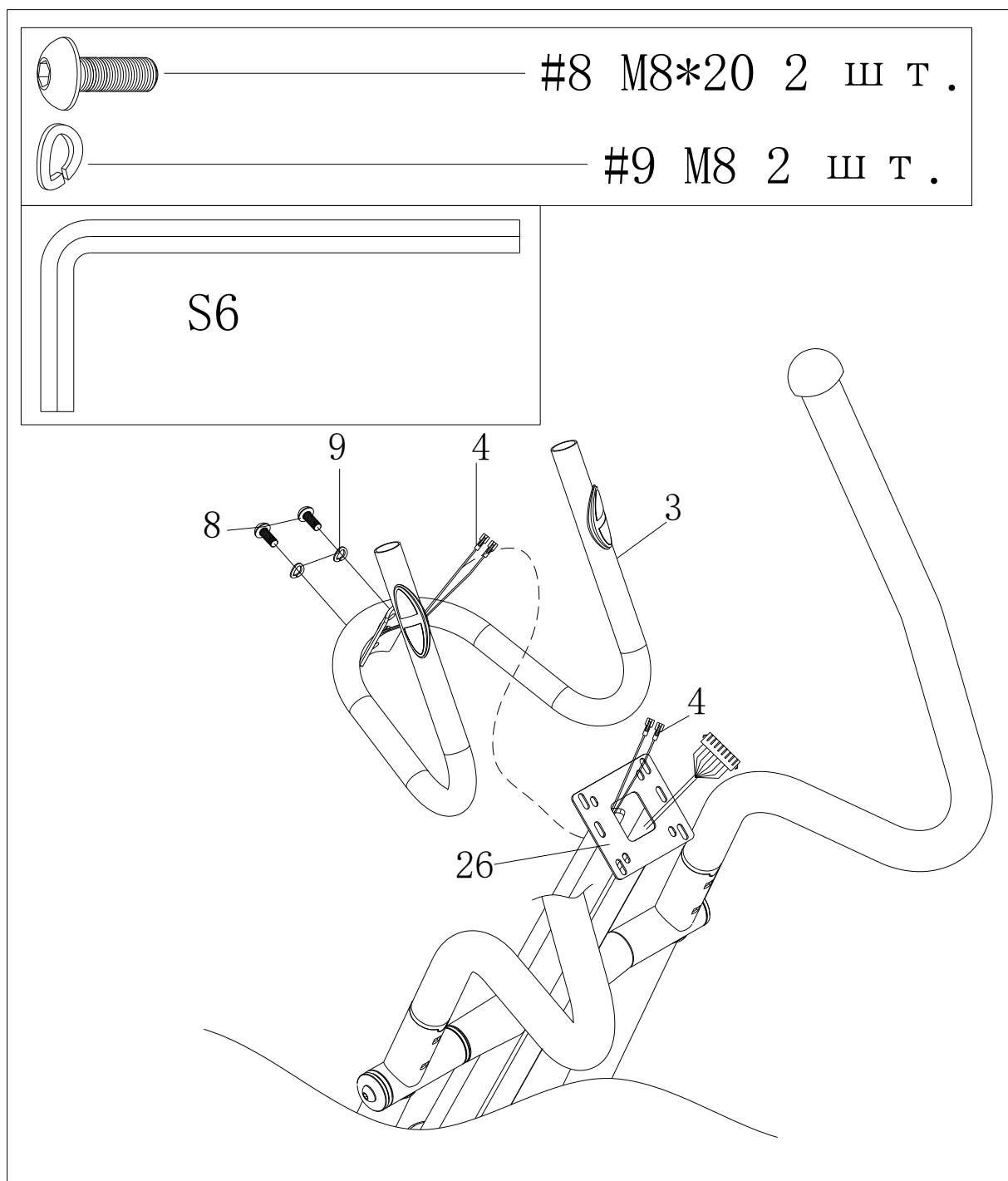
Прикрепите педали (87/91) к трубкам (79/90) с помощью болтов (8).

Шаг 7:



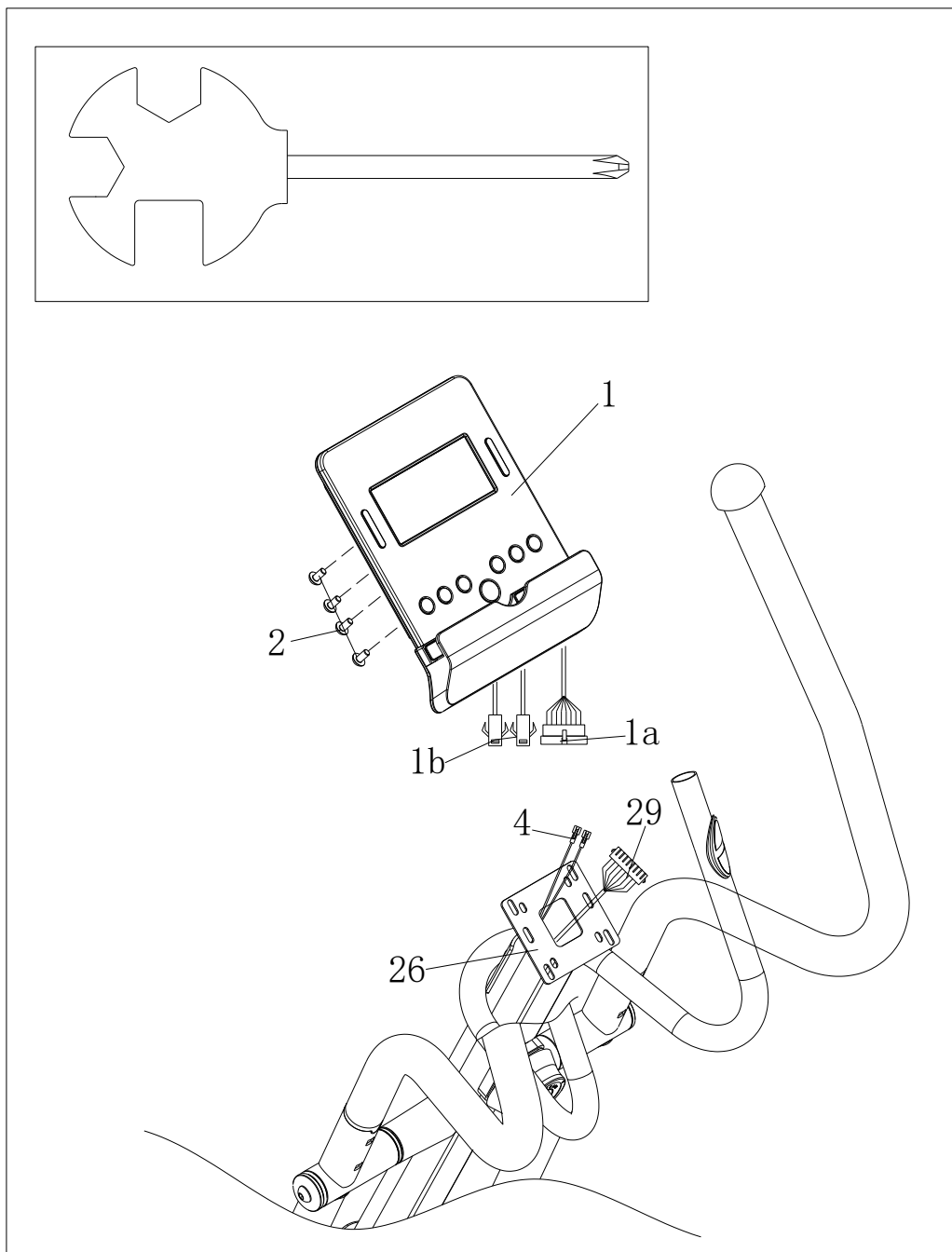
Прикрепите рукоятки (11/12) к рычагам (25/31) с помощью болтов с квадратными подголовниками (14), изогнутых шайб (103) и глухих гаек (16).

Шаг 8:



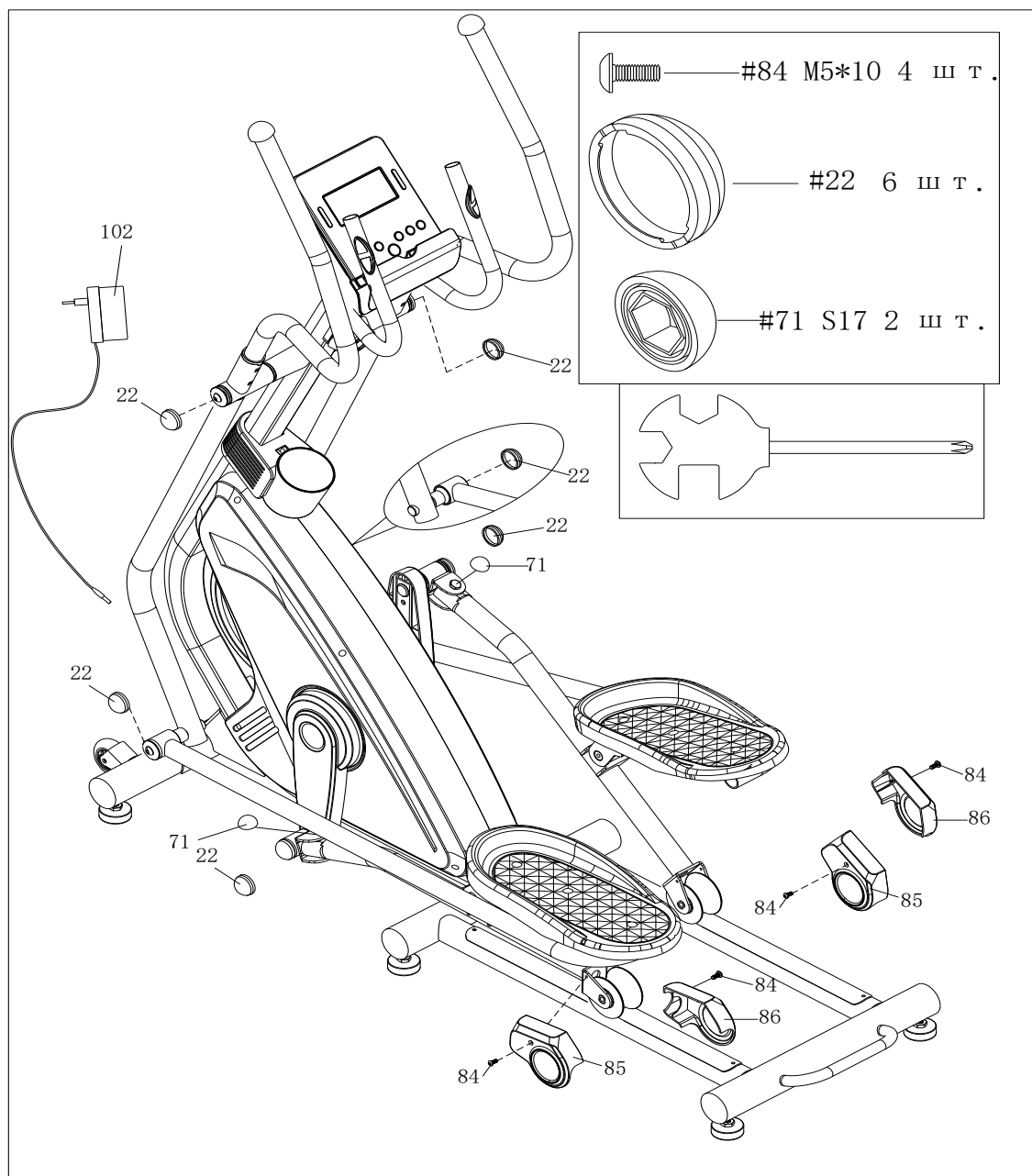
Вытяните провода встроенных пульсметров (4) из опорной трубки (26).
Прикрепите центральные рукоятки (3) к опорной трубке (26) с помощью болтов (8) и пружинных шайб (9).

Шаг 9:



Соедините провод консоли (1a) с центральным проводом (29). Соедините провода консоли (1b) с проводами встроенных пульсометров (4). Затем прикрепите консоль (1) к опорной трубке (26) с помощью винта с крестообразным шлицем (2).

Шаг 10:



Прикрепите крышки роликов (85/86) к роликам с помощью болтов (84).
Прикрепите соответствующие заглушки (22/71) к соединительным тягам, трубкам педалей и рычагам.

Подключите один конец адаптера переменного тока (102) к разъему питания на задней панели крышки цепи. Подключите другой конец адаптера переменного тока к электрической розетке.

Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надежно затянуты.

Сборка завершена!

ПАМЯТКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО тренажера дает Вам ряд преимуществ: улучшение физической формы, приведение мышц в тонус, а в сочетании с диетой и подсчетом калорий поможет сбросить вес

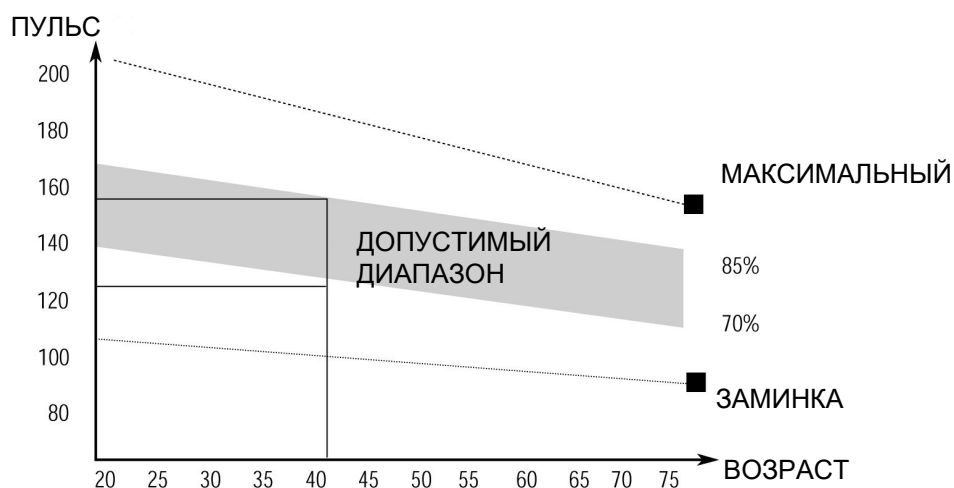
1. Фаза разминки

Этот этап помогает крови циркулировать, чтобы мышцы работали должным образом. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте тело в положении в течении 30 секунд, не прилагайте слишком большие усилия, не делайте резких движений во время растяжки, если почувствуете боль, **ПРЕКРАТИТЕ** упражнение.



2. Фаза упражнения

Это этап, на котором Вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы Ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать постоянный темп во время тренировки. Во время правильной тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах допустимого диапазона, как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться не менее 12 минут.

3. Фаза заминки

Этот этап необходим для того, чтобы сердечно-сосудистая система и мышцы пришли в себя. Выполняйте те же упражнения, что и во время разминки, но с меньшим темпом, продолжительность этого этапа примерно 5 минут. Снова выполните упражнения на растяжку, но помните о том, что не нужно прилагать усилия либо делать резкие движения.

Когда уровень Вашей физической подготовке станет выше, возможно, Вам придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю, и по возможности равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

ТОНУС МЫШЦ

Чтобы держать мышцы в тонусе на ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ тренажере, Вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, но, возможно, Вы не сможете тренироваться по времени столько, сколько захотите. Если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то Вам понадобится изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно на этапах разминки и заминки, но ближе к концу этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, чтобы Ваши ноги работали активнее, чем обычно. Возможно, Вам понадобится снизить скорость, чтобы удержать свой пульс в допустимом диапазоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором является то, сколько усилий Вы прикладываете. Чем активнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы Вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

ПРИМЕНЕНИЕ

Компьютерное управление позволяет менять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет кручение педалей, низкое сопротивление облегчает его. Для достижения наилучших результатов устанавливайте сопротивление прямо во время тренировки.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SM2580-67 и приложения iConsole+

ОКНА ДИСПЛЕЯ:

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает сколько прошло времени от начала тренировки • Диапазон: 0:00 ~ 99:59
СКОРОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает текущую скорость во время тренировки • Диапазон: 0.0 ~ 99.9
РАССТОЯНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает пройденное во время тренировки расстояние • Диапазон: 0.0 ~ 99.9
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает количество сожженных калорий • Диапазон: 0 ~ 999
ПУЛЬС	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает текущий пульс пользователя во время тренировки • Вы услышите сигнал, когда значение пульса превысит заданное значение
ОБОРОТЫ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает количество оборотов в минуту • Диапазон: 0 ~ 999
ВАТТ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает количество потребляемой во время тренировки энергии • В режиме программы ВАТТ компьютер сохраняет заданное значение ватт (диапазон: 0~350)
РУЧНАЯ ПРОГРАММА	<ul style="list-style-type: none"> • Режим ручного управления
ЗАДАННАЯ ПРОГРАММА	<ul style="list-style-type: none"> • Для начинающих, продвинутая и спортивная
КАРДИО	<ul style="list-style-type: none"> • Режим с целевой ЧСС

ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Вверх (Up)	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение уровня сопротивления • Выбор настройки
Вниз (Down)	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшение уровня сопротивления • Выбор настройки
Режим (Mode)	<ul style="list-style-type: none"> • Подтверждение настройки или выбора
Сброс (Reset):	<ul style="list-style-type: none"> • Удерживайте клавишу в течение 2 секунд, консоль перезагрузится и запустится с пользовательскими настройками • Возвращает в главное меню при нажатии во время паузы или ввода значений перед началом тренировки
Пуск/Стоп (Start/Stop)	<ul style="list-style-type: none"> • Используется для запуска и завершения тренировки
Восстановление (Recovery)	<ul style="list-style-type: none"> • Проверяет текущее состояние восстановления сердечного ритма
Жир (Body fat)	<ul style="list-style-type: none"> • Вычисляет процент жира, содержащегося в теле, и ИМТ

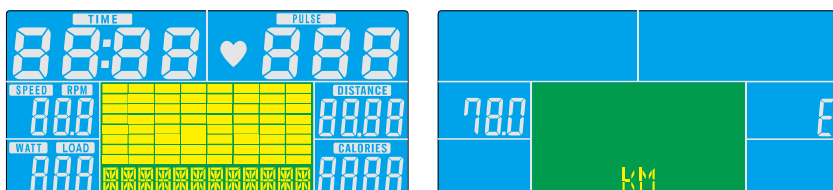
УПРАВЛЕНИЕ:

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите источник питания, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее в течение 2 секунд.

Если в течение 4 минут не будет поступать никакого сигнала, консоль перейдет в режим энергосбережения.

Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить консоль.



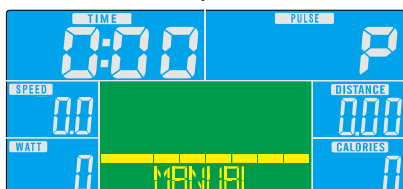
ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Для выбора программы тренировки используйте клавиши Up и Down: Ручная → Для начинающих →

Продвинутая → Спортивная → Кардио → Ватт

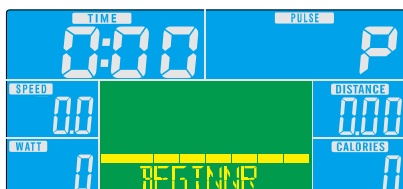
Ручной режим

Нажмите клавишу Start в главном меню, чтобы сразу начать тренировку в ручном режиме.



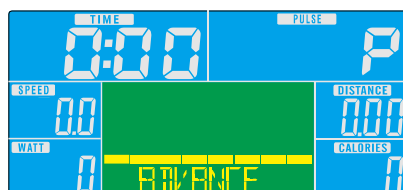
1. С помощью клавиш Up/Down выберите ручной режим (Manual) и нажмите клавишу Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС и нажмите Mode для подтверждения.
3. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш Up/Down отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Режим для начинающих (Beginner)



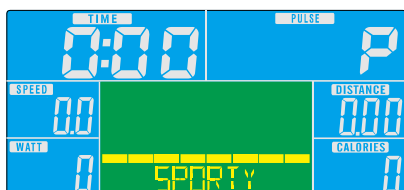
1. С помощью клавиш Up/Down выберите режим для начинающих (Beginner), нажмите Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ.
3. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш Up/Down отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Продвинутый режим (Advance)



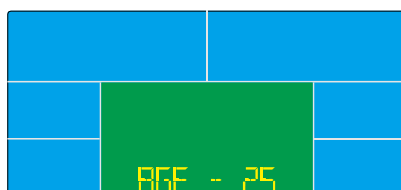
1. С помощью клавиш Up/Down выберите продвинутый режим (Advance), нажмите Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ.
3. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш Up/Down отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Спортивный режим (Sporty)



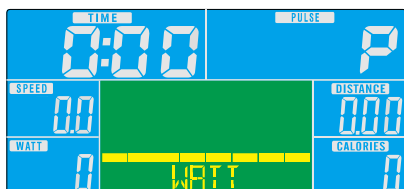
1. С помощью клавиш Up/Down выберите спортивный режим (Sporty), нажмите Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ.
3. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш Up/Down отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Режим кардио (Cardio)



1. С помощью клавиш Up/Down выберите режим кардио (H.R.C.), нажмите Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите необходимую зону ЧСС: 55 %, 75 %, 90 % или целевая (TAG) (по умолчанию - 100).
3. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ тренировки.
4. Чтобы начать или закончить тренировку, используйте клавишу Start/Stop. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Режим постоянной нагрузки (Watt)



1. С помощью клавиш Up/Down выберите режим режим постоянной нагрузки (WATT), нажмите Mode, чтобы войти в настройки режима.
2. С помощью клавиш Up/Down установите целевую нагрузку (по умолчанию - 120).
3. С помощью клавиш Up/Down установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш Up/Down отрегулируйте значение ватт.
5. Нажмите клавишу Start/Stop, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.

Приложение iConsole+

Включите Bluetooth на планшете, найдите консоль в списке устройств и нажмите "Подключиться" (пароль: 0000).
Включите приложение iconsole+ на планшете и начните тренировку с планшета.



ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Как только консоль подключится к планшету через Bluetooth, дисплей консоли выключится.
2. По окончании тренировки выйдите из приложения iconsole, выключите Bluetooth на iPad, после этого консоль снова включится.