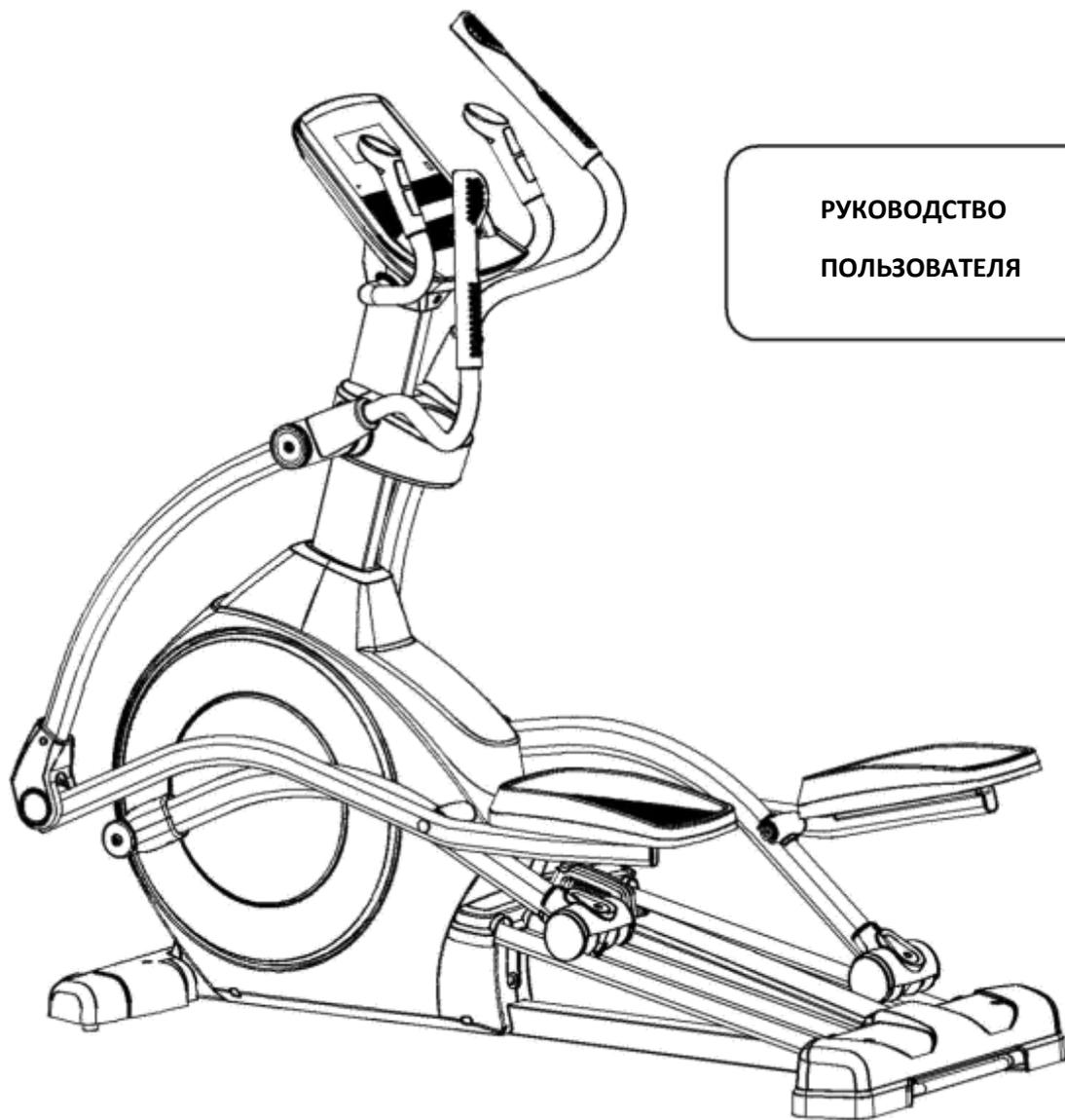


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

SHUA SH-B6500E

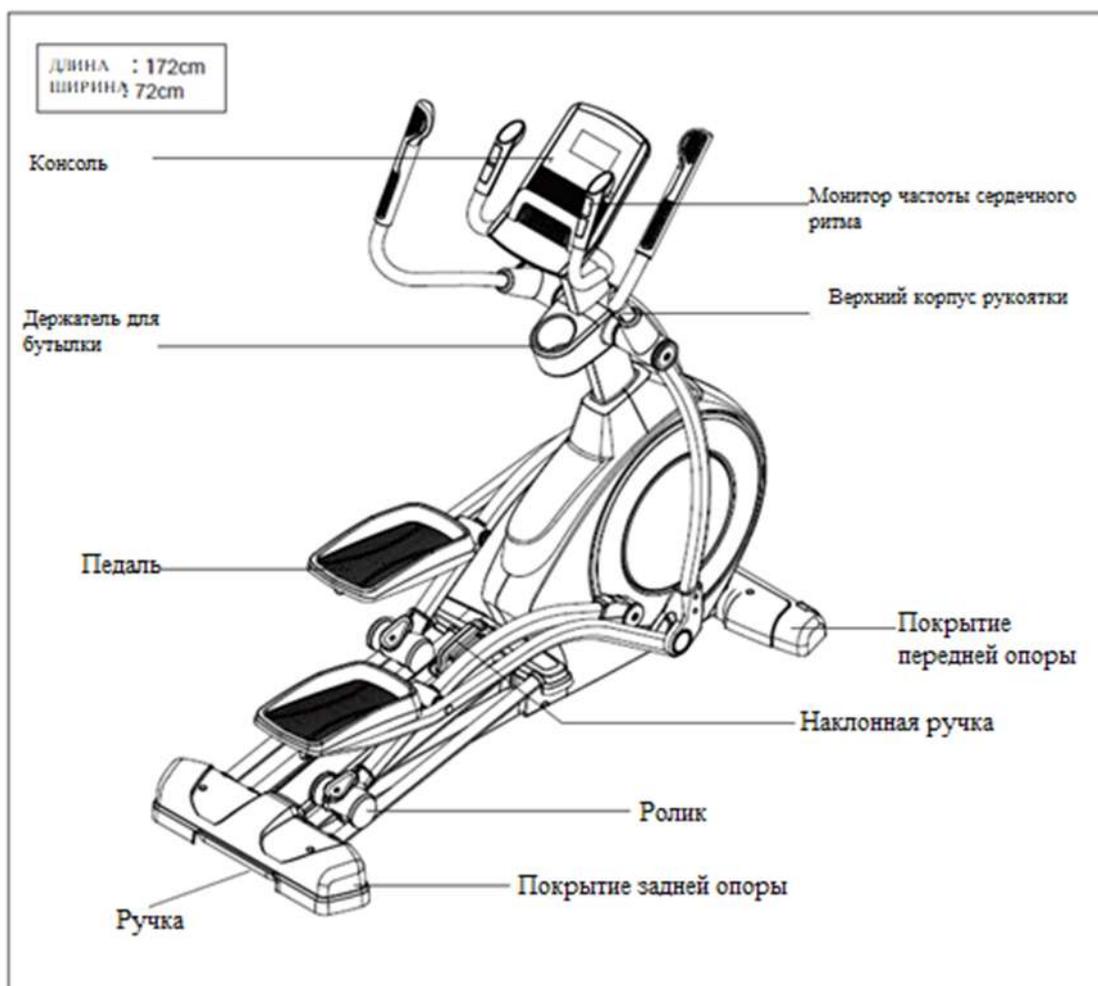


РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Благодарим Вас за приобретение этого тренажера, спасибо за ваше доверие. Цель создания данного бренда, это помощь спортсменам в создании и укреплении и сильного тела. Мы с нетерпением ждем ваших предложений, а наш опыт и огромные усилия предоставят вам более качественные продукты и услуги. Каждый сотрудник нашей компании и каждый дизайнер ждут ваших отзывов и предложений об этой серии продуктов. Мы искренне надеемся, что вы наслаждаетесь упражнениями с нашим тренажером.



Меры Предосторожности

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на эллиптическом тренажере перед его использованием.

Этот продукт соответствует соответствующим стандартам фитнес - тренажеров и предназначен только для домашнего и немедицинского использования.

Данный продукт является фитнес - оборудованием класса НВ с электрическим контроллером оборотов, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.

Расположите эллиптический тренажер в помещении, вдали от высокой температуры, влаги, пыли или вблизи воды.

Усовершенствованная консоль предлагает 24 уровня сопротивления. Если педали не двигаются в течение нескольких минут, консоль выключится.

Пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием тренажера.

Поместите эллиптический тренажер на ровную поверхность с зазором не менее 3 футов (0,9 м) спереди и сзади и 2 фута (0,6 м) с каждой стороны.

Неправильное выполнение упражнения может причинить вам боль.

Область вокруг эллипса не должна мешать рулю, верхнему корпусу рукоятки или другим механическим деталям во время использования тренажера.

Проверяйте и правильно затягивайте все болты и гайки при каждом использовании эллиптического механизма.

Только дети, чей интеллект и физическое состояние соответствуют стандарту, могут использовать продукт в соответствии с инструкциями.

Не используйте эллиптический тренажер в качестве игрушки.

Инструкция по сборке, эксплуатации и упражнениям будет предоставлена при заказе компонентов. Владелец обязан информировать других пользователей о мерах предосторожности в целях безопасности.

Тренажер предназначен только для использования внутри помещений, не используйте его на открытой площадке.

Не перемещайте тренажер в одиночку.

Если вы хотите разобрать эллиптический тренажер, следуйте инструкциям по сборке, приведенным в данном руководстве в обратном порядке.

Используйте тренажер только как описано в этом руководстве.

Никогда не закрывайте глаза при использовании эллиптического.

Эллиптическое устройство не должно использоваться лицами весом более 330 фунтов. (150 кг).

Держите детей в возрасте до 13 лет и домашних животных подальше от тренажера.

ВНИМАНИЕ

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Перед использованием эллиптического снаряжения прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на своем эллиптическом устройстве.

Упаковка:

Экологически чистые, перерабатываемые материалы.

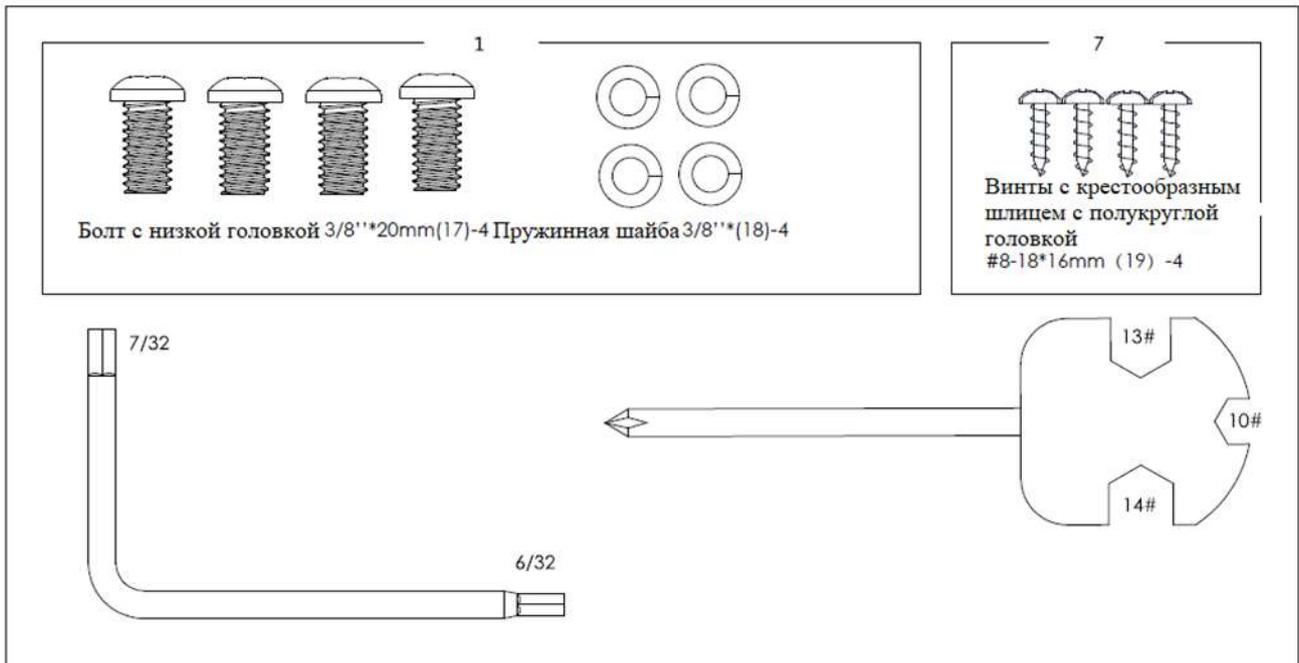
- Картон для наружных главных коробок
- Пенопласт и картон для защиты внутренней упаковки.
- Полиэтиленовый пакет
- Полипропиленовый упаковочный ремень.

ИДЕНТИФИКАЦИОННАЯ СХЕМА ЧАСТЕЙ.

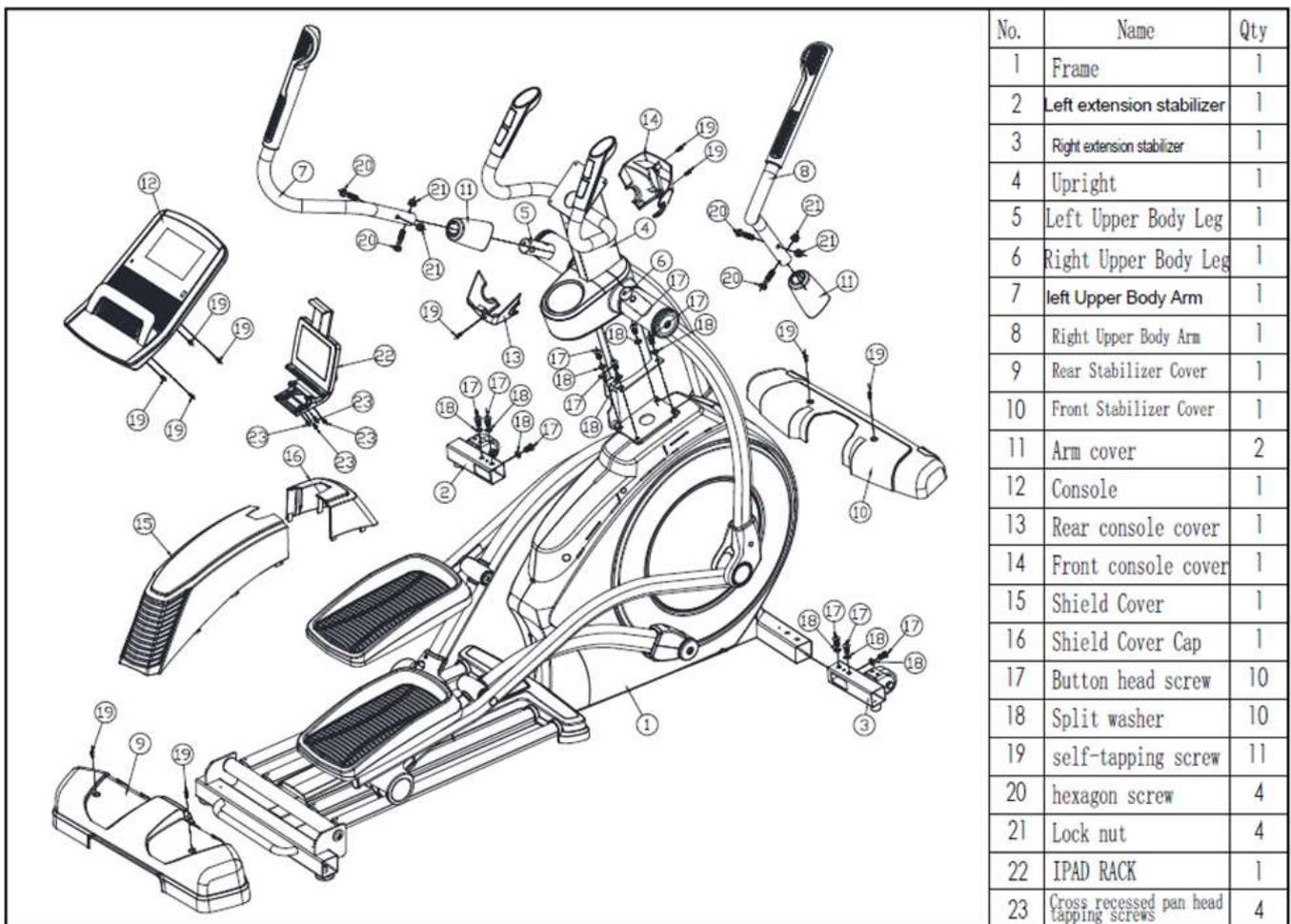
Используйте рисунки ниже, чтобы определить мелкие детали, необходимые для сборки (отвертка, болт и гайки и т. Д.) ,

Число в скобках под каждым рисунком является номером ключа детали из СПИСКА ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число, следующее за номером ключа, является количеством, необходимым для сборки.

Примечание. Если деталь не входит в комплект оборудования, проверьте, не была ли она предварительно собрана. Дополнительные части могут быть также включены.



Перед сборкой, пожалуйста, ознакомьтесь с рисунком ниже, чтобы вы могли правильно выполнить сборку в соответствии с номерами, указанными на чертеже.



№	Название детали	Кол-во
1	Рама	1
2	Левый удлинитель-стабилизатор	1
3	Правый удлинитель-стабилизатор	1
4	Вертикальная стойка	1
5	Левая верхняя часть стойки	1
6	Правая верхняя часть стойки	1
7	Левая верхняя часть рукоятки	1
8	Правая верхняя часть рукоятки	1
9	Покрытие заднего стабилизатора	1
10	Покрытие переднего стабилизатора	1
11	Покрытие рукоятки	2
12	Консоль	1
13	Заднее покрытие консоли	1
14	Переднее покрытие консоли	1
15	Устройство защиты	1
16	Защитная крышка	1
17	Винт с полукруглой головкой	10
18	Пружинная шайба	10
19	Винт- саморез	11
20	Болт с шестигранной головкой	4
21	Фиксирующая гайка	4
22	Штатив для планшета	1
23	Винты с крестообразным шлицем с полукруглой головкой	4

Сборка:

Для вашего удобства некоторые важные детали были предварительно собраны.

Перед сборкой, пожалуйста, прочитайте это руководство, затем следуйте инструкциям шаг за шагом, чтобы собрать тренажер.

Пожалуйста, проверьте все детали в коробке.

(1) Извлеките все детали из коробки, снимите пакет и положите их на пол по порядку.

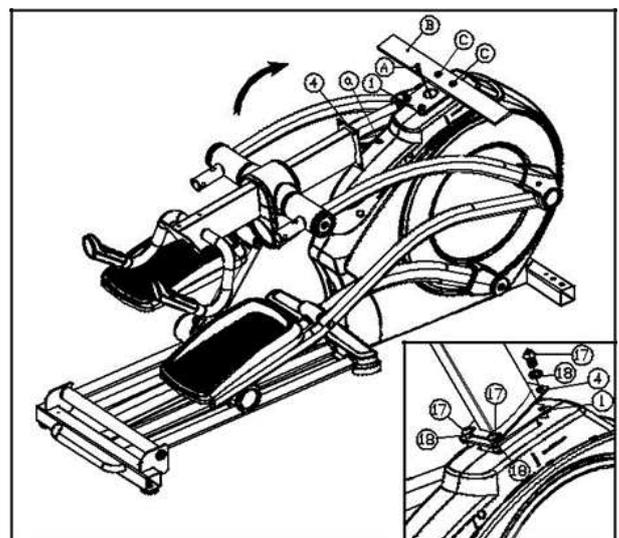
(2) Пожалуйста, не забудьте оставить достаточный зазор (не менее 1,5 метра) вокруг изделия.

1. Сборка вертикальной рамы (нужно два человека)

Снимите деревянную доску (B) и два винта (C), которые были предварительно прикреплены на раме (1). Сбросьте их.

Как показано на чертеже (1-1), поверните стойку (4) вперед по направлению стрелки до установочного металлического листа в вертикальном положении (4) рядом с установочным металлическим листом на раме (избегайте защемления проводов в вертикальной трубке).

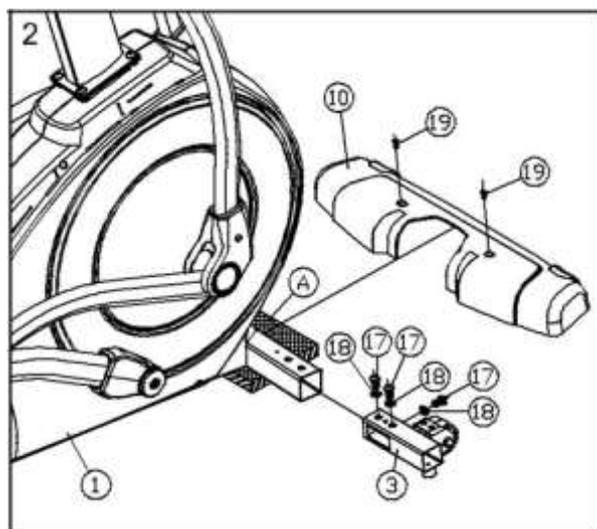
Как показано на чертеже (1-2), совместите отверстия для металлического листа в вертикальном положении (4) с отверстиями для металлического листа на базовой раме (1), зафиксировав их 4 болтами с шестигранной головкой с шестигранной головкой 4 шт. 3/8 " * 20 мм (17) с 3/8 " пружинной шайбой.



2. Сборка для левого и правого удлинителя и крышки переднего стабилизатора:

Как показано на рисунке (2), поместите упаковочный материал (А) под рамку (1), чтобы поднять его на 10-20 мм выше. Снимите винты (17), шайбы (18), которые были предварительно собраны на удлинителе, и винт (19), который был предварительно собран на раме (1). Не выбрасывайте.

Наденьте правый удлинительный стабилизатор (3) на трубку рамы (1). Прикрепите правый удлинительный стабилизатор с помощью 3 3/8 "x20 мм винтов и 3 разрезных шайб (18).



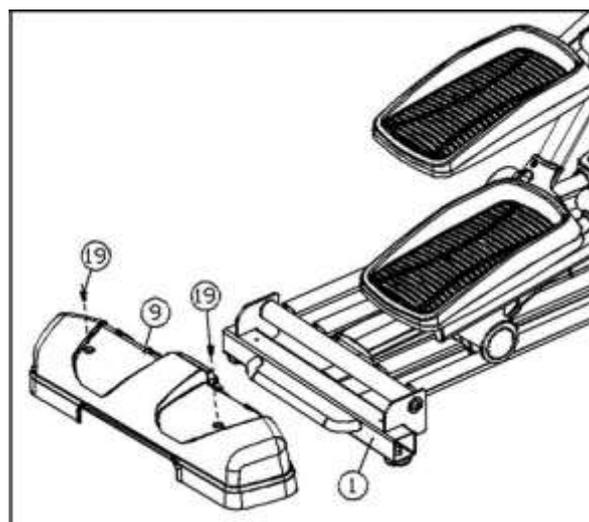
Повторите эти действия для правого удлинителя стабилизатора (2).

Затем удалите упаковочные материалы (А) из-под передней части рамы (1).

Прикрепите крышку переднего стабилизатора (10) к трубке рамы (1) с помощью винтов 2 # 8-18x16 мм (19), как показано на рисунке.

3. Задняя крышка стабилизатора:

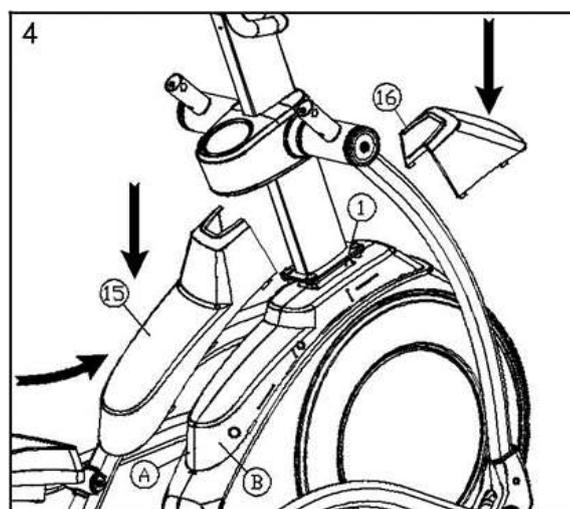
Как показано на рисунке (3), снимите винты (19), которые были предварительно собраны на задней трубе рамы (1). Не выбрасывайте их. Прикрепите заднюю крышку стабилизатора (9) к задней трубе рамы (1) с помощью 2 снятых винтов (19).



4. Сборка устройства защиты и защитной крышки:

Установите защитную крышку (16) и устройство защиты (15) как показано на рисунке (4). Сначала нажмите выступы на крышке экрана (16) в левый и правый щитки (А, В). Нажмите на крышку защитного кожуха (16), как указано стрелкой.

Затем нажмите выступы на крышке экрана (15) в левый и правый щиты (А, В). Нажмите и сдвиньте крышку защитного кожуха, как показано стрелкой, до тех пор, пока она не сменится крышкой защитного кожуха (16).



5. Сборка консоли:

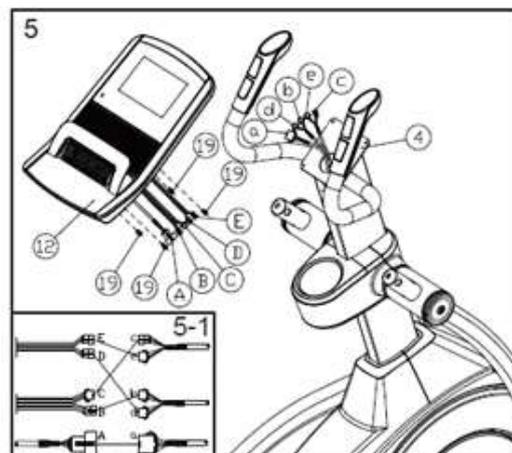
В то время как второй человек держит Консоль (12) возле вертикальной стойки (4). Как показано на рисунке (5), подключите провода (A) и (a), подключите провода датчика пульса (B) и (b), (C) и (c), (D) и (d), и (E) и (e).

Внимание: разъемы должны легко скользить и защелкнуться на месте. Если они этого не делают, поверните один разъем и попробуйте еще раз.

Вставьте разъемы и лишний провод в стойку (4).

Совет: избегайте защемления проводов. Присоедините консоль (12) к

стойке (4) с четырьмя # 8-18x16 мм (19); затем затяните винтами.



6. Сборка задней крышки консоли и передней крышки:

Удалите 3 предварительно собранных винта # 8-18x16 мм (19) в вертикальной стойке (4), как показано на рисунке (6). Не выбрасывайте их.

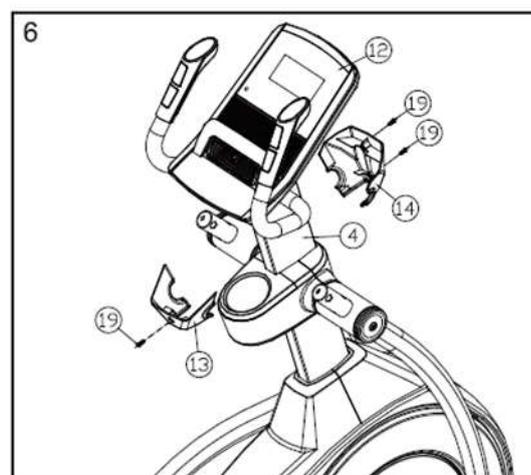
Сориентируйте крышку задней консоли (13), как показано на рисунке.

Прикрепите крышку задней консоли (13) к стойке (4) с помощью винта 1 # 8-18x16 мм (19).

Сориентируйте крышку передней консоли (14), как показано на рисунке.

Прикрепите переднюю крышку консоли (14) к стойке (4) с помощью винта 2 # 8-18x16 мм (19).

(Примечание: крышки передней и задней консолей обращены в вертикальное положение (4) с отверстиями).



7. Сборка левого и правого верхнего рычага:

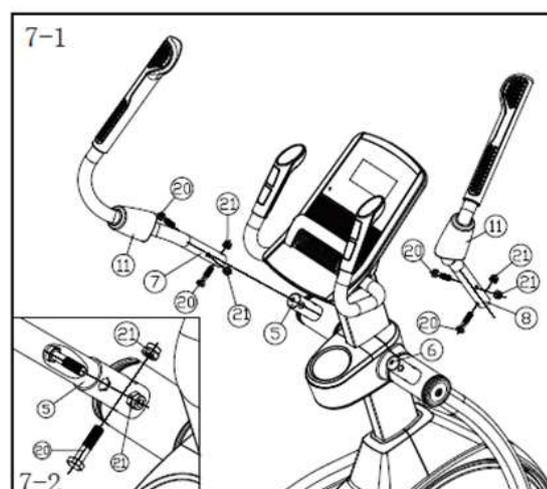
Снимите 4 3/8 "x44 мм винт (20) и 4 3/8" -16 гайка (21) с левого и правого верхнего кронштейна (7), (8), как показано на рисунке (7-1). Не выбрасывайте их.

Установите левый верхний рычаг (7) и правый верхний рычаг (8), как показано. На левом верхнем кронштейне (7) имеется L-образная наклейка, на правом верхнем кронштейне (8) - R-образная.

Установите крышку рычага (11), как показано, и сдвиньте ее влево и правую (7), (8). Наденьте левый верхний рычаг (7) на левую верхнюю часть (5). Прикрепите левый верхний рычаг (7) с помощью двух винтов 3/8 "x44 мм (20) и двух гаек 3/8" -16 (21). Убедитесь, что гайки находятся в шестиугольных отверстиях, как показано на рисунке (7-2)

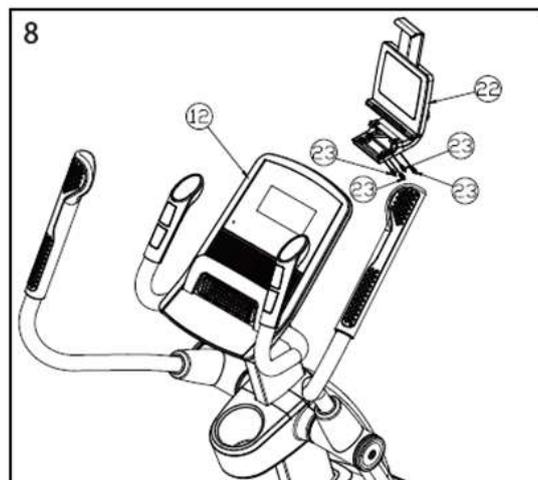
Сдвиньте крышку рычага (11). Крышка рычага (11) обращена к круглой трубе левого верхнего рычага.

Повторите этот шаг для правой верхней части тела (8).



8. Установка держателя iPad:

Возьмите держатель iPad и 4 винта (23), как показано на рисунке (8), совместите держатель iPad с отверстиями на панели управления. Закройте с помощью 4 винтов #8-32*16(23).



9. Как использовать ручку наклона?

Введение: регулировка наклона для выбора уровня сопротивления.

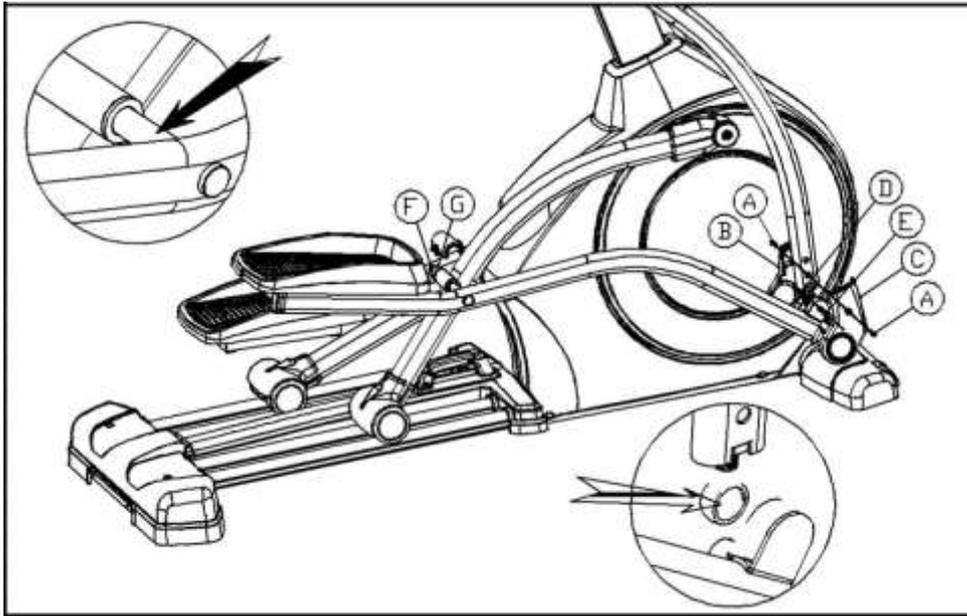
Как показано на рисунке ниже, встаньте с левой стороны оборудования, правой рукой удерживать рукоятку, нажать красную клавишу на рукоятке указательным и средним пальцами. Потяните ручку до нужного уровня сопротивления, затем отпустите указательный и средний пальцы, вы услышите треск. Внимание: если вы не слышите треск, поднимите ручку выше или немного опустите ее.



10. Как наносить смазку:

Смазку необходимо наносить на рампу, мост и кардан. После долгого использования эллиптического механизма, если ролики скрипят при движении по рампе, нанесите небольшое количество смазки, входящей в комплект, на бумажное полотенце. Далее равномерно распределите тонкий слой смазки вдоль рампы, по которой движутся ролики. Затем сотрите лишнюю смазку.

Если шум исходит от оси и кардана, снимите винт (A) и две крышки (B) и (C). Снимите болт и гайку (D), (E). Затем снимите болт и шайбу (F), (G). Не выбросьте их. Снимите ножку педали. Затем равномерно распределите тонкий слой смазки по оси и сферической поверхности кардана, как показано на рисунке ниже. После нанесения смазки соберите ножку педали с помощью болта (F) и шайбы (G). Затем установите кардан на кронштейн U с помощью болта (D) и гайки (E). Прикрепите две крышки (B) и (C) двумя винтами (A). При необходимости нанесите смазку таким же образом на другую сторону.



Функции консоли :

Дисплей :



I. Кнопки

MODE: Нажмите на эту кнопку если хотите выбрать MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)/PROGRAMS(ПРОГРАММЫ)/WATTCONSTANT(МОЩНОСТЬ)/PERSONAL(ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ)/H.R.C(КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)

RECOVERY: это кнопка восстановления сердечного ритма, чтобы консоль проверяла физическое состояние пользователя F1-F6 после 1-минутного обратного отсчета

ENTER: нажмите эту кнопку для подтверждения после установки значения

RESET: нажмите эту кнопку, чтобы сбросить каждое значение

- **Decrease** : уменьшить каждое значение (time(время) / distance(расстояние) / calorie(калория) / heart rate(частота сердечных сокращений) 3/6/9/12/15/18/21/24 Клавиша быстрого доступа сопротивления: нажмите клавишу, чтобы достичь соответствующего уровня сопротивления во время тренировки

Increase: увеличить каждое значение (time(время) / distance(расстояние) / calorie(калория) / heart rate(частота сердечных сокращений)

START: нажмите эту кнопку, чтобы запустить консоль

STOP: нажмите эту кнопку, чтобы остановить консоль

Клавиша быстрого доступа к сопротивлению рукоятки +/-: нажмите клавишу быстрого доступа к стойке рукоятки +/-, чтобы увеличить / уменьшить сопротивление.

II. Операции

1. Консоль входит в режим включения при подключении к источнику питания: динамик подает звуковой сигнал в течение 1 секунды, а экран полностью отображается в течение 2 секунд одновременно, через 1 секунду открывается окно режима U0.

2. Настройки пользователя

● **Настройка**: включите питание (или нажмите и удерживайте RESET в течение 2 секунд) → до полного отображения дисплея U0, нажмите +/- для выбора из U0 ~ U4 и нажмите ENTER для подтверждения, затем можно установить пол, возраст, рост и вес, нажмите ENTER для подтверждения.

● **Выбор пола**: Нажмите  , затем нажмите +/- чтобы выбрать, далее нажимаем ENTER, чтобы

● **Установка возраста**: нажмите +/- для выбора возраста 10-25-99, затем нажмите ENTER для подтверждения.

● **Установка роста**: нажмите +/- для выбора высоты роста 100-160-200 см, затем нажмите ENTER для подтверждения.

● **Установка веса**: нажмите +/- для выбора веса 20-50-150 кг, затем нажмите ENTER для подтверждения
Подтвердить.

3. Выбор функций (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Войдите в окно выбора функции после пользовательской настройки, нажмите +/- или MODE для выбора функции, затем нажмите ENTER для подтверждения. Снова нажмите +/-, чтобы установить все значения

функции (TIME /ВРЕМЯ, DIST/ДИСТАНЦИЯ, CAL/КАЛОРИИ, PULSE/ПУЛЬС), а затем нажмите START, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажать +/- и ручную панель +/-, чтобы отрегулировать сопротивление.

Для того чтобы выбрать функцию «Вручную», и нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/- для установки значения. Когда установите все функциональные значения (TIME /ВРЕМЯ, DIST/ДИСТАНЦИЯ, CAL/КАЛОРИИ, PULSE/ПУЛЬС), нажмите СТАРТ, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажать +/- и сопротивление штанги +/-, чтобы отрегулировать сопротивление.

Для выбора функции PROGRAM и нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/- для установки значения. Когда установите все значения функции (TIME /ВРЕМЯ, DIST/ДИСТАНЦИЯ, CAL/КАЛОРИИ, PULSE/ПУЛЬС), нажмите СТАРТ, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажимать +/- и сопротивление на рукоятке +/- для регулировки сопротивления.

Если выбрать FITNESS и нажать ENTER, чтобы подтвердить, другие настройки не могут быть установлены, и нажмите START, чтобы начать упражнение, в течение которого сопротивление не может регулироваться.

Если выбрана другая функция (WATT /МОЩНОСТЬ, PERSONAL /ЛИЧНЫЙ РЕЖИМ, HRC /КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА), такая же, как Manual / PROGRAM, как указано выше.

≡ : Описание функций дисплея

1	TIME / время	0:00~99:59m s m s	0:00~99:00 ±1 min цикл	да	да	1. Считайте по возрастанию, когда нет настроек 2. При установке обратного отсчета до 0 и система останавливается (мигание STOP в 1 Гц).
2	SPEED/скорость	0:00~99:59KM(ML)	нет	нет	да	В состоянии СТАРТ: Отобразится 3 с после того, как есть сигнал датчика скорости. 2. Сброс значения на 0 4 с после отсутствия сигнала датчика скорости.
3	KPM	0~15~999	нет	нет	да	1.Считайте по возрастанию, если без настроек 2. Когда установлен обратный отсчет до 0 и система останавливается (мигание STOP в 1 Гц)
4	WATT/МОЩНОСТЬ	0~999		да	да	1.Считайте по возрастанию, если без настроек 2. Когда установлен обратный отсчет до 0 и система останавливается (мигание STOP в 1 Гц)
5	DISTANCE расстояние	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.50 ±0.5 цикл	да	да	DISTANCE/РАССТОЯНИЕ 1. Считайте по возрастанию, если без настроек 2. Когда установлен обратный отсчет до 0 и система останавливается (мигание STOP в 1 Гц)Мигает значок DISTANCE
6	CALORIES калории	0~999 CAL	0~990 ±10 цикл	да	да	CALORIES/КАЛОРИИ 1.Считайте по возрастанию, если без настроек 2. Когда установлен обратный отсчет до 0 и система останавливается (мигание STOP в 1 Гц)Мигает значок CALORIES
7	TEMPERATURE	0~60 °C	нет	да	да	Когда консоль в спящем режиме, она показывает температуру.
8	SEX /пол			да	нет	В режиме настройки «BOУ» мигает с частотой 1 Гц, выберите BOУ или GIRL
9	AGE /возраст	10~25~99	±1	да	нет	1. Когда в режиме настройки «AGE» мигает с частотой 1 Гц, нажмите на матрицу, чтобы отобразить предварительно установленное значение 25.
10	HEIGHT рост	100~160~200 (CM)	±1	да	нет	В режиме настройки «HT» мигает с частотой 1 Гц, нажмите на матрицу, чтобы отобразить предварительно установленное значение 160CM. Установите высоту тренажера для расчета FAT%
11	WEIGHT вес	20~50~150 (KG)	±1	да	нет	В режиме настройки «WT» мигает с частотой 1 Гц, нажмите на матрицу, чтобы отобразить предварительно установленное значение 50 KG. Установите высоту тренажера для расчета FAT%
12	PULSE пульс	P. 30~240	0~30~240	да	да	Рассчитать по формуле D
13	MANUAL ручной режим		1~24(уровень (±1LEVEL)	да	нет	1. При настройке нажмите матрицу, и первый столбец начнет мигать 2. После настройки нажмите матрицу и первый столбец 3. Затем нажмите матрицу для ручной регулировки, и двигатель вращается в соответствии с высотой в матрице.
14	INCLINE наклон	0-10	±1	нет	да	Во время тренировки можете нажать кнопку, чтобы настроить значение.

IV. Функции

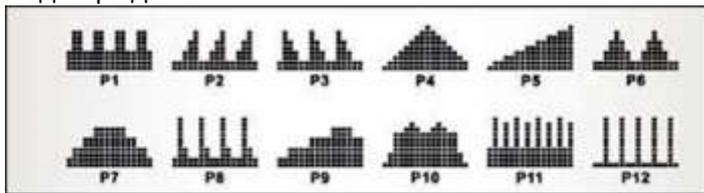
1. Может предварительно задать пользователю U1-U4 личную информацию (пол / возраст / рост / вес). Пользователь вводит реальную информацию (пол / возраст / рост / вес) для основы консоли для расчета других функций.

2. Можно выбрать РУЧНОЙ РЕЖИМ / ПРОГРАММЫ / ФИТНЕС / МОЩНОСТЬ / ЛИЧНЫЙ РЕЖИМ/ Ч.Р. Пользователь может выбрать другой режим управления для тренировки, пожалуйста, обратитесь к спецификации для каждого основного режима управления ниже.

РУЧНОЙ РЕЖИМ - войдите в этот режим, чтобы установить уровень сопротивления 1 ~ 24 в матрице, и пользователь может непосредственно установить значение ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС, а затем нажать «START / STOP»
начать / остановить.

ПРОГРАММА) - консоль предоставляет 12 различных графиков сопротивления, чтобы моделировать 12 различных ситуаций сопротивления гор, чтобы позволить пользователю бросить вызов себе.

Используйте +/- для выбора правильного графика сопротивления гор, и выбранный график будет мигать, нажмите ENTER для подтверждения.



FITNESS) - выберите «FITNESS» и нажмите ENTER для подтверждения, и установите время 12 мин, сопротивление 6 и нажмите START для запуска. Когда время обратного отсчета до 0, на консоли отобразится соответствующий уровень F1-F5 в зависимости от упражнения.

ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ. Пользователь может установить значение ватт в соответствии со своим физическим состоянием от 10 до 350. После установки значения в ваттах нажмите START / STOP. Используйте фиксированное значение ватт в качестве метода обучения. Пользователь нажимает +/- для установки значения ватта после входа в режим WATT, затем нажмите ENTER для подтверждения. Во время тренировки консоль будет работать в соответствии с установленным значением WATT, а во время упражнения может нажимать +/- для регулировки значения WATT (разное WATT соответствует разному сопротивлению, регулировка WATT аналогична регулировке сопротивления, и эта функция использует фиксированное значение WATT для изменить сопротивление).

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Пользователь U1 ~ U4 может создать свою собственную программу сопротивления, устанавливая сопротивление на каждом временном интервале. Программа 4 сопротивления может быть сохранена в консоли для повторного использования пользователем. Пользователь входит в ЛИЧНЫЙ режим, нажимая +/-, чтобы создать программу сопротивления на основе личных требований, после создания нажмите ENTER для подтверждения. Когда пользователь выполняет упражнение, консоль будет работать в соответствии с созданной программой.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЦА) - эта функция предназначена для контроля пульса у пользователя по частоте сердечных сокращений, и, как правило, существует 4 статуса в зависимости от целей тренировки:

i.55% -- программа эффекта диеты

ii.75% -- программа здорового эффекта

iii.90% -- программа упражнений

Целевой пульс - самообучаемое значение пульса

3. Предустановка TIME(ВРЕМЯ)/DISTANCE(РАССТОЯНИЕ)/CALORIES(КАЛОРИИ)/WATTS(МОЩНОСТЬ)/HEART RATE (СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ)

Установите и введите значение функции пользователя, как указано выше, и значение функции может быть отсчитано до 0; при достижении 0 динамик издает 8 звуковых сигналов, затем значение функции возвращается к установленному значению, или пользователю не нужно предварительно выполнять настройку, и консоль увеличивает значение каждой функции с 0 до предельного значения после начала упражнения.

4. Восстановление сердечного ритма

Когда включено обнаружение пульса, нажмите HRC, чтобы запустить функцию восстановления сердечного ритма, и время обнаружения уменьшится с 1:00 до 0, а знак сердца будет мигать, пока не достигнет 0. Пожалуйста, крепко держите руку на датчике в течение 1 мин. обнаружение, сохраняйте мигающий знак сердца, а когда время возвращается к 0, консоль будет определять частоту сердечных сокращений пользователя и возвращать уровень F1 ~ F6.

Диаграмма объяснения уровня восстановления пульса F1 ~ F6

Уровень восстановления сердечного ритма	Состояние восстановления пульса пользователя	Разница в обнаружении сердечного ритма (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Не плохо	20-29
F5	Больше тренировки	10-19
F6	Неадекватное упражнение	<10

V. Автозапуск и выключение

Когда пользователь запускает или нажимает любую кнопку, консоль запускается автоматически. Если пользователь выполняет упражнение или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически отключится и перейдет в спящий режим для отображения температуры.

VI. Другие функции

1.MP3

Для воспроизведения музыки подключите аудиоустройство к консоли с помощью аудиокабеля.

2.Уведомления об ошибке

Код ошибки	Описание кода ошибки	Метод проверки	Пути решения проблемы
ERR 1	RECOVERY Проверить операционную ошибку по время обработки	RECOVERY Проверьте держит ли пользователь рукоятку или надет ли беспроводной датчик-ремень	Выйдите из RECOVERY, чтобы проверить интерфейс, возьмитесь за рукоятку или снова наденьте беспроводной датчик-ремень
ERR 4	Сломан контактный кабель управления для держателя двигателя	Проверьте, не повреждены ли или не подключены ли провода управления 8PIN между консолью и держателем двигателя	1.Включите консоль, чтобы проверить устранена ли ошибка. 2.Замените консоль, чтобы проверить, устранена ли ошибка. 3.Если ошибка по-прежнему возникает, то замените 8-контактный верхний провод управления, затем проверьте. 4. Если ошибка по-прежнему возникает, то замените провод 8PIN.

Заметка:

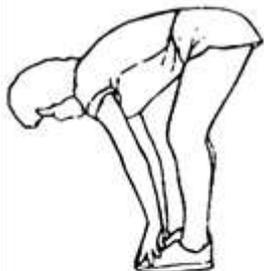
1. Пожалуйста, подключите консоль к выпрямителю переменного тока перед использованием.
2. Необходимо избегать попадания влаги в консоль.

Вы также можете получить записи упражнений различного оборудования. Нажмите для непосредственного входа на главную страницу различного оборудования. “ ”

Упражнения для разминки

Растяжка

Какое бы упражнение вы не выполняли, лучше сначала потянуться. Теплые мышцы легче растягивать, поэтому прогрейтесь медленно, от 5 до 10 минут. Затем сделайте растяжку пять раз, с каждой ногой в течение 10 секунд или более, и повторите растяжку в конце тренировки.

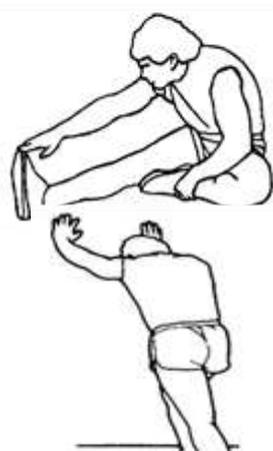


1. Касание пальцев ног

Колени слегкагибаются, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обе руки стараются дотронуться до пальцев ног. Задержитесь на 10-15, а затем расслабьтесь. Повторите три раза.

2. Разгибание ног

Сидя на чистой земле, вытяните одну ногу прямо, затем согните другую, и, плотно прижмите ее к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.



3. Растяжка ног и ахиллова сухожилия

Стоя двумя руками касаясь стены, одна нога находится сзади, а другая - спереди. Держите заднюю ногу прямой, пяткой касайтесь земли, а затем наклоните к стене. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

4. Растяжка квадрицепса

Левой рукой придерживайтесь стены или стола, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра очень напряжена. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.



5. Растяжка сарториуса (мышца на внутренней стороне бедра).

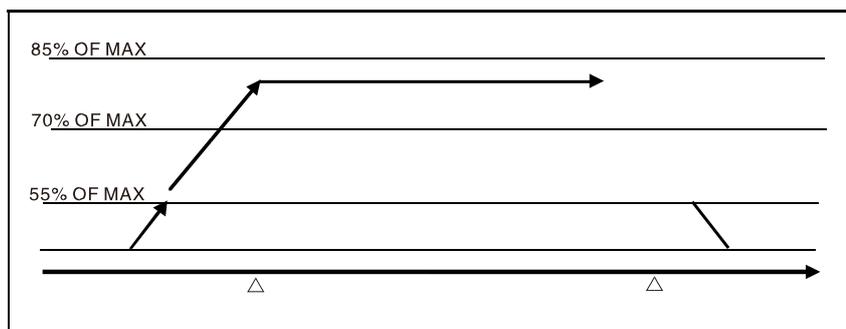
Сделайте стопы ног напротив и сядьте коленями наружу. Возьмите стопы двумя руками и подведите их к паху. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.



Как улучшить эффект от упражнений

Подобно упражнениям для набора мышечной массы, аэробные упражнения требуют большего кровотока и более высокой частоты сердечных сокращений, тем самым улучшая функцию сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений обычно определяется по показаниям вашего пульса. Показания вашего пульса являются безопасными и эффективными в диапазоне ниже самого высокого целевого уровня упражнений. От 87% до 72% от максимальной частоты сердечных сокращений - называется целевой областью тренировки. Цель тренировки должна

постепенно улучшаться путем составления планов тренировок, по крайней мере, 3-4 раза в неделю, каждый раз по 15-20 минут. Предупреждение: не пытайтесь делать упражнения за пределами целевого сердечного ритма; При наличии заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом; Если вы старше 35-40 лет и не занимаетесь стандартными тренировками, мы рекомендуем вам не выходить за рамки предупреждений врача. Имейте в виду, сколько времени требуется на разминку и заминку (Рисунок В ниже)



Методы обслуживания и устранения неисправностей

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли болты и гайки, заблокированы ли регулировочные ручки, являются ли вращающиеся детали гибкими, и есть ли изношенные или поврежденные детали. Если эти детали находятся в хорошем состоянии, безопасность оборудования может быть гарантирована.
2. После обнаружения изношенных или поврежденных деталей их следует немедленно удалить или отправить в сервисный центр для замены. Оборудование можно использовать только после ремонта.
3. Содержите оборудование в чистоте, но не протирайте кислотным, щелочным или органическим раствором.
4. Проблемы и способы устранения неполадок:
Замечания о способе устранения неполадок

Неполадка	Причина	Способ устранения	Примечание
Неровность подставки	1. Неровность грунта или мусор 2. Неровная основа при сборке рамы	1. Удаление мусора 2. Ослабьте соединительный болт рамы, выровняв основание, затем затяните болт. 3. Регулирование нижней трубки неровного ножного рукава	Пользователь
Нестабильный руль	Ослабление резьбы	Затяните болты	Пользователь
Вращающиеся детали имеют необычный звук	Дисбаланс зазора	Откройте экран и отрегулируйте его	Сервисный центр
Ротационная слабость	1. Увеличенный разрыв магнетосопротивления. 2. Повреждение ручки точной надстройки.	1. Откройте щиток и отрегулируйте его. 2. Замена	Сервисный центр



Сервисное обслуживание и ограниченная гарантия.

Если вам необходимо послепродажное обслуживание или консультация, обратитесь к авторизованному поставщику.

Для того чтобы вам обеспечить помощь в полном объеме, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

- номер модели и серийный номер изделия (см. Наклейку с серийным номером или внешнюю коробку)
- название продукта (см. Наклейку с серийным номером или коробку от тренажера)
- номер ключа и описание запасной части (частей) (см. СПИСОК ЧАСТЕЙ и ПОДЕТАЛЬНЫЙ ЧЕРТЕЖ).

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.