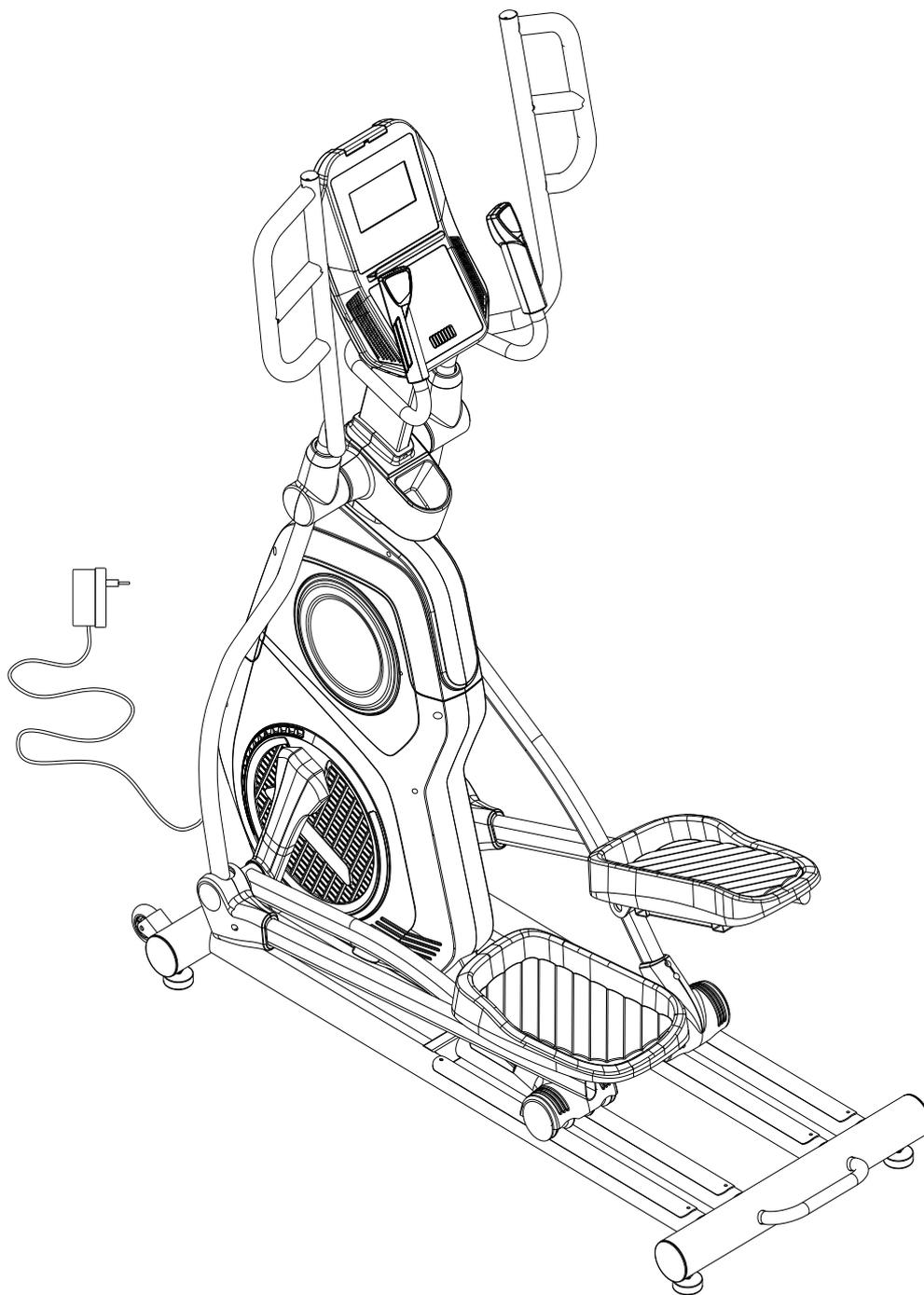

Руководство пользователя

Эллиптический тренажер Everyfit F3P



ВАЖНО!

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА,
ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РУКОВОДСТВО!**

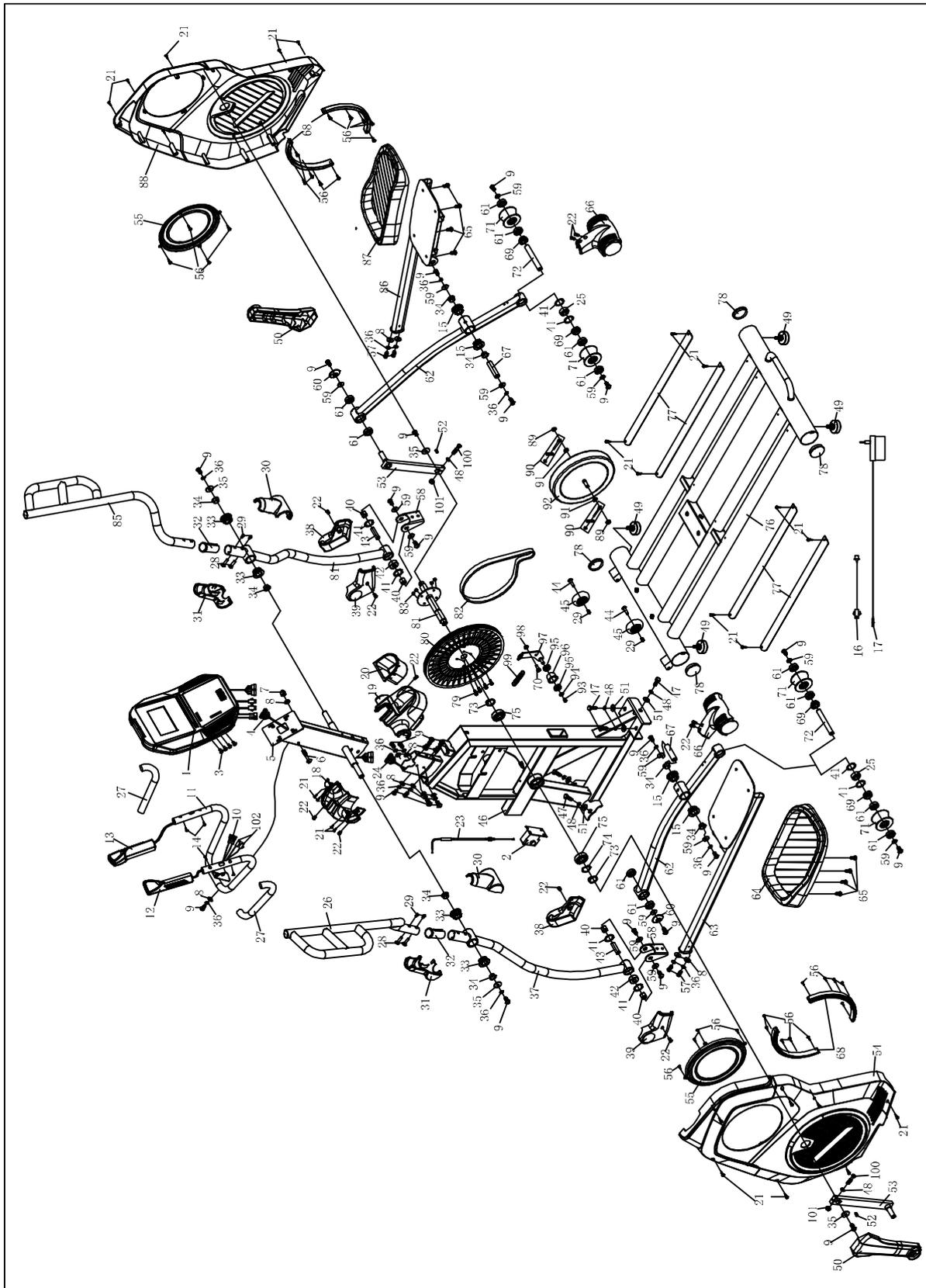
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор нашей продукции, правильное использование данного оборудования является гарантией Вашей безопасности и здоровья, пожалуйста, внимательно прочтите нижеследующее перед использованием тренажера.

1. Очень важно полностью прочитать руководство перед установкой и использованием оборудования! Только при правильной установке, обслуживании и эксплуатации этого тренажера его использование может стать безопасным и эффективным.
2. Перед началом программы тренировок проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить Ваше текущее физическое состояние и выяснить, представляют ли упражнения на этом оборудовании риск для Вашего здоровья. Если Вы проходите какое-либо лечение для снижения частоты сердечных сокращений, кровяного давления и уровня холестерина, то консультация врача обязательна.
3. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильные и чрезмерные физические нагрузки нанесут вред Вашему здоровью. Если Вы испытываете любой из следующих неприятных симптомов: боль, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, одышку, предобморочное состояние, головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку. Если Вы хотите продолжить свою программу упражнений, сначала проконсультируйтесь со своим врачом. Держите детей и домашних животных подальше от этого устройства, которое предназначено для взрослых.
5. Используйте прочный, ровный материал для защиты пола и ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0.5 м свободного пространства с каждой стороны.
6. Перед использованием тренажера убедитесь, что винты и гайки плотно закручены. Используйте это устройство с осторожностью. Если Вы заметили какие-либо дефекты во время установки или использования оборудования или услышали какие-либо необычные звуки, немедленно прекратите занятия. Не пользуйтесь тренажером до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. На консоли отображаются различные параметры, соответствующие движению человека, показатели ЧСС могут быть неточными и использоваться только в качестве справочной информации.

8. Надевайте хорошо сидящую одежду во время тренировки, она не должна попадать между деталями тренажера и не должна стеснять движения. Пожалуйста, имейте в виду, что неправильная и чрезмерная нагрузка может нанести вред организму.
9. Это устройство подходит только для бытового использования в помещении.
МАКСИМАЛЬНАЯ ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 110 КГ.
10. Старайтесь быть осторожными при перемещении этого оборудования, чтобы избежать ненужных травм.
11. Данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки храните в надежном месте.
12. Данное изделие нельзя использовать в качестве медицинского оборудования.

Схема:



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

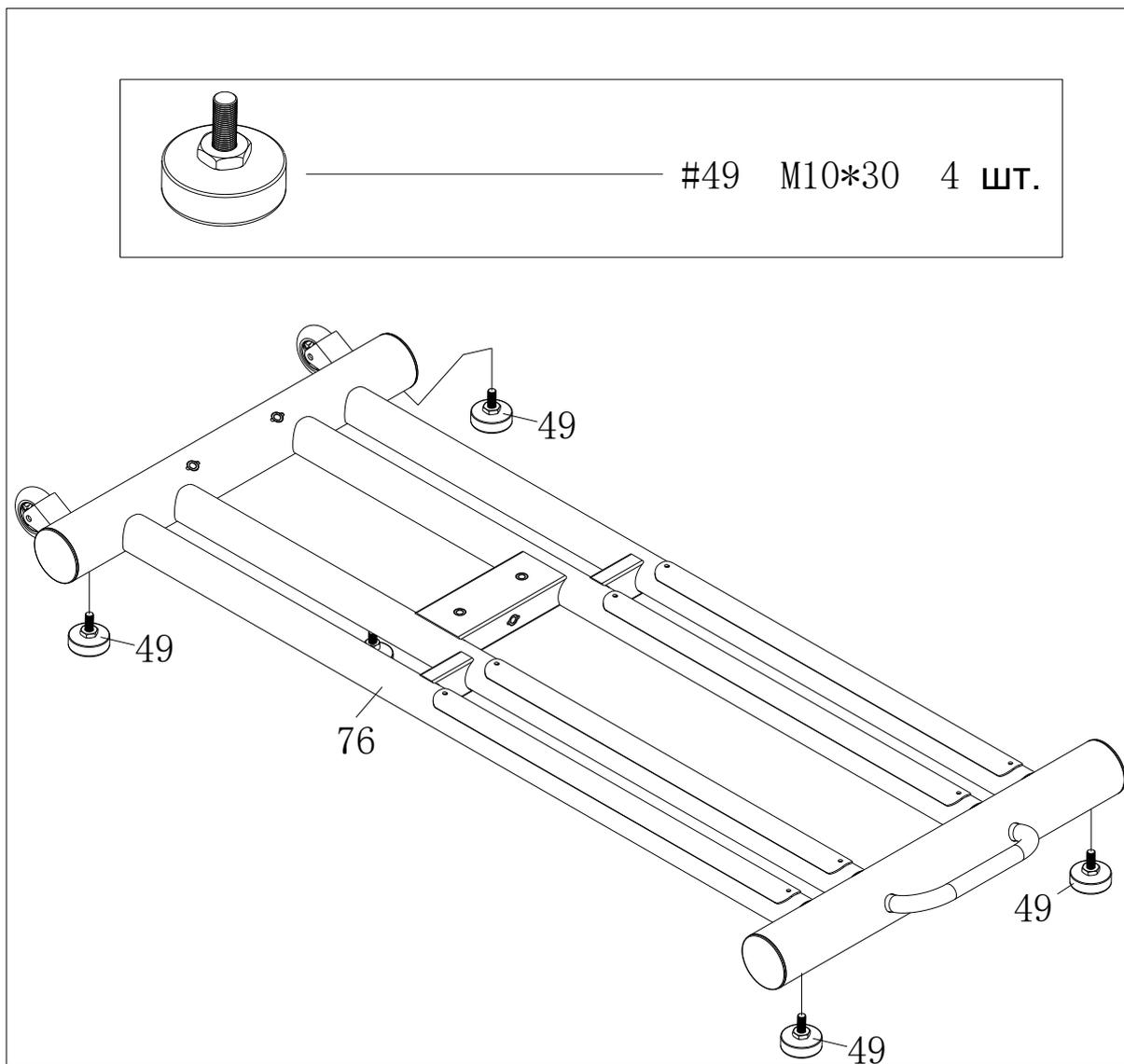
№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Консоль	1
2	Двигатель	1
3	Болт М5*10	4
4	Центральный провод	1
5	Стойка	1
6	Болты с внутренним шестигранником М8*45	1
7	Гайка М8	1
8	Шайба d8*Ф20*1.5	13
9	Болты с внутренним шестигранником М8*16	27
10	Провод контактного датчика	2
11	Центральные рукоятки	1
12	Левая рукоятка	1
13	Правая рукоятка	1
14	Винты ST3*19	4
15	Манжета наружной втулки 38	4
16	Провод питания	1
17	Адаптер	1
18	Передняя крышка стойки	1
19	Задняя крышка стойки	1
20	Подстаканник	1
21	Винты ST4.2*16	26
22	Винт с крестообразным шлицем М5*15	11
23	Провод нагрузки	1
24	Провод сенсора	1
25	Универсальные подшипники	2
26	Левая подвижная рукоятка	1
27	Пеноматериал	2
28	Болт Ф8*31*М6	4
29	Болты с внутренним шестигранником М6*15	4
30	Задняя крышка рычага	2
31	Передняя крышка рычага	2
32	Втулка рычага	2
33	Наружная манжета 45	4
34	Внутренняя втулка вала	8
35	Шайба d8*Ф32*2	4
36	Пружинная шайба d8	17
37	Левый рычаг	1

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
41	Кольцо d35	8
42	Подшипник 2202	2
43	Вал рычага	2
44	Болт Ф8*35	2
45	Ролик из полиуретана	2
46	Основная рама	1
47	Болт М10*20	5
48	Пружинная шайба d10	7
49	Ножка М10*30	4
50	Крышка шатуна	2
51	Шайба d10*Ф20*1.5	5
52	Цепь 6*6*15	2
53	Шатун	2
54	Крышка цепи L (лев.)	1
55	Декоративная пластина	2
56	Винт ST4*10	28
57	Болт М8*16	4
58	Кронштейн адаптера	2
59	Шайба d8*Ф25*2	14
60	Крышка шатуна	2
61	Подшипник 6003	12
62	Тяга	2
63	Трубка левой педали в сборе	1
64	Левая педаль	1
65	Болт М6*12	8
66	Крышки роликов	2
67	Вал педали	2
68	Декоративная полоска	4
69	Втулка ТПУ	4
70	Болт М8*19	1
71	Ролик	4
72	Ось ролика	2
73	Стопорное кольцо d25	2
74	Изогнутая шайба d25	1
75	Подшипник 6205	2
76	Трубка скольжения в сборе	1
77	Алюминиевая рейка	4

38	Крышка тяги R (прав.)	2
39	Крышка тяги L (лев.)	2
40	Внутренняя втулка Ф20*Ф15.5*16.8	4
81	Ось	1
82	Ремень	1
83	Гайка с нейлоновой вставкой М6	4
84	Правый рычаг	1
85	Правая подвижная рукоятка	1
86	Трубка правой педали в сборе	1
87	Левая педаль	1
88	Кожух, правый	1
89	Шестигранная гайка с буртиком М10*1	2
90	Болт М6*30	2

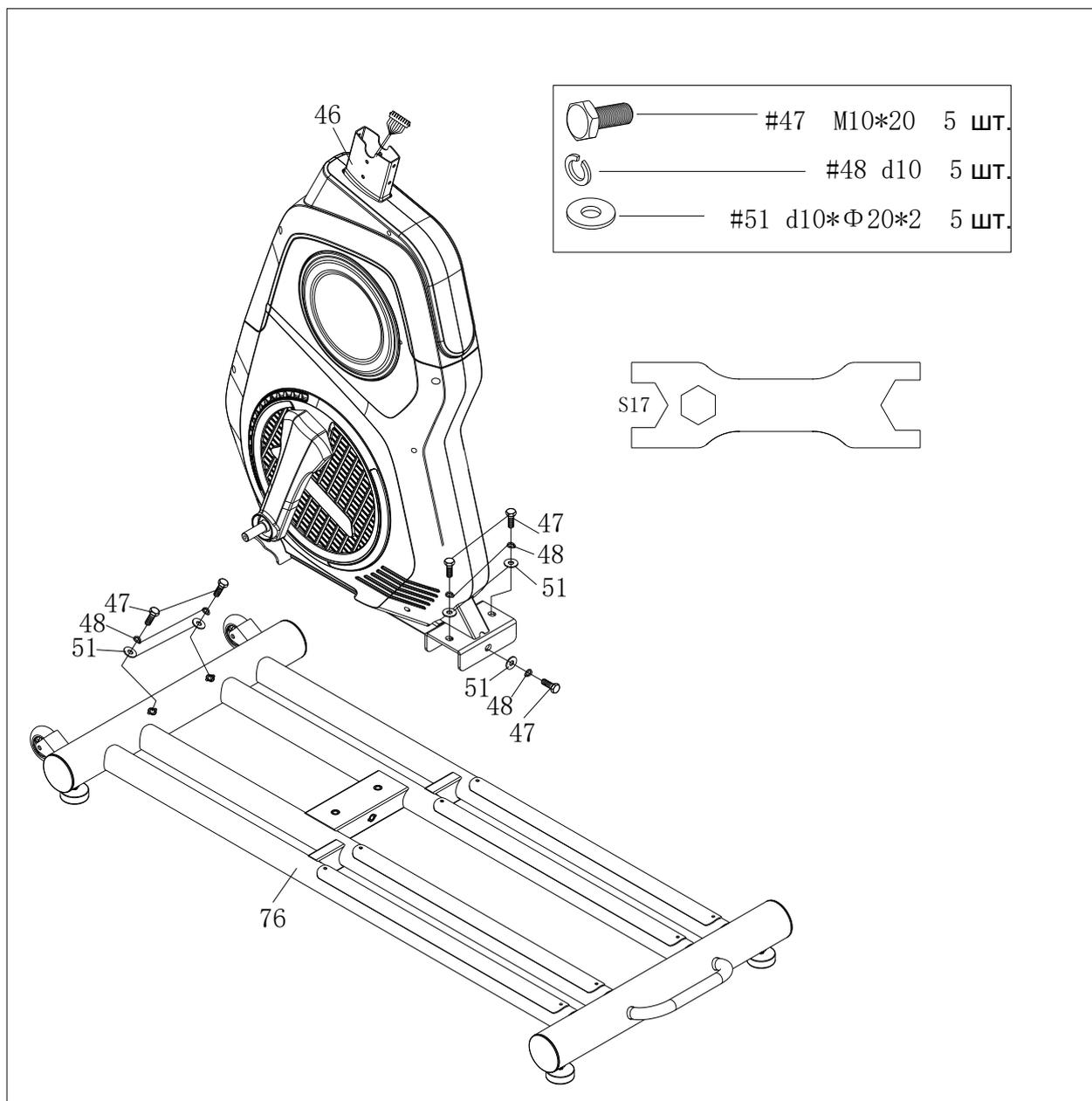
78	Торцевая крышка 76	4
79	Болт М6*15	4
80	Ременный шкив	1
91	Тонкая шестигранная гайка М10*1*5	2
92	Маховик	1
93	Винт М6*10	1
94	Шайба d6*Ф12*1	1
95	Подшипник 6000	2
96	Односторонний прижимной шкив	1
97	Соединительная пластина шкива	1
98	Гайка с нейлоновой вставкой М8	1
99	Натяжная пружина	1
100	Болт М10*50	2
101	Гайка с нейлоновой вставкой М10	2
102	Провод клавиатуры	2

Шаг 1:



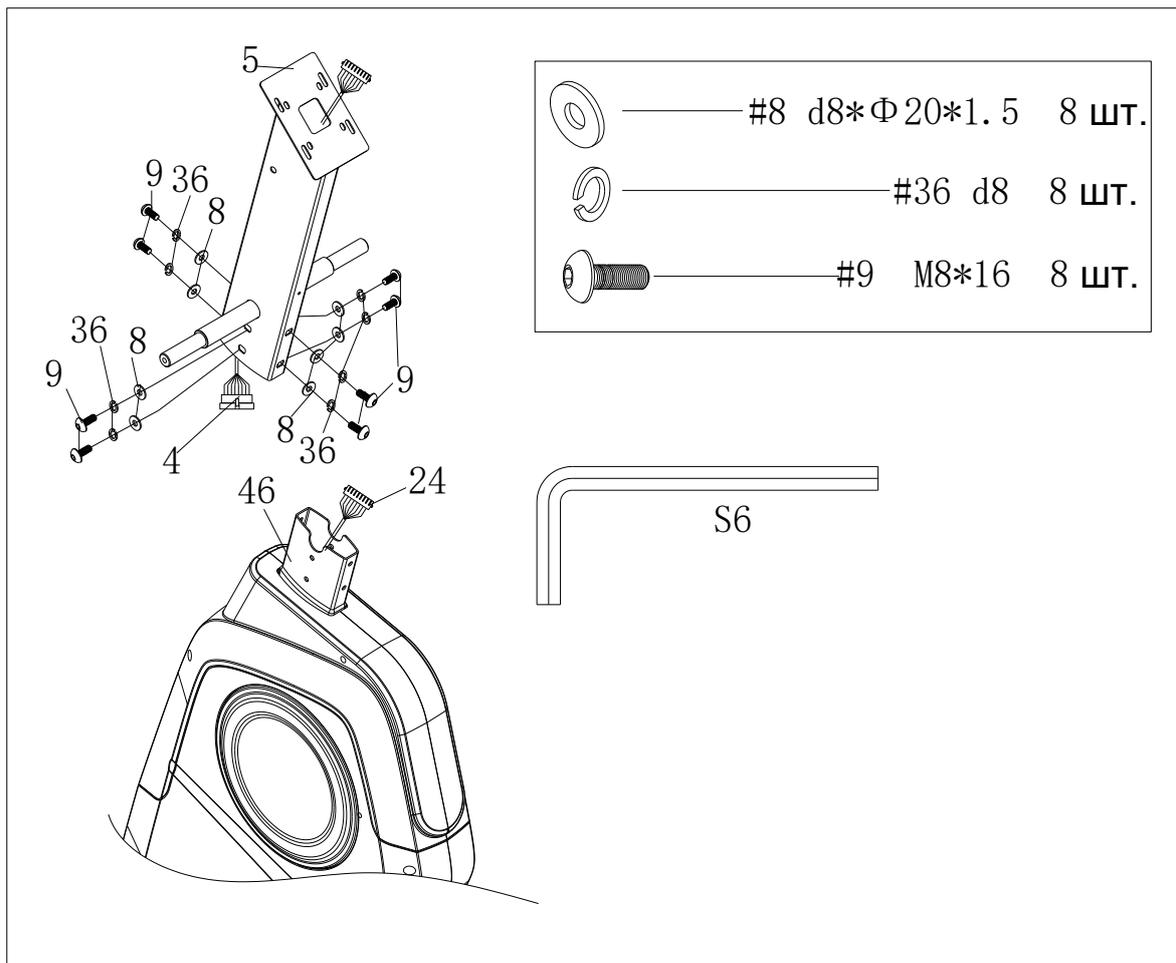
Прикрутите ножки (49) к нижней части трубки скольжения (76), установите каждую ножку на одинаковой высоте, а затем закрутите гайки на них.

Шаг 2:



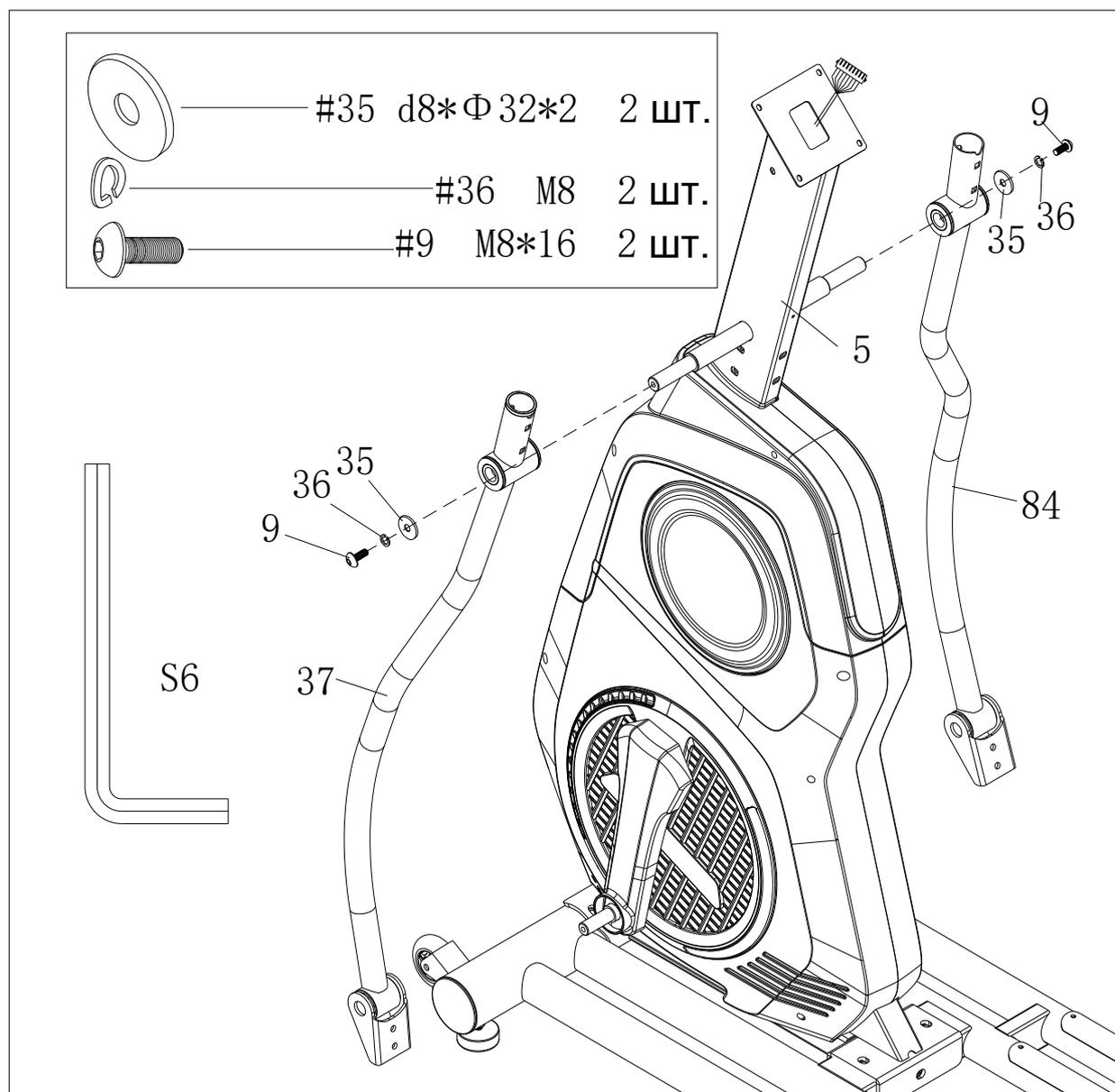
Зафиксируйте трубку скольжения (76) на основной раме (46) с помощью болтов с шестигранной головкой (47), пружинных шайб (48) и шайб (51).

Шаг 3:



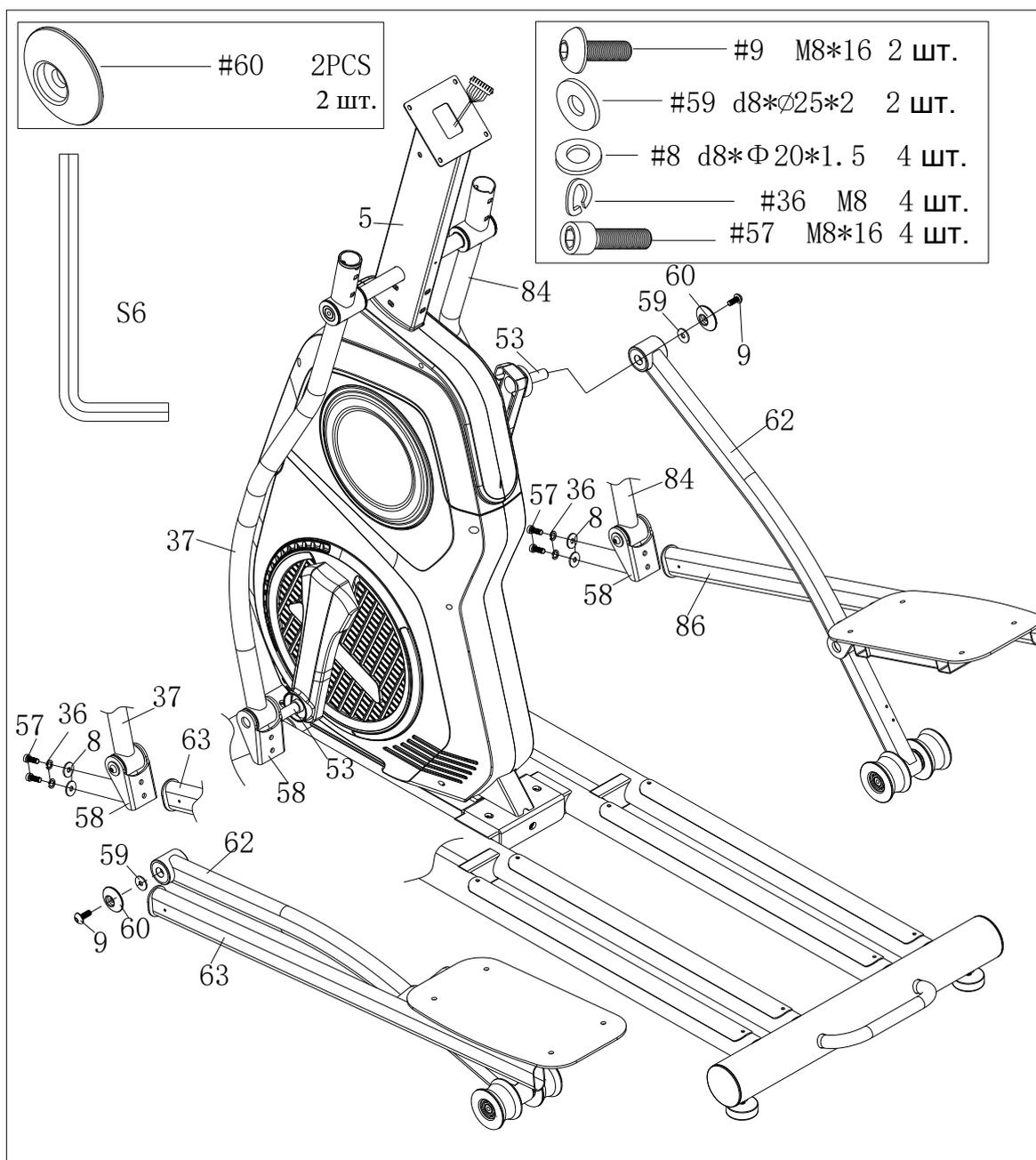
- a. Соедините нижний провод (24) с центральным (4); стойку (5) вставьте в основную раму (46);
- b. Зафиксируйте стойку (5) на раме (46) болтами с шестигранной головкой (9), пружинными шайбами (36) и шайбами (8).

Шаг 4:



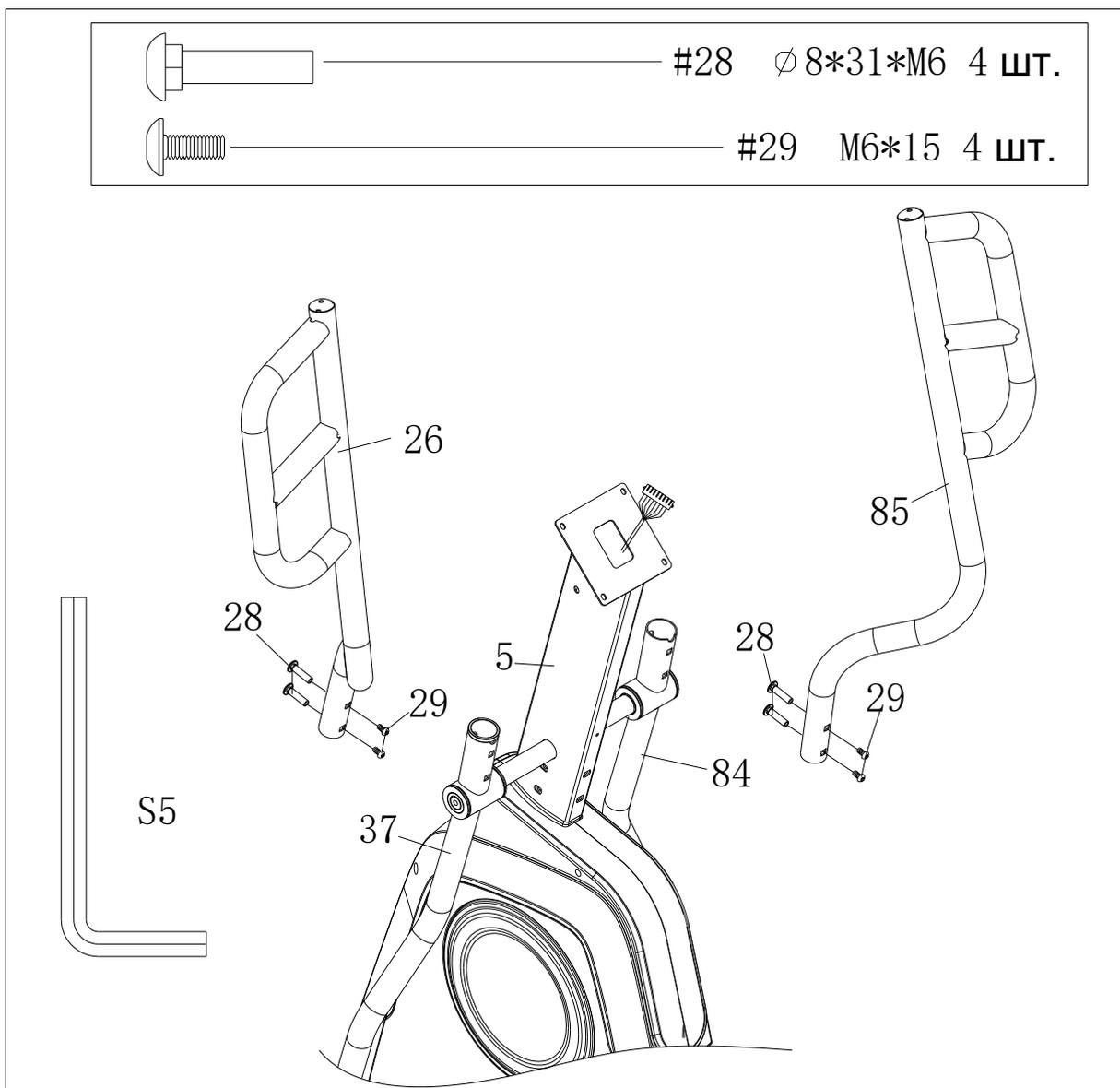
- а. Зафиксируйте левый и правый рычаги (37/84) на опорной трубке (5) винтами с шестигранной головкой (9), пружинными шайбами (36) и шайбами (35).

Шаг 5:



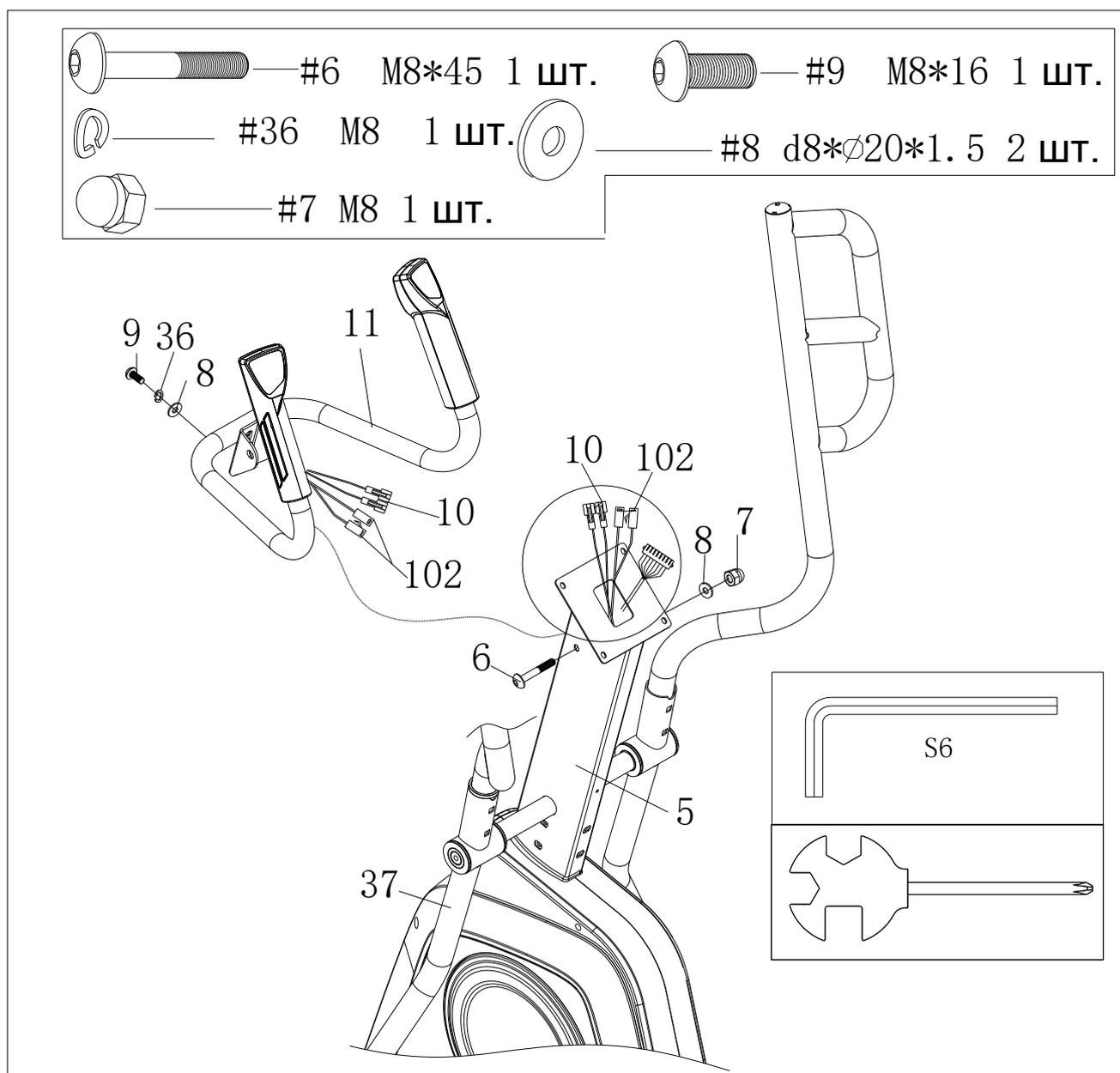
- Сначала установите тяги (62) на шатуны (53) с левой и правой стороны тренажера и зафиксируйте их винтами с шестигранной головкой (9), крышками (60) и шайбами (59).
- Затем с помощью болтов с цилиндрической головкой (57), пружинных шайб (36) и шайб (8) соедините левую и правую трубки педалей (63/86) для дальнейшей их установки на кронштейн (58).

Шаг 6:



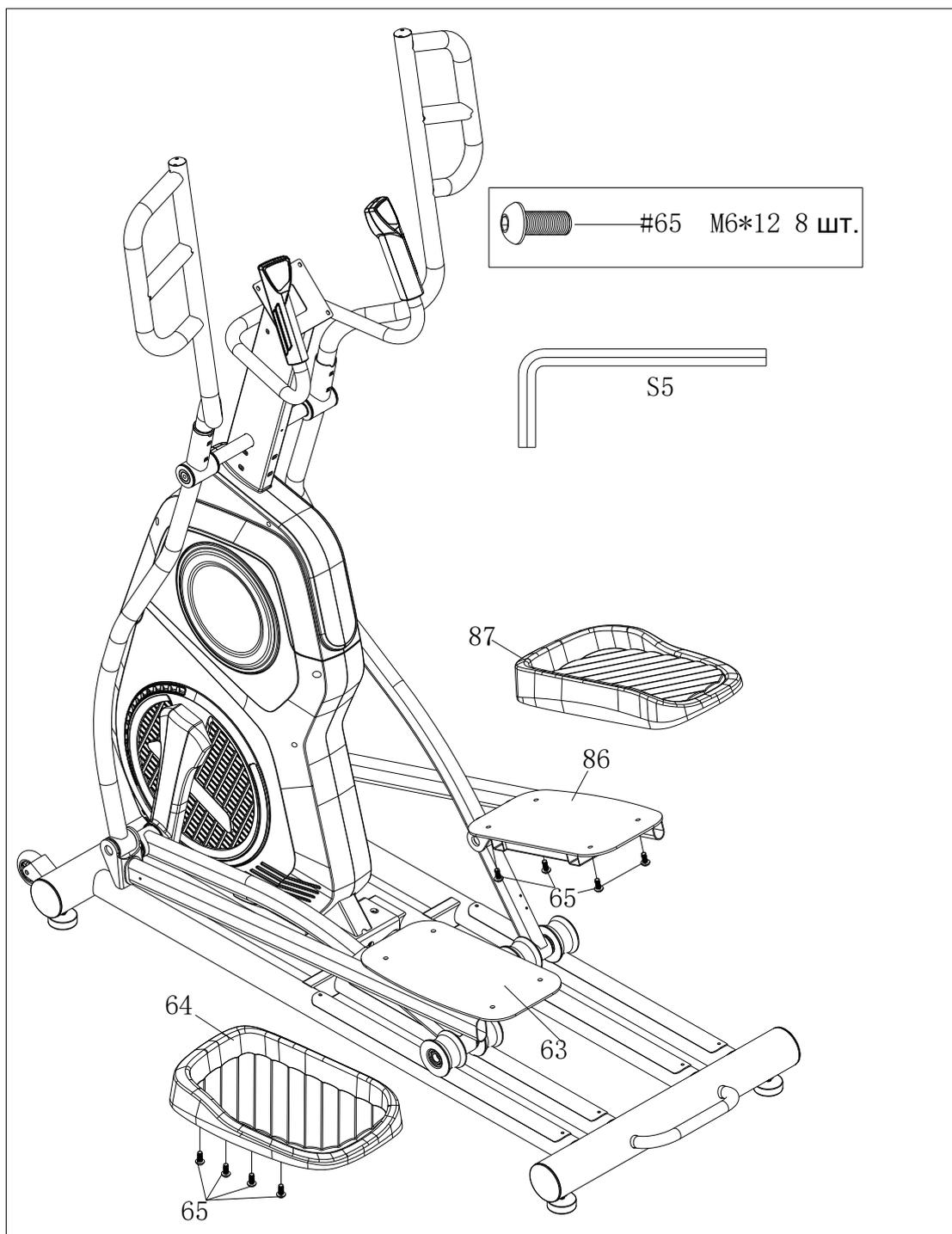
С помощью болтов с квадратным буртиком (28) и болтов со скругленной головкой (29) прикрепите левую и правую подвижные рукоятки (26/85) рычагам (37/84) соответственно.

Шаг 7:



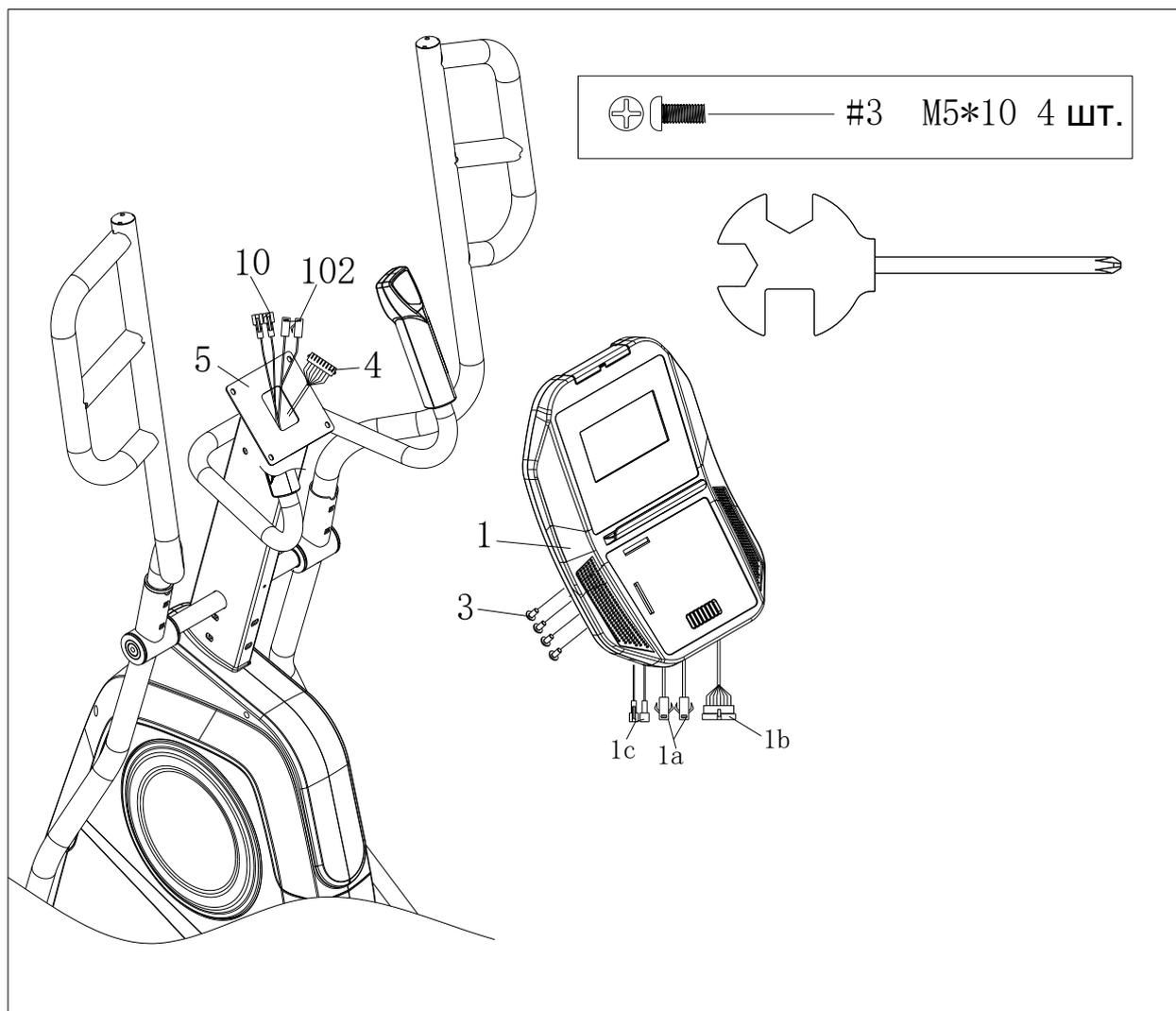
Соедините провода из рукояток с проводами контактных датчиков (10/102) из стойки (5); затем с помощью шестигранных болтов (6/9), пружинной шайбы (36), шайб (8) и гайки (7) зафиксируйте центральные рукоятки (11) на стойке (5).

Шаг 8:



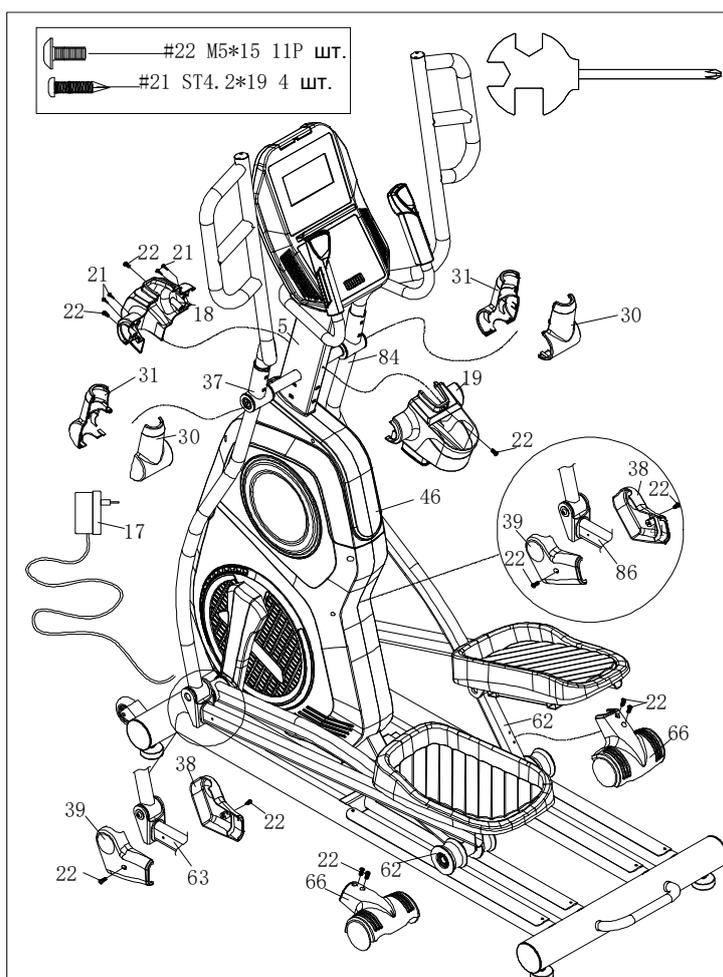
Установите и зафиксируйте левую и правую педали (64/87) на левой и правой трубках (63/86) соответственно с помощью болтов со скругленной головкой (65).

Шаг 9:



Соедините провода консоли (1a\б\с) с проводами из трубки (4/10/102) соответствующим образом; затем зафиксируйте консоль (1) на стойке (5) винтом с крестообразным шлицем (3).

Шаг 10:



1. Закрепите крышку роликов (66) на соединительном тяге (62) отдельно с помощью винтов с крестообразным шлицем (22).
2. Зафиксируйте левую и правую крышки (38/39) на левой и правой тягах (63/86) отдельно с помощью винтов с крестообразным шлицем (22).
3. Зафиксируйте переднюю и заднюю крышки (18/19) на стойке (5) с помощью винтов с крестообразным шлицем (22) и саморезов (21); затем прикрепите крышки рычага (30/31) к левому и правому рычагам (37/84) соответственно.
4. Для использования оборудования подключайте адаптер (17) к розетке и тренажеру соответственно.
Пожалуйста, проверьте, надежно ли затянуты болты и гайки.
Сборка завершена.

Перед началом работы

Упражнения на растяжку

Независимо от того, каким спортом Вы занимаетесь, перед тренировкой нужно сделать разминку. Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. После этого мы предлагаем выполнить несколько упражнений на растяжку, повторите каждое пять раз, считая до 10 или дольше, выполните эти упражнения снова после занятий спортом.

1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете и задержитесь, посчитайте до 15. Спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Затем расслабьтесь, повторите упражнение 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия

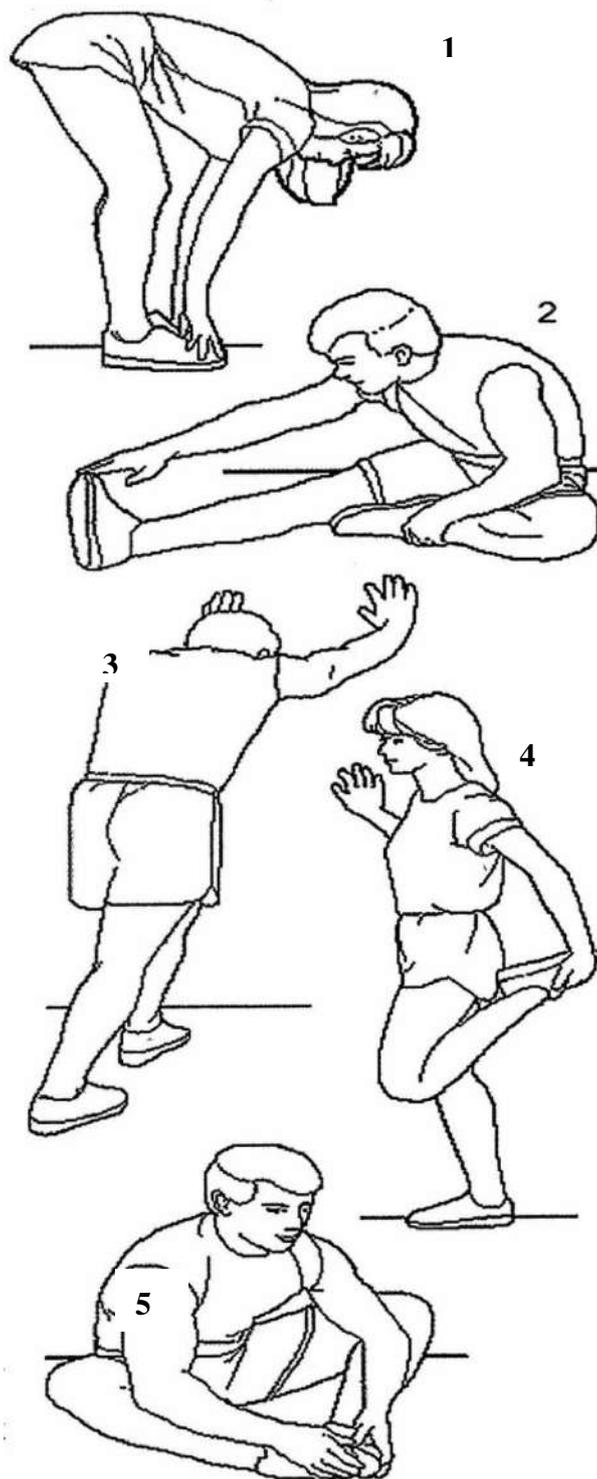
Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.

4. Упражнение для четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. (Рис. 4)

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5)



ОКНА ДИСПЛЕЯ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ+
ВРЕМЯ	Прямой отсчет - время будет отсчитываться с 00:00 до максимального значения 99:59. Обратный отсчет - если Вы выбрали тренировку с заданным значением времени, время будет отсчитываться от заданного до 00:00. Увеличение или уменьшение устанавливаемого значения происходит с шагом в 1 минуту в диапазоне от 00:00 до 99:00.
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость во время тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.
ОБОРОТЫ	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~15~999.
РАССТОЯНИЕ	Суммирует общее расстояние, от 0.00 до 99.99 км или миль. Вы можете предварительно установить необходимое расстояние для тренировки, используя кнопки ▲ и ▼. Увеличение или уменьшение устанавливаемого значения происходит с шагом в 0.1 км или мили в диапазоне от 0.00 до 99.90.
КАЛОРИИ	Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки, от 0 до 9999. (Эти данные являются приблизительными и не могут быть использованы в медицинских целях.)
ПУЛЬС	Пользователь может настроить целевой пульс от 0-30 до 230; во время тренировки компьютер издаст звуковой сигнал, когда фактическая ЧСС превысит целевое значение.
ВАТТЫ	Отображает текущую мощность во время тренировки. Диапазон: 0 - 999.
РУЧНОЙ РЕЖИМ	Режим ручного управления.
Для начинающих	4 программы тренировок.
ПРОДВИНУТЫЙ	4 программы тренировок.
СПОРТИВНЫЙ	4 программы тренировок.
КАРДИО	Режим с целевой ЧСС.
ПРОГРАММА ВАТТ	Постоянная нагрузка во время тренировки.

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Up ▲ (кодер)	Увеличивает уровень сопротивления. Настройка.
Down ▼ (кодер)	Уменьшение уровня сопротивления. Настройка.
Mode/Enter (Режим/Ввод)	Подтверждение настройки или выбора.
Reset (Сброс)	Нажмите и 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.
Start/Stop (Пуск/Стоп)	Используется для запуска и завершения тренировки
Recovery (Восстановление)	Проверяет текущее состояние восстановления сердечного ритма
Body fat (Определение кол-ва жировых отложений)	В режиме остановки нажмите ее для измерения количества жира в организме.

Управление:

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите источник питания, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее в течение 2 секунд (рис. 1).

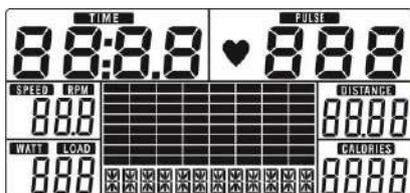


Рисунок 1

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

С помощью клавиш UP/DOWN выберите нужный режим: ручной (рис. 2) для начинающих (рис. 3) продвинутый (рис. 4) спортивный (рис. 5) кардио (рис. 6) ватты (рис. 7).



Рисунок 2



Рисунок 3

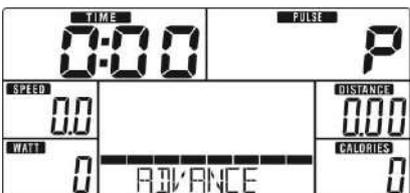


Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Ручной режим

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

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Manual (ручной) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ (рис. 8), РАССТОЯНИЕ (рис. 9), КАЛОРИИ (рис. 10), ПУЛЬС (рис. 11) и нажмите MODE/ENTER для подтверждения.
3. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки. Уровень нагрузки отобразится в окне WATT через 3 секунды после изменения значения (рис. 12).
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу Reset.



Рисунок 8



Рисунок 9

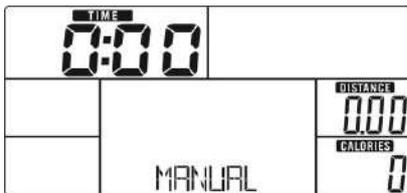


Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

Режим для начинающих (Beginner)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Beginner (для начинающих) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из программ для начинающих (1~4) (рис. 13) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

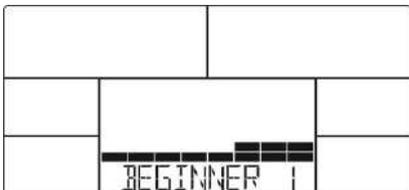


Рисунок 13

Продвинутый режим

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Advanced (продвинутый) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в выбранный режим.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из продвинутых программ (1~4) (рис. 14) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

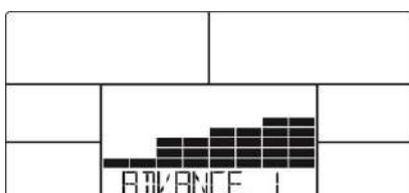


Рисунок 14

Спортивный режим

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Sporty (спортивный) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в выбранный режим.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из программ спортивного режима (1~4) (рис. 15) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

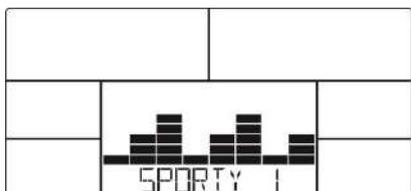


Рисунок 15

Режим кардио

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Cardio (кардио) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. Используйте кнопки UP/DOWN для создания профиля пользователя (рис. 16).
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите необходимую зону ЧСС: 55 % (рис. 17), 75 %, 90 % или целевая (TAG) (по умолчанию - 100).
4. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
5. Чтобы начать или закончить тренировку, используйте клавишу START/STOP. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.



Рисунок 16



Рисунок 17

Режим ватт

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Watt (ватт) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN установите целевое значение BATT (по умолчанию - 120) (рис. 18).
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень мощности (ватт).
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.



Рисунок 18

РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

После окончания тренировки нажмите кнопку RECOVERY, держитесь за рукоятки или продолжайте носить нагрудный пульсометр еще некоторое время. Значения на дисплее перестанут отображаться, начнется обратный отсчет ВРЕМЕНИ с 00:60 до 00:00 (рис. 19).

На экране появится уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6. Лучший - F1, худший - F6 (рис. 20). Дальнейшие тренировки могут улучшить уровень восстановления пульса. (Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к основному экрану.)



Рисунок 19



Рисунок 20

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

1. В режиме остановки нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать вычисления.
2. Консоль попросит ввести ПОЛ пользователя (рис. 21), ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС, затем приступит к измерению.
3. Во время вычислений пользователь должен обеими руками держаться за рукоятки. На дисплее в течение 8 секунд будет отображаться "="/"="=" (рис. 22), пока компьютер не закончит вычисления.
4. Затем на дисплее в течение 30 секунд будет отображаться символ рекомендации, процентное СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА в организме (рис. 23) и ИМТ (рис. 24).
5. Сообщение об ошибке:

*На ЖК-дисплеях - "="

"="=" (рис. 25) - означает, что Вы неправильно беретесь за рукоятки или неправильно надели нагрудный пульсометр.

* E-1 – не обнаружен сигнал датчиков пульса.

* E-4 – возникает, когда процент жира и/или ИМТ ниже 5 или превышает 50 (рис. 26).

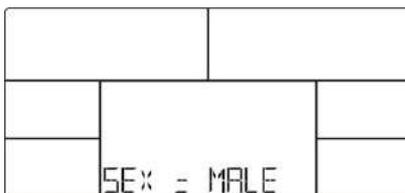


Рисунок 21



Рисунок 22

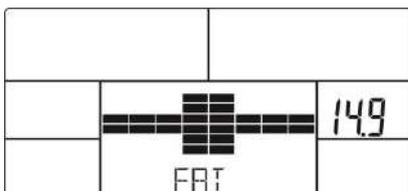


Рисунок 23

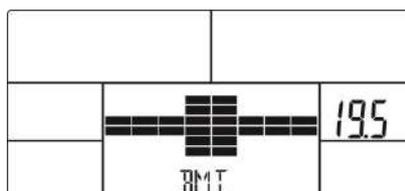


Рисунок 24

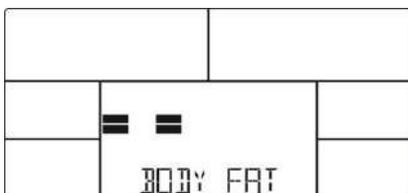


Рисунок 25

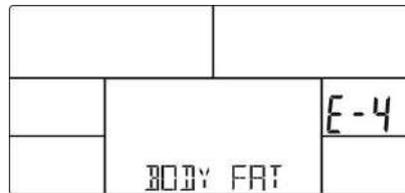


Рисунок 26

Приложение

iConsole+ Тренировка



1. Эту консоль можно подключить к смарт-устройству через приложение по Bluetooth.
2. Как только консоль подключится к устройству через Bluetooth, дисплей консоли выключится.

Примечания.

1. Если в течение 4 минут не будет поступать никакого сигнала, консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить консоль.
2. Если консоль работает неправильно, пожалуйста, отсоедините адаптер и подключите снова.