

HASTTINGS



Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией Вашего нового эллиптического тренажера.

Содержание

Инструкция по безопасности	3
Информация по электробезопасности	4
Инструкция по эксплуатации	4
Руководство по сборке	7
Работа с консолью	11
Вид в разобранном состоянии	19
Список деталей	20

ВНИМАНИЕ!

Данный тренажер предназначен для **использования в жилых помещениях** и обладает гарантией. Любое другое применение **аннулирует** гарантию полностью.

XE310-JE001_1609A

Инструкция по безопасности

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе следующие:

Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ – Для снижения поражения электрическим током:

1. Всегда отключайте тренажер от электрической сети сразу после использования или перед очисткой.

ВНИМАНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм:

1. Не оставляйте включенный прибор без присмотра. Отключите от розетки, если он не используется, а также в случае снятия или установки деталей.
2. Не работайте с тренажером, накрытым простыней или одеялом. Возможен перегрев, который может привести к пожару, поражению электрическим током или другим травмам.
3. Необходимо тщательное наблюдение при использовании тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями или рядом с ними.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если поврежден сетевой шнур или вилка, если он работает не должным образом, если он был поврежден или упал в воду. Доставьте тренажер в сервисный центр для диагностики и ремонта.
6. Не тяните тренажер за сетевой шнур и не используйте его в качестве ручки.
7. Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер с закрытыми воздуховодами. Держите воздуховоды чистыми от пуха, волос и т.п.
9. Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
10. Не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а так же в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подключайте тренажер только к правильно заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен для домашнего использования.

Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний.
- Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- 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.

Несоблюдение данных правил может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) угрозе получения травм, а также сократить срок службы оборудования.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

ВНИМАНИЕ!!! Пожалуйста, будьте осторожны, открывая картонные коробки.

Информация по электробезопасности

ВНИМАНИЕ!

- **НИКОГДА** не снимайте любые детали, крышки 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 его 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 тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

Инструкция по эксплуатации

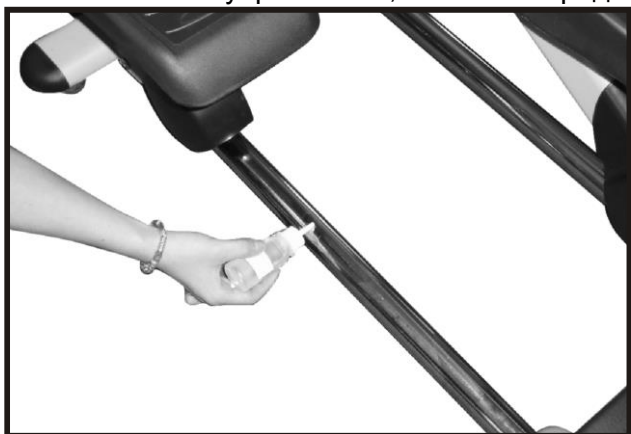
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер от сети во время грозы в качестве предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Всегда держитесь за ручки во время изменения настроек тренажера.

Транспортировка

Тренажер оснащен транспортировочными колесами, которые касаются земли, когда задняя часть тренажера поднимается.

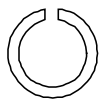
Смазка тренажера

1. Смажьте середину направляющей двумя каплями смазки. Необходимо смазывать направляющие каждые 3 месяца.
2. Если Вы чувствуете, что движения тренажера неплавные, или Вы слышите шум во время выполнения упражнений, смажьте середину направляющей две капли смазки.

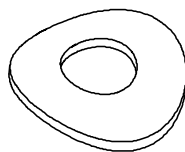


Список оборудования для сборки

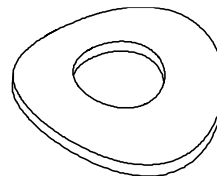
Оборудование для Шага 1 (не в натуральную величину)



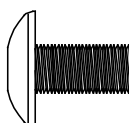
#114. $\varnothing 10 \times 2T$
Пружинная шайба (2 шт)



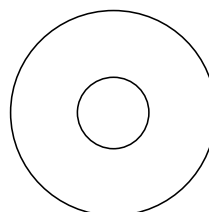
#112. $\varnothing 8 \times 23 \times 1.5T$
Изогнутая шайба (2 шт)



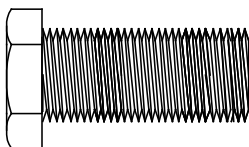
#113. $\varnothing 3/8" \times 23 \times 2.0T$
Изогнутая шайба (2 шт)



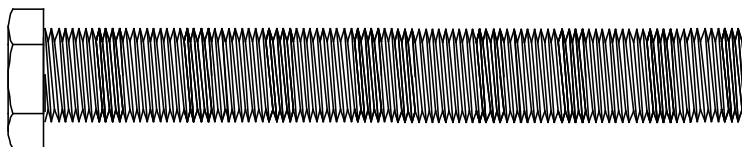
#83. $M5 \times 10mm$
Винт с крестовой
головкой (4 шт)



#103. $\varnothing 5/16" \times 23 \times 1.5T$
Плоская шайба (4 шт)

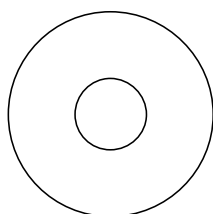


#76. $5/16" \times 3/4"$
Болт с шестигранной головкой (6 шт)



#78. $3/8" \times 3-3/4"$
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

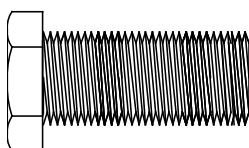
Оборудование для Шага 2 (не в натуральную величину)



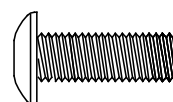
#104. $\varnothing 8.5 \times 26 \times 2T$
Плоская шайба (4 шт)



#124. $\varnothing 17$
Волновая шайба (2 шт)

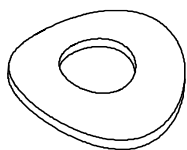


#76. $5/16" \times 3/4"$
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

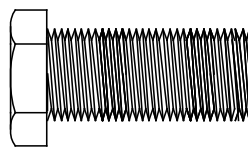


#77. $5/16" \times 15mm$
Болт с круглой головкой (2 шт)

Оборудование для Шага 3 (не в натуральную величину)



#112. $\varnothing 8 \times 23 \times 1.5T$
Изогнутая шайба (6 шт)

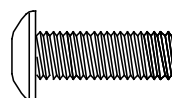


#76. $5/16" \times 3/4"$
Болт с шестигранной головкой (6 шт)

Оборудование для Шага 4 (не в натуральную величину)

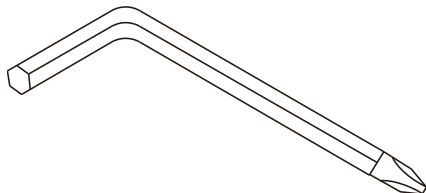


#86. $3.5 \times 12mm$
Саморез по металлу (6 шт)

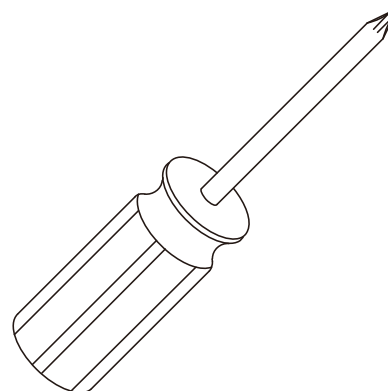


#84. $M5 \times 15mm$
Винт с крестовой головкой (2 шт)

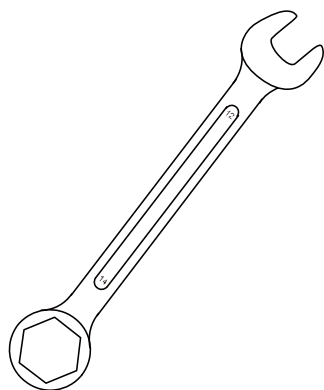
Инструмент для сборки



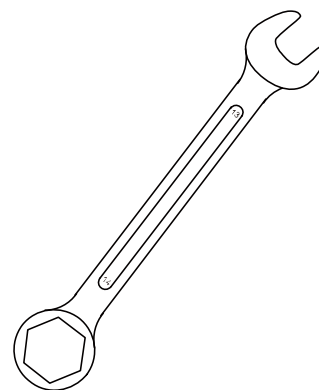
#121. Комбинированный ключ M5 с крестовой отверткой (1 шт)



#120. Крестовая отвертка (1 шт)



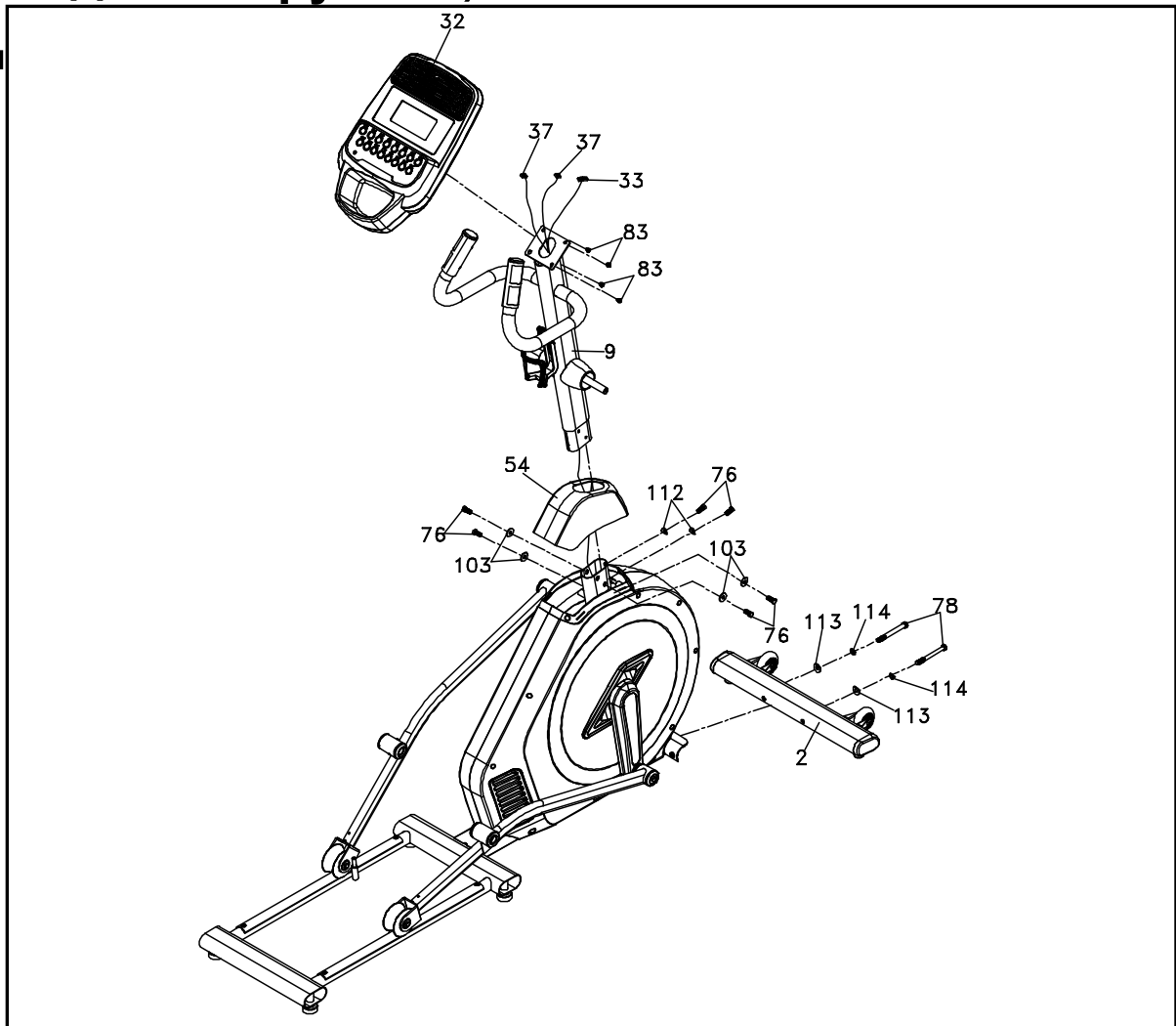
#118. 12/14мм_Ключ (1 шт)



#119. 13/14мм_Ключ (1 шт)

Руководство по сборке

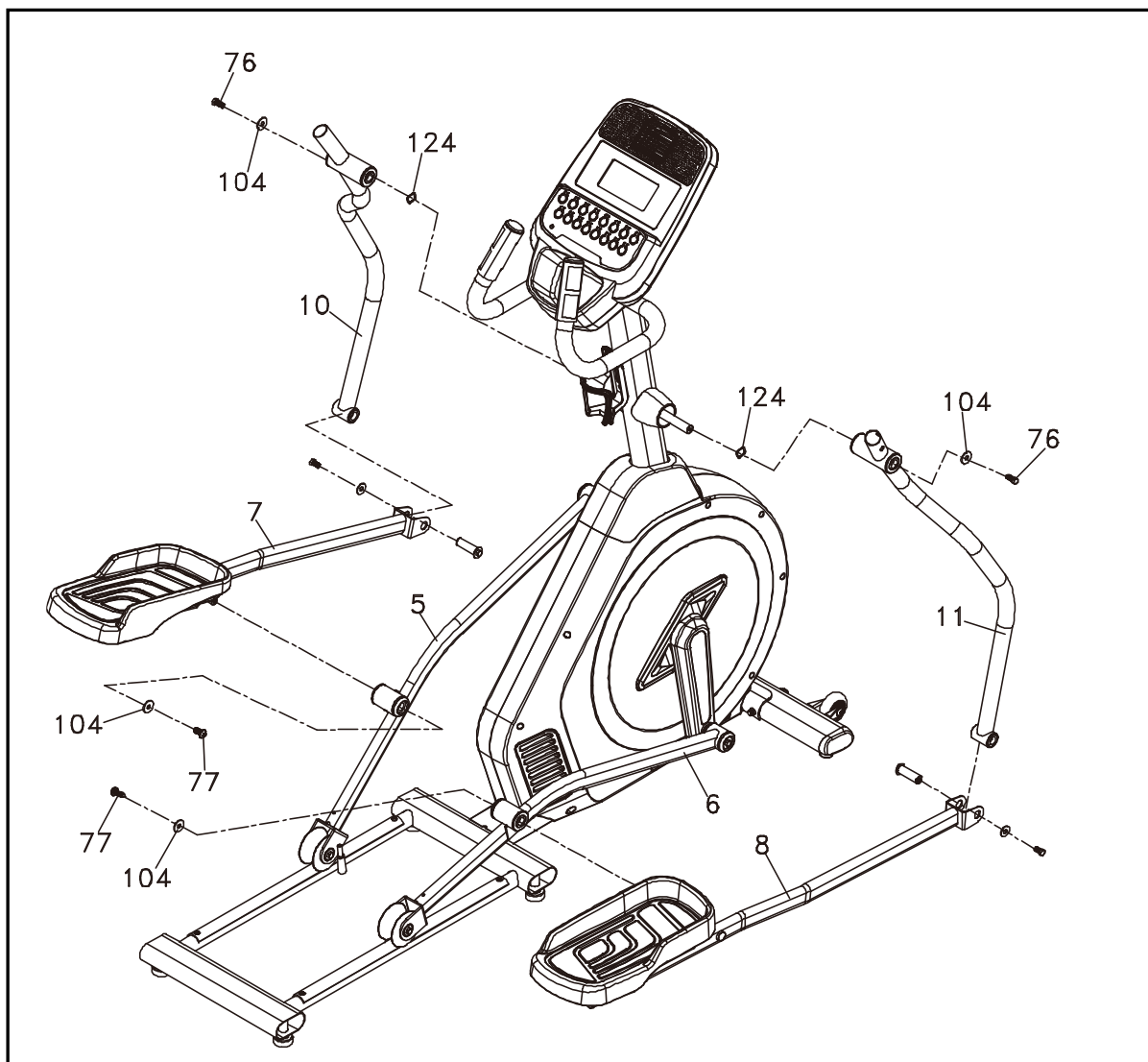
1 Задний поручень, Мачта консоли и Консоль



1. Возьмите Мачту консоли (9) и Кожух мачты консоли (54), наденьте Кожух на Мачту как можно глубже. Убедитесь, что Кожух мачты консоли (54) повернут нужной стороной.
2. На верхнем открытом конце Основной рамы (1) эллиптического тренажера находится Компьютерный кабель (33). Размотайте и выпрямите Компьютерный кабель (33) и проденьте его в нижнюю часть трубки Мачты консоли (9) и выньте через верхний открытый конец.
3. Установите Мачту консоли (9) в принимающий кронштейн на верхней части Основной рамы (1). Воспользуйтесь 5/16" × 3/4" _ Болтами с шестигранной головкой (76) (6 шт.), Ø5/16" × Ø23 × 1.5T _ Плоскими шайбами (103) (4шт.) и Ø8 × 23 × 1.5T _ Изогнутыми шайбами (112) (2 шт.). Установите и затяните с помощью 12/14мм Ключа (118).
ПРИМЕЧАНИЕ: В трубке Мачты консоли (9) находится Компьютерный кабель (33). Будьте осторожны, чтобы не повредить и не пережать его.
4. Присоедините Планку переднего стабилизатора (2) к передней соединительной пластине основной рамы, используя 12/14мм Ключ (118), чтобы затянуть 3/8" × 3-3/4" _ Болт с шестигранной головкой (78) (2 шт.), Ø10 × 2T _ Пружинную шайбу (114) (2 шт.) и Ø3/8" × 23 × 2.0T _ Изогнутую шайбу (113) (2 шт.).
5. Поместите Консоль в сборе (32) на Мачту консоли. Присоедините Компьютерный кабель (33), Датчики пульса с кабелем в сборе (37) и Датчики пульса с кабелем в сборе (красный) (37~1) к консоли (соответственно по цветам). Поместите консоль на панель Мачты консоли, закрутите M5 × 10mm _ Винтами с крестовой головкой (83) (4 шт.) с помощью Крестовой

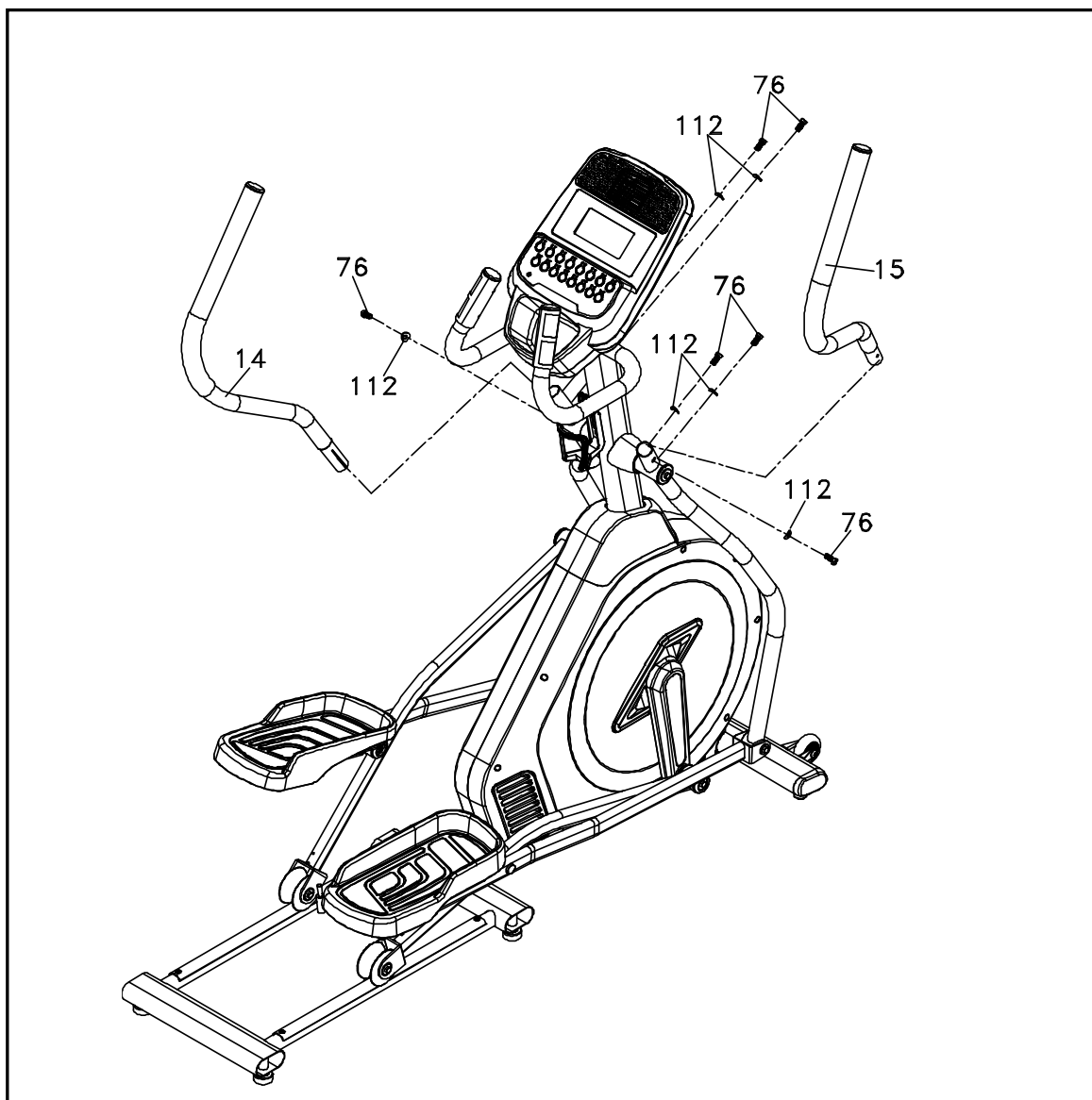
отвертки (120). (Примечание: Убедитесь, что провода находятся в отведенных для них местах. Не пережимайте провода.)

2 Соединения и Нижние качающиеся ручки



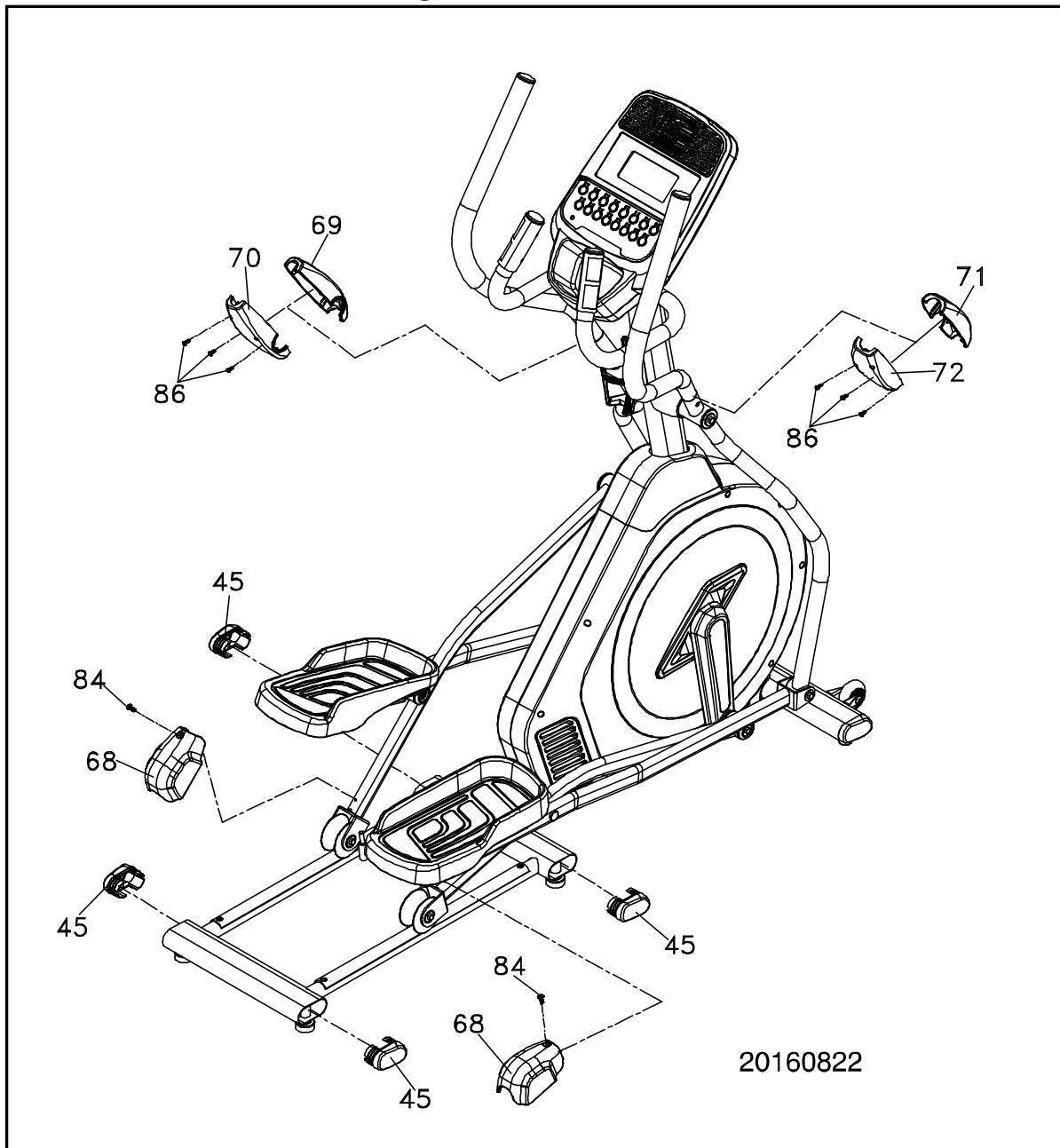
1. Поместите Ø17_Волновые шайбы (124) (2 шт.) на центральную ось Мачты консоли. Затем поместите Нижнюю рукоять (Л) (10) на левую центральную ось Стойки консоли, закрепите 12/14мм_Ключом (118) с помощью 5/16" × 3/4" Болта с шестигранной головкой (76) и Ø8.5 × Ø26 × 2.0Т_Плоской шайбы (104). Так же затяните Нижнюю рукоять (П) (11) на правой центральной оси Мачты консоли.
2. Вставьте вал Левой соединительной рукояти (7) во втулку Левой педальной рукояти (5) и затяните с помощью 5/16" × 15m/m Болта с круглой головкой (77) вместе с Ø8.5 × 26 × 2.0Т Плоской шайбой (104), используя Комбинированный ключ М5 с крестовой отверткой (121). Прделайте те же действия с Правой соединительной рукоятью (8) и Правой педальной рукоятью (6).
3. Освободите ось на левой и правой соединительных рукоятях (7, 8). Прикрепите левую и правую соединительные рукояти (7, 8) с левой и правой нижней рукоятью, закрепите на оси с помощью винта и 12/14мм Ключа (118).

3 Верхние качающиеся рукояти



1. Установите Левую и Правую качающиеся рукояти (14 и 15) в Левую и правую нижние рукояти (10 и 11). Закрепите с помощью 5/16" × 3/4" Болтов с шестигранной головкой (76) (6 шт.) и Ø8 × 23 × 1.5Т_Изогнутых шайб(112) (6 шт.), используя 12/14мм_Ключ (118).

4 Пластиковые кожухи



1. Установите Кожухи колеса (68) (2 шт.) с помощью M5 × 15mm_Винтов с крестовой головкой (84) (2 шт.), используя Крестовую отвертку (120).
2. Присоедините передний (69) и задний (70) кожухи рукояти друг к другу на левом качающемся валу и используйте 3.5 × 12mm_Саморезы по металлу (86) (3 шт.), чтобы закрепить их Крестовой отверткой (120). Установите таким же образом кожухи слева (71, 72).
3. Вбейте Ø40 × Ø80_Овальные заглушки (45) (4 шт.) в 4 отверстия на Основной раме пластиковым молотком.

Теперь Ваш тренажер полностью собран. Перед использованием убедитесь, что все гайки и болты хорошо затянуты.

Работа с консолью

Консоль

I. Дисплей

(1). ЖК дисплей



II. Описание:

1. Функции отображения

ВРЕМЯ: 00:00~99:59 мин/сек

СКОРОСТЬ: 0.0~99.9 км/ч/миль/ч

РАССТОЯНИЕ: 0.0~99.99 км/миль

УРОВЕНЬ: 24

ОБ/МИН: 0~999

КАЛОРИИ: 0~9999

▲●▼: Индикатор ОБ/МИН для тренировки на количество ватт

КРУГ: 0~99

Пульс: 0 ; 40~240

Целевой пульс: 50%; 60%; 70%; 80%; 90%

Профили: 8x8 сегментов

Строчный дисплей: Алфавит x12

III. Инструкция по эксплуатации:

1. Консоль издает звуковой сигнал при включении, а на ЖК-дисплее загораются все элементы на 2 секунды, как показано на Рис.1, после чего следующие 2 секунды на экране отображается версия программного обеспечения и характеристики системы. Чтобы внести персональные данные, нажмите клавишу UP/DOWN («Вверх/вниз») до отображения надписи «SET» («Установить»). Установка настроек: USER→Sex→Age→Height→Weight («Пользователь→Пол→Возраст→Рост→Вес»), как показано на Рис.2-6. После установки консоль переходит в режим «готов».



Рис. 1

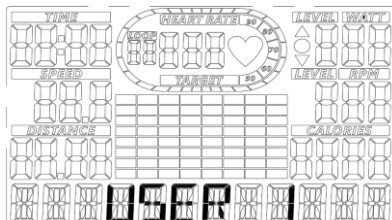


Рис. 2

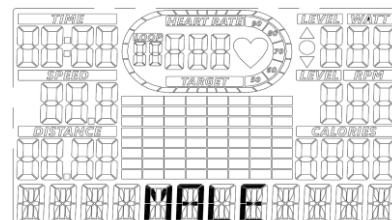


Рис. 3

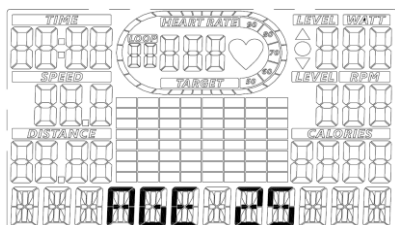


Рис. 4

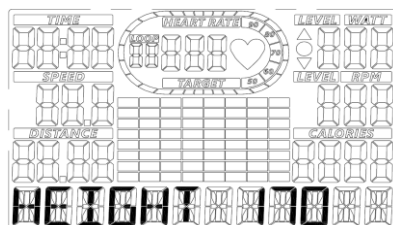


Рис. 5

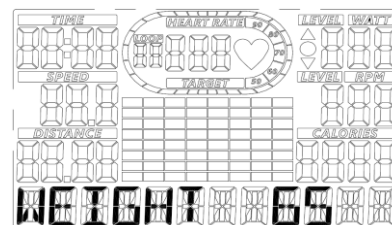


Рис. 6

2. В режиме «готов» нажмите клавишу «START» («Старт») или «QUICK START» («Быстрый старт»), чтобы начать тренировку. (Войдите напрямую в ручной режим) или нажмите UP/DOWN («Вверх/вниз»), чтобы выбрать режимы Manual («Ручной»), Hill («Возвышенность»), Fat Burn («Жиросжигание»), Cardio («Кардио»), Strength («Силовой»), Interval («Интервал»), H.R.C («Контроль Частоты сердечных сокращений (ЧСС)») или User Define program («Пользовательский») (Рис. 7 ~ Рис. 14), затем нажмите «SET» («Установить»), чтобы войти.

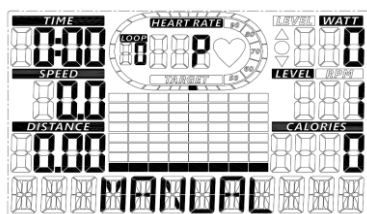


Рис. 7

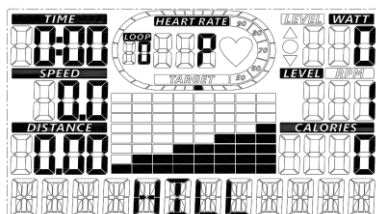


Рис. 8

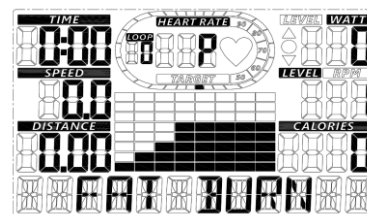


Рис. 9

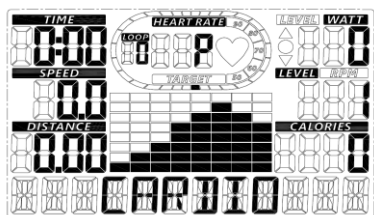


Рис. 10

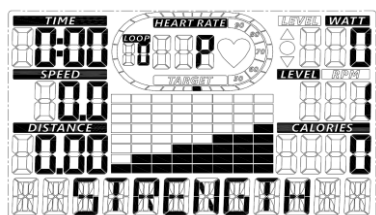


Рис. 11

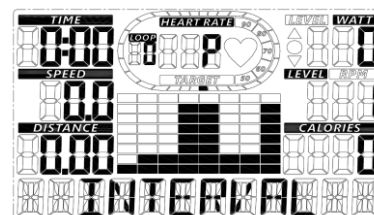


Рис. 12

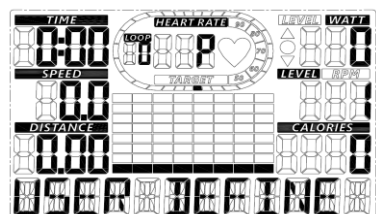
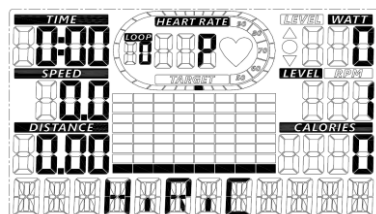


Рис. 13

Рис. 14

3. Выбор режима **Manual**(«Ручной»):

- Выберите режим Manual(«Ручной») и нажмите “SET”(«Установить»). Нажмите клавишу “START”(«Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы задать параметры. Первый – время.
- Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз») (Рис. 15). По завершению, нажмите “SET”(«Установить») и переходите к следующему шагу.
- Используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз»), чтобы установить дистанцию (Рис. 16). По завершению, нажмите “SET”(«Установить») и переходите к следующему шагу.
- Используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз»), чтобы установить значение калорий (Рис. 17). По завершению, нажмите “SET”(«Установить») и переходите к следующему шагу.
- Чтобы установить ЧСС, используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз») (Рис. 18). По завершению, нажмите “START”(«Старт»), чтобы начать тренировку или “SET”(«Установить»), чтобы вернуться к окну установки времени.
- Во время тренировки, используйте клавиши “UP/DOWN” («Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.

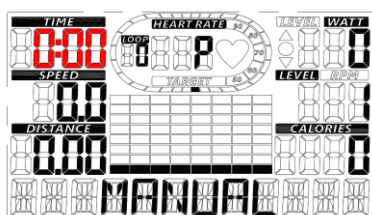


Рис. 15

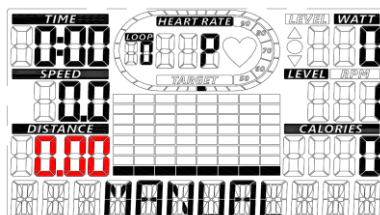


Рис. 16

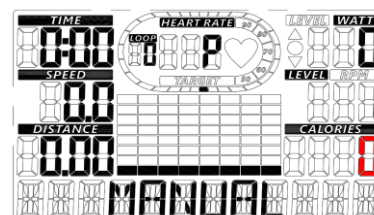


Рис. 17

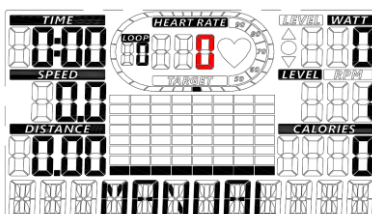


Рис. 18

4. Выбор режима **Hill** («Возвышенность»):

- Выберите режим Hill(«Возвышенность») и нажмите клавишу “SET”(«Установить»). Нажмите “START”(«Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы задать время.
- Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз») (Рис. 19). По завершению, нажмите “SET”(«Установить»), затем нажмите клавишу “START”(«Старт»), чтобы начать тренировку.
- В режиме настройки времени, профиль тренировки появится в следующем временном окне (ВРЕМЯ / 20).
- Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.
- Так как формат отображения профиля тренировки 8x8, он движется слева

направо с момента начала тренировки.

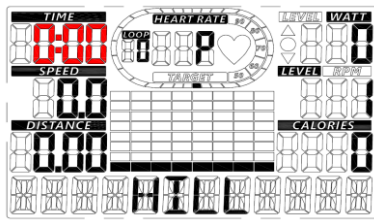


Рис. 19

5. Выбор режима **Fat Burn** («Жиросжигание»):

- Выберите режим Fat Burn («Жиросжигание») и нажмите клавишу “SET”(«Установить»). Нажмите “START”(«Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы задать время.
- Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз») (Рис. 20). По завершению нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы начать тренировку.
- В режиме настройки времени, профиль тренировки появится в следующем временном окне (ВРЕМЯ / 20).
- Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.
- Так как формат отображения профиля тренировки 8x8, он движется слева направо с момента начала тренировки.

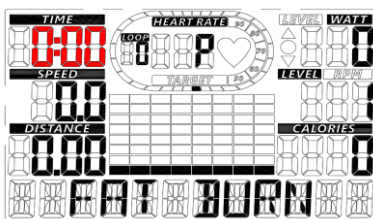


Рис. 20

6. Выбор режима **Cardio** («Кардио»):

- Выберите режим Cardio («Кардио») и нажмите клавишу “SET”(«Установить»). Нажмите “START”(«Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы задать время.
- Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз») (Рис. 21). По завершению нажмите клавишу “SET”(«Установить»), чтобы начать тренировку.
- В режиме настройки времени, профиль тренировки появится в следующем временном окне (ВРЕМЯ / 20).
- Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN(«Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.
- Так как формат отображения профиля тренировки 8x8, он движется слева направо с момента начала тренировки.

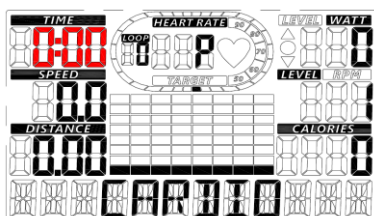


Рис. 21

7. Выбор режима **Strength** («Силовой»):

- (a). Выберите режим Strength («Силовой») и нажмите клавишу “SET” («Установить»). Нажмите “START” («Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы задать время.
- (b). Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз») (Рис. 22). По завершению нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы начать тренировку.
- (c). В режиме настройки времени, профиль тренировки появится в следующем временном окне (ВРЕМЯ / 20).
- (d). Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.
- (e). Так как формат отображения профиля тренировки 8x8, он движется слева направо с момента начала тренировки.

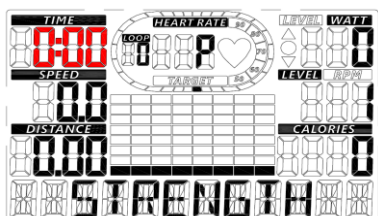


Рис. 22

8. Выбор режима **Interval** («Интервал»):

- (a). Выберите режим Interval («Интервал») и нажмите клавишу “SET” («Установить»). Нажмите “START” («Старт»), чтобы сразу начать тренировку без установки параметров, или нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы задать время.
- (b). Чтобы установить время, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз») (Рис. 23). По завершению нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы начать тренировку.
- (c). В режиме настройки времени, профиль тренировки появится в следующем временном окне (ВРЕМЯ / 20).
- (d). Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.
- (e). Так как формат отображения профиля тренировки 8x8, он движется слева направо с момента начала тренировки.

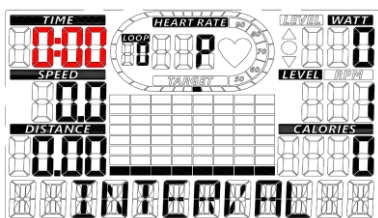


Рис. 23

9. Выбор режима **H.R.C.** («Контроль ЧСС»):

- (a). Выберите режим H.R.C. («Контроль ЧСС») и нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы сразу перейти к установке процентных значений.
- (b). Чтобы установить значения в процентах, воспользуйтесь клавишами UP/DOWN («Вверх/вниз») и выберите 50%, 60%, 70%, 80%, 90% или TARGET («Целевой режим») (Рис. 25~30). Окно пульса отобразит

соответствующее значение целевой ЧСС. По завершении, нажмите клавишу “SET”, чтобы перейти к настройкам времени (Рис. 31).

- (с). Если выбран режим TARGET («Целевой»), перейдите к следующему шагу для установки значения ЧСС (значение по умолчанию – 100, как показано на Рис.32).
- (d). Режим H.R.C («Контроль ЧСС») для работы с получаемыми значениями ЧСС. Если нет входящего сигнала ЧСС, на ЖК-дисплее отобразится “INPUT HEART” («Подключите пульс»), чтобы напомнить пользователю, что нужно подключить сигнал ЧСС (Рис. 33).

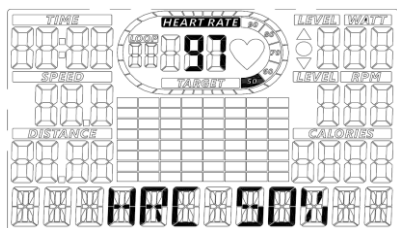


Рис. 25

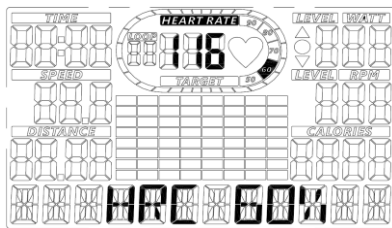


Рис. 26

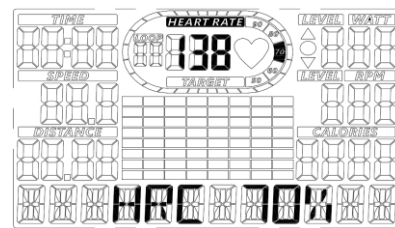


Рис. 27

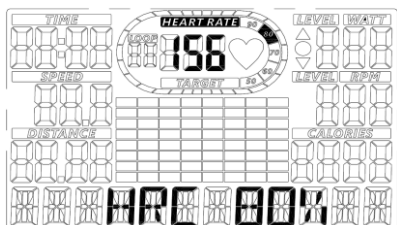


Рис. 28

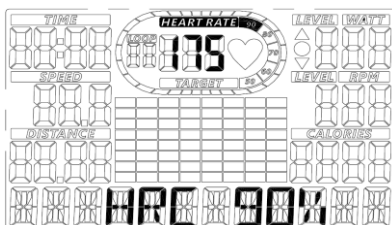


Рис. 29

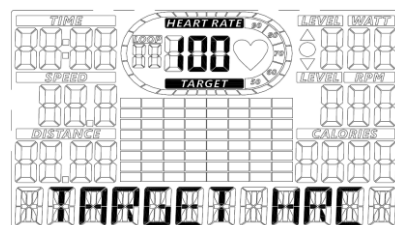


Рис. 30

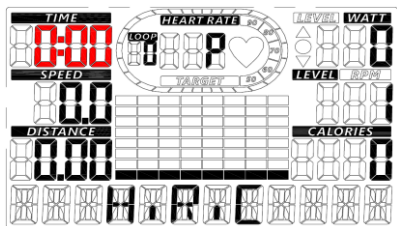


Рис. 31

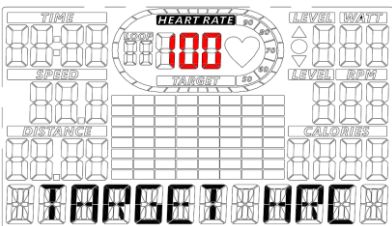


Рис. 32

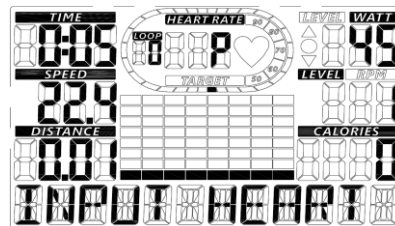


Рис. 33

10. Выбор режима **User Define** («Пользовательский»):

- (a). Выберите режим User Define («Пользовательский») и нажмите клавишу “SET” («Установить»), чтобы сразу перейти к следующему шагу и настроить профиль программы.
- (b). Всего представлено 20 сегментов для настройки профиля. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз») для установки нагрузки, затем нажмите клавишу SET («Установить»), чтобы подтвердить и перейти к следующему шагу (Рис. 34).
- (с). Во время настройки Вы можете нажать клавишу “RESET” («Сброс»), чтобы вернуться к предыдущему пункту настройки.
- (d). По завершении, нажмите и удерживайте клавишу “SET” («Установить»), чтобы выйти и установить время или нажать “START” («Старт») для начала тренировки.
- (e). Во время тренировки используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз»), чтобы изменять нагрузку.

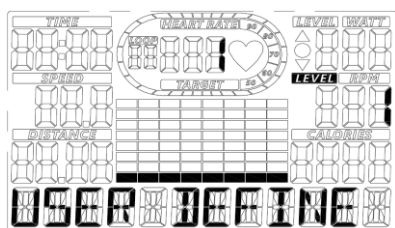


Рис. 34

11. Функция восстановления

- Только при получении консолью сигнала ЧСС, значение ЧСС появляется в окне "HEART RATE" («Пuls»), а клавиша "RECOVERY" («Восстановление») становится активной.
- Пользователь должен продолжать передавать данные ЧСС на консоль, как показано на Рис. 35, чтобы запустить функцию восстановления. ЖК дисплей отобразит результат теста (Рис. 36) через одну минуту тестирования.

Восстановление	1	2	3	4	5	6
Оценка	Отлично	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо

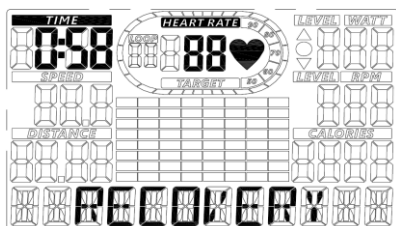


Рис. 35

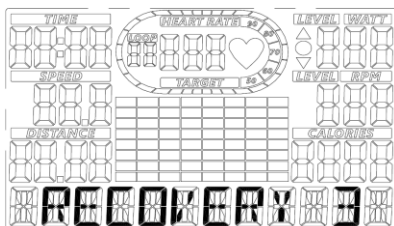


Рис. 36

12. Функция фитнес теста:

- Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/вниз»), чтобы задать возраст (Диапазон: 10~99). По окончании, нажмите клавишу "SET" («Установить»), чтобы подтвердить и затем нажмите клавишу "START" («Старт»), чтобы начать тренировку.
- После нажатия клавиши "START" («Старт»), на ЖК-дисплее пройдет обратный отсчет "3" "2" "1", затем дисплей перейдет к отображению тренировки со стандартным уровнем. Во время теста невозможно вносить изменения в настройки (Рис. 37).
- Это тест Вашего организма в соответствии с введенным ранее возрастом и временем, которое Вы потратите на его выполнение. Необходимо пройти дистанцию в 4.8км (3 мили). По завершении теста, на дисплее появится результат, как показано на Рис. 38. Если во время теста нажать клавишу «STOP» («Стоп»), на экране появится сообщение об ошибке - "FAILURE" (Рис. 39).

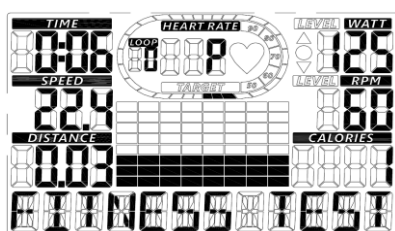


Рис. 37

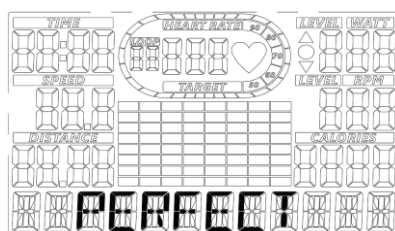


Рис. 38

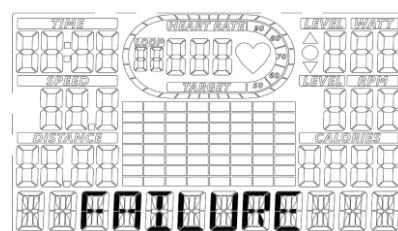
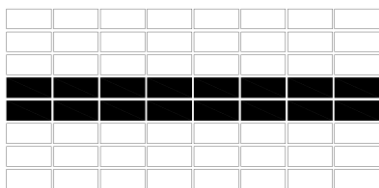


Рис. 39

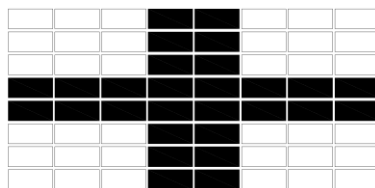
13. Функция определения массы жировой ткани:

- Доступно в режиме Стоп и после ввода всех персональных данных.
- В режиме стоп, нажмите "Body Fat" («Тип тела») ; UX (U1~U4) отобразится в окне ЧСС, на Информационном дисплее появится надпись «BODY FAT». Держите рукоять, пока на дисплее отображается "--,--,--,----" и после 8 секунд появится результат вместе с символом типа тела. Если во время теста рукоять держали неправильно, на экране отобразится "--,--", а после 8 секунд появится E-1. Если после теста отобразится надпись "E-4", это значит что процент жировой ткани в организме в нормальном диапазоне (5%~50%).
- В режиме стоп, нажмите и удерживайте клавишу "BODY FAT" («Тип тела») на 2 секунды, Вы перейдете в режим ввода данных пользователя (SEX,

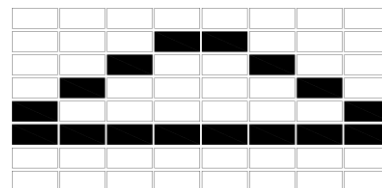
- AGE,HEIGHT,WEIGHT)(«Пол, возраст, рост, вес»). Введите все данные и переходите к тесту
- (d). Во время теста, нажмите клавишу “BODY FAT” («Тип тела»). Затем вернитесь в предыдущему режиму.



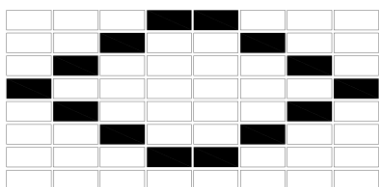
Худой



Нормальный

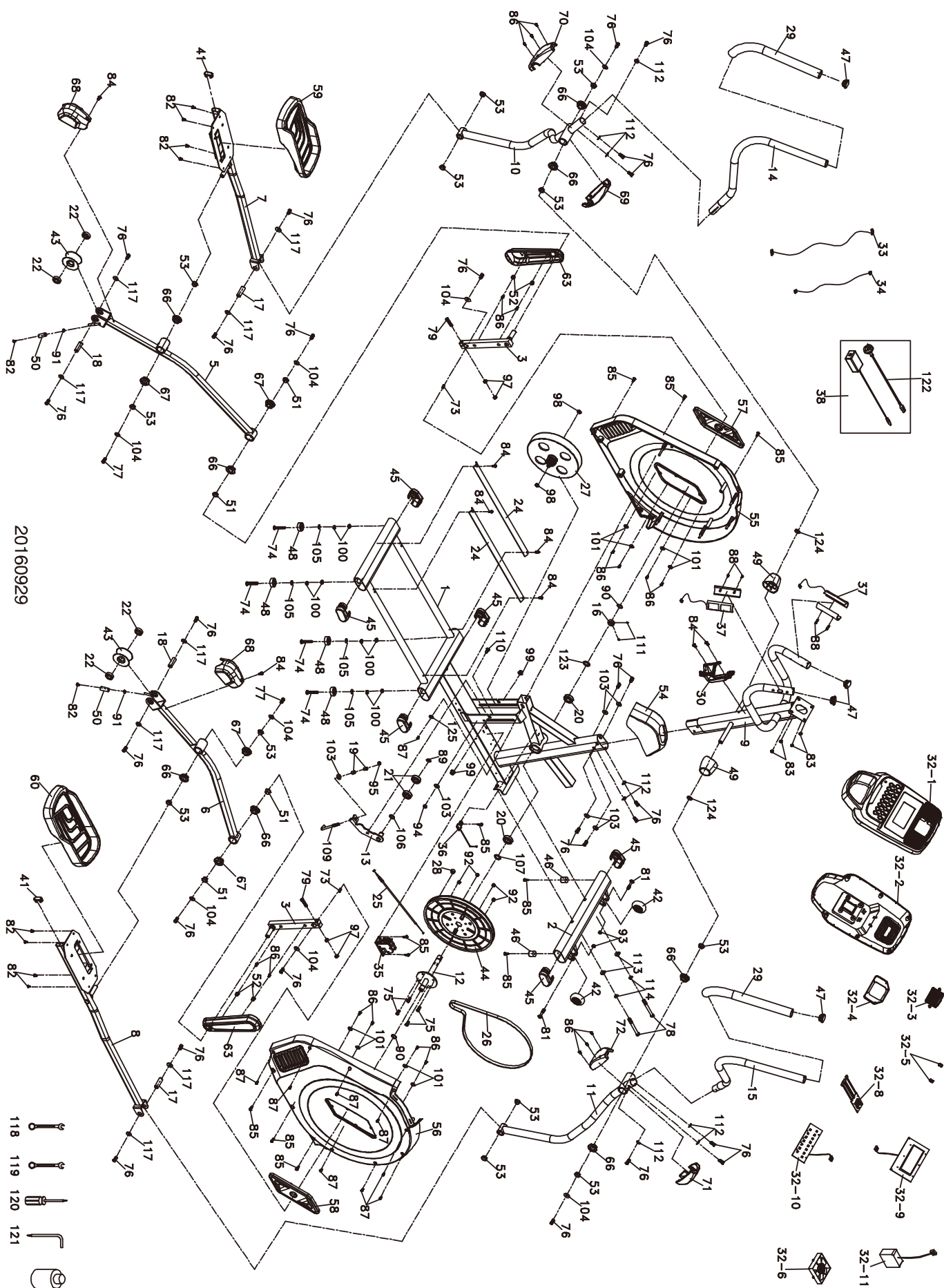


Лишний вес



Ожирение

Вид в разобранном состоянии



Список деталей

№	Описание детали	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор поперечной устойчивости	1
3	Шатун в сборе	2
5	Рычаг педали (Л)	1
6	Рычаг педали (П)	1
7	Соединительная рукоять (Л)	1
8	Соединительная рукоять (П)	1
9	Мачта консоли	1
10	Нижняя рукоять (Л)	1
11	Нижняя рукоять (П)	1
12	Шатун	1
13	Колесо в сборе	1
14	Качающаяся ручка (Л)	1
15	Качающаяся ручка (П)	1
16	Ограничительная ось	1
17	Качающаяся ось	2
18	Ось колеса	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_ Втулка	2
20	6004_ Подшипник	2
21	6203_ Подшипник	2
22	6003_ Подшипник	4
24	Алюминиевая направляющая	2
25	360m/m_ Стальной кабель	1
26	Приводной ремень	1
27	Маховик	1
28	Магнит	1
29	Мягкая рукоять	2
30	Держатель бутылки	1
32	Консоль в сборе	1
32~1	Верхняя крышка консоли	1
32~2	Нижняя крышка консоли	1
32~3	Дефлектор вентилятора	1
32~4	Крепежная пластина вентилятора	1
32~5	Анкер вентилятора	2
32~6	400m/m_ Вентилятор в сборе	1
32~8	Плата интерфейса	1
32~9	Дисплей консоли	1
32~10	Клавиатура	1
32~11	150m/m_ Беспроводная плата ЧСС	1
33	1650m/m_ Компьютерный кабель	1
34	500m/m_ Кабель питания постоянного тока	1
35	Мотор	1
36	700m/m_ Сенсор + кабель	1
37	850m/m_ Кардиодатчик + кабель	2
38	Адаптер питания	1
41	32 × 2.5T_ Круглая заглушка	2
42	Ø65_ Транспортировочное колесо	2
43	Ø78_ Колесо	2
44	Ø330_ Приводной шкив	1

№	Описание детали	Кол-во
45	Ø40 × Ø80_ Овальная заглушка	6
46	Ø25 × 25_ Резиновая подкладка	2
47	Ø32(1.8T)_ Заглушка	4
48	Ø35 × 10_ Резиновая подкладка	4
49	Крышка оси поворотного кронштейна	2
50	Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_ Рукав	2
51	WFM-1719-12_ Втулка	4
52	Заглушка ограничителя	4
53	J4FM-1719-09_ Втулка	12
54	Кожух мачты консоли	1
55	Боковой чехол (Л)	1
56	Боковой чехол (П)	1
57	Пластина бокового чехла (Л)	1
58	Пластина бокового чехла (П)	1
59	Кожух рычага педали (Л)	1
60	Кожух рычага педали (П)	1
63	Заглушка шатуна	2
66	Ø42 × Ø19 × 15L_ Втулка	8
67	Ø42 × Ø19 × 21L_ Втулка	4
68	Кожух колеса	2
69	Кожух передней рукояти (Л)	1
70	Кожух задней рукояти (Л)	1
71	Кожух передней рукояти (П)	1
72	Кожух задней рукояти (П)	1
73	7 × 7 × 19mm_ Шпонка	2
74	3/8" × 2" _Болт с плоской головкой	4
75	1/4" × UNC20 × 3/4" _Болт с шестигранной головкой	4
76	5/16" × UNC18 × 3/4" _Болт с шестигранной головкой	26
77	5/16" × 15m/m_ Болт с круглой головкой	2
78	3/8" × 3-3/4" _Болт с шестигранной головкой	2
79	M8 × 35m/m_ Болт с внутренней шестигранной головкой	2
81	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Болт с круглой головкой	2
82	M5 × 10m/m_ Винт с крестовой головкой	10
83	M5 × 10m/m_ Винт с крестовой головкой	4
84	M5 × 15m/m_ Винт с крестовой головкой	8
85	5 × 19m/m_ Саморез	11
86	3.5 × 12m/m_ Саморез по металлу	18
87	3.5 × 16m/m_ Саморез по металлу	9
88	3 × 20m/m_ Саморез	4
89	Ø17_ С Кольцо	1
90	Ø20_ С Кольцо	2
91	E7_ стопорная пружина	2
92	1/4" × 8T_ Контргайка	4
93	5/16" × 7T_ Контргайка	2
94	M8 × 7T_ Контргайка	1
95	M8 × 9T_ Контргайка	1
97	M8 × 6.3T_ Контргайка	4
98	3/8" × UNF26 × 4T_ Контргайка	2
99	3/8" × UNF26 × 11T_ Гайка	2
100	3/8" × 7T_ Контргайка	8
101	Ø5 × Ø15 × 1.5T_ Плоская шайба	8
103	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_ Плоская шайба	6

№	Описание детали	Кол-во
104	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_ Плоская шайба	8
105	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Плоская шайба	4
106	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_ Плоская шайба	1
107	Ø20 × Ø30 × 2T_ Плоская шайба	1
109	M8 × P1.25 × 155L_ J-Болт	1
110	M8 × 20m/m_ Болт с шестигранным подголовком	1
111	M5 × 5m/m_ Набор щелевых винтов	2
112	Ø8 × 23 × 1.5T_ Изогнутая шайба	8
113	Ø3/8" × 23 × 2.0T_ Изогнутая шайба	2
114	Ø10 × 2T_ Пружинная шайба	2
117	Ø5/16" × Ø23 × 3T_ Плоская шайба	8
118	12/14мм_ Ключ	1
119	13/14мм_ Ключ	1
120	Крестовая отвертка	1
121	Комбинированный изогнутый ключ М5 и крестовая	1
122	Кабель питания трансформатора	1
123	Резиновая прокладка	1
124	Ø17 × 0.5T_ Волновая шайба	2
125	1/4" × 19_ Плоская шайба	1