



**SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*

# Инструкция по эксплуатации Эллиптический тренажер XE895



Руководство пользователя



*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*  
**SPIRIT**  
FITNESS



*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*  
**SPIRIT**  
FITNESS



*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*  
**SPIRIT**  
FITNESS

# СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности.....	3
Важные инструкции по электробезопасности .....	4
Инструкции по заземлению.....	4
Сборка.....	6
Подъем и спуск с тренажёра.....	13
Работа с консолью .....	14
Программируемые функции.....	18
Использование кардио пояса.....	28
Общее техническое обслуживание .....	30
Взрыв схема.....	32
Список запчастей.....	33

# ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**ВНИМАНИЕ** - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.

**ОПАСНОСТЬ** - Для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 230 вольт.

**СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ**

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер, и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Это может привести к травмам.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к продавцу или в службу технической поддержки.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты, искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на грудном ремне даст гораздо более точные результаты измерения сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –  
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

# ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

## ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте детали, без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от +5<sup>0</sup> С до +40<sup>0</sup> С, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Тренажер должен быть заземлен. Если происходит поломка или возникает неисправность с эллиптическим тренажером, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен сетевым кабелем с заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

**ОПАСНОСТЬ** - Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажер заземлен. Не переделывайте вилку поставляемую вместе с тренажером, если она не будет соответствовать розетке, Обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения работ по подключению.

Тренажер предназначен для использования при номинальном напряжении сети 230 вольт, и вилки с заземлением. Если вилка не подходит к розетке, то можно использовать переходник. Переходник тоже должен иметь заземление. Если используется переходник, обеспечивающий подключение к розетке без заземления, то необходимо, чтобы квалифицированный электрик обеспечил заземление тренажера.

## ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

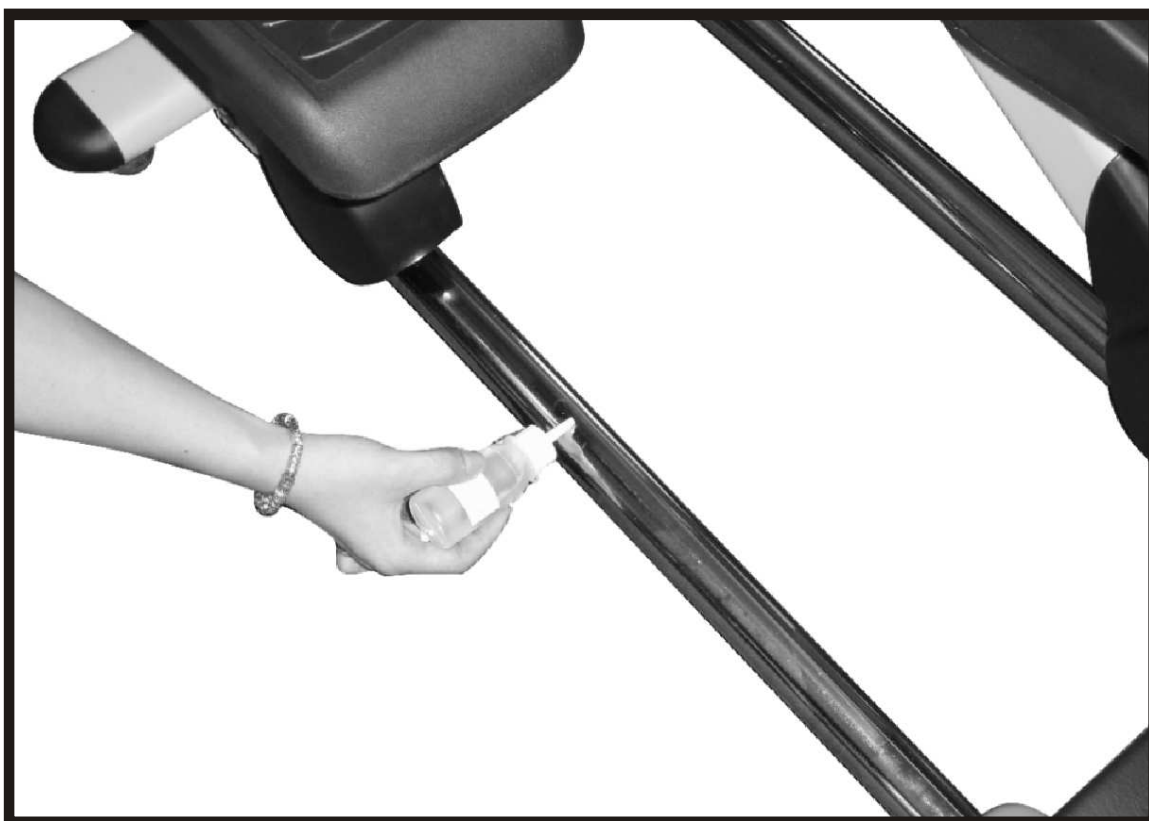
- НИКОГДА не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- НИКОГДА не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите эллипсоид во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр

телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.

- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

## СМАЗЫВАНИЕ

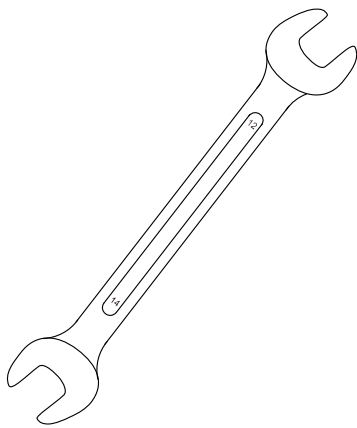
- Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Тонкой полоской длиной 20-30 мм. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
- Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



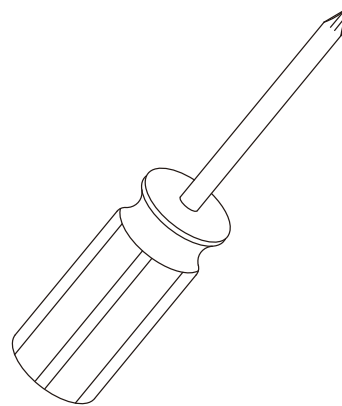
## ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки; освободите тренажер от упаковки.
2. Аккуратно извлеките все детали из коробки и проверьте на наличие повреждений или отсутствие некоторых частей. Если обнаружили что есть повреждения или у Вас неполный комплект поставки свяжитесь с сервисной службой компании, контактный телефон указан в гарантийном талоне.
3. Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки.

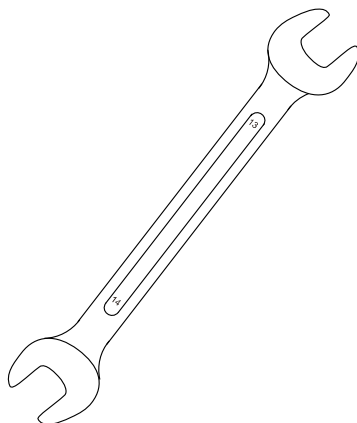
## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



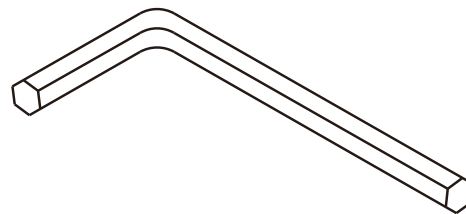
**#195.** 12/14mm гаечный ключ



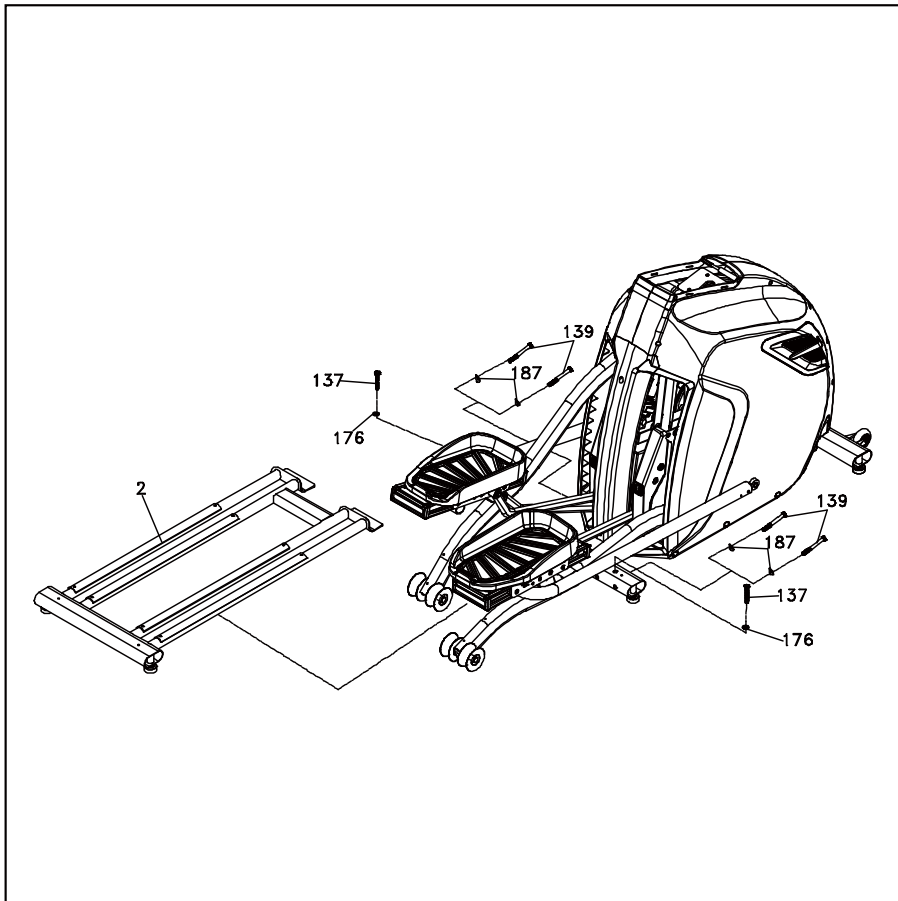
**#192.** Короткая отвёртка



**#194.** 13/14mm гаечный ключ



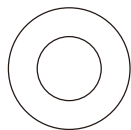
**#193.** 8mm Шестигранный ключ



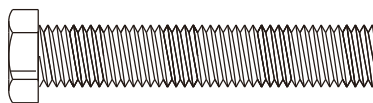
## Шаг 1

1. Соберите детали для сборки 1 шага.
2. Поместите 2 плоские шайбы (176) на 2 болта с шестигранной головкой (137) и затяните их вручную с помощью ключа (194), болт должен пройти сверху вниз через среднюю трубу стабилизатора в рампу (2) с помощью.
3. Поместите 4 изогнутых шайбы (187) на 4 болта с шестигранной головкой (139) и затяните их вручную с помощью ключа (194), болт должен пройти спереди средней трубы стабилизатора в торцевую часть рампы(2).

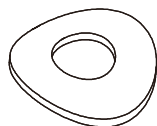
### Набор для сборки



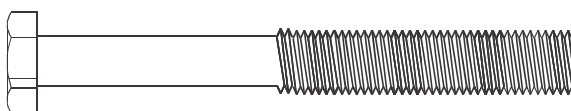
**#176.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Плоская шайба  
(2 шт.)



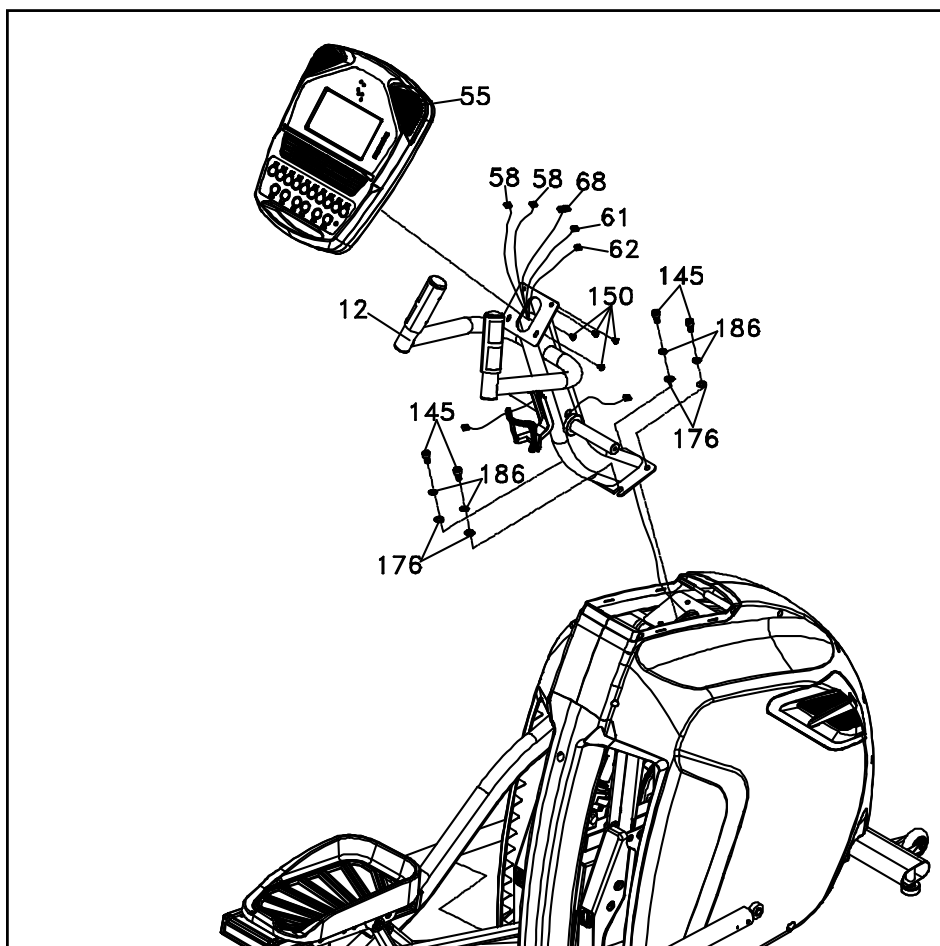
**#137.** 3/8" x 2-1/4"  
Болт с шестигранной головкой  
(2 шт.)



**#187.** 3/8" x 23 x 2T  
Изогнутая шайба  
(4 шт.)



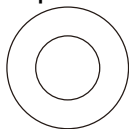
**#139.** 3/8" x 3-3/4"  
Болт с шестигранной головкой  
(4 шт.)



## Шаг 2

1. Соберите детали для сборки 2 шага.
2. Воспользуйтесь ключом (**193**), чтобы удалить 2 винта с шестигранным пазом. Компьютерный кабель (**68**) проденьте через нижнюю часть стойки консоли и вытащите сверху. Воспользуйтесь 4 болтами (**145**), 4 пружинных шайбы (**186**) и 4 плоские шайбы (**176**) чтобы закрепить стойку к раме тренажёра.
3. Подключите к консоли(**55**) кабель питания консоли (**68**), 2 кабеля от сенсорных датчиков (**58**) и 2 кабеля регулировки нагрузки (**61/62**). Затем поместите консоль на стойку и закрепите 4 винта (**150**) с помощью отвёртки (**192**).

Набор для сборки



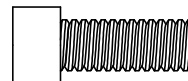
**#176.** 3/8" × 19 × 1.5T  
Плоская шайба  
(4 шт.)



**#186.** 3/8" × 2T  
Пружинных шайбы  
(4 шт.)

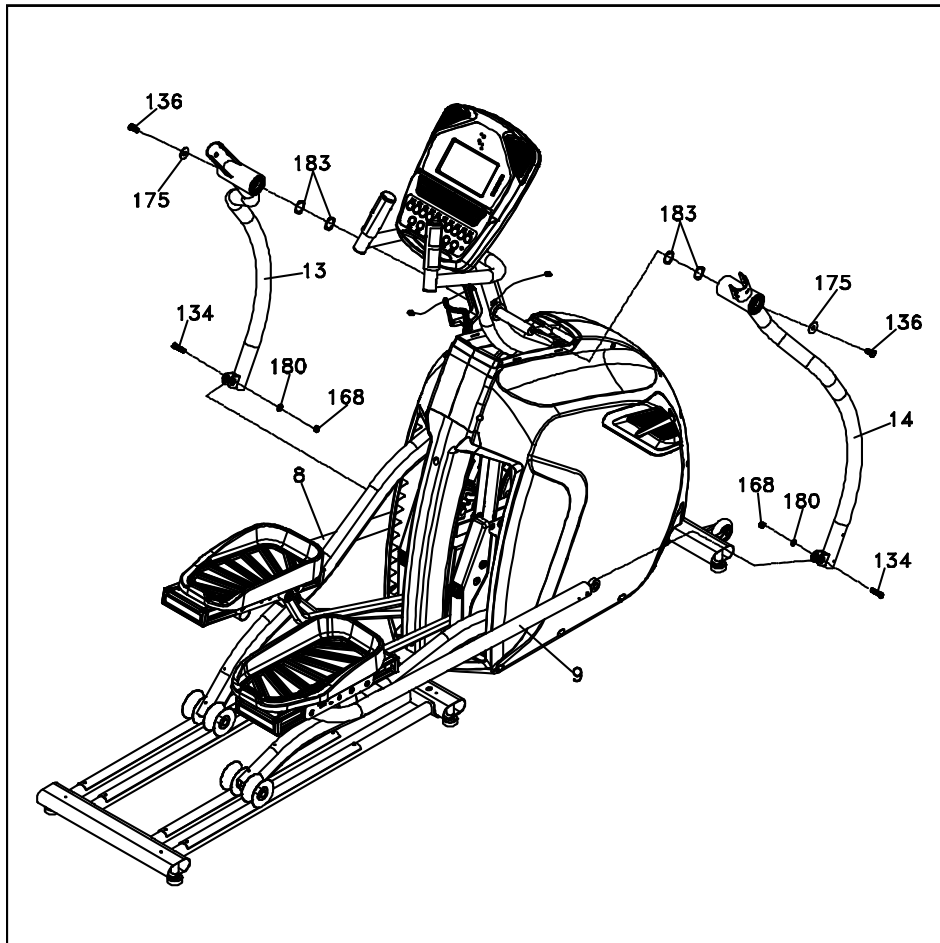


**#150.** M5 × 10m/m  
Винт  
(4 шт.)



**#145.** 3/8"×3/4"  
Винт (4 шт.)

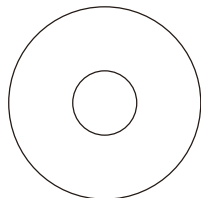




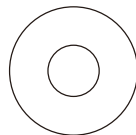
### Шаг 3

1. Соберите детали для сборки 3 шага.
2. Поместите 2 волнообразные шайбы на левой и правой оси консольной стойки, установите левый и правый подвижный поручень на ось и закрепите с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (136), 2 плоских шайб (175) и ключа (194).
3. Ослабьте подшипник левого соединительного рычага педали (8), проденьте болт с шестигранной головкой (134) через отверстие в нижней части подвижного поручня, поместите плоскую шайбу (180) и контргайку (168). Крепко затяните всё с помощью ключей (194) и (195). Повторите операции с правой стороны.

Набор для сборки



**#175.** 3/8" x 30 x 2.0T  
Плоская шайба  
(2 шт.)



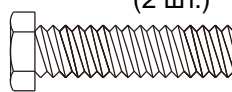
**#180.** 5/16" x 20 x 1.5T  
Плоская шайба  
(2 шт.)



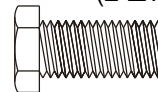
**#168.** 5/16" x9T  
Контргайка  
(2 шт.)



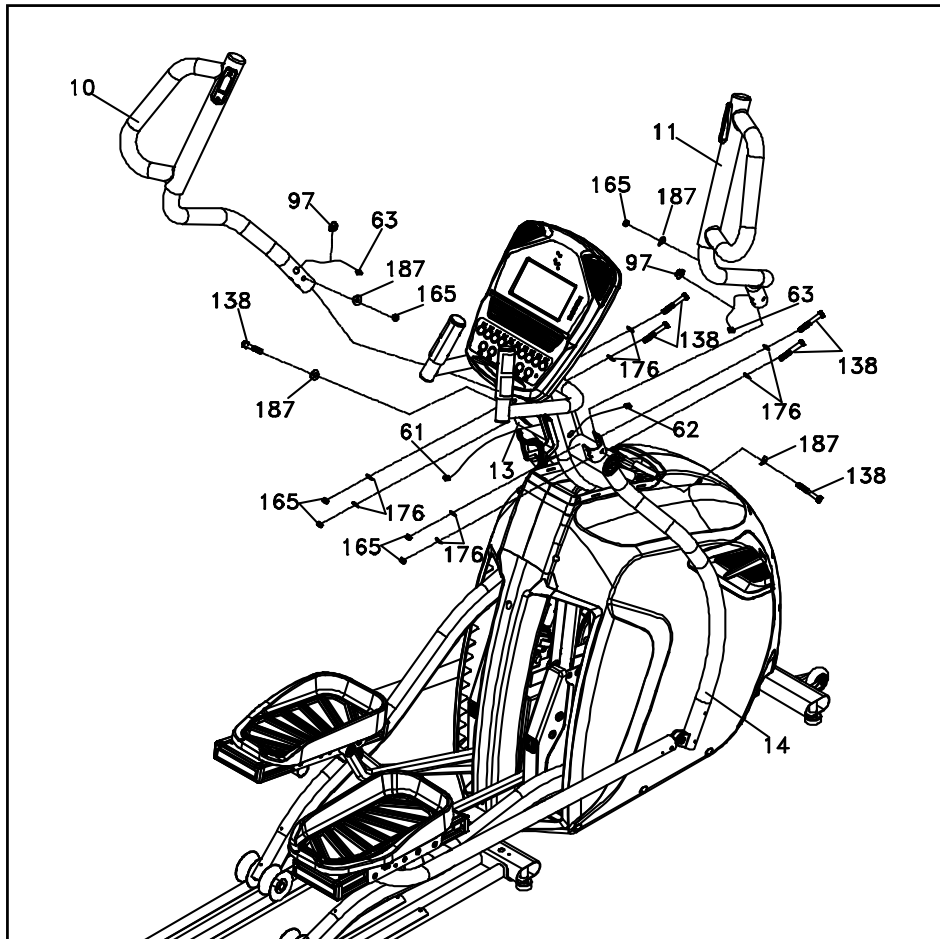
**#183.** ø25  
Волнообразная шайба  
(4 шт.)



**#134.** 5/16" x 1-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой  
(2 шт.)



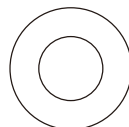
**#136.** 3/8" x 3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой  
(2 шт.)



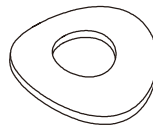
## Шаг 4

1. Соберите детали для сборки 4 шага.
2. Установите верхнюю часть левого подвижного поручня (**10**) (**10**) в нижнюю часть поручня (**13**) и закрепите с помощью 3 болтов с шестигранной головкой (**138**), 4 плоских шайб (**176**), 2 изогнутых шайб (**187**) и 3 контргаяк (**165**) и ключей (**194**) и (**195**). Повторить операции с правой стороны.
3. Соедините верхний кабель регулировки нагрузки (белый **31**) и шага (красный **62**) с нижним кабелем (**63**), излишки провода спрячьте в трубе. После можете установить защитные кожухи на стойку чтобы скрыть провода.

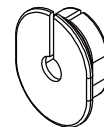
Набор для сборки



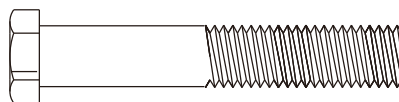
**#176.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Плоская шайба  
(8 шт.)



**#187.** 3/8" x 23 x 2.0T  
Изогнутая шайба  
(4 шт.)



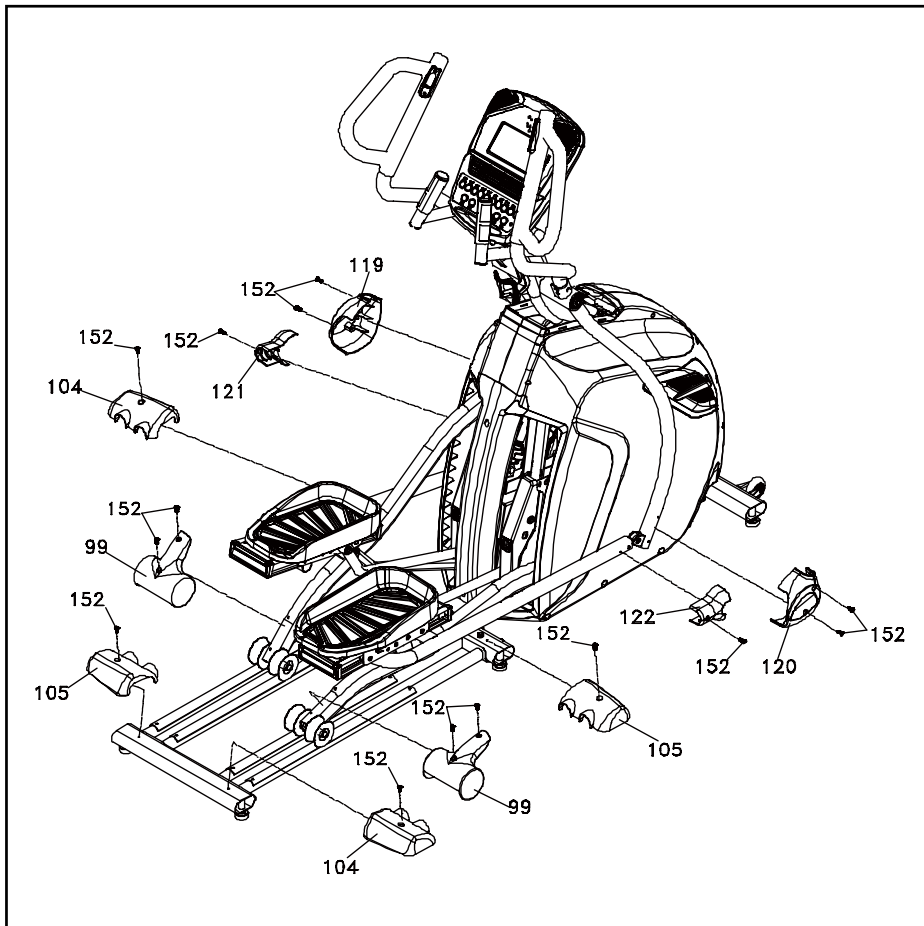
**#97.** Switch Wire Cap  
(2 pcs)



**#138.** 3/8" x 2-1/4"  
Болт с шестигранной головкой  
(6 шт.)



**#165.** 5/16" x 7T  
Контр гайка  
(6 шт.)



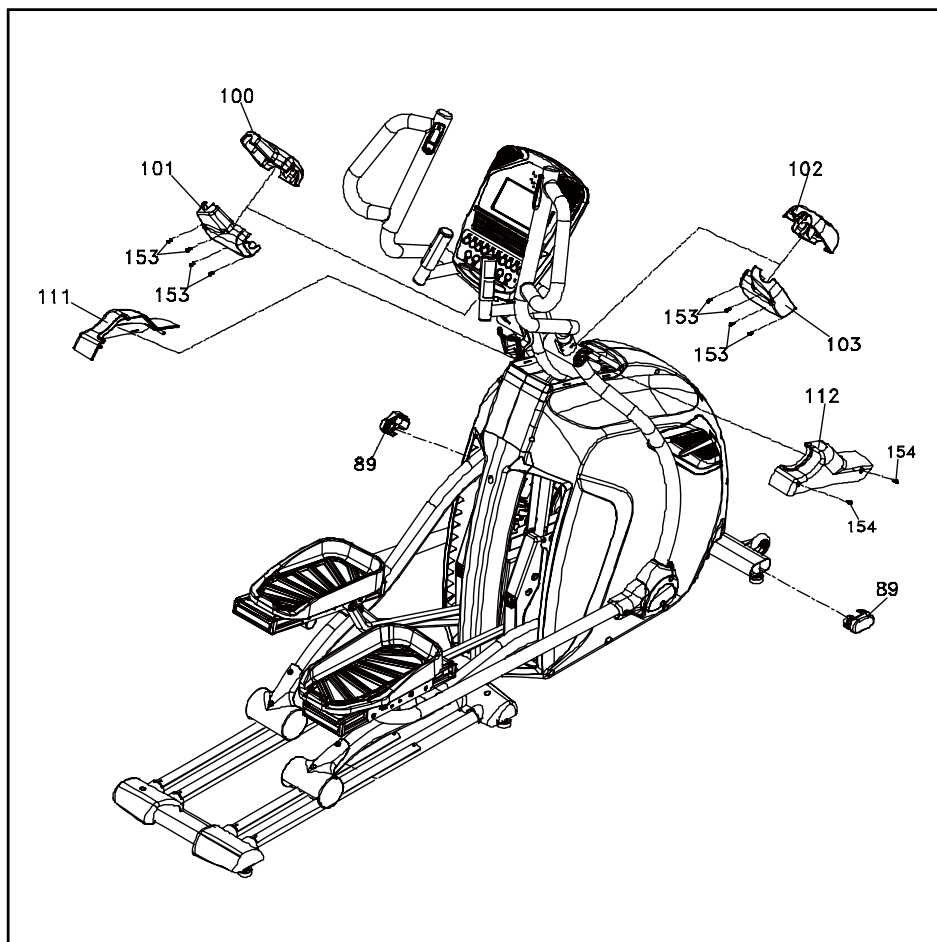
## Шаг 5

1. Соберите детали для сборки 5 шага.
2. Закрепите левый защитный кожух В (121) на левом рычаге с помощью винтов (152) и отвертки (192). Повторите операции с правой стороны используя кожух А (120).
3. Установите защитные кожухи на ролики (99) на правый и левый рычаг педали и закрепите с помощью 4 винтов (152) воспользовавшись отверткой (192).
4. используйте отвертку (192) и 4 винта (152) чтобы закрепить кожухи на задний стабилизатор (А) (104) и (В) (105).

Набор для сборки



**#152.** M5 x15m/m  
болт  
(14 шт.)



## Шаг 6

- 1 Соберите детали для сборки 6 шага.
2. Поместите левый и правый защитный кожух у стойки (**111**, **112**) с левой и правой стороны от консольной стойки и закрепите 2 саморезами по металлу (**154**) с помощью отвертки (**192**).
3. Поместите левый передний(**100**) и задний(**101**) кожух поручня с каждой стороны и закрепите их между собой 4 саморезами по металлу (**153**) Повторите с правой стороны закрепив детали (**102**) и (**103**). ( будьте осторожны! Не повредите провода)
4. Вставьте 2 овальных колпачка (89) в торцах переднего стабилизатора.

Набор для сборки



**#153.** 3.5 x 12m/m  
Phillips Head Screw  
(8pcs)

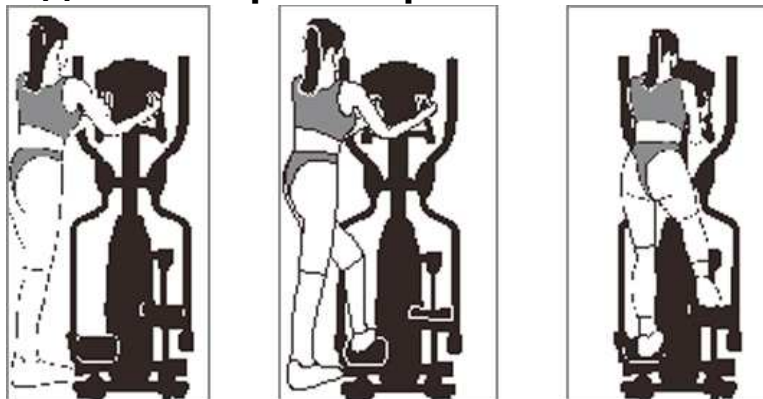


**#154.** 4 x 15m/m  
Phillips Head Screw  
(2pcs)

## ПОДЪЕМ И СПУСК С ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажёр имеет 2 вида поручней: подвижные и стационарные. Всегда при подъёме/спуске опирайтесь на стационарные поручни. Для первого знакомства с тренажёром попробуйте провести тренировку держась за стационарные поручни, потом можете попробовать тренировку с подвижными поручнями.

### Комфортный подъем на тренажёр



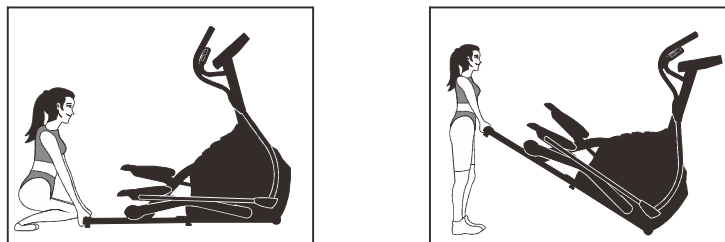
Убедитесь, что педаль находится в нижнем положении перед подъёмом. Поставьте Вашу левую ногу на левую педаль тренажёра, после поднимитесь на тренажёр и поставьте ногу на правую педаль. Перед спуском тренажёр должен полностью остановиться.

### Правильное положение на тренажёре



Ваше тело должно быть расположено ровно вертикально, спина прямая. Держите голову прямо, чтобы максимально снять нагрузку с шеи и верхней части спины. Чередуйте во время тренировки плавные и ритмичные движения. Если почувствуете дискомфорт в ходе тренировки снизьте интенсивность или сделайте небольшой перерыв.

### Перемещение тренажёра



Эллипсоид оснащён двумя транспортировочными колёсами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажёр с задней стороны.



## ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

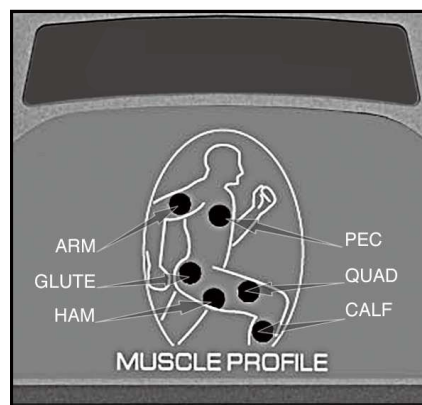
Когда кабель питания тренажёра подключён к электросети, консоль тренажёра автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания дисплей консоли управления выключается. Для включения консоли достаточно нажать любую клавишу. При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в километрах или милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах. Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдёт к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажёра.

# КОНСОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

## РИСУНОК МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

В тренажёре имеется возможность отображения мышечной нагрузки. Анатомическая фигура расположена в верхней части консоли. На этой фигуре будут подсвечены все области человеческого тела, которые задействованы при занятии на тренажёре. Подсветка осуществляется при любой из выбранных программ. Вы можете контролировать мышечную активность, изменяя положения рук и ног во время выполнения ручной программы тренировки. Предустановленные программы регулируют нагрузку на мышцы нижних конечностей, автоматически регулируя наклон. Основные рекомендации:

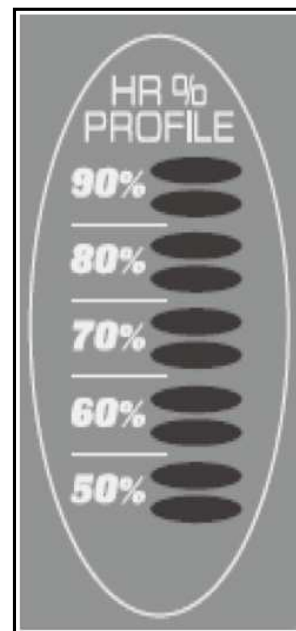
- Верхние области тела подсвечиваются, когда вы держитесь обеими руками за движущиеся рукоятки или руки расположены на датчике пульса.
- Нижние области тела подсвечиваются в три этапа: зелёная подсветка означает минимальное участие мышц, жёлтая предполагает среднее участие, и красная подсветка представляет собой наибольшую степень активности.
- Имеются различные сценарии для активности мышц нижних конечностей



## ГРАФИК УРОВНЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

На ЖК экране консоли уровень пульса начинает отображаться всегда, как только тренажёр обнаруживает импульсы. Гистограмма, расположенная в левой части экрана показывает текущую частоту сердечного ритма в % от максимального прогнозируемого пульса, который определяется введённым возрастом, который вы задаёте при активации любой из 10 программ. Цвет на гистограмме имеет следующие значения:

- 50-60% от максимального уровня - жёлтый
- 65-80% от максимального уровня – жёлтый и зелёный
- 85-90% или выше – жёлтый, зелёный и красный



# БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажёре. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск (START), это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнёт свой отсчёт с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш управления нагрузкой (LEVEL) «вверх» «+» или «вниз» «-». На точечном дисплее будет отображён только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придётся приложить для вращения педалей.



В тренажёре имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку, и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 6-10 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остаётся небольшим. Уровни 11-15 дают серьёзную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 16-20 являются максимально тяжёлыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

## ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Центр сообщений первоначально будет отображать название программы. Когда программа находится в режиме сбора данных, сначала в течение четырёх секунд будет отображаться значение скорости, а затем отобразится значение нагрузки (показатель нагрузки). Если отображается значение в 100 Ватт, значит, вы занимаетесь с достаточной интенсивностью, чтобы индикатор 100 Ватт постоянно светился. Следующие данные о тренировке будут поочерёдно отображаться: время, пройденные круги, высота (изменение уровня наклона от начала тренировки до окончания). Нажатие клавиши ВВОД (ENTER) ещё раз, возвратит вас к началу программы.



Клавиша СТОП (STOP) имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп (STOP) один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши СТОП (STOP). Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу СТАРТ (START). Если клавиша Стоп (STOP) была нажата дважды, то это приведёт к остановке программы, и на консоли будет отображён сводный отчёт о тренировке (средняя скорость, средняя нагрузка, средний пульс, средний наклон, пройденные круги и достигнутая высота подъёма). Если клавиша Стоп (STOP) держится нажатой в течение 3 секунд или трижды нажата, будет выполнен полный сброс данных консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп (STOP) выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.





## ПРОГРАММНЫЕ КЛАВИШИ

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу **ВВОД (ENTER)**, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Эллипсоид имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках, или переносной передатчик сердечного ритма, и сразу начнётся измерение. Начнёт мигать иконка с изображением сердца (измерение может занять несколько секунд). Окно отображения пульса отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли.

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии с вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчёте более правильного учёта калорий. Тренажёр не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ:** *учёт калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажёрном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожжённые калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере, час после окончания тренировки!*

## ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши ВВОД (ENTER), у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу Старт (START). Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохранённые настройки.

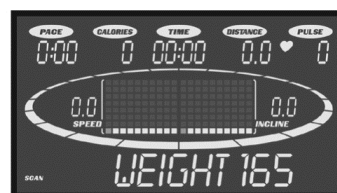
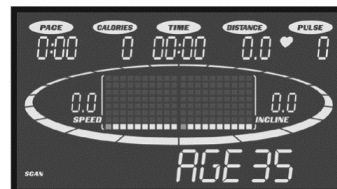
Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будут меняться при вводе нового значения. Так что последние введённые значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придётся вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажёре не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом.

# ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

## РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» (MANUAL) и затем клавишу ВВОД (ENTER) компьютер просит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх «+» и вниз «-», а затем нажмите клавишу ВВОД (ENTER), чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.

1. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх «+» и вниз «-», а затем нажмите клавишу ВВОД (ENTER), чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
2. Следующий параметр это время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для продолжения.
3. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ (START). Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу ВВОД (ENTER).
4. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу вверх «+» на консоли; нажатие клавиши вниз «-» на консоли уменьшит рабочую нагрузку.
5. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в центре сообщений, нажав клавишу ВВОД (ENTER).
6. Когда программа завершится, вы можете нажать Пуск (START), чтобы выполнить ту же программу ещё раз или СТОП (STOP), чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER), и следуя инструкциям в центре сообщений.



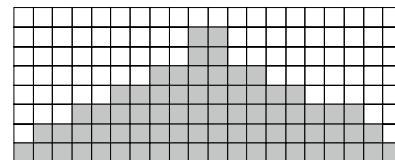
## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Эллиптический тренажёр имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей.

### Холм

Нагрузка: Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от 10% максимальных усилий (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальных усилий, которые длятся 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.

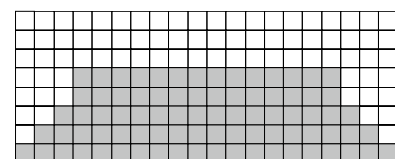
НАГРУЗКА



### Сжигание жира

Нагрузка: в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введённого пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени.

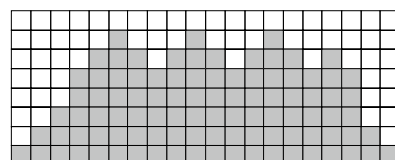
НАГРУЗКА



### Кардиопрограмма

Нагрузка: Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодически учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить приток крови к лёгким.

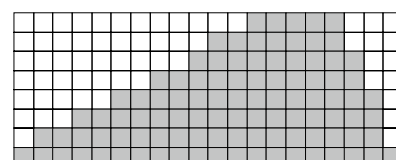
НАГРУЗКА



### Выносливость

Нагрузка: Эта программа предполагает постепенное увеличение нагрузки до 100% от максимального уровня, которое поддерживается в течение 25% времени продолжительности тренировки. Это будет способствовать укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела и ягодицах. Далее следует этап остывания.

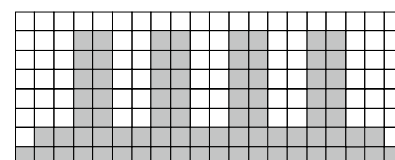
НАГРУЗКА



### Интервал

Нагрузка: Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но короткими по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодом восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечнососудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.

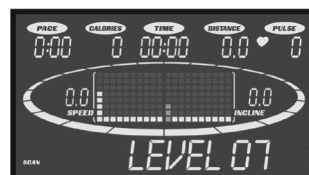
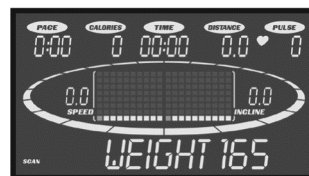
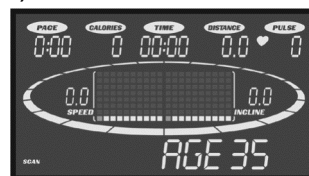
НАГРУЗКА



## ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

Выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД (ENTER).

1. Центр сообщений предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД (ENTER), чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.
2. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш вес, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД (ENTER), чтобы сохранить данные и продолжить.
3. Следующий параметр - Время. Задайте время тренировки и нажмите ВВОД (ENTER) для продолжения.
4. Далее нужно ввести максимальный уровень нагрузки. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки с помощью консоли или клавишами на правой движущейся рукоятке и нажмите ВВОД (ENTER).
5. Далее нужно выбрать, использовать ли наклон (ВКЛ / ВЫКЛ). Если вы укажете ВКЛ, тренажёр будет автоматически регулировать уровень наклона в случайные моменты согласно профилю программы. Если вы укажете ВЫКЛ, то автоматического изменения наклона не будет. Вы можете регулировать уровень наклона вручную с помощью клавиш на левой рукоятке.
6. На этом программирование параметров будет завершено, и вы сможете начать тренировку нажатием кнопки СТАРТ (START). Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП (STOP).
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведёт к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, Центр сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД (ENTER).
9. Когда программа закончится, Центр Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернётся к стартовому экрану.



## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажёр имеет две настраиваемых пользовательских программы, которые позволяют создавать и сохранять собственные программы тренировки. Программы, Пользователь 1 и Пользователь 2, работают одинаково, поэтому нет необходимости, описать их по отдельности. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже, или вы можете сохранить любую предустановленную и настроенную программу, как свою пользовательскую. Обе программы позволяют выполнить дальнейшую персонализацию, добавив своё имя.

1. Нажмите клавишу User 1 или User 2. Центр сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохранённая программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для начала программирования.
2. После нажатия клавиши ВВОД, Центр сообщений напишет “Имя - А”, если не было предварительного сохранённого имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например “David”, Центр сообщений отобразит это имя “Имя - David” и буква D будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу СТОП (STOP), чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода своего имени используйте клавиши Вверх или Вниз для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу ENTER для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Центр сообщений предложит ввести ваш возраст. Введите возраст используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД (ENTER), чтобы сохранить введённое значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш вес. Вы можете ввести ваш вес клавишами Вверх или Вниз, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите ВВОД (ENTER) для продолжения.
5. Затем введите время тренировки и нажмите ВВОД (ENTER) для продолжения.
6. Затем следует ввести уровень нагрузки для каждого сегмента профиля.
7. Задайте максимальный уровень нагрузки и нажмите ВВОД (ENTER) для следующего параметра.
8. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента (Если сегментов > 1) тренировки используя клавишу Уровень Вверх. Когда вы отрегулируете нагрузку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для перехода к следующему сегменту.
9. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу ВВОД (ENTER). Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов.
10. Первый столбец будет мигать, и вы сможете задать профиль наклона. Выполните процедуры, описанные в пунктах 7 и 8 для задания профиля наклона.
11. Центр сообщения предложит вам нажать ВВОД (ENTER) для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши СТОП (STOP) вернёт вас на начальный экран.

## ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажёров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счёт использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся более комфортными, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне. Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечнососудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

**Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:**

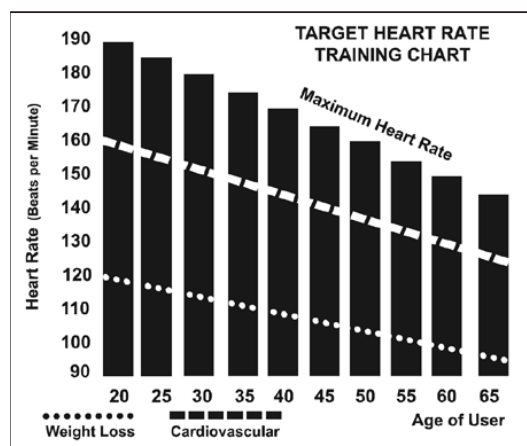
**$220 - 40 = 180$  (максимальный ритм)**

**$180 \times 0.6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимального ритма)**

**$180 \times 0.8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимального ритма)**

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчёта максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия. Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечнососудистой системы (тренинг для сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечнососудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечнососудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путём поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утверждённого врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений. На любом эллиптическом тренаже, оснащённом функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм, не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление вращения педалей.



## УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

### Рейтинг восприятия усилий

- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 очень низкий
- 10 очень низкий +
- 11 довольно низкий
- 12 комфортный
- 13 немного тяжёлый
- 14 немного тяжёлый +
- 15 тяжёлый
- 16 тяжёлый +
- 17 очень тяжёлый
- 18 очень тяжёлый +
- 19 очень, очень тяжёлый
- 20 максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным, и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН, и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ПУЛЬСА (ОПЦИОНАЛЬНО)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.



Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.

Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом



наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди).

Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле.

Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.

Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.

Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приёмником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надёжного приёма сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Примечание: передатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчётный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

### ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажёр для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажёром располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приёма сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагаться логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.



## ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

**Примечание:** Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ.

Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 настроена на нагрузку в 60% и HR2 в 80% от максимального уровня сердечного ритма. Программируются обе программы одинаково.

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ HR1 или HR2 и нажмите ВВОД (ENTER). Далее следуйте указаниям в центре сообщений.

После указания целевого значения сердечного ритма, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите клавишу HR1-2 один раз (60% от максимального сердечного ритма по умолчанию) или два раза (80% от максимального сердечного ритма по умолчанию), затем нажмите клавишу ввод (ENTER).
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши Уровень Вверх/Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД (ENTER), чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Затем введите свой вес, используя клавиши Уровень Вверх/Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр Время. Отрегулируйте время выполнения программы клавишами Уровень Вверх/Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для продолжения.
5. Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечного ритма. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши Уровень Вверх/Вниз, а затем нажмите ВВОД (ENTER).  
Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 1. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение % выбранное в первом шаге.
6. На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав клавишу Старт (START). Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу Стоп (STOP).
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавишу Уровень Вверх/Вниз на консоли или на правом поручне. Это позволит вам изменить вашу целевую частоту сердечных сокращений в любое время в течение программы.
8. Во время выполнения программ HR1 или HR2 вы можете просмотреть данные о программе в Центре Сообщений, нажав клавишу ВВОД.
9. Когда программа завершится, вы можете нажать Старт, чтобы повторить ту же программу ещё раз или Стоп для выхода из программы. Или вы можете сохранить эту программу как пользовательскую, нажав клавишу USER и следуя инструкциям в центре сообщений.

## ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Не реже 1-го раза в месяц проверяйте и при необходимости протягивайте все болтовые соединения.
3. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
  - I. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел поддержки по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
  - II. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатых деталях конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нанесите тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
4. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 регулируемых ножки на нижней части тренажера, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

# МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММЕ КОНСОЛИ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск (START), Стоп (STOP) и Ввод (ENTER). Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим.

Нажмите клавишу Ввод (ENTER), чтобы войти в нижеследующее меню:

Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться, что они функционируют).

Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея).

Функции (Нажмите Ввод, чтобы перейти к настройке).

Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут).

ВКЛ/ВЫКЛ наклон (ВЫКЛ для отключения профилей наклона).

Тест мотора (Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле). Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. (Нажмите СТОП (STOP) для остановки теста).

Звуковой сигнал (Включение или выключение звука наживаемых клавиш).

Система мер (переключение между английской и метрической системой).

Сброс ОДО (сбрасывает значение).

Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной).

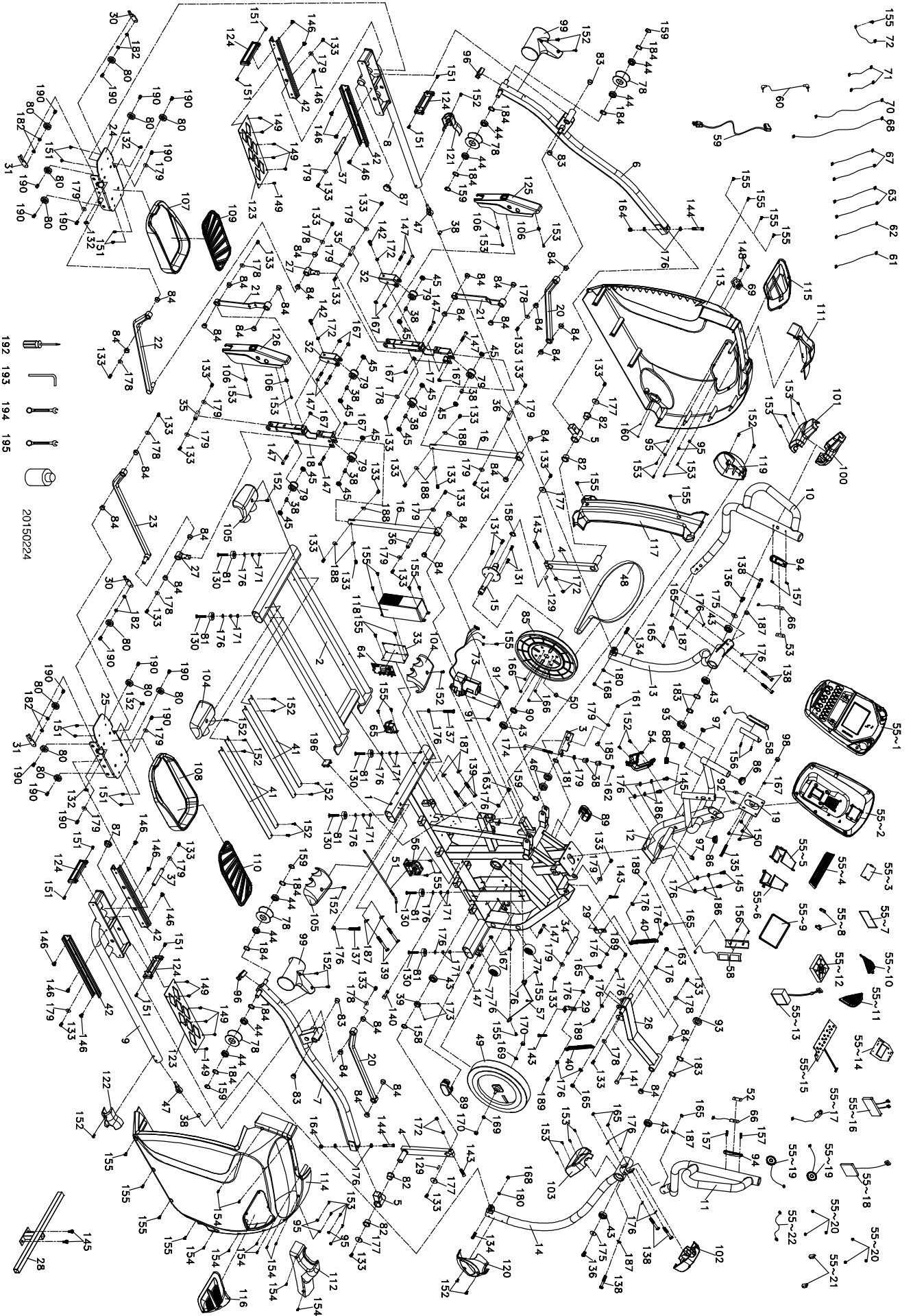
Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования). Для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу Ввод.

Заводские установки.

Выход

Калибровка: Если консоль показывает ошибку наклона, перекалибровка системы может решить эту проблему. Нажмите и удерживайте клавиши Пуск и Уровень вверх в течение 5 секунд. Центр сообщений покажет режим калибровки; нажмите клавишу ВВОД (ENTER). Процесс калибровки происходит автоматически. После окончания калибровки система перезагрузится.

# ВЗРЫВ СХЕМА



## Список запчастей

KEY NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Rail Assembly	1
3	Idler Wheel Assembly	1
4	Crank Arm Assembly	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	2
6	Pedal Arm (L)	1
7	Pedal Arm (R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Seat Handle Bar (L)	1
11	Swing Arm (R)	1
12	Console Mast	1
13	Lower Handle Bar (L)	1
14	Lower Handle Bar (R)	1
15	Crank Axle	1
16	Swing Assembly	2
17	Slider Adjustment (L)	1
18	Slider Adjustment (R)	1
19	Console Holder Assembly	1
20	Joint Assembly	2
21	Adjusting Lever	2
22	Left Driving Assembly	1
23	Right Driving Assembly	1
24	Left Pedal Base	1
25	Right Pedal Base	1
26	Moving Range Adjusting Assembly	1
27	connecting Component	2
28	Side Back	1
29	Fixing Piece	2
30	Adjustment Wheel Fixing Plate(L)	2
31	Adjustment Wheel Fixing Plate(R)	2
32	Wheel Base	2
33	Control Fixing Plate	1
34	Incline Rotate Axle	1
35	Ø17 x 34L_Rotate Axle A	2
36	Ø17 x 41L_Rotate Axle B	2
37	Pedal Axle	2
38	Ø11.9 x Ø8.5 x 15m/m_Rod End Sleeve	10
39	Axle Stopper	1

KEY NO.	DESCRIPTION	Q'TY
40	Spring	2
41	32 × 11 × 2.5T × 625m/m_Aluminum Rail	4
42	Aluminum Track	4
43	6005_Bearing	6
44	6003_Bearing	8
45	608ZZ_Bearing	12
46	6203_Bearing	2
47	M12 × P1.75_Rod End Bearing	2
48	Drive Belt	1
49	Flywheel	1
50	Magnet	1
51	Steel Cable(250L)	1
52	Handgrip Resistance Label (STRIDE)	1
53	Handgrip Resistance Label (LEVEL)	1
54	Drink Bottle Holder	1
55	Console Assembly	1
55~1	Console Top Cover	1
55~2	Console Bottom Cover	1
55~3	Battery Cover	1
55~4	Deflector Fan Grill	1
55~5	Wind Duct (L)	1
55~6	Wind Duct (R)	1
55~7	Water-resist Rubber	1
55~8	Fan Fixing Plate	2
55~9	LCD Transparent Piece	1
55~10	Console Speaker Cover (L)	1
55~11	Console Speaker Cover (R)	1
55~12	400m/m_Fan Assembly(White)	1
55~13	300m/m_W/Receiver, HR	1
55~14	Console Display Board	1
55~15	Key Board	1
55~16	Interface Board	1
55~17	250m/m_Earphone socket with cable and securing metal	1
55~18	Amplifier Controller	1
55~19	250m/m_Speaker W/Cable	2
55~20	Speaker Grill Anchor	6
55~21	Fan Grill Anchor	2
55~22	250m/m_Amplifier Cable	1
56	Gear Motor	1
57	1000m/m_Sensor W/Cable	1

KEY NO.	DESCRIPTION	Q'TY
58	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
59	Power Cord	1
60	400m/m_Audio Cable	1
61	450m/m_Handle Wire (Upper), Resistance(White)	1
62	450m/m_Handle Wire (Upper), Incline(Red)	1
63	900m/m_Handle Wire (Lower), Resistance/Incline	2
64	Incline Controller	1
65	Incline Adaptor	1
66	Resistance Button W/Cable	2
67	1250m/m_Connecting Wire, Controller(Red)	2
68	2250m/m_Computer Cable	1
69	AC Input Module	1
70	650m/m_Computer Cable	1
71	80m/m_Connecting Wire (White)	2
72	200m/m_Ground Wire	1
73	Incline Motor	1
76	Sensor Rack	2
77	Ø65_Transportation Wheel	2
78	Ø78_Slide Wheel , Urethane	4
79	Ø40_Adjustment Transportation Wheel	6
80	Ø38_Slide Wheel , Urethane	12
81	Ø35 × 10m/m_Rubber Foot	6
82	WFM-2528-21_Bushing	4
83	WFM-1719-12_Bushing	4
84	J4FM-1719-09_Bushing	30
85	Ø330_Drive Pulley	1
86	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	2
87	Ø38 × 2.5T_Pedal End Cover	2
88	Ø32 × 2.0T_Round Cap	2
89	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	2
90	Spacer Bushing	1
91	Ø24 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	2
92	5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
93	Ø45 × Ø35 × Ø26 × 10T_Isolator	2
94	Handle Switch Bracket	2
95	Speaker Grill Anchor	8
96	Oval End Cap	2
97	Switch Wire Cap	2
98	Ø13m/m_Bolt Cap	1
99	Slide Wheel Cover	2

KEY NO.	DESCRIPTION	Q'TY
100	Front Handle Bar Cover (L)	1
101	Rear Handle Bar Cover (L)	1
102	Front Handle Bar Cover (R)	1
103	Rear Handle Bar Cover (R)	1
104	Rear Stabilizer Cover (A)	2
105	Rear Stabilizer Cover (B)	2
106	End Cap Stopper	4
107	Pedal (L)	1
108	Pedal (R)	1
109	Pedal Foam (L)	1
110	Pedal Foam (R)	1
111	Console Mast Cover(L)	1
112	Console Mast Cover(R)	1
113	Side Case(L)	1
114	Side Case(R)	1
115	Side Case Plate(L)	1
116	Side Case Plate(R)	1
117	Side Case Rear Shroud	1
118	Circuit Cover	1
119	Connecting Arm Cover (L)(A)	1
120	Connecting Arm Cover (R)(A)	1
121	Connecting Arm Cover (L)(B)	1
122	Connecting Arm Cover (R)(B)	1
123	Frame Cover	2
124	Aluminum Axle End Cap	4
125	Left Slider Cover	1
126	Right Slider Cover	1
129	7 x 7 x 19L_Woodruff Key	2
130	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	6
131	1/4" x 3/4" _Hex Head Bolt	4
132	1/4" x 1/2" _Hex Head Bolt	4
133	5/16" x 1/2" _Hex Head Bolt	34
134	5/16" x 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
135	5/16" x 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
136	3/8" x 3/4" _Hex Head Bolt	2
137	3/8" x 2-1/4" _Hex Head Bolt	2
138	3/8" x 2-1/4" _Hex Head Bolt	6
139	3/8" x 3-3/4" _Hex Head Bolt	4
140	Ø10 x 40L_Incline Set Screws	1
141	Ø10 x 62L_Incline Set Screws	1



KEY NO.	DESCRIPTION	Q'TY
142	M8 x 20L_Socket Head Cap Bolt	2
143	M8 x 40L_Socket Head Cap Bolt	4
144	3/8" x 2-1/4"_Socket Head Cap Bolt	2
145	3/8" x 3/4"_ Socket Head Cap Bolt	6
146	5/16" x 1/2"_Button Head Socket Bolt	12
147	5/16" x 1-3/4"_Button Head Socket Bolt	10
148	M4 x 12L_Phillips Head Screw	2
149	M5 x 6L_Phillips Head Screw	12
150	M5 x 10L_Phillips Head Screw	4
151	M5 x 10L_Phillips Head Screw	16
152	M5 x 15L_Phillips Head Screw	24
153	Ø3.5 x 12L_Sheet Metal Screw	20
154	Ø4 x 15L_Sheet Metal Screw	10
155	5 x 19L_Tapping Screw	24
156	Ø3 x 20L_Tapping Screw	4
157	M5 x 20L_Flat Head Socket Screw	4
158	Ø25_C Ring	2
159	Ø17_C Ring	5
160	M4 x 5T_Nyloc Nut	2
161	M8 x 7T_Nyloc Nut	1
162	M8 x 9T_Nyloc Nut	1
163	M10 x 8T_Nyloc Nut	2
164	3/8" x 11T_Nyloc Nut	2
165	3/8" x 7T_Nyloc Nut	10
166	1/4"_Nyloc Nut	4
167	5/16" x 7T_Nyloc Nut	11
168	5/16" x 9T_Nyloc Nut	2
169	3/8" x UNF26 x 4T_	2
170	3/8" x UNF26 x 11T_	2
171	3/8" x 7T_Nut	12
172	M8 x 6.3T_Nut	6
173	M5 x 5L_Slotted Set Screw	2
174	M8 x 155L_J Bolt	1
175	3/8" x 30 x 2.0T_Flat Washer	2
176	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	34
177	5/16" x 35 x 1.5T_Flat Washer	4
178	Ø8.5 x 26 x 2.0T_Flat Washer	10
179	5/16" x 23 x 1.5T_Flat Washer	20
180	5/16" x 20 x 1.5T_Flat Washer	2
181	Ø17 x 23.5 x 1T_Flat Washer	1

<b>KEY NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
<b>182</b>	Ø8 x Ø16 x 2T_Flat Washer	8
<b>183</b>	Ø25_Wave Washer	4
<b>184</b>	Ø17_Wave Washer	8
<b>185</b>	M8 x 20L_Carriage Bolt	1
<b>186</b>	3/8" x 2T_Spring Washer	4
<b>187</b>	3/8" x 23 x 2T_Curved Washer	8
<b>188</b>	5/16" x 23 x 1.5T_Curved Washer	6
<b>189</b>	3/8" x 19L_Hex Head Bolt	4
<b>190</b>	5/16" x UNC18 x 15L_Hex Head Bolt	16
<b>192</b>	Phillips Head Screw Driver	1
<b>193</b>	M8_L Allen Wrench	1
<b>194</b>	13/14m/m_Wrench	1
<b>195</b>	22/14m/m_Wrench	1
<b>196</b>	38 x 38 x 1.5T_Square End Cap	1

## **ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

Убедительно просим Вас внимательно изучить инструкцию по эксплуатации, условия гарантийного обслуживания, а так же проверить полноту и правильность заполнения гарантийного талона. Гарантийный талон действителен только при правильно и четко указанных модели, серийного номера (при наличии), даты продажи и установки, четких печатей фирмы продавца, подписей продавца, сборщика и покупателя. В случае, когда данные указанные в гарантийном талоне изменены, стерты или переписаны, талон признается не действительным.

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирмы-изготовителя.

### **Гарантийные условия:**

- 1) Вся официальная продукция выпускаемая под торговыми марками Hasttings и Spirit Fitness защищена гарантией производителя.
- 2) Производитель устанавливает гарантийный срок - период, в течение которого в случае обнаружения в продукции недостатка изготовитель (исполнитель), продавец, уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны удовлетворить требования потребителя, установленные статьями 18 и 29 закона "О защите прав потребителей", равный 12 месяцам.
- 3) Гарантийный срок исчисляется с даты продажи оборудования конечному пользователю.
- 4) Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание производится только в Авторизованных Сервисных Центрах производителя.
- 5) Гарантия не распространяется:
  - на комплектующие или изделия, имеющие следы механических, термических и электрических повреждений (в т.ч. и скрытые), интенсивного износа или небрежной эксплуатации, нарушение пломб производителя или иные признаки несанкционированного ремонта и вскрытия;
  - на комплектующие и изделия, поврежденные или вышедшие из строя в результате использования не в соответствии с инструкциями пользователя; нарушения правил и условий эксплуатации, транспортировки или хранения, действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.), использования изделия не по назначению;
  - на повреждения комплектующих и изделий, вызванные несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными);
  - на повреждения комплектующих или изделий, вызванные использованием нестандартных и (или) некачественных запасных частей, принадлежностей, аксессуаров, элементов питания,

носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации, расходных и чистящих материалов;

- на недостатки изделия возникшие в результате некавалифицированной сборки, установки и подключения;

- на изделия используемые в целях осуществления коммерческой деятельности либо приобретенными в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия;

- при проникновении жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия;

Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка, калибровка и т.д.) производятся по утвержденному прейскуранту.

Сборка, установка и подключение изделия, в соответствии с прилагаемой документацией, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля.

**Внимание! Производитель не несет ответственности за возникшие дефекты оборудования, вызванные перепадами напряжения или сбоем в электрической сети. Во избежание возникновения перепадов напряжения и сбоев, рекомендуется использовать стабилизатор, мощностью, не менее максимальной мощности используемого оборудования.**

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.*

***В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании *Hasttings*, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключает доставку тренажера в адрес сервисного центра.***

## **Порядок и правила обращения в Сервисный Центр**

### **1. Общие положения**

Сервисный центр компании выполняет техническое обслуживание и ремонт спортивного оборудования Торговых Марок «*Hasttings*» и «*Spirit Fitness*».

### **2. Обращение в Сервисный центр**

Обращение в сервисную службу компании возможны по телефонам:

8 (800) 200-67-75 доб. 103

+7 (495) 723-49-91

и по электронной почте на адрес:

service@hasttings.ru,

с понедельника до пятницы включительно с 10:00 до 18:00 (за исключением официальных праздников Российской Федерации).

### **Краткое руководство при обращении в сервисную службу.**

При обращении в сервисную службу компании для более качественной и быстрой обработки Вашей заявки подготовьте информацией следующего содержания:

- ФИО контактного лица;
- телефон контактного лица;
- город, где находится оборудование;
- наименование и модель оборудования;
- наличие гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- описание неисправности;

Обращения по телефону и электронной почте заявки на техническую поддержку регистрируются.

Техническую консультацию пользователь может получить как по телефону, так и по электронной почте.

При обращении за консультацией по телефону, диспетчер соединяет пользователя с менеджером сервисного центра.

Если после выполнения рекомендаций неисправность устранить не удалось, оформляется заявка на выездное обслуживание оборудования. При невозможности провести полноценную диагностику неисправности и ремонт тренажера или его части, доставка в сервисный центр осуществляется за счет продавца.

Доставка неисправного оборудования не находящегося на гарантии осуществляется за счёт заявителя в полном объеме.

### **3. Приоритеты и сроки обслуживания**

Обслуживание в сервисной службе предусматривает очередность выполнения работ — по мере поступления заявок на техническую поддержку оборудования или ремонт. Правом на приоритетное обслуживание (вне очереди) обладают заказчики, оборудование которых находится на гарантийном, либо договорном техническом обслуживании.

### **4. Порядок выполнения**

Работы по техническому обслуживанию или ремонту выполняются путем регулировки или замены отдельных узлов (блоков), восстановления монтажных соединений, и тому подобных работ.