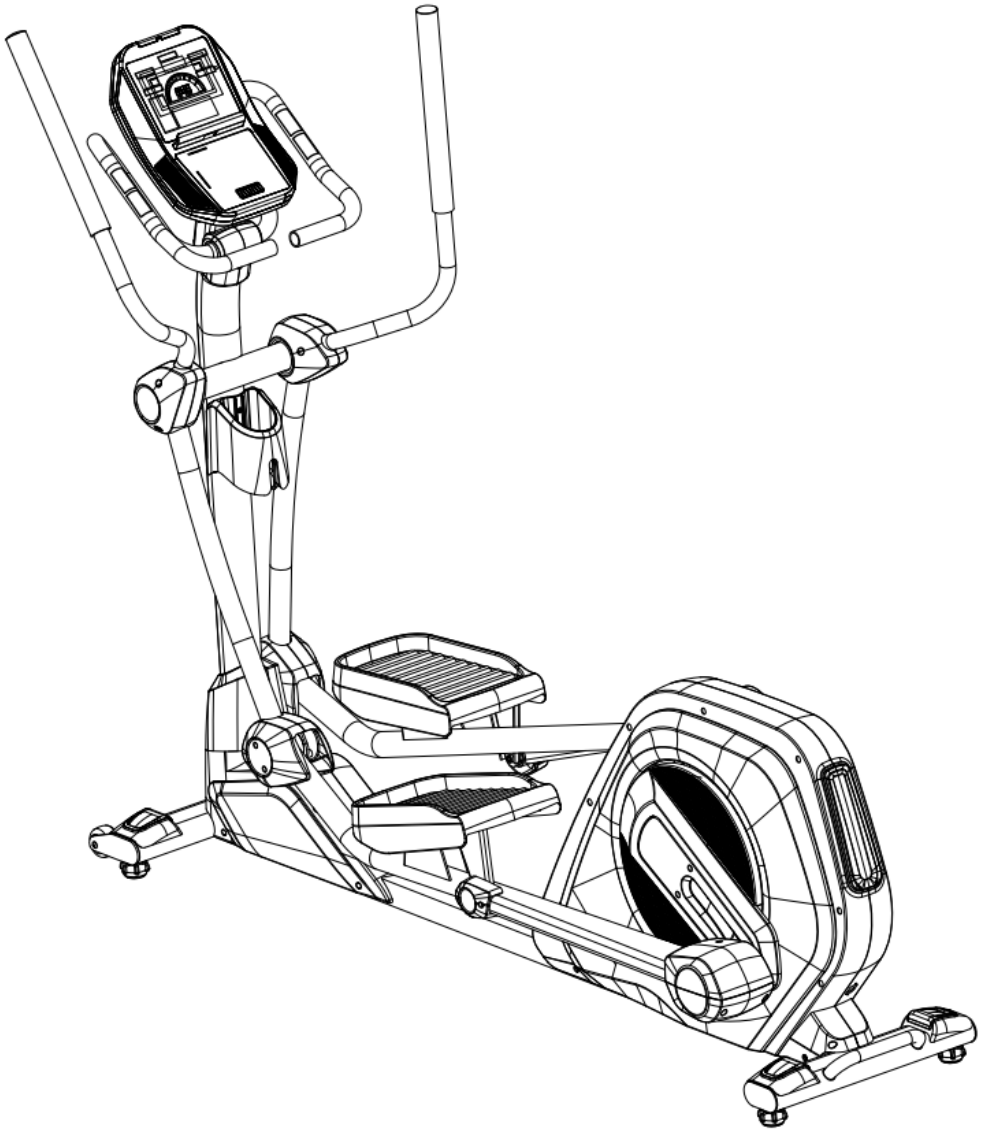
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эллиптический тренажёр
SH-B8900E



СОДЕРЖАНИЕ

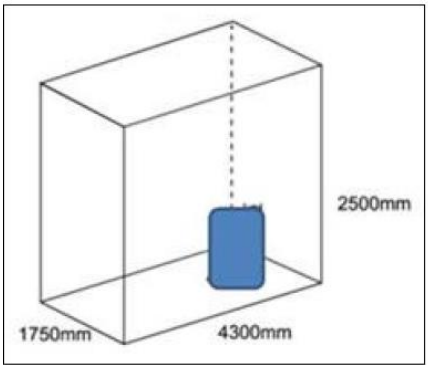
Меры предосторожности 3
Работа с консолью 4
Работа с тренажёром 5
Рекомендации к тренировкам 12
Указания по утилизации 13

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас! Данный тренажёр предназначен для упражнений, направленных на укрепление здоровья: аэробики и кардио нагрузок. Пожалуйста, прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для лиц, имеющих хронические заболевания. Если во время тренировки вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Во избежание травм, возгорания и поражения электрическим током, необходимо следовать правилам безопасного использования тренажёра. Неправильная подача электроэнергии может привести к повреждению тренажёра. Пожалуйста, отключайте оборудование из розетки после тренировки (при наличии), а также, прежде чем приступить к очистке или техническому обслуживанию тренажёра. Данный тренажёр предназначен для упражнений в положении стоя.

1. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве, прежде чем приступать к тренировкам. Тренажёр предназначен только для использования по его прямому назначению, описанному в руководстве.
2. Максимальный вес пользователя – 160 кг.
3. Не устанавливайте тренажёр на ковре с длинным ворсом, это может привести к повреждению тренажёра и порче ковра. Не используйте тренажёр вне помещения, возле бассейнов и в местах с повышенной влажностью. Зона безопасности вокруг тренажёра должна составлять 430x175x250 см.



4. Тренируйтесь в подходящей обуви. НЕ следует заниматься в обуви на каблуке, в модельных туфлях, сандалиях или босиком. Рекомендуется заниматься в спортивной обуви. Не допускайте попадания шнурков, свисающих элементов одежды и т.п. между движущимися частями тренажёра.
5. Прежде, чем приступать к тренировкам, убедитесь, что все детали тренажёра надёжно закреплены. Не используйте оборудование, если повреждён шнур или вилка (при их наличии). Если наблюдаются перебои в работе тренажёра, обратитесь к поставщику.
6. Чтобы отключить тренажёр от питания (при наличии), переключите все регуляторы в позицию выкл, затем выньте вилку из розетки. Будьте осторожны при установке и разборе тренажёра. Во время тренировки держитесь за ручки или за поручни. Чтобы начать тренировку, подойдите к тренажёру с левой стороны и поставьте правую ногу на педаль.
7. Не допускайте к тренажёру детей, чтобы избежать травм. Убедитесь, что тренажёр устойчиво стоит на поверхности.
8. Не допускается использование тренажёра в местах распыления аэрозолей или газов. Это может привести к возгоранию.
9. Не допускайте попадания посторонних объектов в отверстия тренажёра. Не снимайте пластиковых защитных покрытий. Движущиеся части тренажёра без защитного покрытия могут представлять серьёзную опасность.
10. Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими возможностями, а также с сенсорными или ментальными расстройствами. Не допускайте к тренажёру людей, у которых недостаточно опыта или знаний без сопровождения человека, ответственного за их безопасность. Не разрешается вносить какие-либо изменения в данное оборудование, в противном случае гарантия будет аннулирована. Любое вмешательство, кроме очищения и пользовательского обслуживания, должно осуществляться только представителем фирмы-поставщика.

11. Все показатели, считываемые во время тренировки, могут использоваться только для личного сравнения.
12. Тренажёр периодически нуждается в дополнительном техническом обслуживании. Свяжитесь с поставщиком для получения информации.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Значения дисплея

Значение	Описание
Время	Значения дисплея 0:00-99:59 , допустимые значения настройки 0:00 – 99:00
Расстояние	Значения дисплея 0 – 99.9, допустимые значения настройки 0 – 99.0
Калории	Значения дисплея 0-999, допустимые значения настройки 0 – 990 ккал
Пульс	Отображает текущее значение пульса
Ватт	Значения дисплея 0 – 999, допустимые значения настройки 10 - 350
Скорость	0.0 – 64 км/ч, (0.0 – 40 миль/ч)
Оборотов в мин	0-999

Функции кнопок

Значение	Описание
START	Начало тренировки
STOP	Остановить тренировку
RESET	В режиме "стоп" нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню
	Увеличить нагрузку и ватты
MODE	В режиме "стоп" нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить все выбранные настройки и начать программу.
	- Уменьшить нагрузку и Ватты - Выбор настроек
M	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в ручной режим тренировки
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим тренировки с тренером
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим контроля частоты сердцебиения
W	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим постоянной тренировки по Ваттам
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим целевой тренировки по калориям
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим интервальной тренировки
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим целевой тренировки по Ваттам
	Нажмите, чтобы включить обдув. Функции обдува: Вкл, Выкл, Ниже, Выше

РАБОТА С ТРЕНАЖЁРОМ

Включение

Вставьте вилку в розетку (при наличии)/начните движение, консоль издаст характерный звуковой сигнал, длительностью 2 секунды. Будет показан рабочий монитор на протяжении двух секунд. (См. рис. 1). Затем пользователю будет предложено настроить функции тренажёра. На дисплее появится надпись: “ PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS” (осуществите выбор функций). (См. рис 2). Для выбора режима тренировки используйте кнопки быстрого доступа.

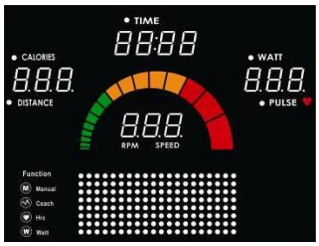


РИС. 1

РИС. 2

Ручной режим

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в ручной режим.
2. Нажмите START для перехода в режим быстрого старта.
3. Для настройки целевых значений TIME (времени), DISTANCE (расстояния), CALORIES (калорий), PULSE (пульса), воспользуйтесь кнопками / . (См. рис. 3-6). Для перехода к настройке следующего значения нажмите MODE.
4. Закончив настройку значений, нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль начнёт обратный отсчёт заданных значений.
5. Для настройки уровня нагрузки (1-40), воспользуйтесь кнопками / .
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По достижении заданных целей, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню, нажмите RESET.

РИС. 3

РИС. 4

РИС. 5

РИС. 6

РИС. 7

РИС. 8

Режим «Тренер»

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим «Тренер ».
2. В данном режиме установлено 12 программных профилей. (P1-P12). При первичной настройке данного режима, на экране появится значение «P1». (См. рис 9)
3. Чтобы войти в выбранный профиль, нажмите MODE. Задайте время тренировки при помощи кнопок / .
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль начнёт отсчёт значений. (Рис 10,11)
5. Для настройки уровня нагрузки (1-40), воспользуйтесь кнопками / .
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

РИС 9

РИС 10

РИС 11

Режим «Калории»

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим «Калории ».
2. В данном режиме три уровня сложности: LOW - низкий уровень сжигания калорий (300), MID - средний уровень сжигания калорий (600), HIGH - высокий уровень сжигания калорий (900). Рис 12 показывает режим низкого уровня сжигания калорий. Для выбора необходимого уровня воспользуйтесь кнопками / . Для входа в профиль с заданным уровнем сжигания калорий нажмите MODE.
3. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль подсчитает и выставит уровень нагрузки, основываясь на количестве оборотов в минуту. Рис. 12 иллюстрирует отслеживание прогресса упражнений. Каждая точка в схеме означает 7.5 калорий. Как только будет пройден путь, соответствующий этому значению, на схеме будет осуществлен переход к следующей точке, и так до тех пор, пока заданная цель не будет выполнена.
4. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По достижении цели по количеству сожжённых калорий, тренировка будет закончена автоматически.
5. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

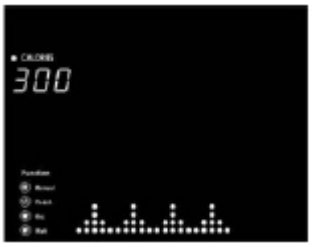


РИС 12

Интервальный режим

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в интервальный режим.
2. В данном режиме три группы программ. Профиль первой программы изображён на рис 13. Для выбора необходимой программы воспользуйтесь кнопками / . Подтвердите переход к программе, нажав MODE.
3. Настройте необходимое время тренировки. Значение по умолчанию – 20.00. Диапазон значений – 5.00 – 99.00.
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку
5. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончанию обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
6. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

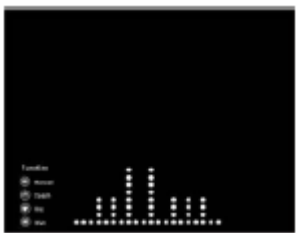


РИС 13

Режим контроля частоты сердцебиения

ВНИМАНИЕ! Отображающиеся значения сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к проблемам со здоровьем и даже к смерти. Если вы почувствуете слабость или недомогание, немедленно прекратите тренировку.

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим контроля частоты сердцебиения.
2. Укажите свой возраст с помощью копок / . Значение по умолчанию – 25. (См. рис. 14). Подтвердите выбранное значение, нажав MODE. Когда пользователь покидает данный режим, значения возраста сбрасываются до значения по умолчанию.
3. Для выбора уровня программы, воспользуйтесь кнопками / . Уровни частоты сердцебиения от максимального значения:55%, 75%, 90%. При выборе режима TAG , пользователь может регулировать заданное значение при помощи кнопок / . Для подтверждения настроек нажмите MODE.
4. Настройте время тренировки с помощью кнопок /
5. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени.
6. Уровень нагрузки во время тренировки будет меняться автоматически, в зависимости от частоты сердцебиения пользователя.
7. Значок значения пульса будет менять цвет, в зависимости от разрыва между фактическим и заданным уровнем сердцебиения:

-при уровне сердцебиения 50-70% от заданного значения - зелёный;
-при уровне сердцебиения 70-90% от заданного значения - синий;
-если фактически уровень сердцебиения превышает заданный - красный;
- если пульс не считывается, на дисплее появится значение "♥?" (См. рис. 19)

8. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончанию обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
9. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

РИС. 14

РИС. 15

РИС 16

РИС 17

РИС 18

РИС 19

Целевой режим «Ватты»

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в целевой режим Ватты.
2. Выберите целевое значение Ватт при помощи кнопок / . Значение по умолчанию – 120. См. рис. 20.
3. Для подтверждения нажмите MODE. Перейдите к настройке целевого значения времени.
4. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени. Консоль начнёт отсчёт заданных значений. См. рис 21,22.
5. Значения ватт можно менять в процессе тренировки с помощью кнопок / .
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончанию обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

РИС. 20

РИС. 21

РИС. 22

Стандартный режим «Ватты»

1. Находясь в главном меню, нажмите для перехода в стандартный режим «Ватты».
2. Данный режим содержит 6 профильных программ. (W1-W6). Для выбора программы воспользуйтесь кнопками / . (См. рис. 23 – схема первой профильной программы). Для подтверждения выбранного профиля нажмите кнопку MODE.
3. Настройте цель по времени. Значение по умолчанию – 30 мин. Диапазон допустимых значений – 5.00 – 99.00.
4. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени.
5. Значения ватт можно менять в процессе тренировки с помощью кнопок / .
6. Консоль подсчитает и выставит уровень нагрузки, основываясь на количестве Ватт и оборотов в минуту.
7. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончанию обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
8. Чтобы продолжить тренировку, нажмите START. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

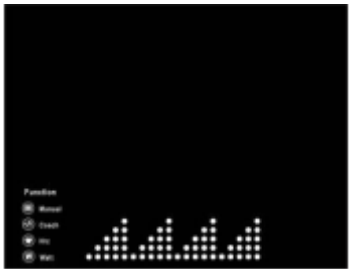


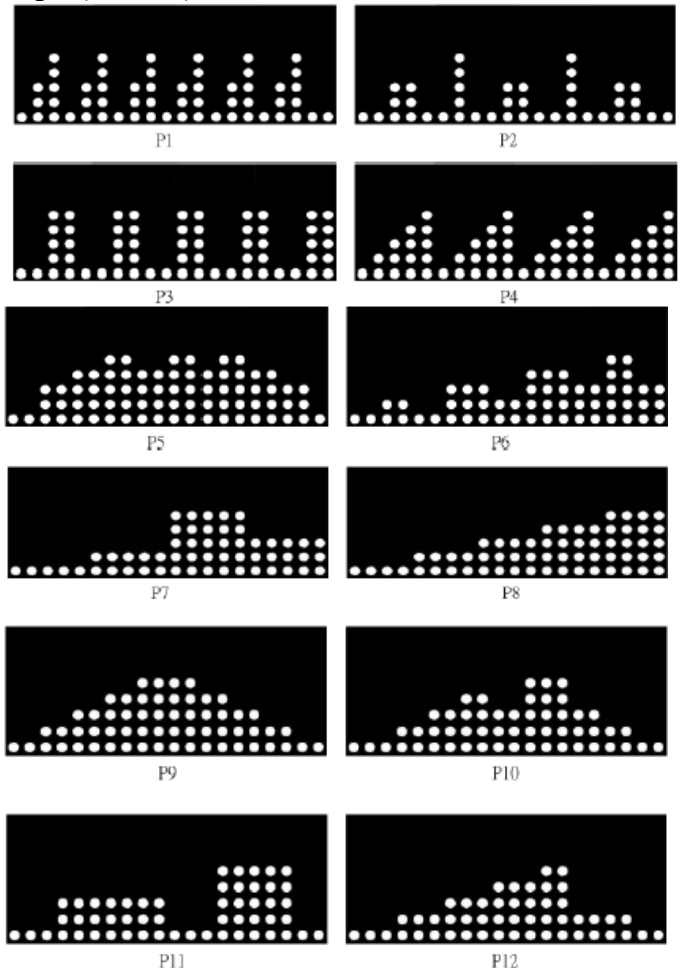
РИС. 23

Шкала скорости и количества оборотов в минуту

Цвет/диапазон	Зелёный 1-8	Оранжевый 1-5	Красный 1-3
Скорость (км)	1-24	25-39	Более 40
Скорость (миль)	1-15	16-34	Более 25
Оборотов в мин.	15-66	67-105	Более 106

Профили программ.

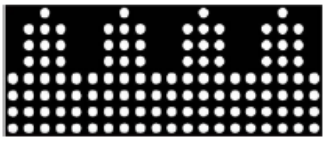
1. **Программа «Тренер» (P1-P12).**



Программа «Калории»

C1 (300KCAL)

C2 (600KCAL)



C3 (900KCAL)

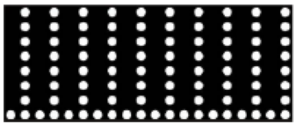
(Каждая точка = 7.5 калорий)

Интервальные программы (11-13)

I1

I2

I3



Программа Ватты (W1-W6)

W1

W2

W3

W4

W5

W6

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед использованием тренажера проверьте надежность всех болтовых соединений, его работоспособность и отсутствие поломок (повреждений). При наличии поломок тренажеров, их полной, частичной неработоспособности - использование тренажеров запрещается.

Перед началом занятий на тренажерах необходимо осуществить разминку - комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки. Рекомендуем Вам выполнять нижеприведенный комплекс упражнений перед каждой тренировкой на тренажерах. Каждое упражнение необходимо выполнять не менее чем 30 секунд. Если во время выполнения упражнений Вы почувствуете боль или ухудшение самочувствия - прекратите тренировку.

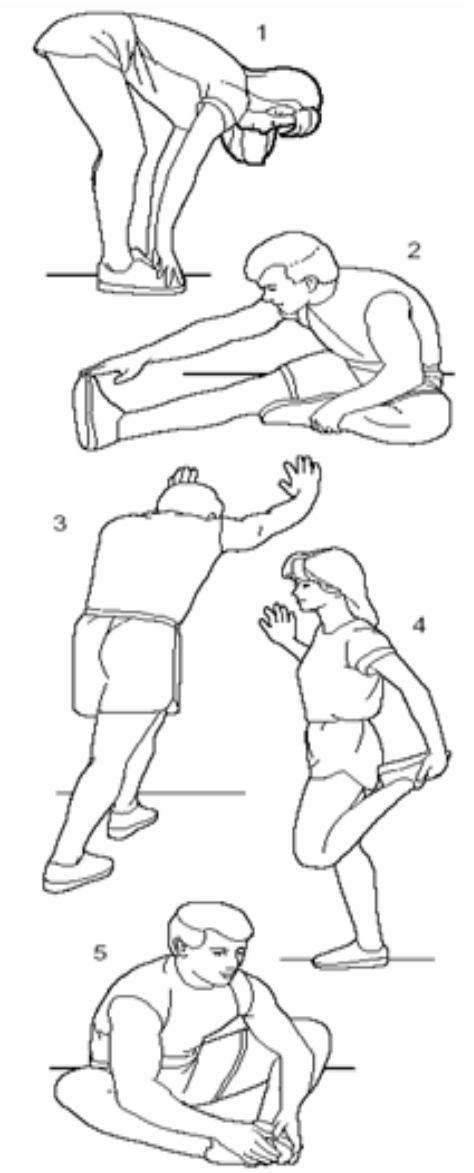


Рис.24
Разминка

Наклоны вперёд
Слегка согнув колени, медленно наклоняйтесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, тянитесь руками к носкам. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем повторите (смотрите рис. 24.1.).

Растяжка подколенных сухожилий
Сидя на полу, согните одну ногу, как показано на рисунке 24.2, другую вытяните перед собой. Старайтесь держать согнутую ногу как можно ближе к внутреннему бедру выпрямленной.

Растяжка голеностопа
Упритесь вытянутыми руками в стену, стопы поставьте одну впереди другой. Медленно сгибая ногу, стоящую впереди, наклоняйтесь к стене, задержитесь в этой позе на 10-15 сек, расслабьтесь. Следите, чтобы нога, стоящая позади, оставалась прямой, как на рис. 24.3. Повторите по 3-5 раз для каждой ноги.

Растяжка четырёхглавой мышцы
Упритесь в стену левой рукой для баланса, правой рукой снизу захватите лодыжку правой ноги, медленно потяните по направлению к ягодице, почувствуйте растяжение передней бедренной мышцы. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите по 3-5 раз на каждую ногу. Смотрите рис. 24.4.

Поза бабочки
Сядьте на пол, колени в стороны, ступни напротив друг друга. Возьмитесь руками за ступни и плавно тяните на себя. Задержитесь на 10-15 сек, расслабьтесь, Повторите 3-5 раз. Смотрите рис. 24.5.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

Надлежащий раздельный 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.

Распространение руководства по эксплуатации на модификации изделия. В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, в его конструкцию могут вноситься изменения, не отраженные в настоящем издании, но не ухудшающие его надежность и качество. Производитель оставляет за собой право не уведомлять Покупателя о внесенных изменениях в изделие.