

**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
FMEL84514 FM-EC1201 e12.6
FREEMOTION**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. FreeMotion Fitness не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

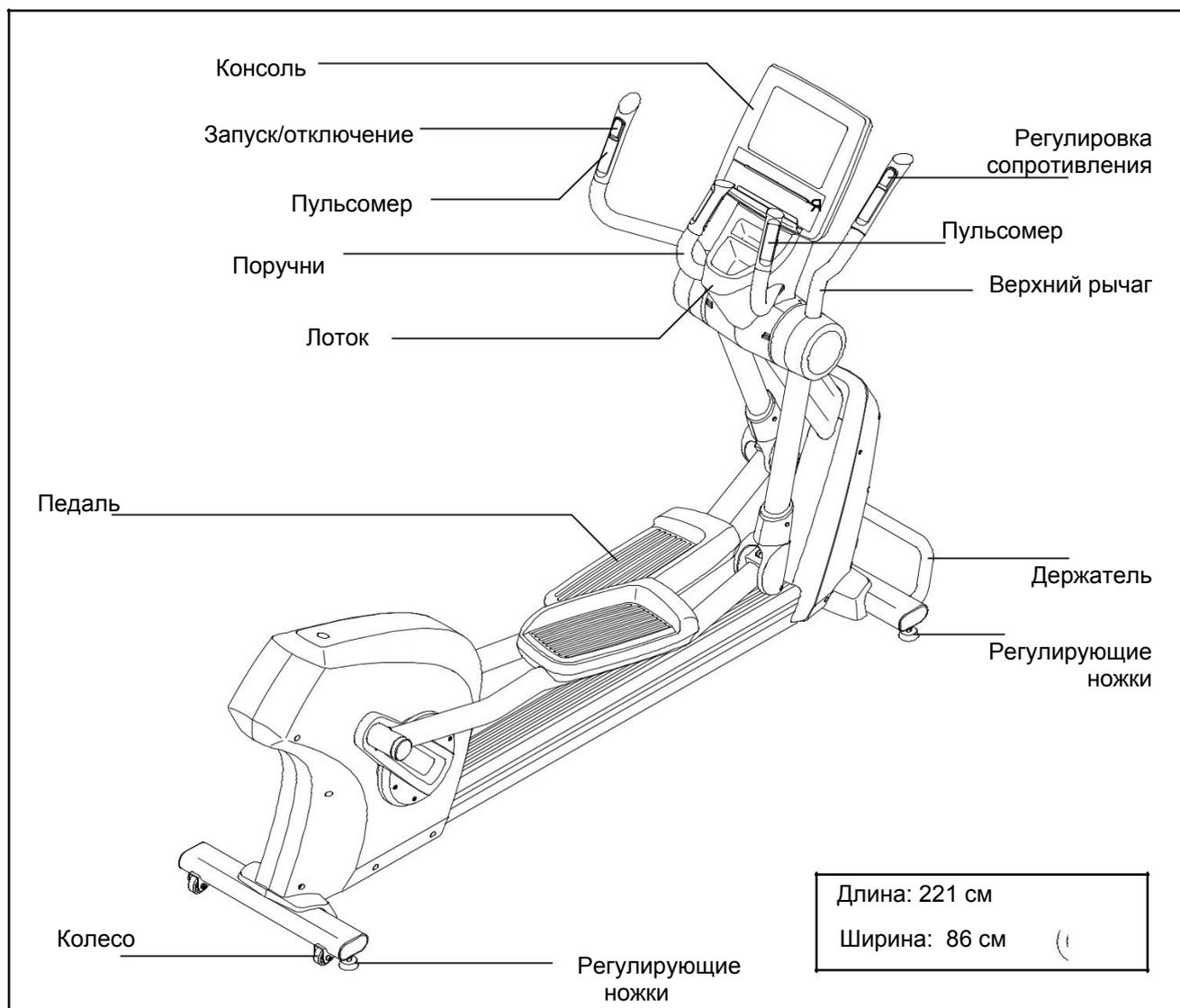
1. Все пользователи эллиптического тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования тренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
5. Установите эллиптический тренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что перед эллиптическим тренажёром и позади него имеется не менее 0,9 м свободного пространства, а с каждой боковой стороны – не менее 0,6 м.
6. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 181 кг.
9. При занятиях на эллиптическом тренажёре, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
10. Держитесь за поручни или перекладины датчика пульса при заходе на эллиптический тренажёр, во время тренировки или при спходе с тренажёра.
11. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
12. У тренажёра отсутствует механизм свободного хода; педали продолжать вращаться до тех пор, пока маховик не остановится. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
13. При занятиях на эллиптическом тренажёре держите спину прямо, не прогибая её.
14. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллиптического тренажера марки e 12.6. Тренажёр e 12.6 обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

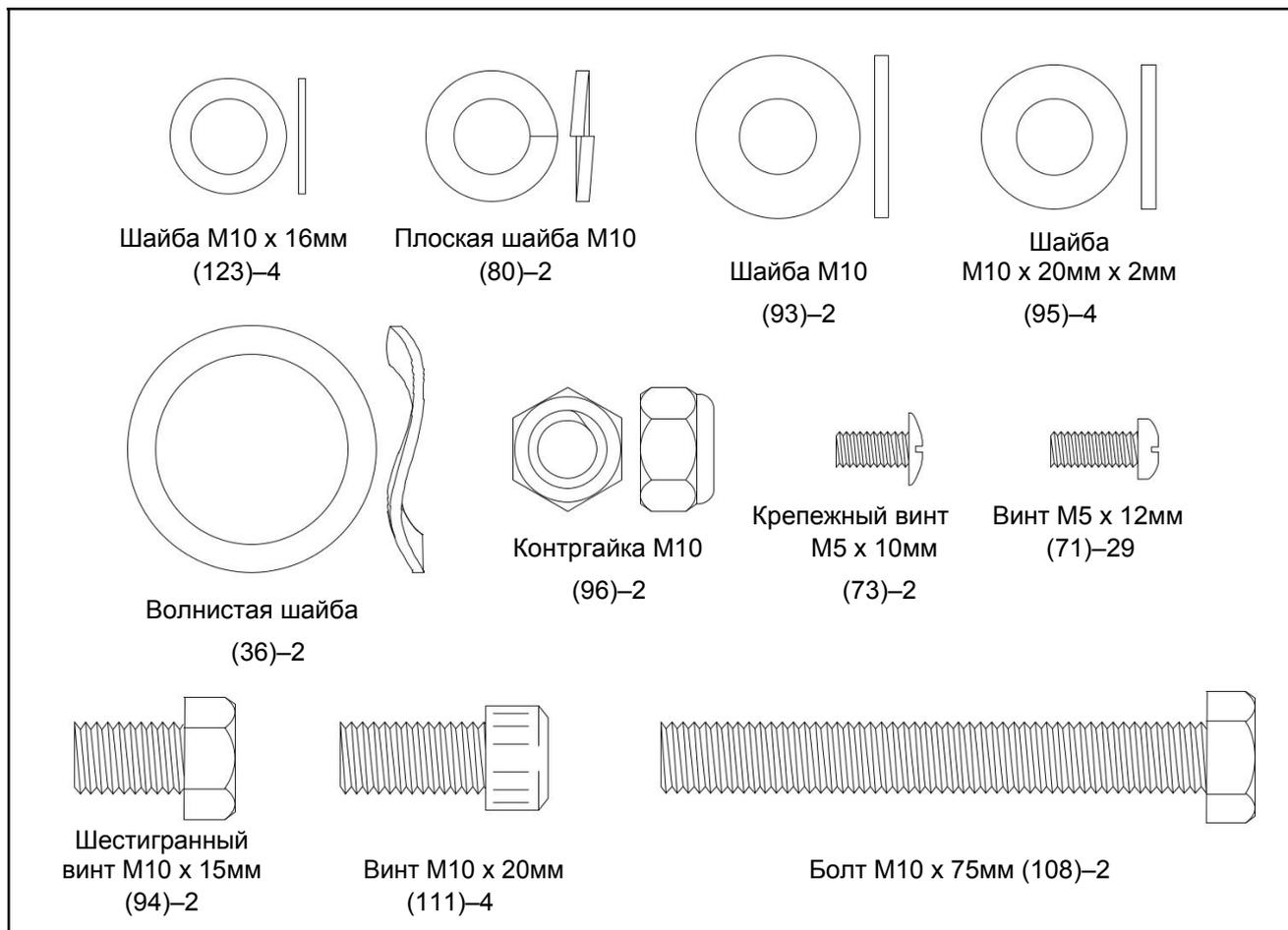
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением – это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок – это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплекте могут присутствовать дополнительные детали.**

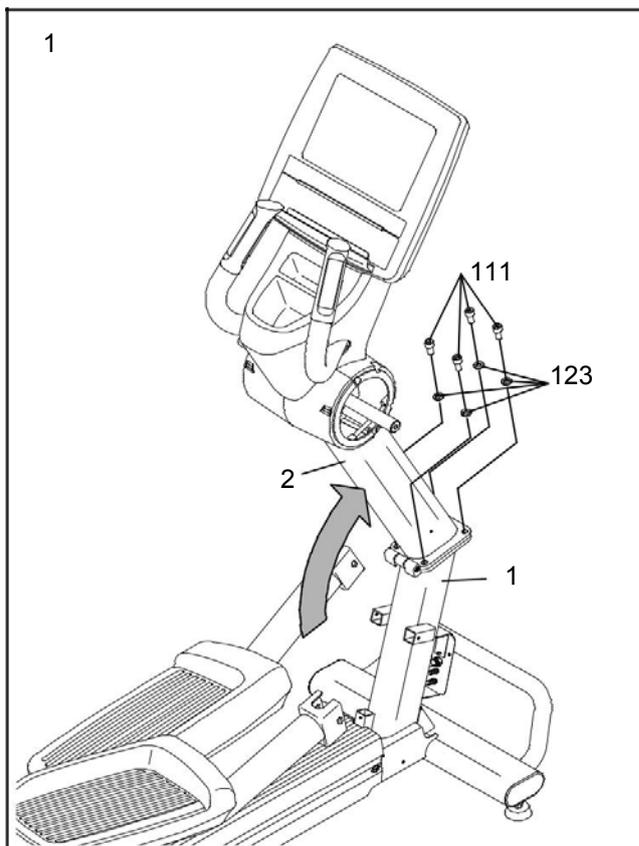


СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- Левые детали промаркированы значком “L” или “Left”, а правые детали соответственно промаркированы значком “R” или “Right.”
- Для определения мелких деталей см. стр. 5.
- Все необходимые для сборки инструменты прилагаются. Использование набора гаечных ключей упрощает процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Совет: Не зажимайте провода внутри стойки (2)

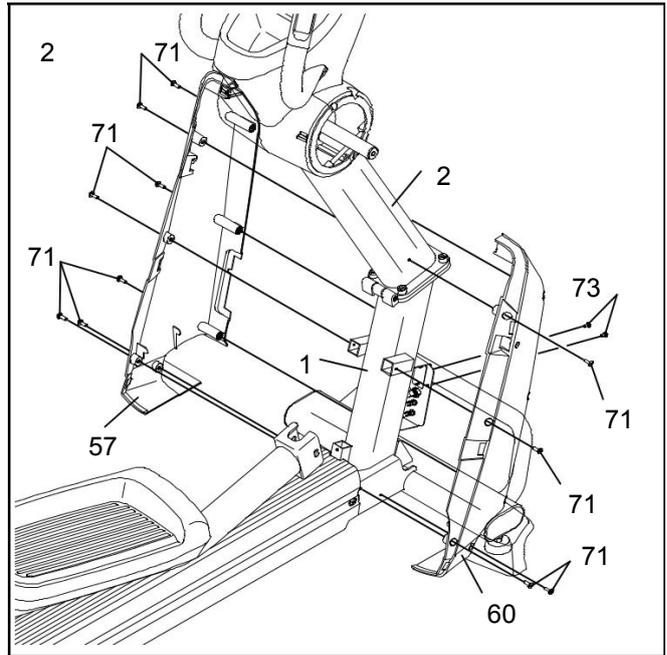
Поднимите стойку (2) в показанное положение. Прикрепите стойку к раме (1) четырьмя винтами M10 x 20 мм (111) и четырьмя шайбами M10 x 16 мм (123); **наживите все винты, а затем затяните их.**



2. Возьмите левую и правую рамки (57, 60) и расположите их таким образом, как показано на рисунке.

Соедините левую и правую рамки (57, 60) с двух сторон от рамки (1) и стойки (2).

Закрепите левую и правую крышки корпуса (57, 60) с помощью одиннадцати винтов М5 x 12 мм (71) и двух винтов М5 x 10 мм (73); **наживите все винты, а затем затяните их.**



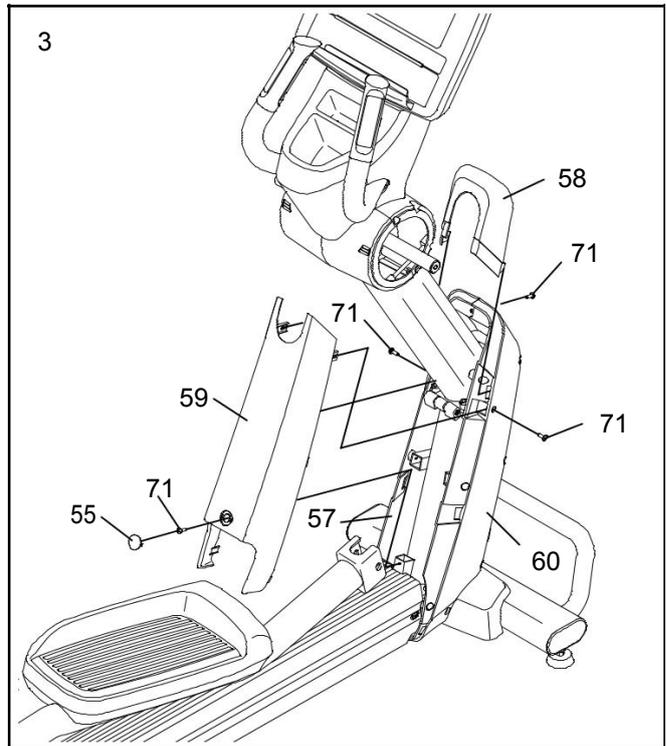
3. Присоедините верхнюю крышку (58) к боковым крышкам рамы (57, 60) с помощью винта М5 x 12 мм (71).

Затем подсоедините центральную крышку рамы (59) к правой и левой крышке (57, 60).

Снимите резьбовую заглушку (55) с центральной крышки рамы (59).

Закрепите центральную крышку рамы (59) тремя винтами М5 x 12 мм (71); **наживите все винты, а затем затяните их.**

Затем закрутите резьбовую заглушку (55) обратно в центральную крышку рамы (59).



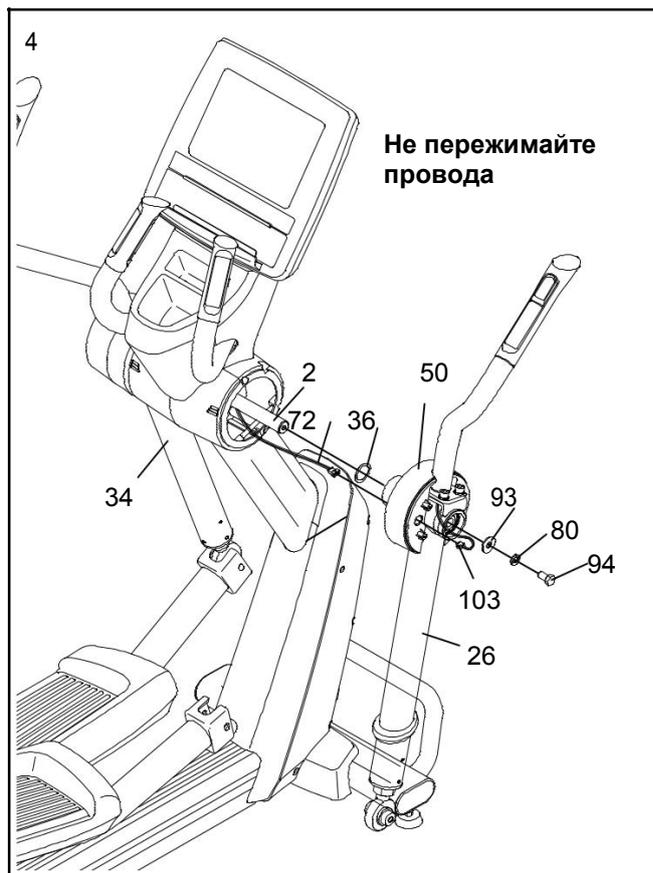
4. Расположите сборку правого поручня (26), как показано на рисунке.

Пока второй человек держит правый поручень (26) рядом с правой стороной стойки (2), протяните провод от правого ключа А (72) через правую внутреннюю крышку (50) и подсоедините его к проводу правого ключа В (103).

Наденьте волновую шайбу (36) на правую ось стойки (2). Затем поместите правый поручень (26) на правую ось.

Совет. Не зажимайте провода. Закрепите правый поручень (26) при помощи шестигранного винта M10 x 15 мм (94), пружинной шайбы M10 (80) и шайбы M10 (93).

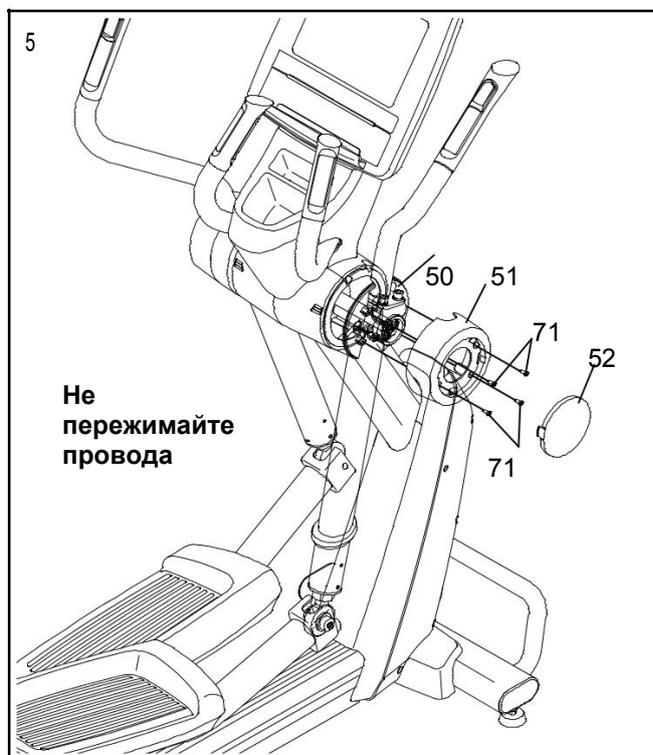
Аналогичным образом подсоедините левый поручень (34).



5. Совет. Не зажимайте провода. Закрепите внешнюю крышку (51) на правой внутренней крышке (50) с помощью четырех винтов M5 x 12 мм (71); **наживите все винты, а затем затяните их.**

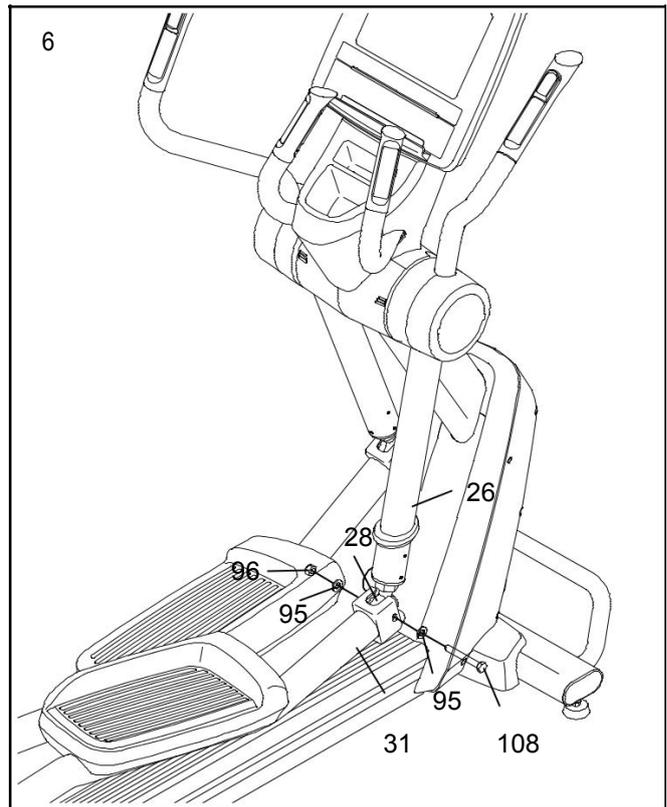
Затем подсоедините крышку вращающего механизма (52) к внешней крышке (51).

Повторите процедуру с левой стороны тренажёра.



6. Подсоедините подшипник (28) с нижнего края правого поручня (26) к правому поручню (31) при помощи болта M10 x 75 мм (108), двух шайб M10 x 20 мм x 2 мм (95) и контргайки M10 (96).

Повторите процедуру с левой стороны тренажёра.

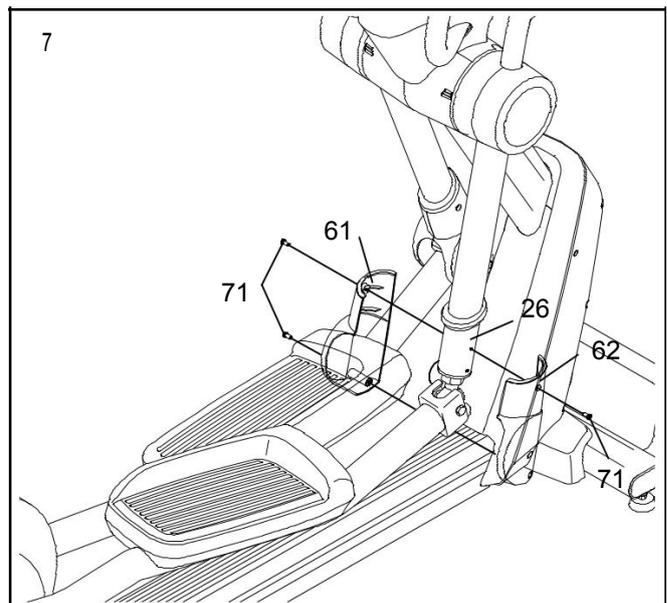


7. Возьмите левую и правую крышки вращающего механизма (61, 62) и расположите их таким образом, как показано на рисунке.

Удерживайте крышки (61, 62) с двух сторон от верхней части правой педали тренажёра (26), как показано на рисунке.

Закрепите левую и правую крышки (61, 62) тремя винтами M5 x 12 мм (71); **наживите все винты, а затем затяните их.**

Повторите процедуру с левой стороны тренажёра.



8. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Замечание: в наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

КАК ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Консоль тренажера была предварительно настроена для работы с цифровым телевидением. **Чтобы узнать об особенностях консоли**, см. стр. 14. **Чтобы узнать об особенностях цифрового TV**, см. руководство пользователя, поставляемое в комплекте с цифровым TV. Базовая версия не имеет возможности подключения телевидения.

Чтобы обновить вашу консоль каждый раз, когда вы пожелаете, см. заднюю обложку данного руководства.

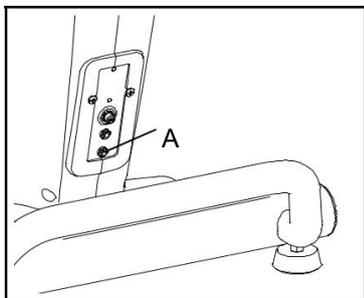
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА

КАК ВКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

Эллиптический тренажер может использоваться с включенным адаптером питания или без него. При использовании тренажёра без адаптера питания, необходимую для работы мощность тренажер будет получать от внутреннего генератора.

ВАЖНО: Если эллиптический тренажёр находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подсоедините адаптер питания в нижнее гнездо под консолью (А). Затем вставьте адаптер питания в розетку, смонтированную согласно местным требованиям и нормативов по безопасности.

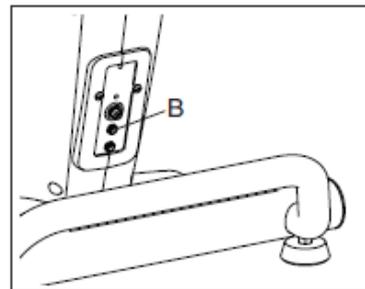


КАК ВКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ ЦИФРОВОГО ТВ

Если в комплект тренажера входит дополнительный цифровой телевизор, адаптер питания можно использовать для работы цифрового ТВ.

ВАЖНО: Если эллиптический тренажёр находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

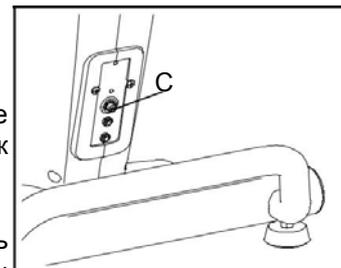
Подсоедините адаптер питания в верхнее гнездо под консолью (В). Затем вставьте адаптер питания в розетку, смонтированную согласно местным требованиям и нормативов по безопасности.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОАКСИАЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ К ЭЛЛИПТИЧЕСКОМУ ТРЕНАЖЕРУ

Если в комплект тренажера входит дополнительный цифровой телевизор, для просмотра станций кабельного телевидения к тренажеру должен быть подключен коаксиальный кабель.

Найдите разъем коаксиального кабеля (С) на корпусе тренажера. Подключите коаксиальный кабель к этому разъему. Проложите коаксиальный кабель таким образом, чтобы не защемить его.

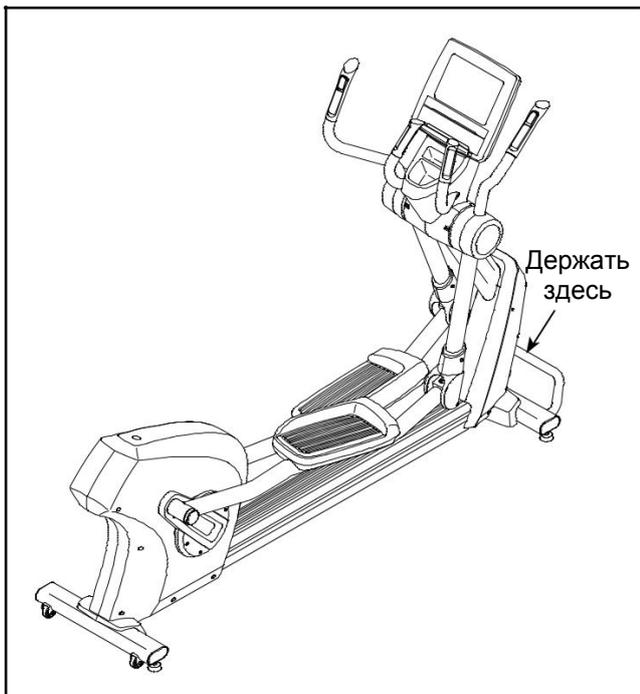


К тренажеру также можно подключить спутниковый приемник, видеомагнитофон или DVD-плеер. Подключите кабель CATV от коаксиального выхода вашего оборудования (обычно обозначенного TV OUT или RF OUT) к разъему кабеля на передней панели эллиптического тренажера.

Примечание: Аудио/видеооборудование без коаксиальных выходов может быть подключено непосредственно к дополнительному цифровому телевизору; на цифровом телевизоре имеется множество соответствующих розеток.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Ввиду размера и веса эллиптического тренажёра перемещать его следует вдвоём. Встаньте перед эллиптическим тренажёром, потяните за поручень так, что тренажер покатылся на передних колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.

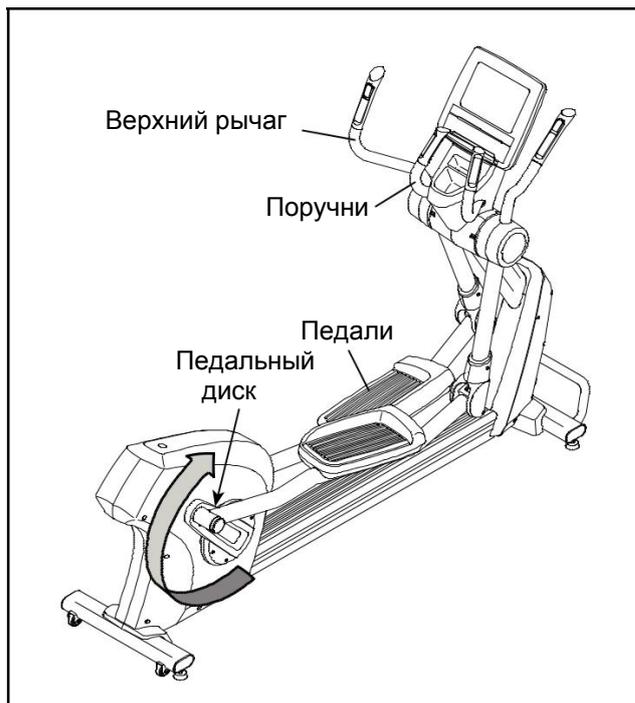


КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Если эллиптический тренажёр установлен неустойчиво, поверните одну или обе регулировочные ножки так, чтобы устранить неустойчивость.

ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы встать на эллиптический тренажёр, возьмитесь за рукоятки и встаньте сначала на педаль, которая находится в более низком положении. Затем встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут непрерывно двигаться. **Примечание: педальные диски могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педальные диски в направлении, обозначенном стрелкой. Однако для разнообразия можно осуществлять вращение и в обратном направлении.**



Чтобы сойти с эллиптического тренажёра, дождитесь, пока педали полностью остановят. **Примечание: у тренажера отсутствует механизм холостого хода, поэтому педали будут продолжать вращение, пока не остановится маховик.** Когда вращение педалей прекратится, сначала снимите ногу с верхней педали. Затем снимите ногу с нижней педали.

1. Инструкция по работе с консолью

В комплект эллиптического тренажёра входит удобная для эксплуатации консоль. С помощью консоли пользователи могут ввести личную информацию, что позволяет установить любые виды программ для тренировок.



1. Структура консоли А. Раздел экрана TFT- LCD



Позиция раздела	Пояснение
Раздел отображения информации о тренировке	Отображение всей информации до, во время и после тренировки.
Раздел сенсорной работы	На экране консоли расположено несколько кнопок, необходимых для навигации по разделам главного меню. Для работы с сенсорным экраном необходимо перемещать пальцами по экрану, или же достаточно легкого нажатия на экран.
Раздел отображения изображений	Отображение мультимедийного изображения.

1.2 Структура консоли В: Кнопки управления



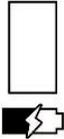
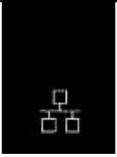
Наименование кнопки	Описание
QUICK START «Быстрый запуск» (Правый поручень)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Находясь в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим быстрого запуска. 2. На странице настроек управления программой нажмите эту кнопку для подтверждения и начала тренировки. 3. В режиме паузы нажмите кнопку «Быстрый старт» на консоли или кнопку «Пуск» на левом поручне, чтобы возобновить тренировку.
STOP «Стоп» (Левый поручень)	<ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы вернуться назад в главное меню. 2. На странице настроек программы нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в режим ожидания. 3. Во время тренировки 1-й раз нажмите кнопку STOP, чтобы войти в режим паузы, и 2-й раз нажмите кнопку STOP, чтобы закончить тренировку и просмотреть сводку тренировки. 4. При прогреве и охлаждении нажмите эту кнопку, чтобы пропустить процедуру.
LEVEL ↑/↓ «Уровень» (Правая сторона & Правый поручень)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Находясь в режиме ожидания, нажмите кнопку уровня ↑ / ↓, чтобы выбрать программу тренировки (быстрый старт, целевая, встроенная тренировка, контроль частоты сердцебиения, виртуальная активность, постоянная частота вращения и мощность) ✖ Чтобы выбрать желаемую программу тренировки, воспользуйтесь курсором, для чего необходимо коснуться до консоли пальцами. 2. На странице настроек управления программой нажмите кнопку уровня ↑ / ↓, чтобы переключить программу настройки. 3. Во время тренировки нажмите кнопку уровня ↑ / ↓, чтобы увеличить или уменьшить уровень сопротивления. ✖ При длительном нажатии кнопки, уровень наклона тренажёра будет быстро изменяться.
LEVEL ↑/↓ «Уровень» (Левая сторона & Левый поручень)	<ol style="list-style-type: none"> 1. После выбора программы контроля частоты сердцебиения, нажмите кнопку ↑ / ↓ на левой стороне тренажёра, чтобы выбрать программу второй ступени. (Сжигание жиров, кардио-тренировка, целевая, встроенная, интервальная тренировки) 2. Во время тренировки нажмите кнопку уровня ↑ / ↓, чтобы увеличить или уменьшить уровень сопротивления педалей. ✖ При длительном нажатии кнопки, сопротивление педалей будет быстро изменяться.

1.3. Структура консоли С. Кнопки управления



Наименование кнопки	Описание
ENTER «ВВОД»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор необходимой программы при помощи предварительного наведения на неё курсора. 2. Подтверждение выбора программы на странице ожидания, при помощи предварительного наведения на неё курсора. 3. Подтверждение выбранной программы и введенных данных на странице настроек.
CLEAR «СБРОС»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Функция предназначена для восстановления или очистки данных на странице настроек. 2. Возврат к предыдущей странице в меню настроек виртуальной активности. 3. Функция «Пропустить» во время выполнения прогрева и охлаждения.
NUMBER 0~9 «ЦИФРЫ 0~9»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ввод необходимых данных в главном меню настроек (допускается только положительное целое число) 2. По истечении 2 секунд после выбора наклона тренажёра, когда тренировка уже началась, ввод данных не допускается.

1.4. Структура консоли: Раздел внешних соединений

E1. USB-отверстие 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Эти отверстия можно использовать для зарядки устройства Android, выходное напряжение 5В / 1А. (2) Эти отверстия могут использоваться для обновления и обслуживания программного обеспечения.
	Подключите кабель RJ45 для подключения вашего сервисного оборудования FitLinxx C-SAFE в тренажерном зале.
E2. Речевой вывод 	К этому отверстию можно подключить устройства речевого вывода диаметром 3,5 мм, например, наушники. Если длина наушников слишком мала, вы можете добавить имеющееся в продаже удлинительное гнездо диаметром 3,5 мм для увеличения длины.

2. Введение по работе с дисплеем

2.1. Простой пользовательский интерфейс

- Ⓣ Простые и понятные кнопки и значки позволяют пользователям с легкостью настраивать любые параметры во время тренировки.

Дизайн пользовательского интерфейса тренажёра – это результат нашего многолетнего опыта в области производства оборудования для фитнеса. Разработанный интерфейс является наиболее приспособленным с точки зрения пользователя.

- **Стартовая страница**



Этот компьютер использует систему Android, и при запуске на консоли может отобразиться загрузочное изображение с логотипом. Общее время загрузки системы составляет около 40 ~ 45 секунд.

Когда вы увидите сообщение «XC SERVICE IS STARTING» внизу страницы ожидания, это означает, что система закончила загрузку, и вы можете начать ее использовать.

2.3 Область данных



В правом верхнем углу экрана отображена строчка с основными данными, которые позволяют пользователям в любой момент сделать проверку.

- Кнопка переключения языков  :
Нажмите вышеуказанную кнопку на экране для пользователей, чтобы переключить язык. После выбора языка система автоматически переключится. Во время переключения другие параметры будут недоступны.

Переключение языка происходит в реальном времени. После перезагрузки системный язык автоматически вернется к языку по умолчанию. Язык по умолчанию может быть изменен в режиме разработки.

Кнопка переключения языка действительна только для страницы ожидания.

Во время тренировки, кнопка переключения языка недействительна.

 Состояние Ethernet 

Появление данного значка указывает на то, что источником сигнала является проводная сеть (Ethernet)

 Состояние и интенсивность сигнала Wi-Fi 

Значок используется для подтверждения качества беспроводной сети тренажёра - чем больше количество ячеек, тем сильнее сигнал. Показания 0 или 1 означают, что сигнал Wi-Fi слабый или отключен. Убедитесь, что уровень сигнала Wi-Fi составляет не менее 4 ячеек, для обеспечения стабильного подключения к Интернету.

Отображение сетевой передачи – Upload / Download flow status

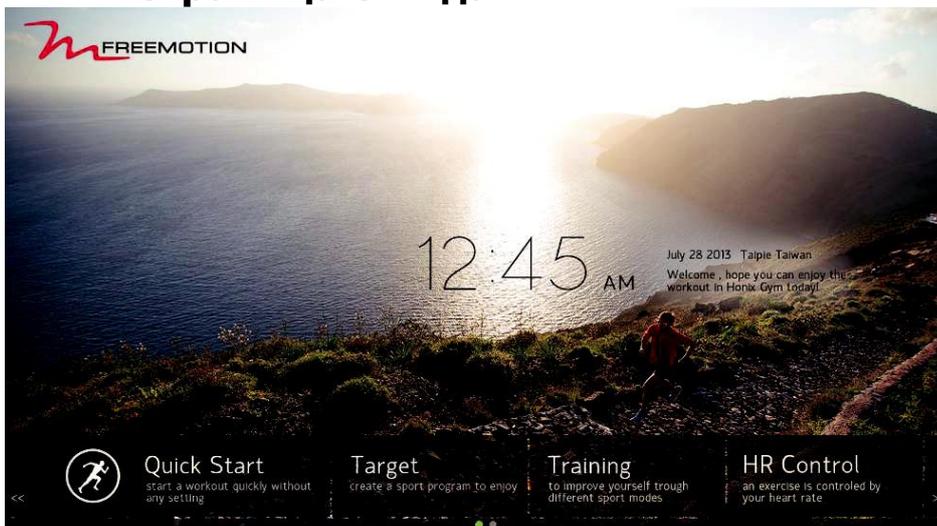
 : **▲ 257.2 / ▼ 587.6**

Используется для проверки сетевой загрузки, измеряется в кбит/с. В нормальном состоянии значение передачи сети равняется 0 ~ 2 кбит/с. При использовании Facebook или YouTube значение сетевой передачи будет составлять 20 кбит/с или выше. Чем выше значение, тем б скорость передачи. Если при использовании Facebook или YouTube значение по-прежнему составляет 0 ~ 2 килобайта в секунду, проверьте это с помощью настройки Wi-Fi. Возможно, сетевая передача может ограничить управление вашим Wi-Fi-устройством.

Индикатор состояния интерфейса (I / O) 

Используется для проверки состояния связи между компьютером, мембранным ключом и контроллером. Зеленый свет говорит о «нормальной» связи. Красный свет означает «ошибка». Если индикатор состояния интерфейса показывает красный свет, перезапустите тренажёр, чтобы повторно подключить связь. Или свяжитесь с вашим поставщиком, чтобы предоставить файлы для оптимизации программного обеспечения MCU.

2. Страница ожидания



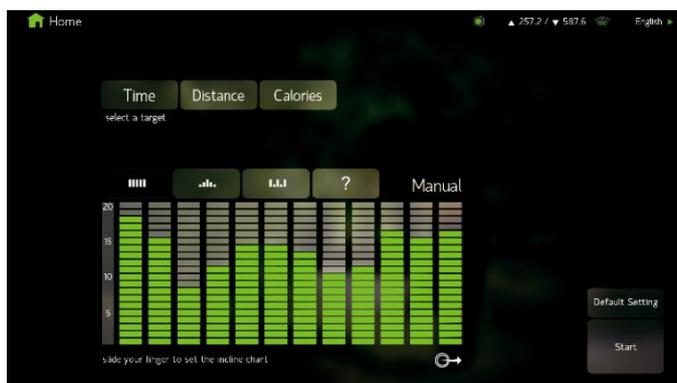
(Изображение представлено для ознакомления)

На этой странице выберите «Быстрый старт» или другой программный элемент управления. Вернитесь на эту страницу, когда упражнение закончилось.

2.4.1. На странице отобразится время, дата, логотип, а также информация о приветственном предложении.

2.4.2. В нижней части страницы находится область управления программным обеспечением, всего 2 страницы. Перейдите на следующую страницу методом передвигания экрана влево или вправо. Некоторые настройки программы имеют подготовительный этап. Распакуйте подменю после нажатия кнопок управления.

2.5. Настройка программы

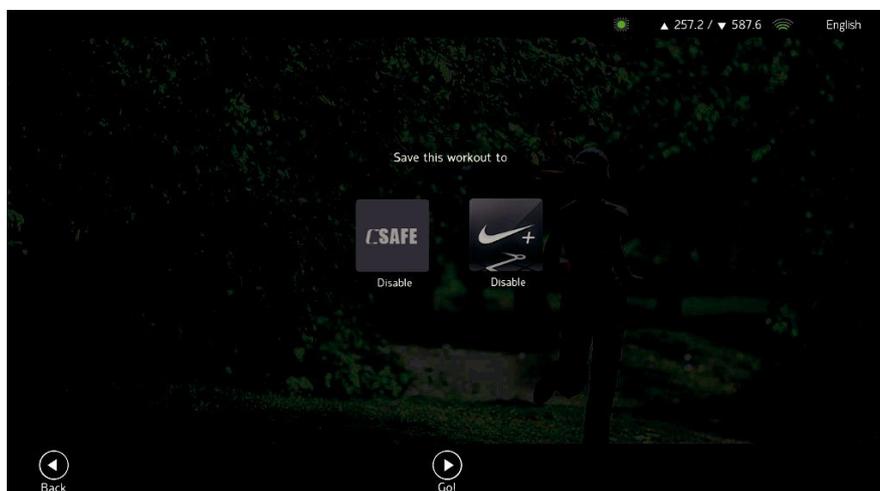


2.5.1. В режиме ожидания выберите любую программу (кроме быстрого запуска), чтобы войти в страницу настроек программы.

2.5.2. Введите информацию о вашем возрасте, весе и половой принадлежности в специальные ячейки для их дальнейшей подстановки в расчетную формулу.

2.5.3. После завершения настройки нажмите клавишу запуска, система автоматически откроет страницу выбора сохраненных программ тренировок.

2.6. Выбор сохраненных программ тренировок (запись данных в устройство записи упражнений).



(Изображение представлено для ознакомления)

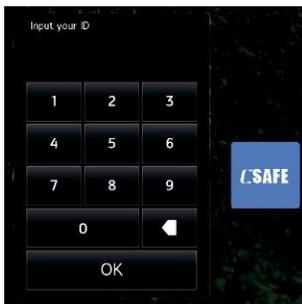
2.6.1. Быстрый запуск или любая другая программа тренировок всегда запускает эту страницу перед началом тренировки. Выберите значок необходимой программы или нажмите кнопку «Перейти» на экране (или клавишу «СТАРТ» на панели управления), чтобы пропустить запись упражнений и сразу перейти к тренировке.

2.6.2. Страница установлена для пользователя, можно выбирать и записывать данные тренировок с помощью устройств записи упражнений:

 CSAFE (Дополнительная функция):

 Система управления тренировками, разработанная FitLinxx, является одной из особенностей, широко принятых в фитнес-индустрии. Тренажерный зал должен стать участником портала FitLinxx, после чего будут установлены все необходимые параметры. Используйте сетевой кабель RJ45 для обеспечения он-лайн синхронизации данных с электронным счетчиком. Упражнения для фитнес-оборудования, использующего функцию CSAFE, могут накапливаться.

 [ШАГ.1] Подключите провод серверного соединения Csafe к отверстием Csafe-RJ45 (на задней стороне консоли).



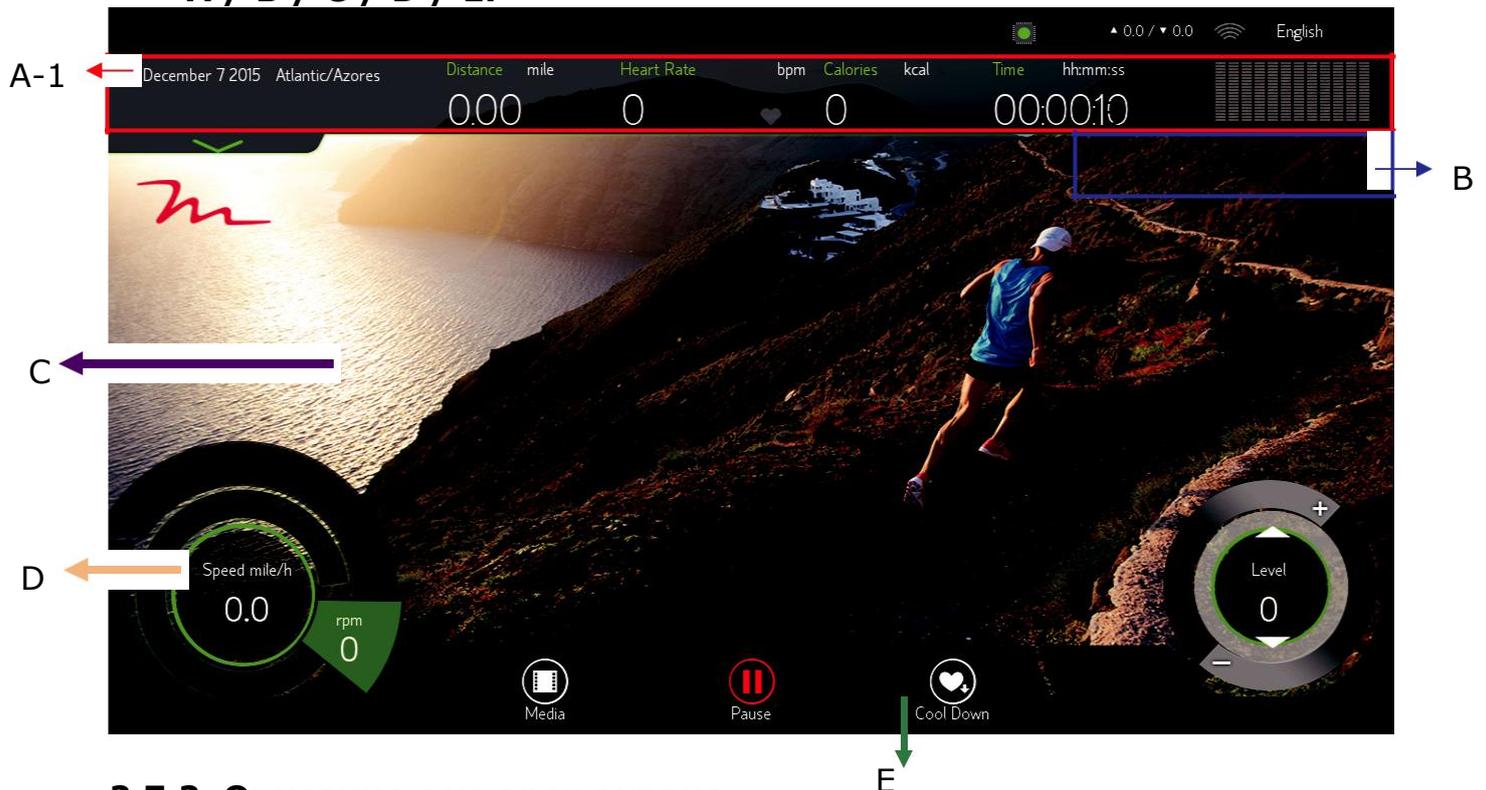
[ШАГ.2] Проверьте, ищите ли Csafe какое-нибудь устройство на этой странице. Если да, на экране отобразится автоматическое подключение к Csafe. Если нет, выберите вручную Csafe и введите свой идентификатор



Csafe, после чего нажмите кнопку . После выполнения данных действий данные по вашим тренировкам будут автоматически записываться в устройство Csafe.

9. Страница с упражнениями

2.7.1. Запустите страницу тренировки в режиме быстрого старта или программного управления, в наличии пять областей - A / B / C / D / E.



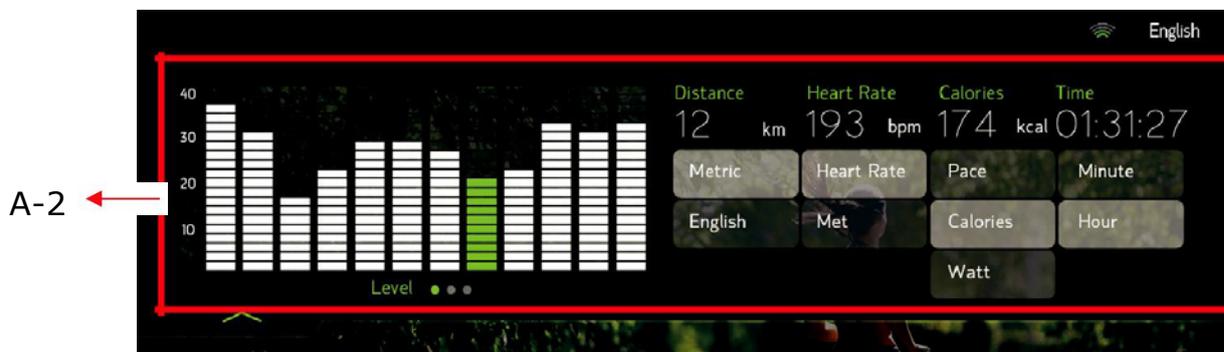
2.7.2. Описание секторов экрана

Сектор A-1:

Информационная область состояния тренировки может отображать пять общих параметров тренировки, включая расстояние, частоту сердечных сокращений (пульса), значение калорий и время, а также уровень наклона (показан в виде столбчатой диаграммы).

Сектор A-2:

Нажмите на любую область сектора A-1, чтобы развернуть соответствующее окно. Вы можете вручную изменить параметры сектора A-1, например, перевести значение расстояния или скорости на британскую систему, значение пульса изменить на максимальное содержание кислорода, количество калорий перевести в темп или скорость, выразить время в «мин» и т.д.



Метрическая система	Расстояние и скорость измеряются в км и км/ч соответственно.
Британская система	Расстояние и скорость измеряются в милях и милях/ч соответственно.
Пульс	Данные о сердцебиении получают от ручного пульсометра или от беспроводного устройства измерения пульса.
VO2	Содержание кислорода в сердце и лёгких.
Скорость	Ступенчатая тренировка по 1 км/миле с текущей скоростью.
Калории	Энергопотребление.
Мощность	Единица измерения электрической мощности.
Минуты	Единица измерения продолжительности тренировки: минуты, секунды.
Часы	Единица измерения продолжительности тренировки: часы, минуты, секунды.

 Переместите диаграмму профиля LEVEL влево, чтобы включить её в диаграмму скорости (частота обновления: 5 секунд) или диаграмму записи частоты пульса.

⌘ Щелкните по изображению или любой пустой части сектора A-2, чтобы вернуться к разделу A-1.

 Сектор B

Значок «Запись в C-SAFE» отображает устройства, с которыми в текущий момент налажено соединение тренажёра.

 Сектор C

Перед запуском мультимедиа в качестве фона выступает оригинальная заставка. После запуска мультимедиа, фоновым изображением станет раздел, посвященный работе с мультимедиа, включая показ демонстрационного фильма и страницу с настройками.

 Сектор D

Основная рабочая клавиша, правое вращающееся колесо - это настройка уровня наклона тренажёра, а левое регулирует скорость и частоту вращения педалей. Нажмите на колесо и потяните по часовой стрелке или против часовой стрелки для увеличения или уменьшения необходимых параметров.

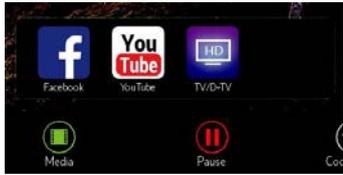


Чтобы отрегулировать скорость, нажмите один раз на кнопку или удерживайте её в течение какого-то времени.

 Сектор E:

Операционные клавиши для выполнения упражнения, как показано ниже

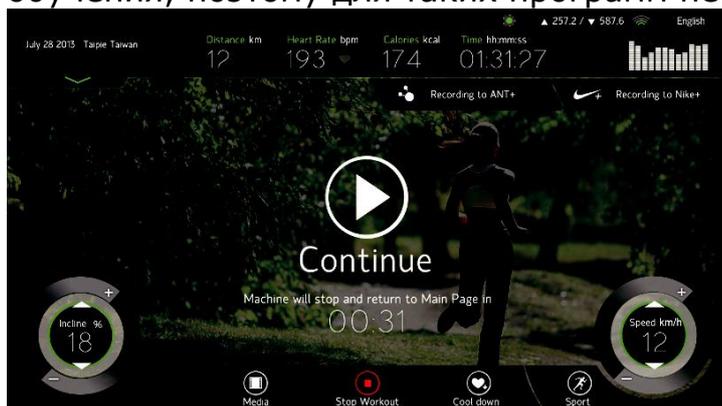
Охлаждение	Настройте ручную 3-минутную программу охлаждения, и каждые 3 минуты скорость автоматически будет снижаться до 50%. Когда уровень наклона и скорость обнулятся, программа завершится.
Пропуск	Нажмите на клавишу, что пропустить режим разогрева и охлаждения.
Пауза	Нажмите на клавишу, чтобы приостановить тренировку.
Прекращение тренировки	Во время паузы нажмите на клавишу, чтобы остановить тренировку.

Продолжение тренировки	Нажмите на клавишу в режиме паузы, чтобы возобновить тренировку.
Медиа	Подключение/отключение мультимедиа, включая такие сайты, как Facebook или YouTube TV/DTV. 

2.8. Режим паузы

Во время тренировки вы можете нажать на клавишу паузы, скорость медленно снизится до нуля, угол наклона останется на прежнем уровне, и все параметры тренировки будут временно сохранены в течение 3 минут. Для возврата к стандартным параметрам, нажмите клавишу «Продолжить» в течение 15 секунд, тренажёр вернётся в исходное положение; если вы не выйдете из режима паузы в течение 3 минут, все параметры тренировки обнулятся и вы вернетесь на резервную страницу.

Некоторые программы тренировок предусмотрены исключительно для обучения, поэтому для таких программ не предусмотрен режим паузы.



(Изображение для ознакомления)

2.9. Функции мультимедиа

 Facebook



(Изображение для ознакомления)

 У вас есть возможность просматривать новости Facebook. Будьте осторожны и сконцентрируйтесь на выполнении упражнений. Чтобы избежать повреждений, просмотр новостей рекомендуется только при использовании Facebook.

 Защита конфиденциальности: учетная запись Facebook будет автоматически выходить из системы после того, как пользователь закончит упражнение или отсоединит ключ безопасности.

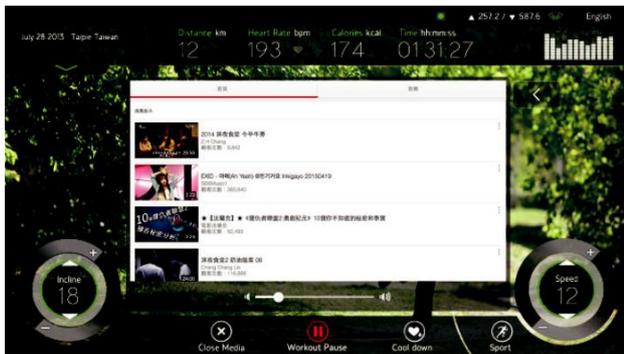
🕒👉 Чтобы избежать заражения вирусом, мы блокируем каждую рекламу, у нас нет возможности отправлять ссылки на другой сайт. Если пользователь попытается установить связь с внешним сайтом, система автоматически приведет к главной странице Facebook.

🖱️👉 Когда страница Facebook заблокирована, нажмите кнопку «» справа, чтобы вернуться на предыдущую страницу.

👉👉 Нажмите кнопку «Закреть медиа», чтобы переключиться на другой мультимедийный режим. Нажмите клавишу «Медиа» еще раз, чтобы выбрать другой мультимедийный режим.

📶👉 Если Facebook открывается некорректно, проверьте интернет-соединение. Интернет-поток должен быть не менее 10/100 Мбит/с. Огнеупорное покрытие устройства Wi-Fi должно быть открыто для внешних подключений. Чтобы избежать плохого интернет-сигнала, мы рекомендуем подключиться к стандартному интернет-кабелю (Ethernet). Для стабильной работы необходимо поддерживать интенсивность сигнала Wi-Fi не менее 3 ячеек (не менее 60 дБ).

📁👉 YouTube



(Изображение для ознакомления)

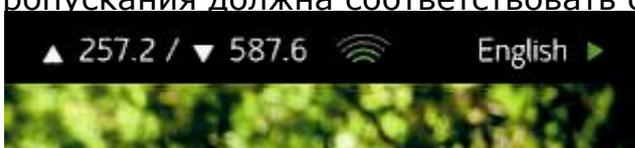
- Страница YouTube имеет такой же режим, как и для работы с мобильного телефона.
- В правом верхнем углу страницы расположено вводное поле для поиска. Нажмите на это поле и введите ключевые слова, после этого нажмите кнопку поиска или нажмите дважды клавишу ввода на клавиатуре для поиска указанного видео.

*Функция поиска по ключевым словам поддерживает ввод английских букв и цифр.

- Поисковый ролик отобразится по центру страницы, внизу можно будет увидеть процесс загрузки видео. Нажмите по центру видеоролика, чтобы приостановить видео или заново просмотреть его. Нажмите кнопку «<» в правой части интерфейса YouTube, чтобы вернуться к предыдущему списку выбора видеороликов. Если вы хотите ускорить фильм, перетаскивайте вручную индикатор выполнения. Нажмите на кнопку , чтобы увеличить изображение и перетащить регулятор громкости для регулировки громкости.

При воспроизведении коммерческой рекламы YouTube увеличить масштаб нельзя.

- ⌘ Чтобы избежать заражения вирусом, мы блокируем рекламу и любую ссылку на другой сайт, включая общий доступ, вход в учетную запись Google и тд. Если пользователь попытается установить связь с внешним сайтом, система автоматически перейдет на главную страницу YouTube.
- ⌘ Нажмите кнопку «Закрыть медиа», чтобы переключиться на другой мультимедийный режим. Нажмите клавишу «Медиа» еще раз, чтобы выбрать другой мультимедийный режим.
- ⌘ Если у вас низкокачественный интернет, это приведет к медленной загрузке видеоматериалов, или же фильм будет показан некорректно. Пожалуйста, подождите процесс буферизации. Чтобы избежать плохого интернет-сигнала, мы рекомендуем подключиться к стандартному интернет-кабелю (Ethernet).
- ⌘ Если фильм воспроизводится некорректно, проверьте качество интернет-соединения. Если подключение к интернету произведено через интернет-кабель, пропускная способность при этом должна быть не менее 10/100 Мбит/с. Если вы подключены к интернету через Wi-Fi, нормативное показание сигнала должна быть не менее 2,4 ГГц, а скорость полосы пропускания должна соответствовать стандарту 802.11b / g / n.



- ⌘ Пожалуйста, закройте огнеупорное устройство Wi-Fi и откройте внешнее подключение к интернету. Интенсивность сигнала () должна составлять не менее 4 ячеек (или менее 60 дБ) так, чтобы избежать затухания сигнала  менее, чем на 3 ячейки.
- ⌘ Если вы не уверены, что причиной отказа в подключении к Интернету является качество Wi-Fi, вы можете настроить сигнал мобильной сети 3G или 4G мобильного телефона в качестве источника сигнала Wi-Fi, чтобы протестировать машину.

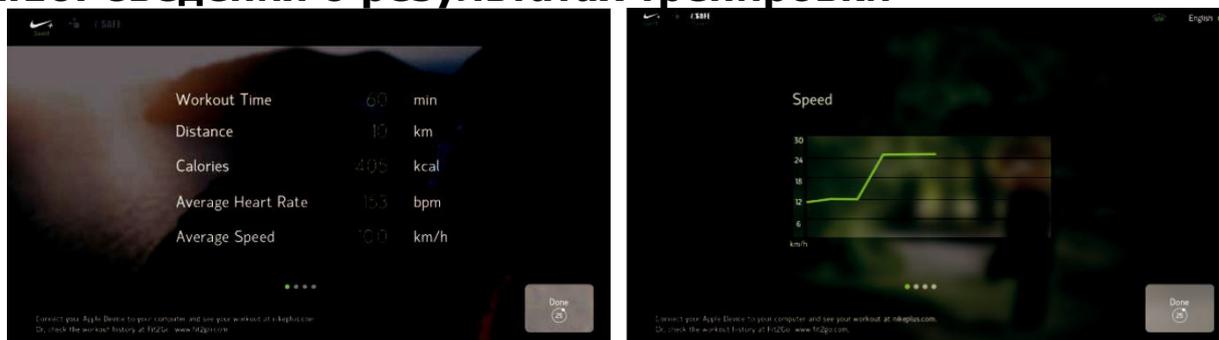
⌘ TV/DTV



(Изображение для ознакомления)

- ⌘ Телевизионная программа поддерживает сигнал аналогового или цифрового телевидения.
- ⌘ Перейдите в режим настройки оборудования, чтобы выбрать просмотр только аналогового или цифрового ТВ.
- ⌘ Аналоговое или цифровое телевидение должны устанавливать частоту и сканировать сообщения о проекте. Подробнее см. в главе «Режим разработки».
- ⌘ Область отображения изображений находится в центре экрана. Нажмите на эту область, чтобы скрыть информацию о тренировках и все рабочие кнопки. Нажмите ещё раз на данную область, чтобы восстановить информацию о тренировке и все рабочие клавиши.
- ⌘ На экране отображена панель управления телевизором, используйте знак «/» или цифровую клавиатуру для изменения канала. Перетащите панель регулировки громкости, чтобы настроить громкость.
- ⌘ Нажмите кнопку «Закрыть медиа», чтобы переключиться на другой мультимедийный режим. Нажмите клавишу «Медиа» еще раз, чтобы выбрать другой мультимедийный режим.

2.10. Сведения о результатах тренировки



2.10.1. После завершения тренировки на экране в течение 30 секунд отобразятся результаты тренировки, после чего вы автоматически вернетесь к стартовой странице. (Вы также можете нажать кнопку “Готово” или “Стоп”, чтобы вернуться к стартовой странице).

2.10.2. Как проверить результаты после завершения тренировки:

Csafe Подключение тренажера к сети Csafe позволяет вам

автоматически сохранить результаты тренировок. Значок  в левом верхнем углу экрана указывает на то, что данные о тренировках успешно сохранены. Сервер Csafe контролируется и управляется спортивным залом. Проконсультируйтесь с вашим тренером о личной рекомендации и сохраненных данных.

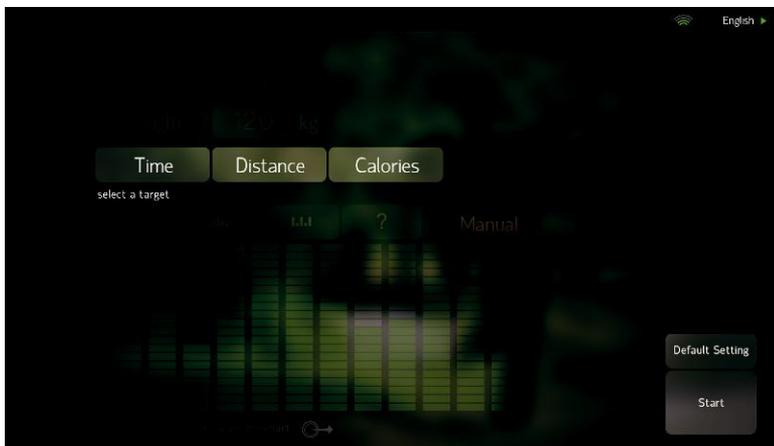
2.11. Иллюстрация программы

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

После запуска тренажера нажать кнопку быстрого запуска можно на стартовой странице, это позволит вам запустить программу быстрого запуска. По мере установки программы, вам необходимо ввести основные персональные данные, такие как возраст и вес.

В режиме быстрого запуска нет стадии разминки. Тренировка начнётся с нулевого уровня наклона. Во время тренировки вы можете вручную изменить уровень наклона тренажёра.

„Настройка целевой программы тренировки



Время

- 1 В соответствии с параметрами встроенной программы (ручной, интервальный, случайный режимы или тренировка под наклоном).
- 2 Установите целевое значение продолжительности тренировки. По истечении заданного времени программа остановится и перейдет в режим паузы. Допускается устанавливать продолжительность тренировки в диапазоне от 20 до 99 минут.

Дистанция

- 1 В соответствии с параметрами встроенной программы (ручной, интервальный, случайный режимы или тренировка под наклоном).
- 2 Установите целевое значение общей дистанции. По достижению заданного значения программа остановится и перейдет в режим паузы. Допускается устанавливать значение дистанции в диапазоне от 1 до 99 километров (км).

Калории

- 1 В соответствии с параметрами встроенной программы (ручной, интервальный, случайный режимы или тренировка под наклоном). Установите то значение калорий, которые вы хотите сжечь во время тренировки. По достижению заданного значения программа остановится и перейдет в режим паузы. Допускается устанавливать значение сжигаемых калорий в диапазоне от 10 до 999 калорий.

Ручной режим

- 1 В данном режиме программа автоматически устанавливает угол наклона тренажёра, по умолчанию это значение равно 10.
- 2 Вы можете вручную настроить уровень наклона во время самой тренировки. Тренировка начнётся с заранее установленным значением, однако в любой момент времени вы можете изменить это значение по своему желанию.

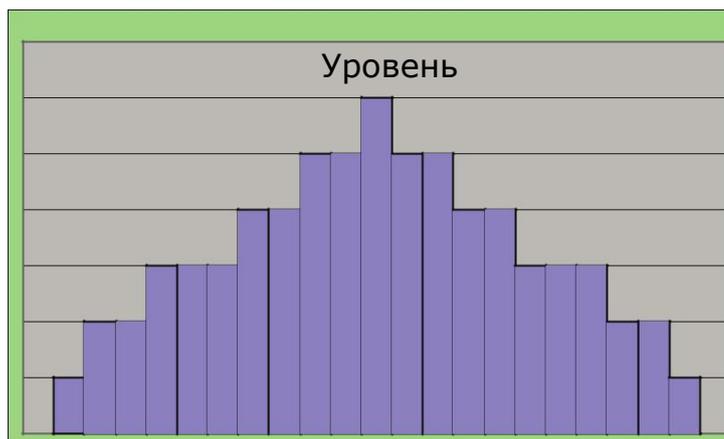
Когда в качестве целевого значения выбран показатель времени, тренировка делится на 12 ступеней. Каждый этап = заданное значение времени, разделенное на 12. Когда целевое значение установлено на параметрах «расстояние» или «калории», тогда смена ступени производится 1 раз в минуту. Через 12 минут программа вернется к первому этапу для повторного выполнения цикла.

Наклон

1 Программа автоматически регулирует уровень наклона тренажёра согласно заранее установленному значению. Наклон находится в режиме предгорья. Используя диаграмму на консоли, вы можете вручную изменить данный параметр.

2 Уровень наклона тренажёра является заданным значением и не может быть изменен во время тренировки. Однако вы можете изменять этот параметр перед началом каждого из этапов тренировки. Когда целевым значением является «время», количество изменений составляет 12 раз, каждый этап = заданное значение времени минус 12; когда целевым значением является «расстояние» или «калории», смена показателей производится один раз в минуту. Через 12 минут программа вернется к первому этапу, чтобы заново начать цикл.

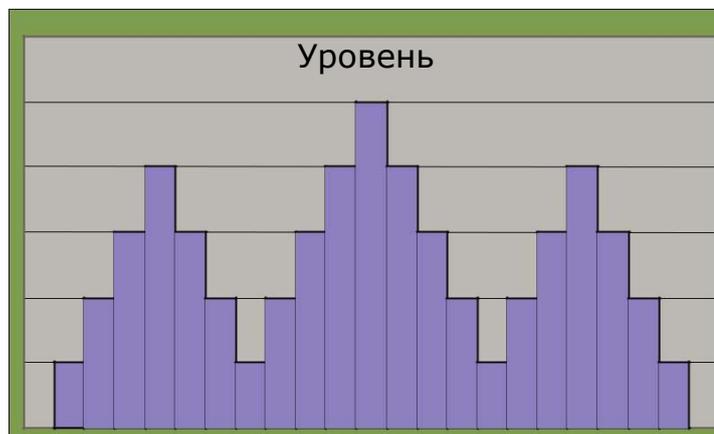
3 Диаграмма выглядит следующим образом:



Интервальный режим

1 Программа автоматически регулирует уровень наклона тренажёра согласно заранее установленному значению. Значение наклона будет меняться от самого низкого до самого высокого. Используя диаграмму на консоли, вы можете вручную изменить данный параметр.

2 Уровень наклона тренажёра является заданным значением и не может быть изменен во время тренировки. Однако вы можете изменять этот параметр перед началом каждого из этапов тренировки. Когда целевым значением является «время», количество изменений составляет 12 раз, каждый этап = заданное значение времени минус 12; когда целевым значением является «расстояние» или «калории», смена показателей производится один раз в минуту. Через 12 минут программа вернется к первому этапу, чтобы заново начать цикл.



Случайный режим

1 Данная программа настроена таким образом, что изменение уровня наклона производится случайным образом. Нажмите кнопку «?», чтобы непрерывно менять наклон тренажёра. Вы также можете внести изменения вручную.

2 Уровень наклона тренажёра является заданным значением и не может быть изменен во время тренировки. Однако вы можете изменять этот параметр перед началом каждого из этапов тренировки. Когда целевым значением является «время», количество изменений составляет 12 раз, каждый этап = заданное значение времени минус 12; когда целевым значением является «расстояние» или «калории», смена показателей производится один раз в минуту. Через 12 минут программа вернется к первому этапу, чтобы заново начать цикл.

Пользовательский режим

При настройке вышеупомянутых семи программ, отрегулируйте любой уровень контура любой программы пальцем, чтобы создать настроенную процедуру.

„Контроль сердцебиения

Программа тренировки с изменениями частоты сердечных сокращений.

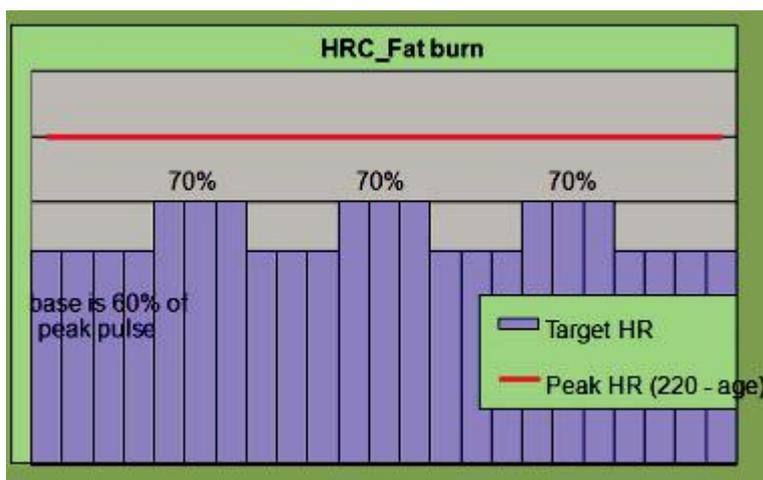
Для работы в данном режиме обязательно наличие ручного или нагрудного пульсометра, в противном случае контроль частоты сердцебиения во время тренировки производится не будет.

Влияние частоты сердечных сокращений на сжигание жира

1. Упражнения с поддержанием низкой частоты сердечных сокращений в основном направлены на сжигание жира. В пределах установленного времени тренировки сердечный ритм будет находиться в режиме межмолекулярного обмена между двумя целевыми частотами сердечных сокращений (60% и 70%) в зависимости от возраста пользователя. Это похоже на движение сердечного ритма на короткой дистанции.
2. Если во время программы не обнаруживается сигнал пульса, на экране появится сообщение «НЕТ ИМПУЛЬСОВ». Если сигналы сердцебиения являются нежизнеспособными в течение 45 секунд, программа будет прервана принудительно.

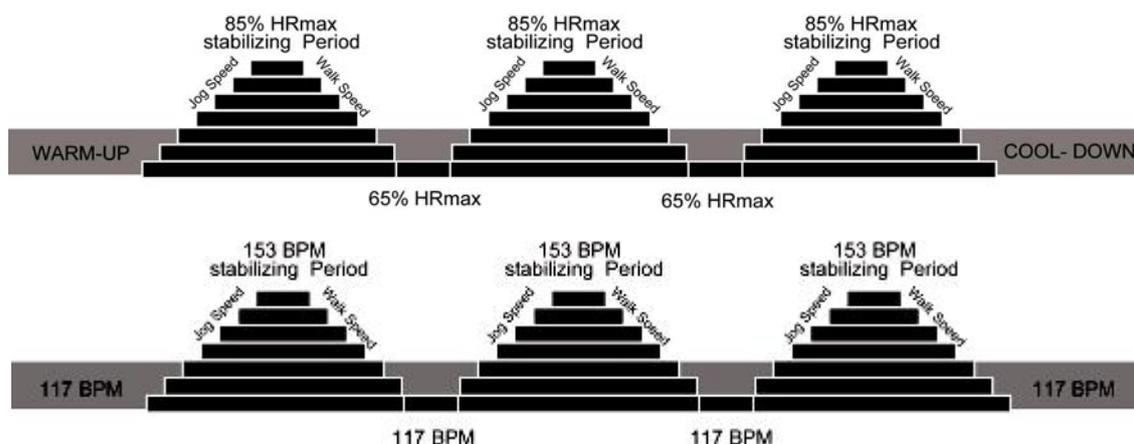
Значение сердечного ритма проверяется системой каждые 10 секунд. Когда фактическое значение сердцебиения быстрее или медленнее, чем целевое значение, появится сообщение, напоминающее пользователю о повышении или уменьшении уровня. Сопротивление настраивается автоматически. В этом случае ЧСС пользователя может оставаться на целевом значении. (Целевое значение пульса равняется $(220 - \text{возраст}) * \text{сердечный ритм}$).

4. Каждое увеличение или уменьшение электронного счетчика означает изменение одного уровня.
5. Во время тренировки вы можете вручную изменить уровень наклона.
6. В этой программе используется режим выполнения миссии. Пользователь должен пройти тренировку при 60% сердечного ритма в первом раунде миссии, достичь целевого значения частоты сердечных сокращений и упражняться еще 1 минуту при этой скорости, прежде чем переходить к следующей 70% миссии. При помощи увеличения сопротивления педалей частота сердечных сокращений увеличится до 70% и продержит данное значение в течение 1 минуты. Выполняйте упражнение таким образом до истечения времени.
7. Если частота сердечных сокращений не достигает целевого уровня, а колеблется между двумя целевыми показателями, программа не будет переходить на следующий уровень, поскольку цель предыдущего уровня не была достигнута.
8. Войдите в режим паузы.



Частота сердечных сокращений для кардио-тренировок.

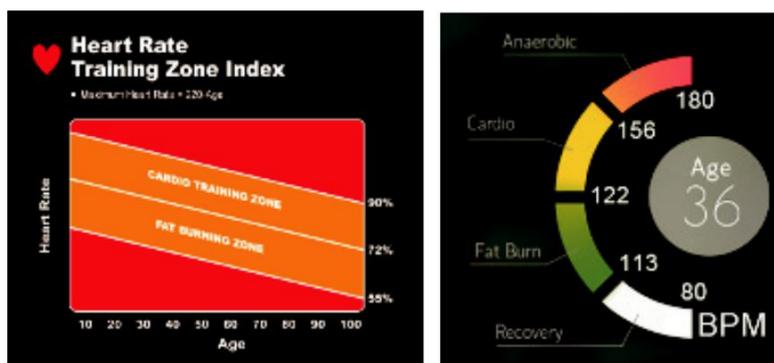
1. Во время тренировки частота сердечных сокращений изменяется между двумя целевыми значениями - 65%, 85%.
2. Данная программа тренировок имеет те же требования, что и любая другая программа, связанная с измерениями частоты пульса.
3. Показатели программы (пример 40-летнего пользователя):



Целевая частота сердечных сокращений.

1. Пользователь может сам установить целевое значение частоты сердечных сокращений. Обратите внимание на рекомендуемые значения, отображаемые с правой стороны. Рекомендуемые значения установлены для каждого интервала в зависимости от возраста пользователя.
1%~54% Низкий показатель (Восстановление)

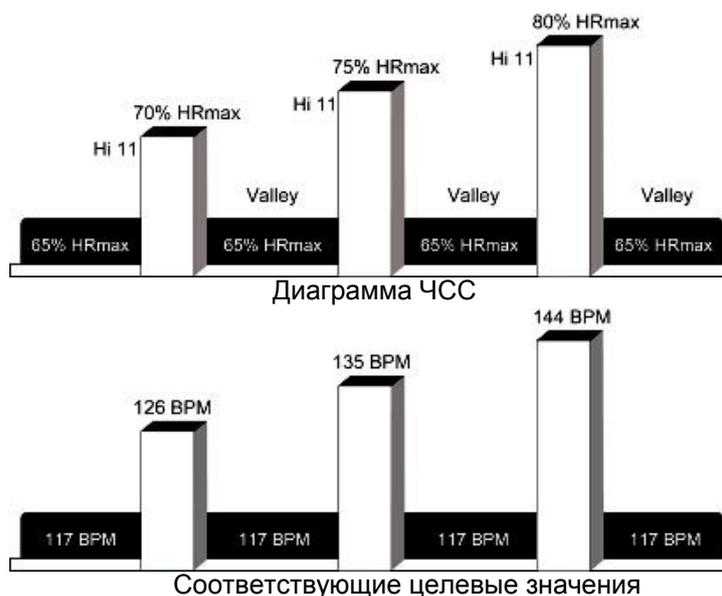
55%~71% Сжигание жира
 72%~89% Кардио-тренировки 90%~100%
 Высокий показатель (Аэробные нагрузки)



2. Данная программа тренировок имеет те же требования, что и любая другая программа, связанная с измерениями частоты пульса.

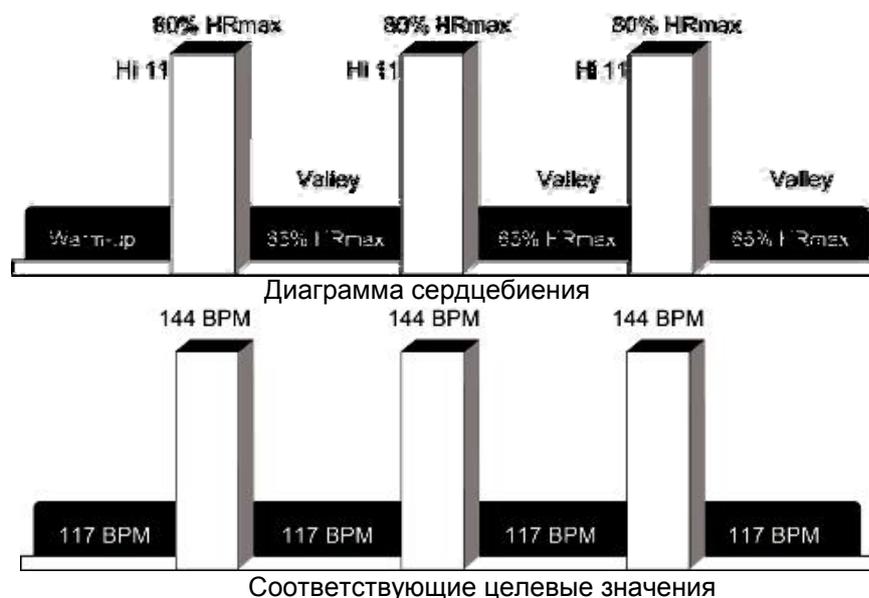
Частота сердечных сокращений для тренировок под наклоном

1. Программа состоит из четырех целевых значений ЧСС. Из них целевое значение трех изменений составляет 70%, 75% и 80% соответственно. Остальное остается как минимум на уровне 65%.
2. Данная программа тренировок имеет те же требования, что и любая другая программа, связанная с измерениями частоты пульса.
3. Показатели программы (пример 40-летнего пользователя):



Частота сердечных сокращений для интервальных тренировок

1. Во время тренировки частота сердечных сокращений изменяется между двумя целевыми значениями - 65%, 85%.
2. Данная программа тренировок имеет те же требования, что и любая другая программа, связанная с измерениями частоты пульса.
3. Показатели программы (пример 40-летнего пользователя):



„РЕЖИМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Данный режим тренировки предназначен для тестирования пользователя, для этого значения пульса до и после тренировки вносятся в сравнительную таблицу. Для работы в режиме тестирования вам потребуется беспроводной пульсометр. Также вам необходимо указать свой пол и возраст.

После запуска программы начнётся обратный отсчёт времени, а расстояние и калории наоборот, будет накапливаться.

Для мужчин нормативом является работа в течение шести минут при мощности 150 Вт, для женщин – работа при мощности 100 Вт.

Если значение дистанции или сердечного ритма равно нулю, конечное значение тоже будет равно нулю.

Таблица результатов тестирования

Мужчины					
Возраст	Сердцебиение				
<35	>=186	>=170	>=139	>=129	<129
<45	>=183	>=165	>=124	>=112	<112
<55	>=186	>=167	>=127	>=100	<100
>=55	>=188	>=165	>=129	>=107	<107
Результат	1	2	3	4	5

Женщины					
Возраст	Сердцебиение				
<35	>=197	>=181	>=150	>=140	<140
<45	>=212	>=197	>=161	>=150	<150
<55	>=228	>=212	>=181	>=169	<169
>=55	>=238	>=223	>=197	>=181	<181
Результат	1	2	3	4	5

„ ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ

Эта модель предназначена для тренировки с фиксированным значением сопротивления педалей. Во время тренировки уровень наклона тренажёра изменяется автоматически при текущей частоте вращения педалей, что позволяет пользователю достичь требуемого диапазона значений 25 Вт ~ 400 Вт.

Установите мощность и продолжительность тренировки.

После запуска программы начнётся обратный отсчёт времени, а расстояние и калории наоборот, будет накапливаться.

Для достижения целевого значения параметры будут автоматически регулироваться каждые 10 секунд при помощи изменения наклона тренажёра. Не меняйте параметры вручную.

Таблица показателей

Значение мощности	Показатель уровня наклона	Предельное значение наклона
Целевое значение 75Вт	+3	40
Целевое значение 50Вт	+2	40
Целевое значение 15Вт	+1	40
Целевое значение 15Вт	-1	1
Целевое значение 50Вт	-2	1
Целевое значение 75Вт	-3	1

„ ПОСТОЯННАЯ ЧАСТОТА

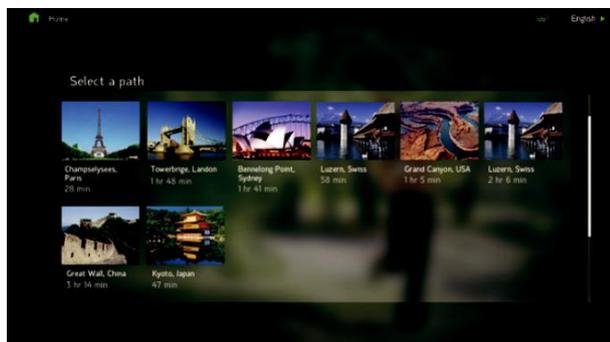
Эта модель предназначена для тренировки с фиксированным значением частоты вращения педалей. Во время тренировки уровень наклона тренажёра изменяется автоматически при текущем значении частоты вращения педалей, что позволяет пользователю достичь заданные цели.

Установите частоту вращения педалей и продолжительность тренировки.

После запуска программы начнётся обратный отсчёт времени, а расстояние и калории наоборот, будет накапливаться.

Для достижения целевого значения параметры будут автоматически регулироваться каждые 10 секунд при помощи изменения наклона тренажёра. Не меняйте параметры вручную.

Виртуальная активность



1. Виртуальная реальность - это фильм, снятый профессиональной кинокомпанией, с законным авторским правом. Карта включает в себя курорты со всего мира, национальные парки, улицы и горы. Фильм позволяет пользователю окунуться в реальную атмосферу для достижения максимальной эффективности тренировки.

2. Вы можете выбрать 8 видов местностей для ваших тренировок путем нажатия на соответствующую область экрана. Затем вы можете проверить название места, его описание и продолжительности фильма. Также у вас есть возможность сделать предварительный просмотр фильма для этой тренировки.

3. Продолжительность видеоролика можно отрегулировать в соответствии с продолжительностью вашей тренировки. Выберите соответствующую графу и установите там необходимое значение. По истечении времени тренировка закончится. Если маршрут карты был сбит в процессе тренировки, воспроизведение фильма начнётся с исходного момента.

4. После подтверждения желаемой местности для тренировок нажмите клавишу START (Запуск), чтобы войти в режим упражнений виртуальной реальности.



5. В режиме визуальной реальности наклон тренажера установлен на значении 0%, но во время упражнения скорость и угол наклона можно отрегулировать вручную в соответствии с вашими потребностями, нажав на паузу.

6. В виртуальной реальности программа разогрева и охлаждения будет выполняться автоматически. Если вы хотите пропустить данные этапы, нажмите кнопку SKIP (Пропустить) на экране или клавишу CLEAR (Очистить).

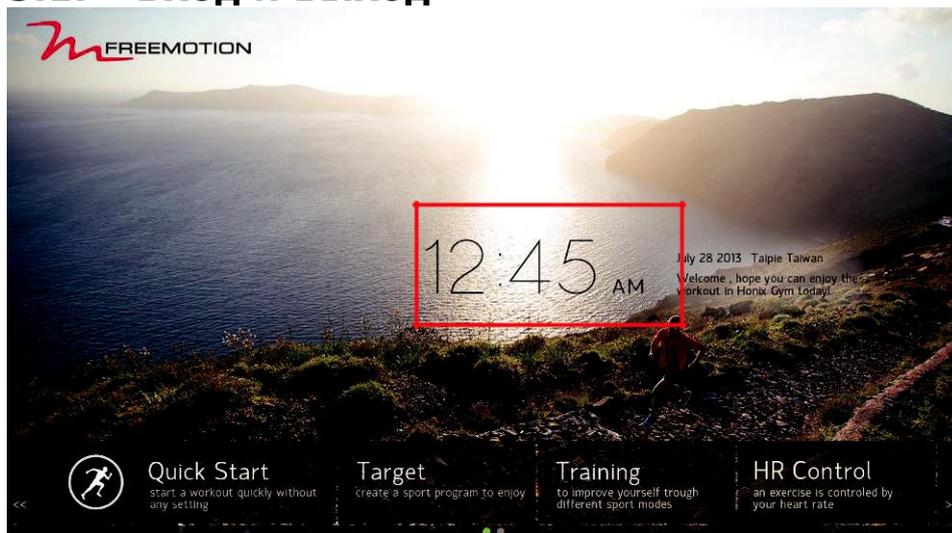
7. В виртуальной реальности мультимедиа недоступна, поскольку в этом режиме основной акцент делается на выбранных картах реальных пейзажей, где у каждого курса есть своя специфичная фоновая музыка.

8. Нажав на любую область экрана в время тренировки в виртуальной реальности, вы откроете изображение на весь экран. Другие окна будут скрыты. Чтобы вернуться к исходному виду, нажмите на экран ещё раз.

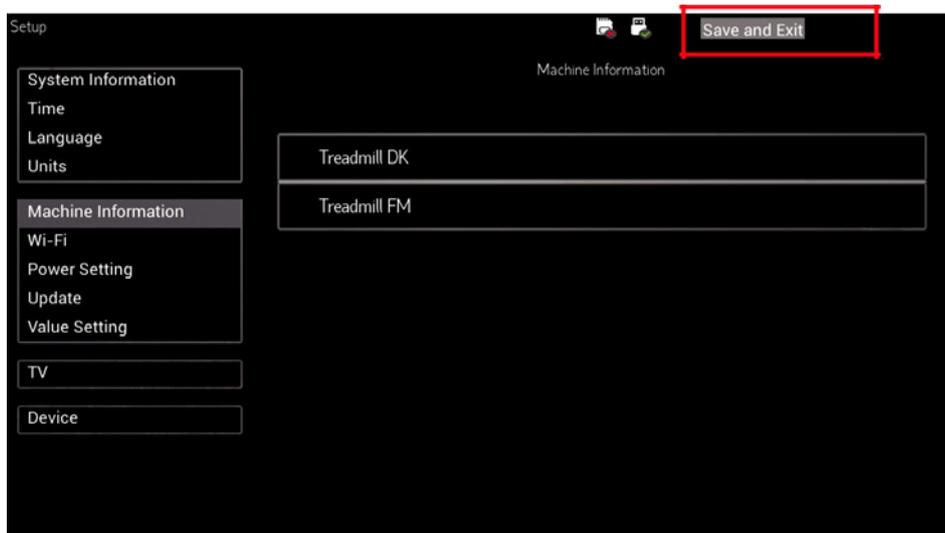
9. Будьте осторожны при использовании данного режима тренировок.

3. Режим технического обслуживания

3.1. Вход и выход



Вход: После включения тренажёра, нажмите на часовой пояс 5 раз, чтобы войти в режим обслуживания.



Выход: В режиме обслуживания нажмите кнопку «Сохранить и выйти» («Назад») в верхнем правом углу, чтобы выйти.



Этот значок подтверждает наличие (или отсутствие) карты Micro-SD.



Этот значок подтверждает наличие (или отсутствие) флеш-накопителя USB.

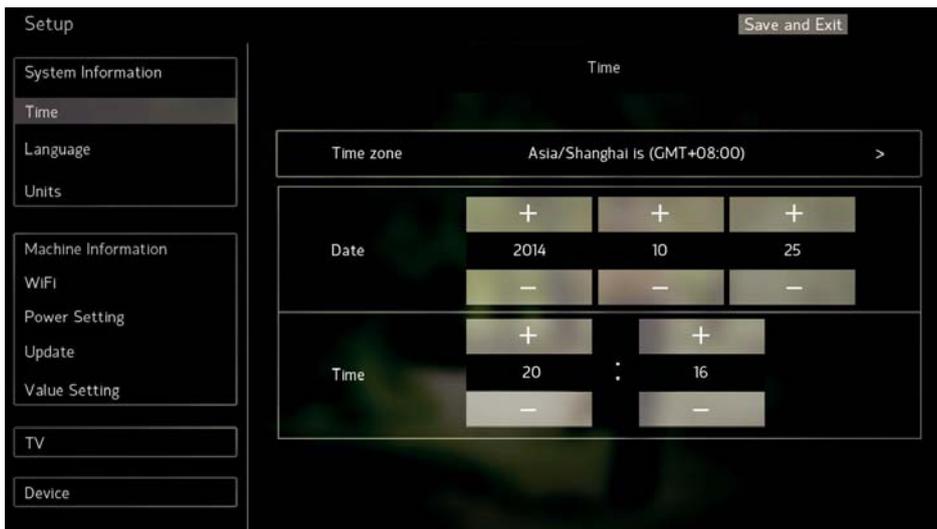
3.2. Информация о вашей версии программного обеспечения



(Изображение представлено для ознакомления)

- ⌘ имя версии: имя версии основной программы в APP-системе
- ⌘ код версии: код версии основной программы в APP-системе
- ⌘ Android ID: код идентификатора ID для Андроида
- ⌘ версия MCU: версия операционной системы
- ⌘ версия ядра: версия ядра операционной системы
- ⌘ услуга BG: 0: без обслуживания логистического терминала
- ⌘ ready: с обслуживанием логистического терминала
- ⌘ not ready: с обслуживанием логистического терминала, но с отклонением от нормы
- ⌘ услуга записи: 0: без записи истории операций
- ⌘ ready: с записью истории операций
- ⌘ not ready: С записью истории операций, но с отклонением от нормы
- ⌘ Honix ID: Идентификационный код производства

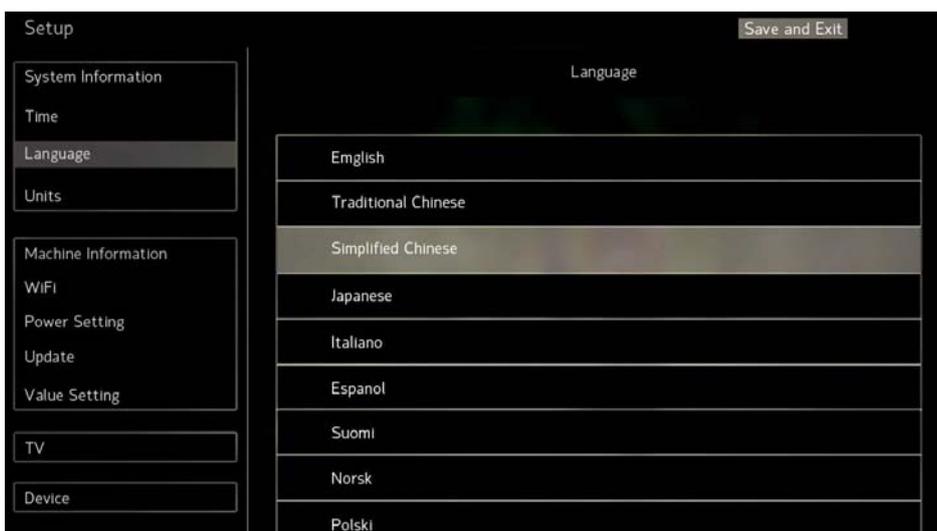
3.3. Настройка часового пояса



Выберите свой регион, система автоматически вычислит время сети, а значение даты и времени можно настроить вручную.

- ⌘ Это время отображается на странице ожидания, а также применяется к определенному конкретному курсу управления упражнениями.
- ⌘ Если тренажёр не включали в течение длительного периода времени (около 30 дней), время может быть установлено неверно. Войдите в режим технического обслуживания, чтобы установить правильное время вручную или подключиться к Интернету для автоматической настройки часового пояса.

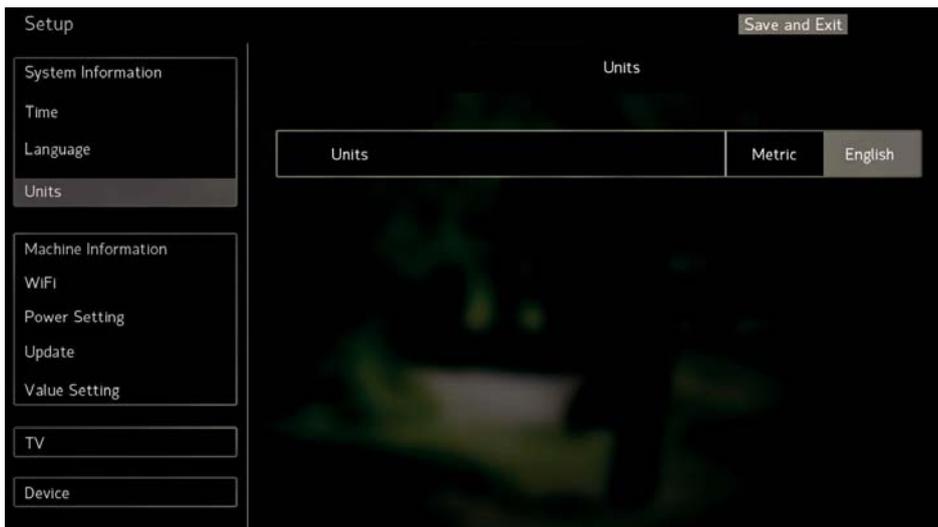
3.4. Настройка языка



Выберите язык, который будет установлен системой как язык по умолчанию.

- ┆ После завершения настройки языка, нажмите "Сохранить и выйти", система автоматически перезагрузится, и выбранный язык будет принят по умолчанию.

3.5. Единицы измерения



Нажмите “Metric” для выбора метрической системы или “English” для выбора британской системы. Система примет выбранную единицу измерения за стандартную.

3.6. Информация о тренажёре

Тип оборудования: Установите соотношение между различными типами эллиптического тренажёра, которое влияет на значение мощности. Например, для вертикального велотренажёра выберите марку FM-Bike. Для лежащего велотренажёра рекомендуется марка FM-Recumbent. Для эллипсоидов выберите FM-Elliptical. (Не приобретайте оборудование марки DK-XXX, его пользовательский интерфейс отличается от других марок).

Общее время: можно просмотреть накопленное время и расстояние.

Общая дистанция: можно просмотреть накопленное время и расстояние.

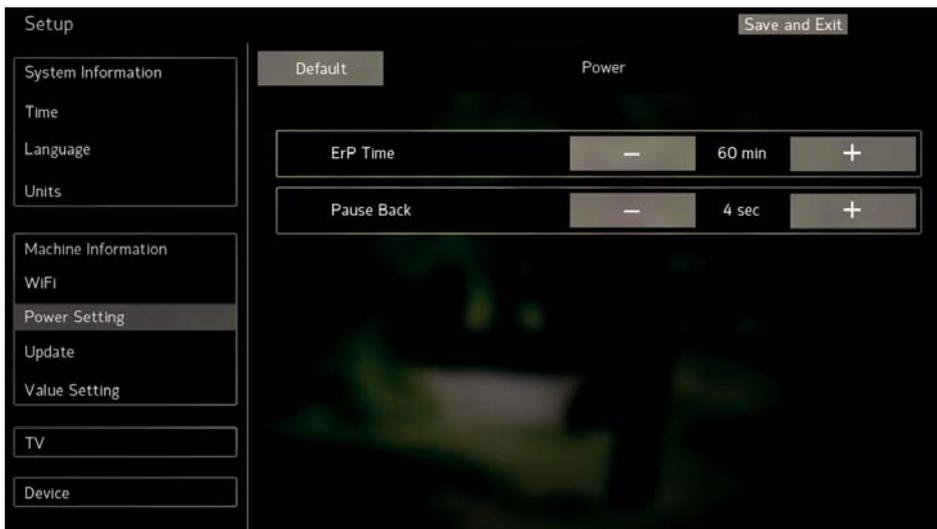
3.7. Настройки Wi-Fi





- ⌘ Перейдите на страницу настроек и подключите Wi-Fi, система автоматически начнет поиск, в результате которого вы увидите все доступные устройства Wi-Fi. Система покажет интенсивность сигнала для каждого устройства Wi-Fi. Выберите устройство, которое вы хотите подключить. Если устройство Wi-Fi не предназначено для общего пользования, система попросит вас ввести пароль для подключения. После успешного подключения возле имени устройства Wi-Fi отобразится символ «Подключено».
- ⌘ Если вы не можете найти требуемое устройство Wi-Fi, отключите его и затем заново подключите, чтобы снова найти устройство Wi-Fi.
 - ┆ Система запомнит пароль устройства Wi-Fi и при последующем подключении будет автоматически выбирать последнее соединение.
 - ┆ Если Wi-Fi-устройство не может подключиться успешно, проверьте брандмауэр устройства Wi-Fi или временно отключите его. Вы также можете проверить, есть ли для вашего устройства Wi-Fi разрешение на подключение.
 - ┆ Если в комплект тренажёра входит сетевой кабель, используйте его как основной источник Wi-Fi соединения.

3.8. Настройка мощности



- ⌘ Режим паузы: время по умолчанию составляет 15 секунд, а настраиваемый диапазон составляет 15-300 секунд.
- ⌘ Это означает, что при продолжительном нахождении тренажёра в состоянии "паузы", тренировка автоматически прекратится и на консоли снова отобразится стартовая страница.

3.9. Обновление программного обеспечения



- ⌘ Свяжитесь с вашим представителем, чтобы получить подробное руководство по обновлению программного обеспечения консоли.
- ⌘ Если на USB-накопителе нет соответствующих установочных файлов, кнопка «Обновить» не отобразится на экране.

3.10. Настройка телевидения (Важно)



(Изображение представлено для ознакомления)

- ⌘ 1. Настройка телевизора должна производиться при первом использовании тренажёра, в противном случае данная функция может работать некорректно.
- ⌘ 2. Выберите своё «местоположение», в графе телевизионный сигнал укажите «ATV (Аналоговое ТВ)» или «DTV (Цифровое ТВ)». Нажмите клавишу «Быстрое сканирование», дождитесь полного сканирования системы (процесс займёт около 2-х минут), После чего на экране отобразится список каналов, которые были успешно отсканированы (текущее количество каналов).

Для Америки и Канады при цифровом телевизионном сигнале система производит сканирование дважды - для сигналов QAMВ и 8VSB. После завершения сканирования сигналов QAMВ система автоматически запустит сканирование сигналов 8VSB. Когда вы увидите на экране консоли, что процесс сканирования достиг значения 100%, это говорит о полном завершении сканирования сигналов QAMВ.

- ⌘ При успешном завершении сканирования вы можете завершить режим обслуживания. Если результат сканирования показывает 0, проверьте правильность подключения ТВ-кабеля.
- ⌘ Если вы установили только «район» и «источник сигнала», но не выполнили «телевизионное сканирование», на телевизионном экране могут появляться помехи. Таким образом, перед началом использования этой функции мы рекомендуем провести телевизионное сканирование.
- ⌘ в процессе сканирования произошла ошибка или страница канала не отображается, выполните быстрое повторное сканирование. Если ошибка повторится, нажмите клавишу «полное сканирование», тогда система проведёт более глубокое сканирование, но данный процесс займет много времени.
- ⌘ Сигналы «ATV» and «DTV» не могут работать одновременно, при изменении источника сигнала проведите повторное сканирование.
- ⌘ После сканирования система автоматически «заблокирует» некачественный сигналы, чтобы избежать помех, влияющих на эффективность системы.

- ⌘ После сканирования телевизионным каналом присваиваются номера на основании международных стандартов. Если номер канала отображается как «XX-1», «XX-2», «XX-3», «XX-4» ", например, 23-1, 23-2, 23-3, 23-4, это означает, что четыре телевизионных канала находятся в одном и том же диапазоне частот, таком как 522 МГц. Таким образом, когда вы введете значение "23", используя кнопки пульта дистанционного управления в режиме ТВ, на экране будут отображаться каналы с первыми частотными сегментами, например, CH23-1. Используйте многоразовые клавиши для переключения на каналы 23-2, 23-3, 23-4.
- ⌘ Фильтрация сигналов. Это значение является стандартным фильтром сигнала, чем ниже установленное значение, тем более строгие требования к качеству сигнала. Вы можете увеличить количество каналов для успешного сканирования, но это может способствовать возникновению слабых сигналов и различных помех, которые влияют на качество картинки и звука. Стандартное значение для данного параметра - "-75"

3.11. Устройство

- ⌘ Этот элемент настройки можно включить или отключить на записывающем устройстве, которое вы хотите подключить. Результаты настройки повлияет на страницу «Функция сохранения упражнений». Если до этого в настройках было установлено значение «Выкл», то страница «Функция сохранения упражнений» будет автоматически пропущена, и вы сразу перейдете непосредственно к тренировке.
- ⌘ Установите положение «Вкл», для работы вам всё ещё могут понадобиться дополнительные детали консоли.

СВЕДЕНИЯ О СООТВЕТСТВИИ

США

Примечание Федеральной комиссии по связи США (FCC). По результатам испытаний данное оборудование было признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В согласно части 15 нормативов Федеральной комиссии связи США (FCC). Эти ограничения рассчитаны для обеспечения необходимой степени защиты от интерференционных помех при установке оборудования в жилых помещениях. Оборудование генерирует, использует и может излучать энергию в радиочастотном диапазоне и, при несоблюдении требований инструкций в части монтажа и эксплуатации, способно вызывать интерференционные помехи для радиосвязи. Тем не менее, помехозащищенность оборудования в определенных случаях не гарантируется. Если оборудование вызывает помехи радио- или телевизионного приема (в чем можно убедиться, выключив и снова включив оборудование), для устранения помех можно воспользоваться одним или несколькими из следующих приемов: Однако нет никаких гарантий, что данные помехи не возникнут при правильной установке. Если это оборудование стало причиной нежелательных помех, препятствующих приему радио- или телевизионного сигнала (что можно определить путем включения и отключения оборудования), пользователь должен попытаться устранить помехи с помощью одного или нескольких следующих способов:

- Изменить ориентацию или местоположение приемной антенны.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключите оборудование к розетке в цепи, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к представителю компании или опытному радио/телевизионному технику.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ FCC: Для обеспечения постоянного соответствия устройства установленным требованиям, используйте только экранированные соединительные кабели при подключении к компьютеру или какому-либо внешнему устройству. Любые несогласованные изменения могут лишить пользователя права использовать оборудование.

Канада

Примечание FCC. Данное цифровое устройство класса В соответствует канадскому стандарту ICES-003. Эксплуатация устройства зависит от следующих двух условий: (1) Данное устройство не вызывает вредные помехи, и (2) данное устройство должно принимать любые помехи, включая помехи, которые могут вызвать сбои в работе.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали эллиптического тренажёра. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВАЖНО:** Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на неё прямого солнечного света.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений, когда вы держитесь за датчик пульса на рукоятке, или же частота сердечных сокращений кажется слишком высокой или слишком низкой, см. пункт 5 на стр. 16.

Если требуется замена адаптера питания, обратитесь в сервисный центр (см. заднюю обложку данного руководства). **ВАЖНО:** Чтобы избежать повреждения консоли, используйте в работе сетевой адаптер, поставляемый производителем.

ЗАРЯДКА ГЕНЕРАТОРА

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А на стр. 33. Для достижения лучших результатов заряжайте внутреннюю батарею (4), которая питает генератор (7), каждую неделю. Чтобы зарядить батарею, подключите адаптер питания (134) к розетке, расположенной на раме тренажёра.

СМАЗКА ПОДШИПНИКОВ

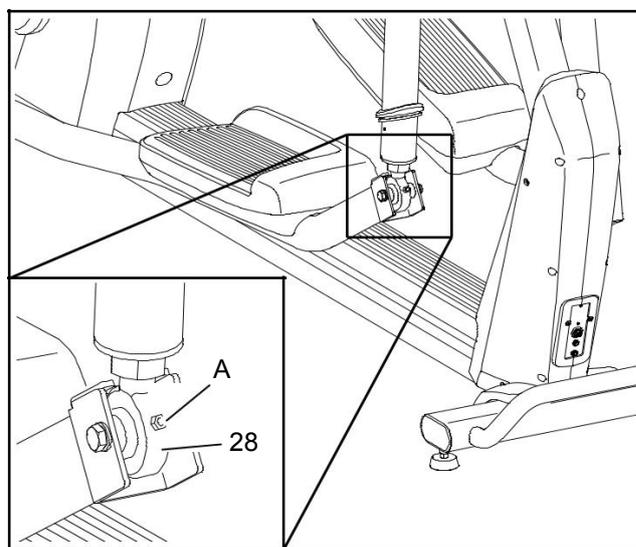
Для корректной работы тренажера смазку подшипников необходимо осуществлять каждые три месяца.

Перед смазкой подшипников отсоедините адаптер питания.

См. в разделе «Сборка» пункт 7 на стр. 9. Снимите левую и правую крышку (61, 62) с педалей (26, 34).

Затем заправьте смазочный пистолет (не входит в комплект поставки) высококачественной смазкой сверхвысокого давления (не входит в комплект).

Затем закрепите смазочный пистолет в положение А и заполняйте подшипники смазкой до тех пор, пока она не начнет вытекать наружу.

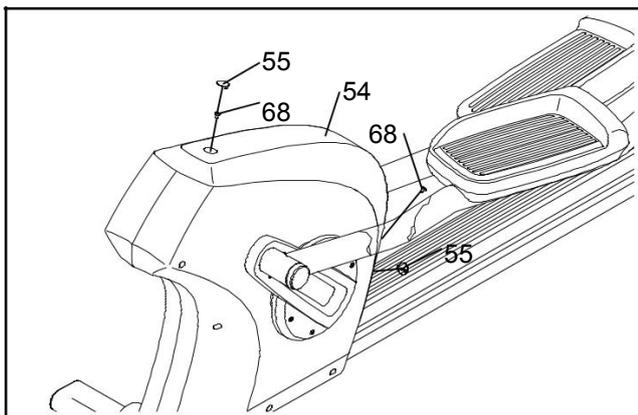


Поле этого уберите смазочный пистолет. **Повторите те же самые действия для смазки второго подшипника (28).** Затем сотрите остатки смазки при помощи тряпки, и заново установите детали тренажёра.

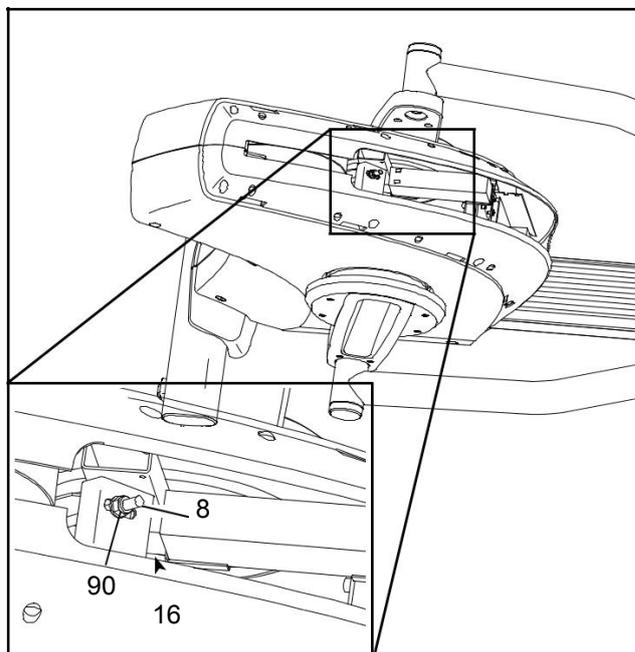
РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если педали проскальзывают во время вращения, даже если задано максимальное сопротивление, может потребоваться регулировка приводного ремня. **Перед регулировкой приводного ремня отсоедините адаптер питания.**

Выкрутите две резьбовые заглушки (55) из защитной крышки (54). Затем открутите два указанных винта М5 х 12мм (68), после чего снимите защитную крышку.



Насадите контргайку М8 (90) на рым-болт (8). Закручивайте контргайку до тех пор, пока приводной ремень (16) не будет плотно затянут.



Когда приводной ремень будет полностью затянут, заново установите все детали.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом, во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью – ключ к достижению результата. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка - количество сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира – Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения – Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на верхнем значении, рекомендованном для вас. I

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Разминка – Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

ЗАМЕТКИ

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель No. FMEL84514.0 R0315B

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Наружная крышка вращающегося механизма
2	1	Стойка	52	2	Крышка вращающегося механизма
3	1	Консольная сборка	53	1	Защитное покрытие от попадания одежды
4	1	Батарея	54	1	Защитная крышка
5	1	Панель управления	55	3	Винтовая крышка
6	1	Консоль управления	56	1	Левая педаль
7	1	Генератор	57	1	Левая крышка рамы
8	1	Рым-болт	58	1	Верхняя крышка рамы
9	1	Кронштейн натяжителя	59	1	Центральная крышка рамы
10	2	Короткая рукоятка	60	1	Правая крышка рамы
11	2	Рукоятка пульсометра	61	2	Крышка с левого вращающегося механизма
12	2	Ручная накладка пульсометра	62	2	Крышка с правого вращающегося механизма
13	2	Пальцевая накладка пульсометра	63	2	Кольцевое покрытие
14	1	Поворотный валик	64	1	Правый щиток
15	4	Крышка рамы	65	1	Левый щиток
16	1	Приводной ремень	66	2	Щитовая крепь
17	4	Регулирующие ножки	67	1	Провод питания
18	2	Колесо	68	32	Крепежный винт M5 x 12мм
19	1	Правая верхняя рукоятка	69	3	Крепежный винт M5 x 15мм
20	2	Длинная рукоятка	70	1	Провод питания/Розетка
21	2	Зажимная пластина	71	29	Винт M5 x 12мм
22	2	Ручка управления	72	1	Провод от правого ключа А
23	2	Переключатель управления	73	9	Крепежный винт M5 x 10мм
24	2	Контрольная пластина	74	2	Зажимная гайка
25	1	Правая верхняя педаль	75	12	Амортизатор
26	1	Правая подставка	76	8	Винт с плоской головкой M5 x 30мм
27	2	Установочная гайка	77	4	Винт с плоской головкой M5 x 15мм
28	2	Шарнирная опора	78	8	Винт M5 x 10мм
29	1	Правая нижняя педаль	79	8	Винт M10 x 15мм
30	4	Стопорное кольцо 47мм	80	12	Пружинная шайба M10
31	1	Ручка от правой педали	81	2	Винт M2 x 5мм
32	1	Левая верхняя рукоятка	82	8	Винт M3 x 25мм
33	4	Торцовый ключ	83	4	Фланцевый винт M6 x 15мм
34	1	Левая подставка	84	2	Винт M6 x 35мм
35	1	Левая верхняя педаль	85	1	Провод от левого ключа А
36	2	Волнистая шайба	86	2	Шайба M6
37	1	Ручка от левой педали	87	4	Гайка M10
38	2	Внутренняя крышка пусковой рукоятки	88	2	Болт M10 x 90мм
39	2	Пусковая рукоятка	89	2	Болт M8 x 50мм
40	2	Внешняя крышка пусковой рукоятки	90	3	Контргайка M8
41	2	Разделитель	91	4	Гайка M8
42	8	Подшипник 6005ZZ	92	1	Провод от рукоятки
43	2	Крышка рукоятки	93	6	Шайба M10
44	2	Подшипник скольжения	94	6	Шестиугольный винт M10 x 15мм
45	1	Крышка консоли	95	8	Шайба M10 x 20мм x 2мм
46	1	Левая крышка стойки	96	10	Контргайка M10
47	1	Правая крышка стойки	97	2	Болт M10 x 80мм
48	1	Задняя крышка стойки	98	3	Стопорное кольцо 25мм
49	1	Лоток	99	4	Болт M10 x 100мм
50	2	Внутренняя крышка вращающегося механизма	10	4	Толстая шайба M10

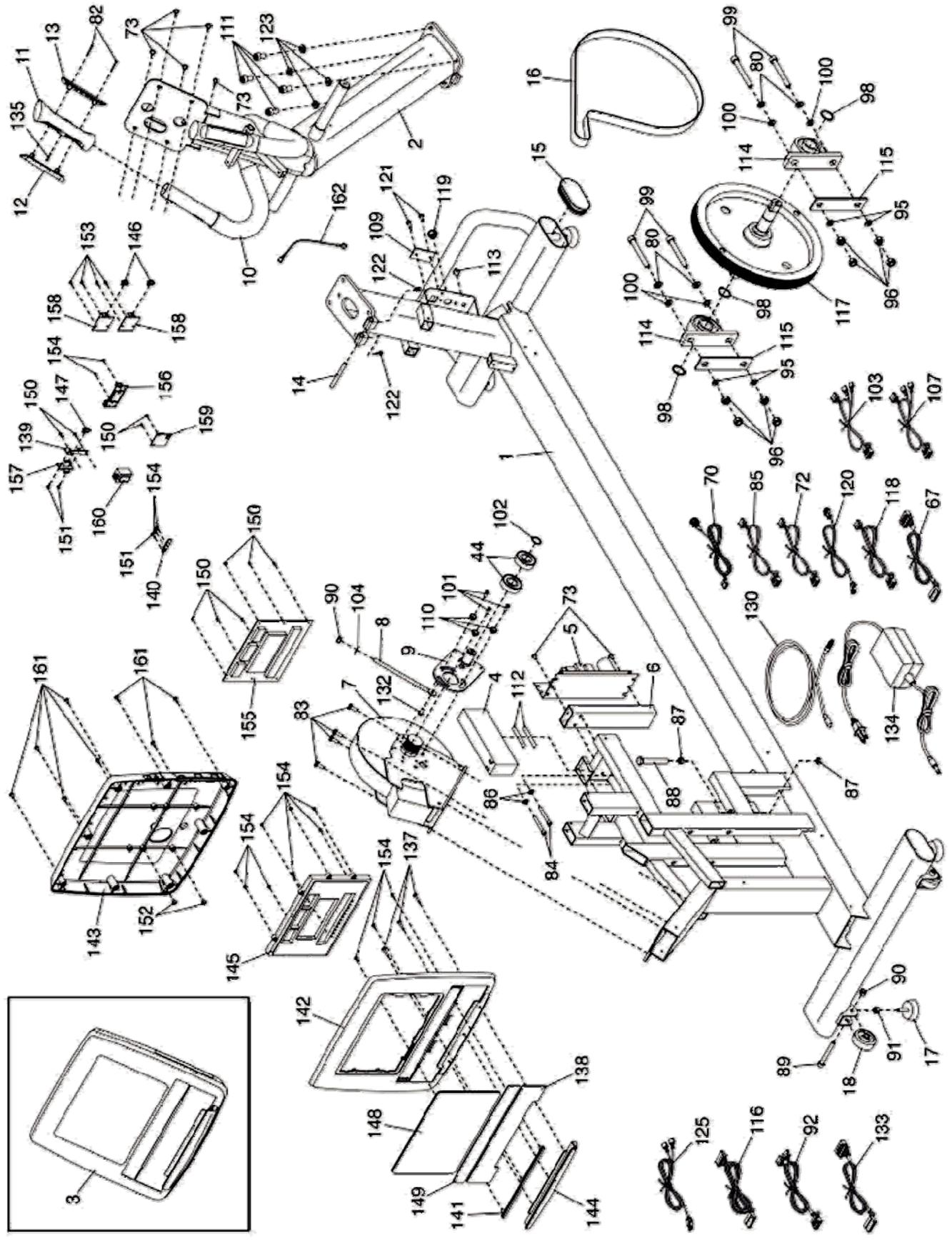
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	3	Винт с плоской головкой М5 х 15мм	133	1	Провод питания ТВ
102	1	Стопорное кольцо 20мм	134	1	Адаптер питания/Провод
103	1	Провод от правого ключа В	135	4	Винт #8 х 5/8"
104	1	Шайба М8	136	2	Контргайка М1012Т
105	12	Винт М6 х 25мм	137	3	Винт М4 х 16мм
106	12	Пружинная шайбаМ8	138	1	Нижняя накладка
107	1	Провод от левого ключа В	139	1	Держатель USB
108	2	Болт М10 х 75мм	140	1	Клеммная плата
109	1	Накладная пластина	141	1	Автоматизированная полка
110	3	Натяжной блок	142	1	Передняя крышка консоли
111	4	Винт М10 х 20мм	143	1	Задняя крышка консоли
112	1	Крепление	144	1	Подставка под планшет
113	1	Штепсельная вилка	145	1	Рама LED
114	2	Опора подшипника	146	2	Штепсельная вилка RJ45
115	2	Плита блока	147	1	Штепсельная вилка USB
116	1	Нижний провод управления	148	1	Дисплей
117	1	Натяжной ролик	149	1	Верхняя накладка
118	1	Провод магнитного управления А	150	10	Винт М3 х 8мм
119	1	Вставная втулка	151	3	Крепежный винт М8 х 8мм
120	1	Провод магнитного управления В	152	2	Крепежный винт М5 х 8мм
121	2	Винт М4 х 8мм	153	4	Винт М8 х 10мм
122	2	Шестиугольный винт М5 х 8мм	154	15	Винт М3 х 12мм
123	12	Шайба М10 х 16мм	155	1	Панель консоли
124	12	Винт М4 х 20мм	156	1	Панель пульсометра
125	1	Батарея питания	157	1	USB-разъём
126	4	Шайба М10 х 20мм х 1мм	158	2	Наборная панель RJ45
127	4	Пенопластовая прокладка	159	1	USB-адаптер для зарядки
128	1	Левая клавиатура	160	1	Пульсомер
129	1	Правая клавиатура	161	8	Винт М4 х 12мм
130	1	Коаксиальный кабель	162	1	Провод заземления
131	4	Винт М6 х 12мм	*	–	Руководство пользователя
					Крепёжный комплект/ инструменты
132	1	Шестиугольный винт М6 х 15мм	*	–	для монтажных работ

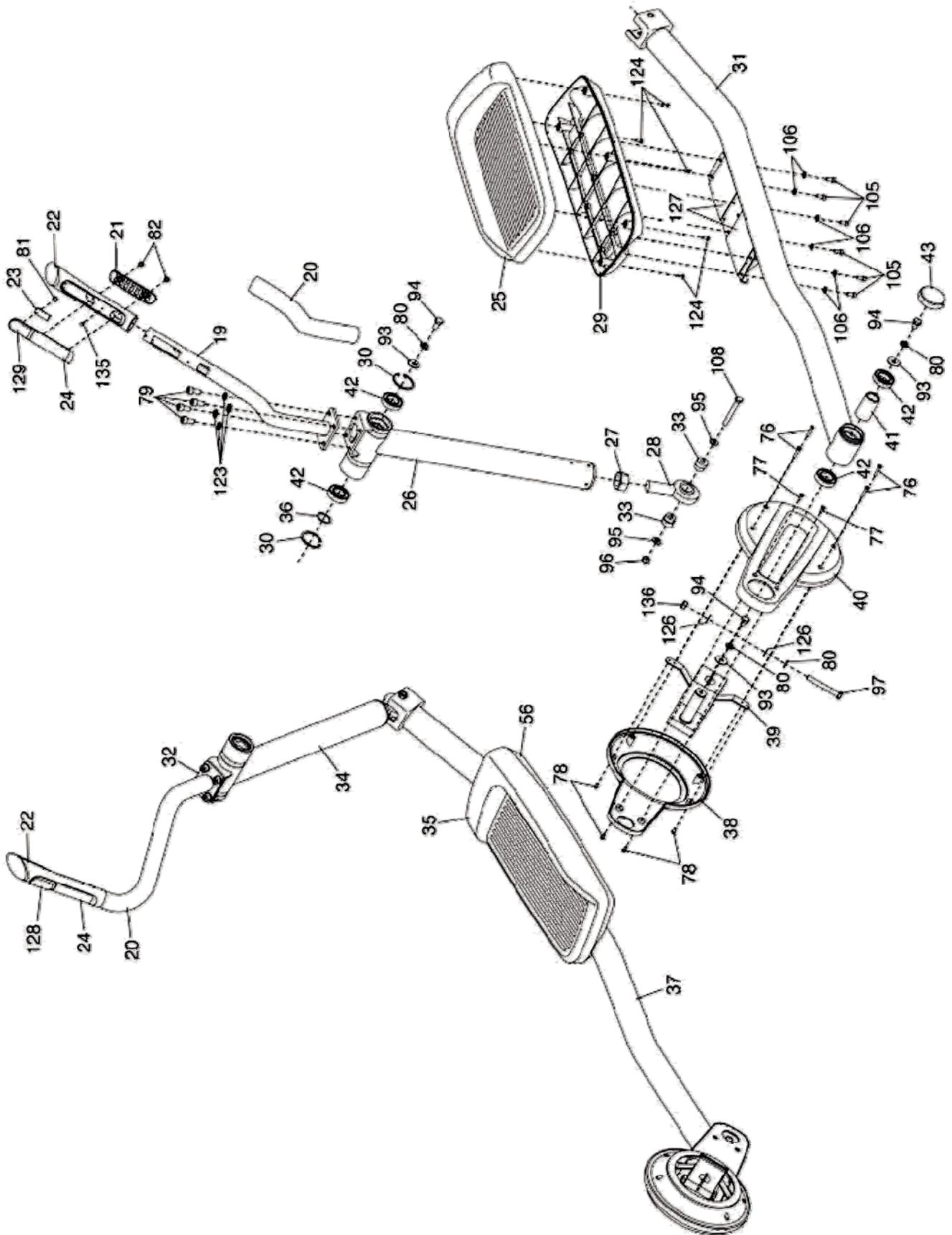
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

*Эти детали не показаны.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель No. FMEL84514.0 R0315B





СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ С

Модель No. FMEL84514.0 R0315B

