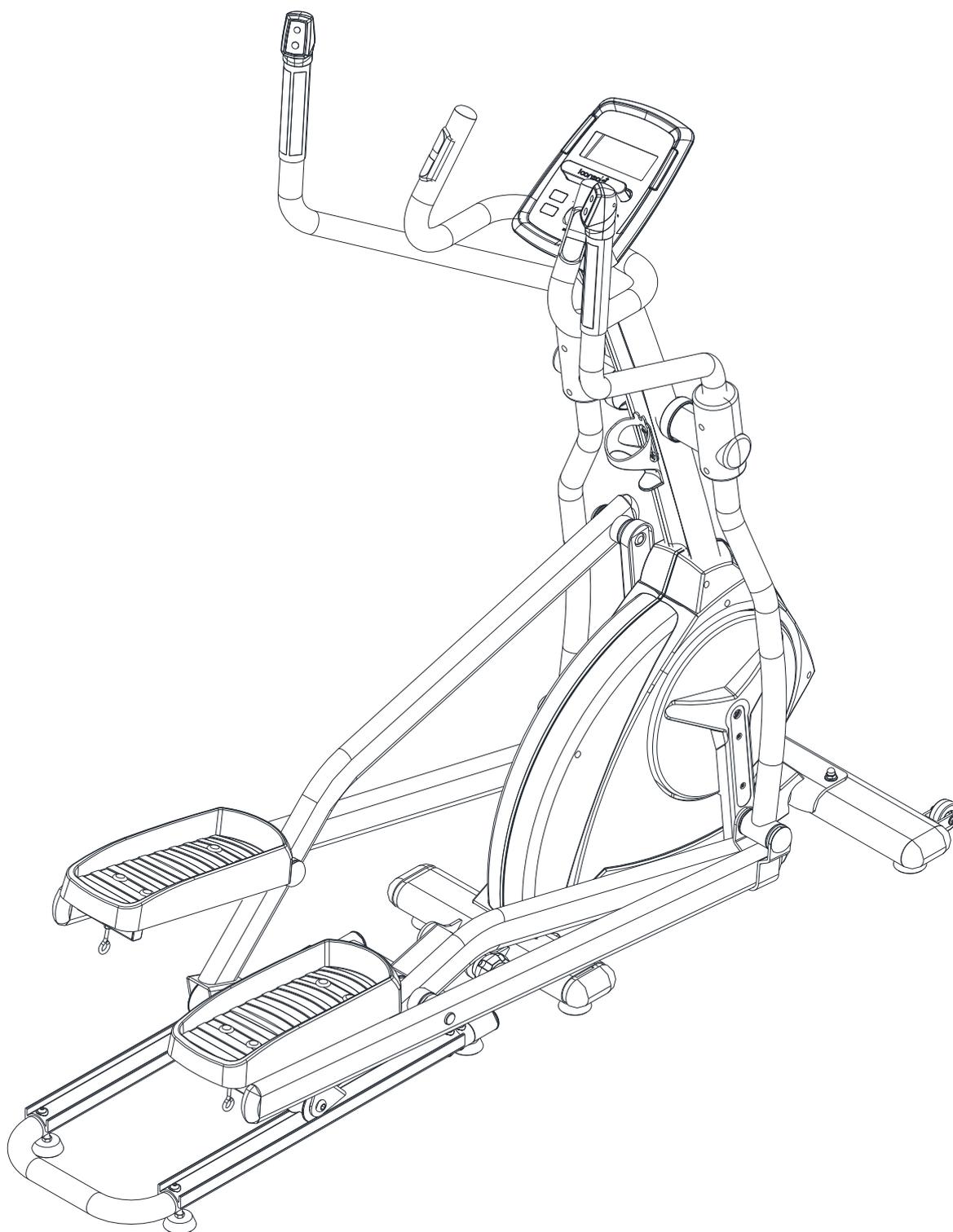




PROXIMA

Модель: Enima II iPro FE- 1652AF

Гарантийный талон



Руководство пользователя

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	01.
ТАБЛИЦЫ С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ И СОДЕРЖАНИЕ....	02.
КРЕПЁЖ И ИНСТРУМЕНТЫ.....	04.
СБОРКА.....	05.
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР.....	11.
НАСТРОЙКА.....	12.
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.	13.
КОМПЬЮТЕР.....	A.
РАЗМИНКА.....	B.
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	C.
ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	#.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, В ЧАСТНОСТИ, ИНСТРУКЦИИ, ПРИВЕДЁННЫЕ НИЖЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА.

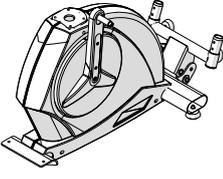
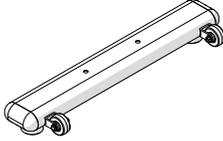
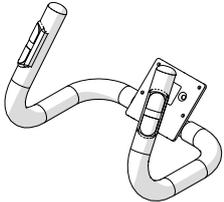
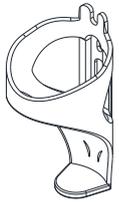
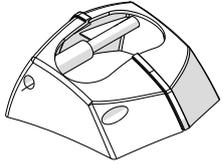
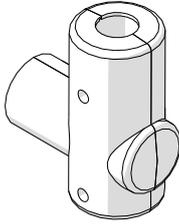
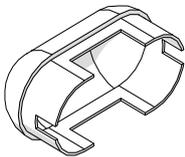
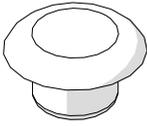
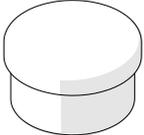
1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажёр. Перед тем как встать на тренажёр, возьмитесь за поручни и удостоверьтесь, что педаль, расположенная ближе к вам, находится в нижнем положении. Поставьте ногу на эту педаль, перешагните через раму и после этого поставьте другую ногу на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра держитесь за поручни. Чтобы проверить плавность движения педалей, сначала подвигайте руль к себе и от себя и только после этого начните вращать педали. Чтобы спуститься с тренажёра, установите одну из педалей в нижнее положение и снимите с неё ногу. После этого снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении.
7. Не используйте тренажёр на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
12. Максимальный вес пользователя **300 фунтов/135 кг**.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

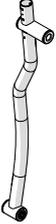
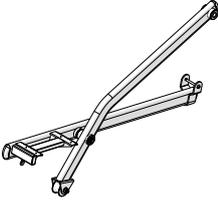
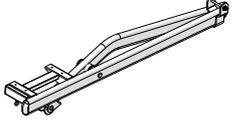
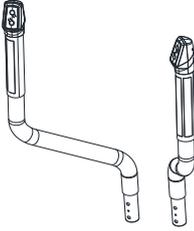
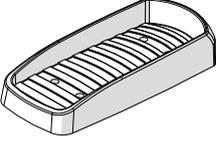
ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования..

**ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ
ДЕТАЛЕЙ**

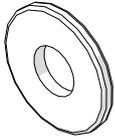
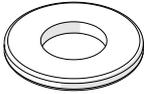
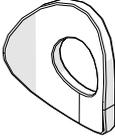
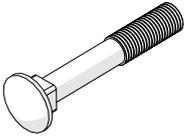
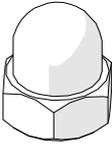
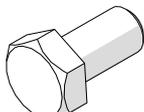
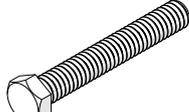
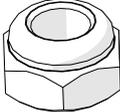
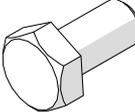
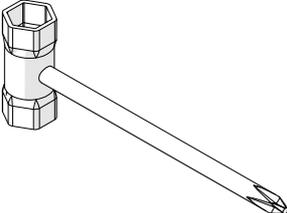
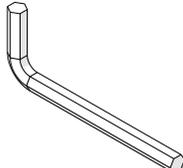
СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ -А

<p>A01 1КОМПЛ</p>  <p>Основная рама</p>	<p>A12 1КОМПЛ</p>  <p>Дугообразные рельсы</p>	<p>A16 1КОМПЛ</p>  <p>Передний стабилизатор</p>	<p>A15 1КОМПЛ</p>  <p>Фиксированный руль</p>	<p>D02 1ШТ</p>  <p>Компьютер</p>
<p>C16 1ШТ</p>  <p>Бутылкодержатель</p>	<p>C07/ C08 1КОМПЛ</p>  <p>Декоративные накладки стойки руля /Л. И Пр.</p>	<p>C17/ C18 2 КОМПЛ</p>  <p>Декоративная накладка рычага поручня -А/В</p>	<p>C04 2ШТ</p>  <p>Овальный наконечник</p>	<p>C11 4ШТ</p>  <p>Колпачковая гайка М8</p>
<p>C31 8ШТ</p>  <p>Наконечник педали</p>	<p>F02 2ШТ</p>  <p>Ремень с крючком</p>	<p>1ШТ</p>  <p>Смазочный материал</p>	<p>D08 1ШТ</p>  <p>Адаптер переменного тока</p>	

СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ -В

<p>A02 1КОМПЛ</p>  <p>Стойка руля</p>	<p>A03 1КОМПЛ</p>  <p>Рычаг поручня /Л.</p>	<p>A04 1КОМПЛ</p>  <p>Рычаг поручня /Пр.</p>	<p>A05/ A07 1КОМПЛ</p>  <p>Комплект рычагов педали /Л.</p>	<p>A06/ A08 1КОМПЛ</p>  <p>Комплект рычагов педали /Пр.</p>
<p>A13/ A14 2КОМПЛ</p>  <p>Поручни /Л. И Пр.</p>	<p>C12 2ШТ</p>  <p>Педадь</p>			

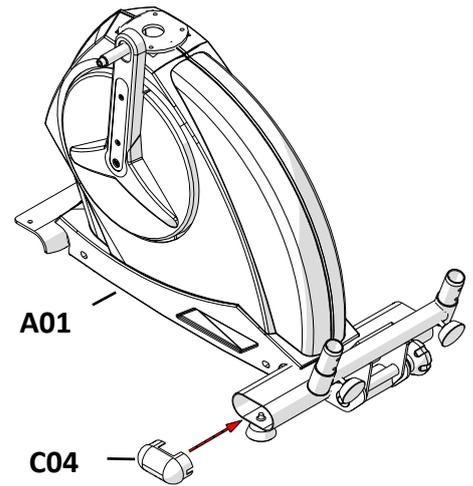
СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

<p>B33 4ШТ</p>  <p>Шайба 5/16"x20x2,0Т</p>	<p>B42 4ШТ</p>  <p>Шайба 3/8"x20x2,0Т</p>	<p>B30 12ШТ</p>  <p>Изогнутая шайба M8x20x1,5Т</p>	<p>B23 8ШТ</p>  <p>Винт M6x15</p>	<p>B28 4ШТ</p>  <p>Болт с квадратным подголовком M8x50</p>
<p>B21 10ШТ</p>  <p>Винт M5x16</p>	<p>B43 2ШТ</p>  <p>Глухая гайка 3/8"</p>	<p>B32 4ШТ</p>  <p>Болт M8x16</p>	<p>B40 2ШТ</p>  <p>Винт M8x25</p>	<p>B41 2ШТ</p>  <p>Болт 3/8"x2-1/2"</p>
<p>B29 4ШТ</p>  <p>Нейлоновая гайка M8</p>	<p>B13 8ШТ</p>  <p>Болт M8x18</p>	<p>B14 4ШТ</p>  <p>Болт M8x20</p>		
 <p>Шестигранная головка с отвёрткой Phillips (13мм/14мм)</p>	<p>1ШТ</p>	 <p>Шестигранный ключ (M5)</p>	<p>1ШТ</p>	

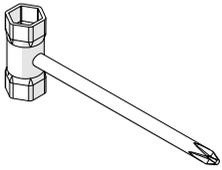
СБОРКА

1. УСТАНОВКА НАКОНЕЧНИКА

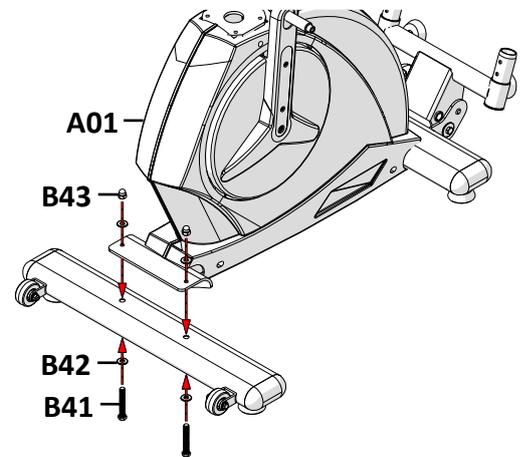
1.1 Установите наконечник таким образом, как это показано на рисунке справа.



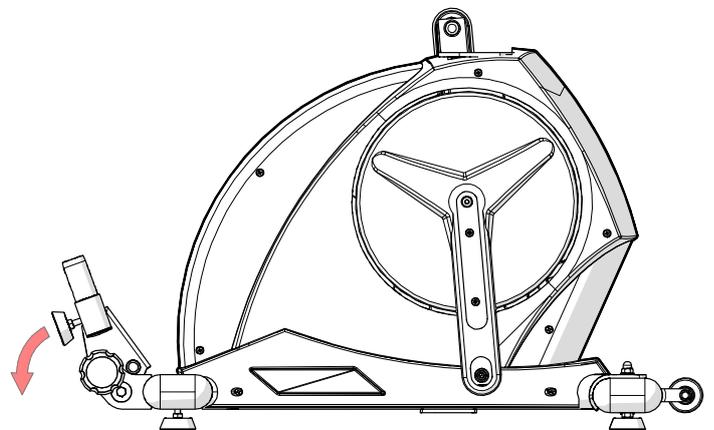
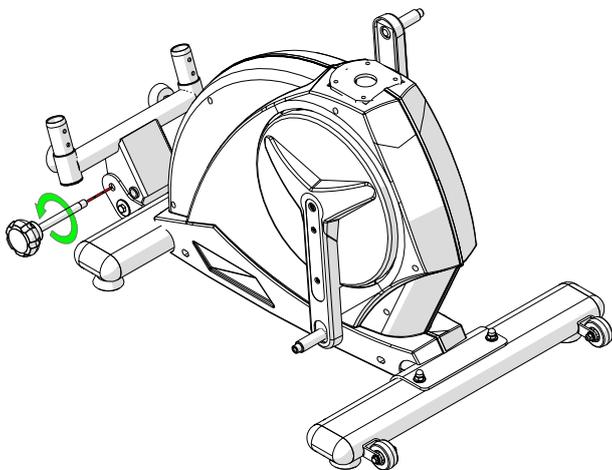
2. УСТАНОВКА ТРУБКИ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА



Инструмент



3. НАСТРОЙКА СКЛАДНОГО МЕХАНИЗМА ОСНОВНОЙ РАМЫ

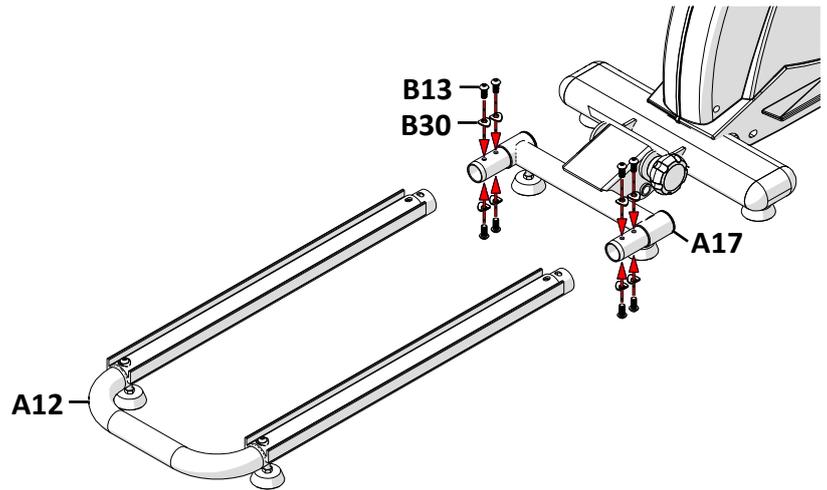


СБОРКА

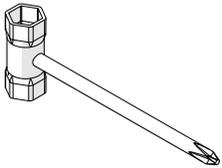
4. УСТАНОВКА РЕЛЬСОВ



Шестигранный
ключ (M5)

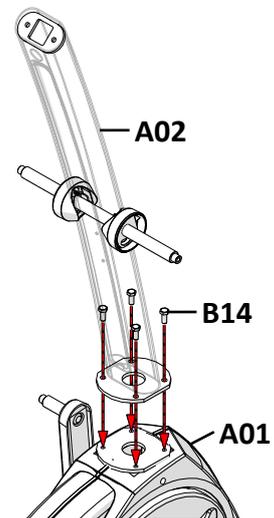
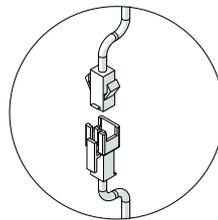


5. УСТАНОВКА СТОЙКИ РУЛЯ



Инструмен

ВАЖНО: не затягивайте полностью винты M8x16мм [B14] с помощью предоставленной отвертки! Затягивать только вручную!

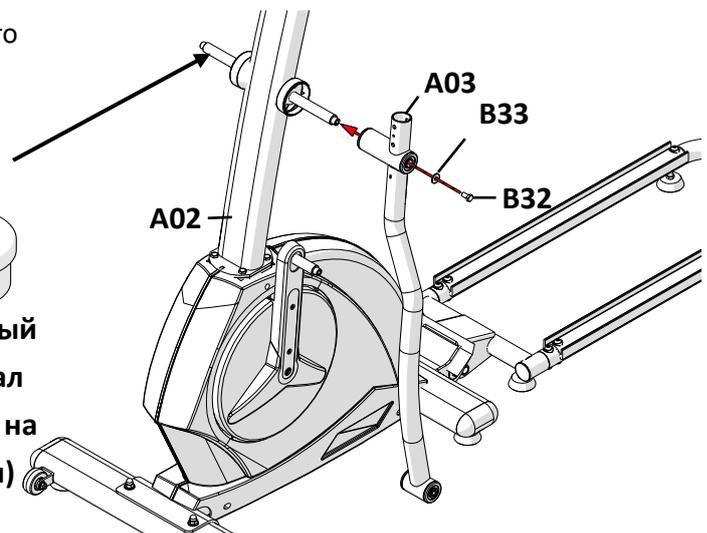


Внимание: Кабели нельзя складывать.

6. УСТАНОВКА РЫЧАГОВ ПОРУЧНЕЙ

6.1 Прикрепите Рычаги поручней таким образом, как это показано на рисунке справа.

Смазочный
материал
(нанести на
обе оси)

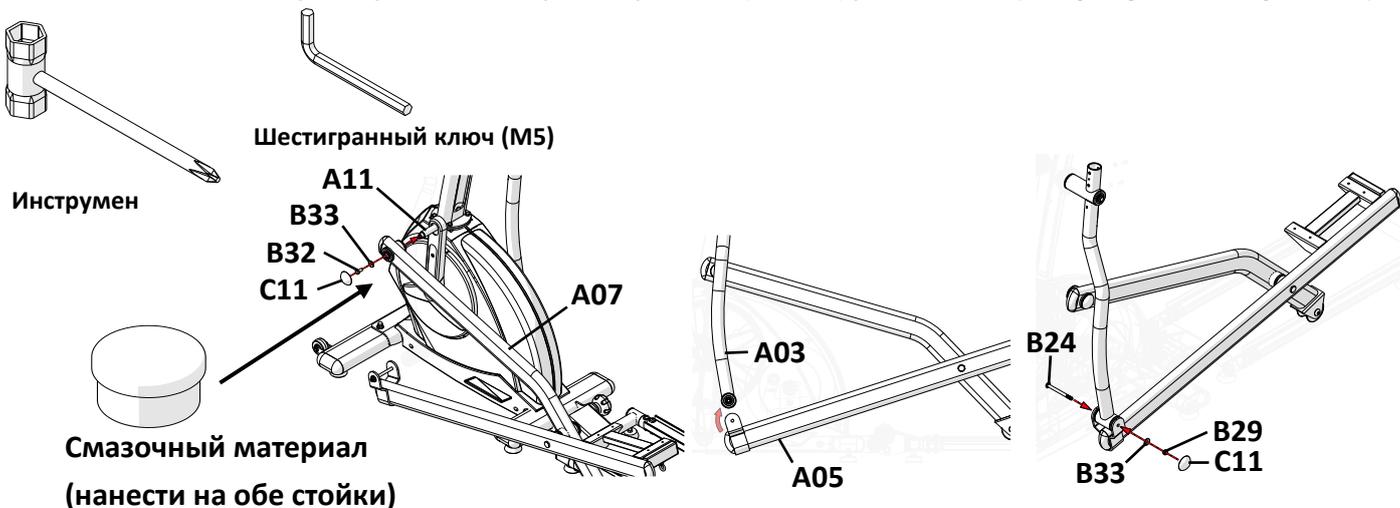


СБОРКА

7. УСТАНОВКА КОМПЛЕКТА РЫЧАГОВ ПЕДАЛЕЙ

7.1 Установите Рычаги педалей таким образом, как это показано на рисунках ниже.

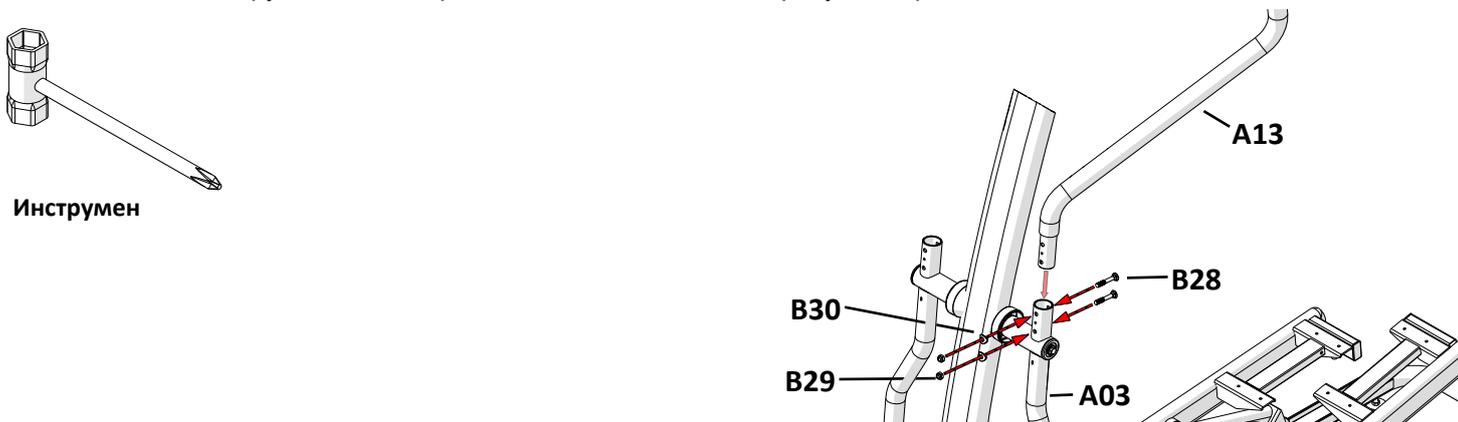
7.2 Выньте винт, шайбу, гайку и колпачковую гайку из отверстий Трубки педали (см. рисунок посередине).



ВАЖНО: Пожалуйста, полностью затяните винты [B14] с помощью отвертки Phillips (в комплекте), как показано в Шаге 5.

8. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ

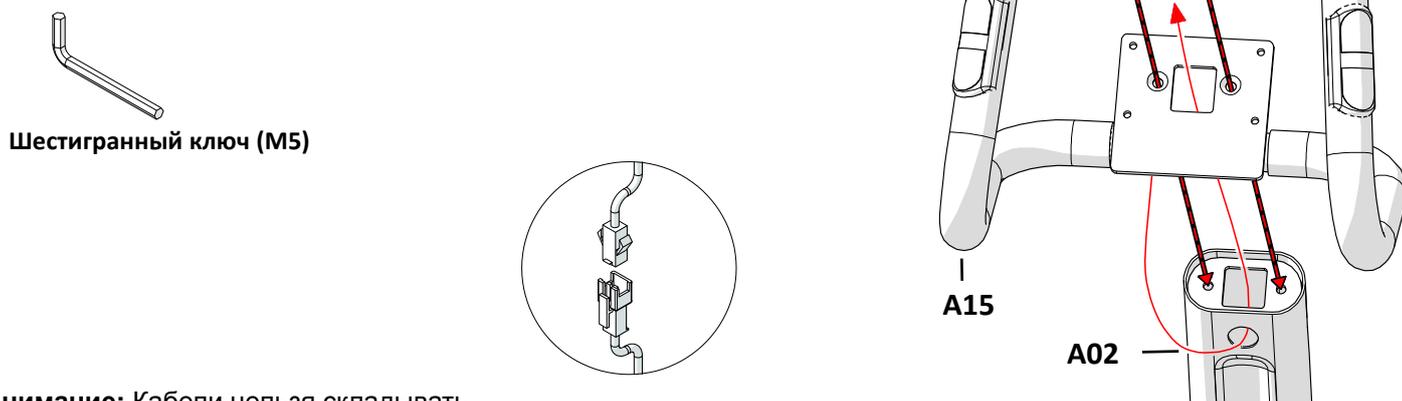
8.1 Установите Поручни таким образом, как это показано на рисунке справа.



9. УСТАНОВКА ФИКСИРОВАННОГО РУЛЯ

9.1 Протяните кабели, выходящие из отверстия Фиксированного руля, сквозь круглое отверстие Стойки руля.

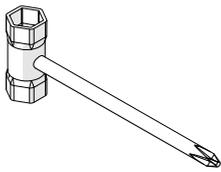
9.2 Протяните все кабели, выходящие из отверстия Стойки руля, сквозь отверстие Фиксированного руля.



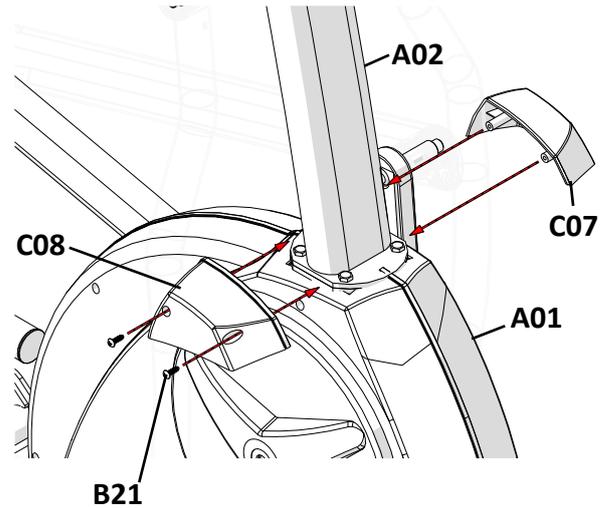
Внимание: Кабели нельзя складывать.

СБОРКА

10. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК

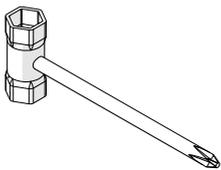


Инструмен

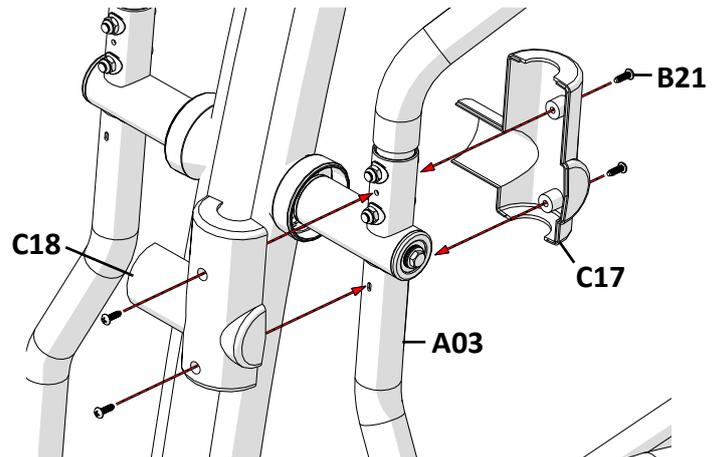


11. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК

11.1 Установите Декоративные накладки таким образом, как это показано на рисунке справа.

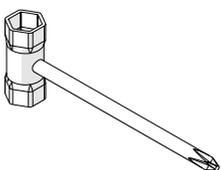


Инструмен

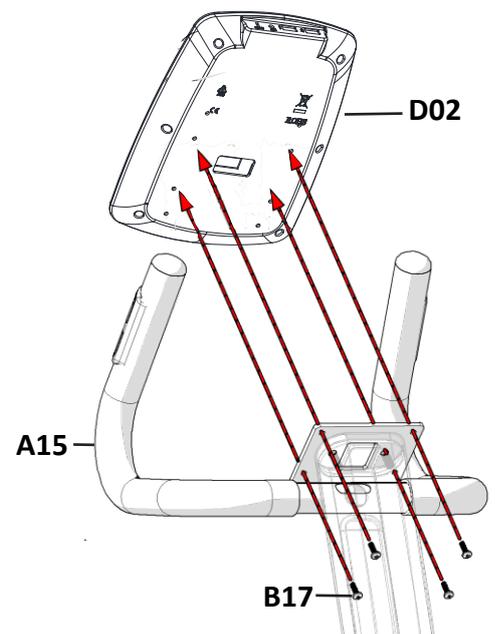
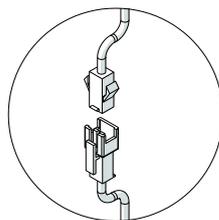


12. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

12.1 Выньте винты из отверстий нижней панели Компьютера.



Инструмен

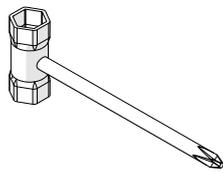


Внимание: Кабели нельзя складывать.

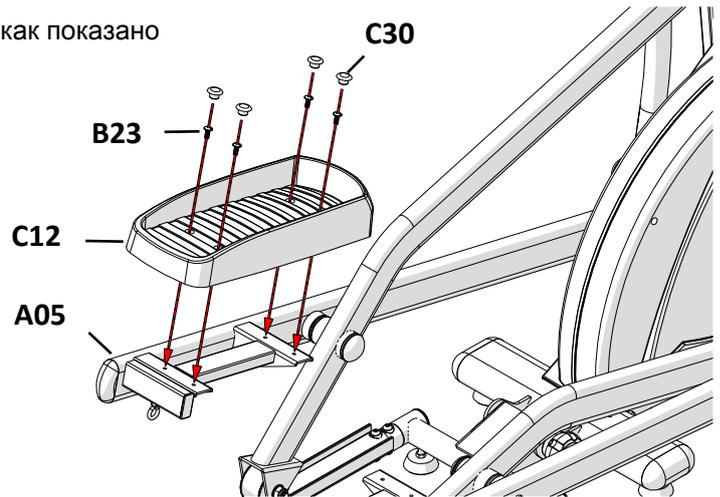
СБОРКА

13. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ И НАКОНЕЧНИКОВ

13.1 Установите Педали и Наконечник таким образом, как показано на рисунке справа.

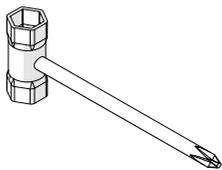


Инструмен

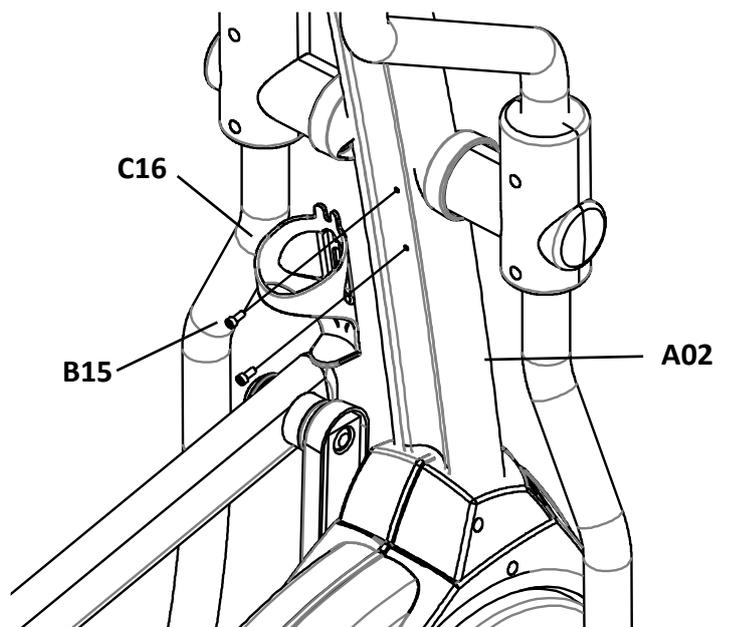


14. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

14.1 Выньте винты из отверстий Стойки руля.



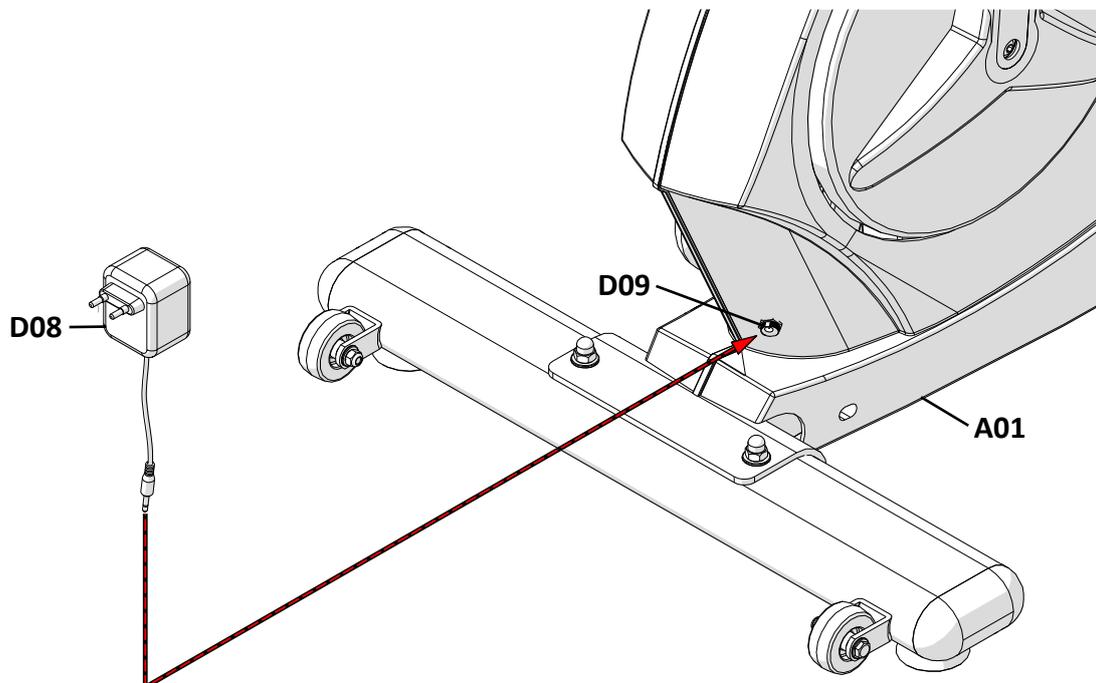
Инструмен



СБОРКА

15. ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

- 1.1 Вставьте Адаптер переменного тока [D08] в Гнездо [D09], расположенное на Основной раме [A01].
- 1.2 Удостоверьтесь, что характеристики цепи питания соответствуют указанным на Адаптере. Включите Адаптер в электрическую розетку.



КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР

1. Установите сборки деталей A05/A07/A06/A08 возле Фиксированного руля A15. Прикрепите сборки к Рулю при помощи Ремней F02 (см. рисунки 01/02).
2. Выньте Ручку C32 из отверстия, расположенного в передней части Рельсов A12 (см. рисунок 03).
3. Сложите Дугообразные рельсы (A12), повернув кривошипный механизм вниз на 45 градусов. Прикрепите колесо Левого вращающегося рычага (A07) к Рельсам (A12) при помощи Ручки (C31) таким образом, чтобы отверстие для винта на Рельсах (A12) заняло правильное положение (см. рисунки 04/05/06).

рисунок 01

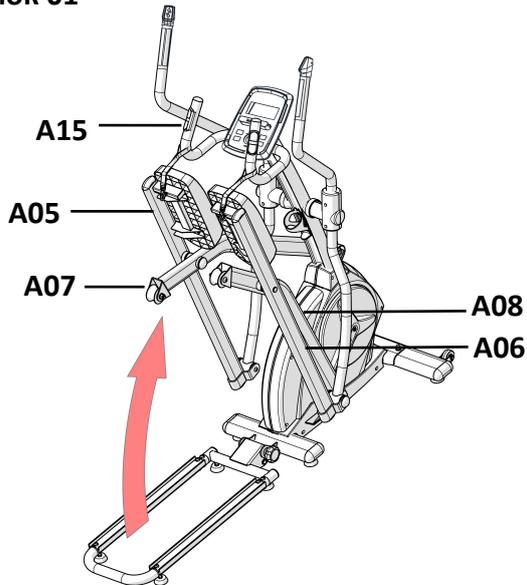


рисунок 02

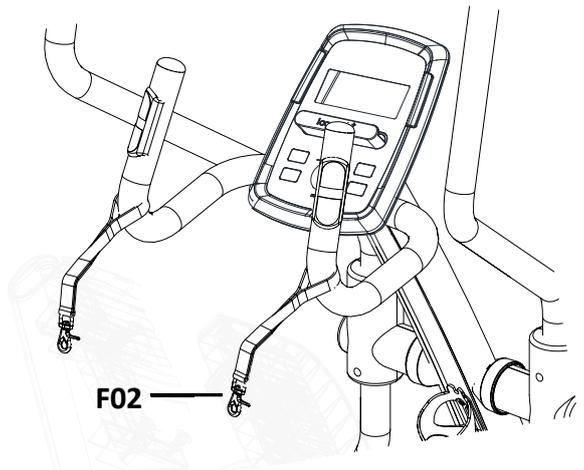


рисунок 03

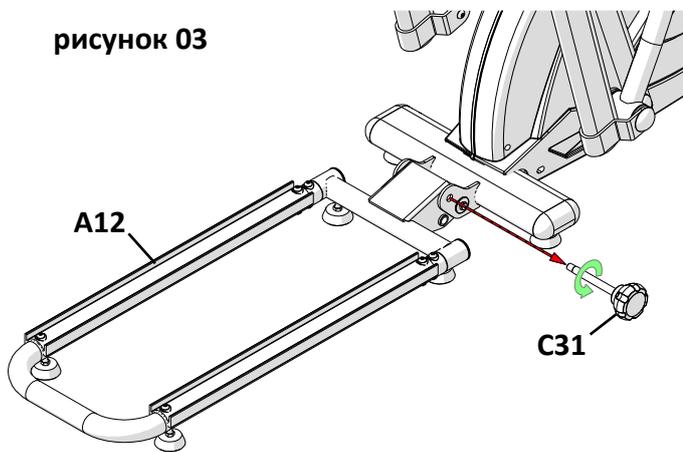


рисунок 04

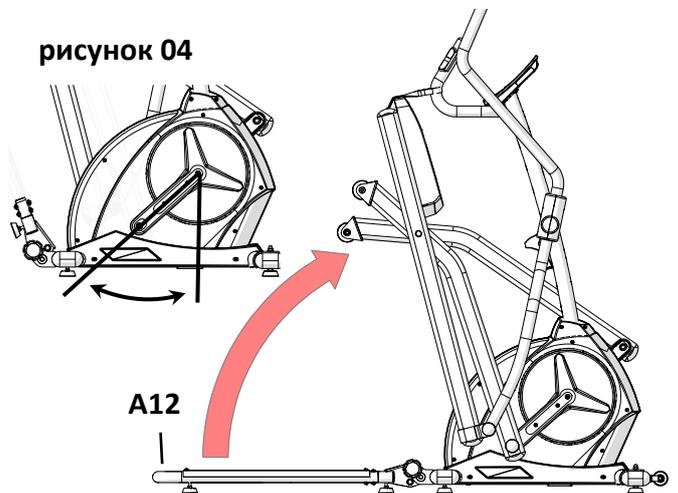


рисунок 05

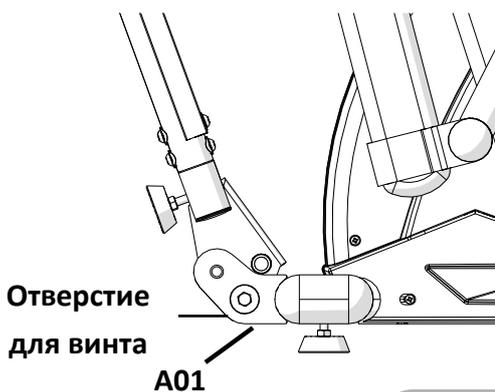
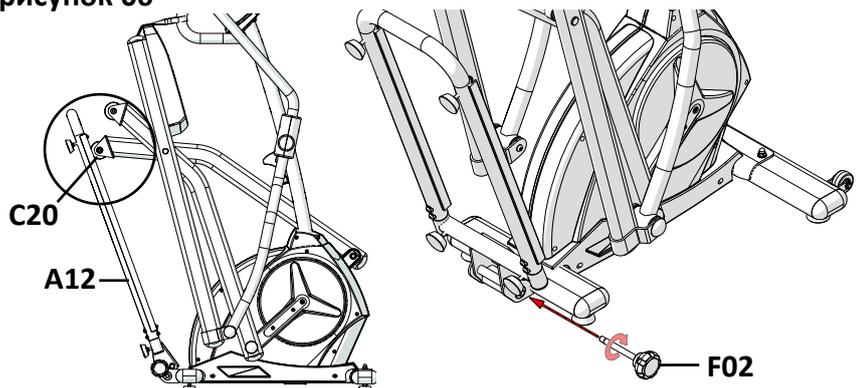


рисунок 06



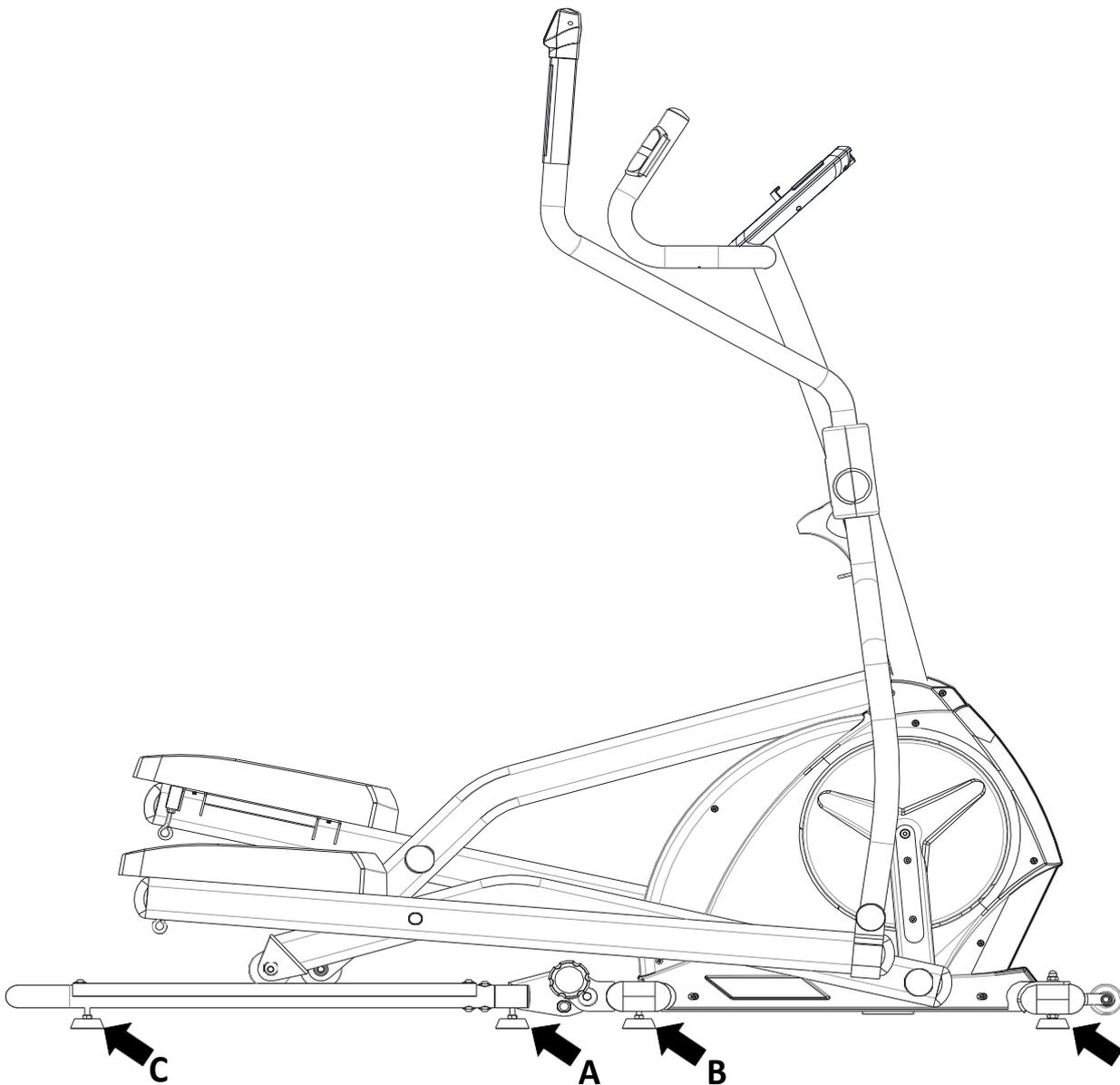
НАСТРОЙКА

НАСТРОЙКА РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖЕК

Отрегулируйте ножки, расположенные Основной раме, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.

Удостоверьтесь, что регулируемые ножки А и В длиннее, чем ножки С и D, иначе положение тренажёра не будет устойчивым.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

НЕКОРРЕКТНАЯ РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность подключения блока питания.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР ШАТАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Отрегулируйте ножки, расположенные на Основной раме таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

СКРИП ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Возможно, имеются незатянутые болты. Проверьте все соединения и при необходимости затяните болты.

НЕКОРРЕКТНОЕ ОТОБРАЖЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Необходимо всегда держаться за датчики пульса обеими руками, а не одной.

При измерении частоты пульса старайтесь слегка сдавить датчики.

Удостоверьтесь, что кабели датчика пульса правильно соединены.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали. Протирайте тренажер влажной тканью с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. Во избежание повреждения консоли берегите её от влаги и не допускайте попадания прямых солнечных лучей. Регулярно смазывайте оси небольшим количеством смазочного материала.

ХРАНЕНИЕ

Храните Эллиптический тренажёр в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

Компьютер

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ПАРАМЕТРЫ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	Время тренировки отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0:00 ~ 99:59
СКОРОСТЬ	Скорость отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9 КМ (МЛ)/Ч
РАССТОЯНИЕ	Расстояние отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9 КМ/МЛ
КАЛОРИИ	На дисплее отображается количество калорий, сожжённых во время тренировки. Диапазон 0 ~ 9999
ПУЛЬС	Пульс (количество ударов в минуту) отображается на дисплее во время занятий. Если частота пульса превышает заданное целевое значение, вы услышите звуковой сигнал.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999
МОЩНОСТЬ	Потребление электроэнергии за время тренировки. Диапазон 0 ~ 999 При установке постоянного значения мощности, тренажёр всегда потребляет количество электроэнергии в пределах выбранного значения (диапазон 0~350)
РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ	Режим ручной настройки
ПРОГРАММЫ	12 ПРОГРАММ тренировки
ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	Пользователь может создать собственный профиль с установками значения сопротивления.
КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	Режим тренировки с установкой целевого значения частоты пульса.
ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ	Режим тренировки с установкой постоянного значения мощности.

ФУНКЦИИ КНОПОК

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
Up/Encoder	Увеличение уровня сопротивления Подтверждение выбора
Down/Encoder	Уменьшение уровня сопротивления Подтверждение выбора
Mode/Enter	Подтверждение выбора
Reset	Нажмите кнопку и удерживайте её в течение 2 секунд. Произойдёт перезагрузка компьютера. После перезагрузки на дисплее отображаются настройки пользователя. Вы можете вернуться в главное меню при установке значений встроенной программы тренировки или в режиме паузы.
Start/Stop	Начало или остановка программы тренировки.
Recovery	Проверка восстановления сердечного ритма.
Body fat	Определение % жира в организме или индекса массы тела.

Компьютер

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Включите питание. После загрузки компьютера на дисплее в течение 2 секунд отображаются все секции (Рисунок 1). Затем в секции «СКОРОСТЬ» в течение 1 секунды отображается значение диаметра колеса, и одно из значений «Е» или «А» в секции «ВРЕМЯ» (Рисунок 2).

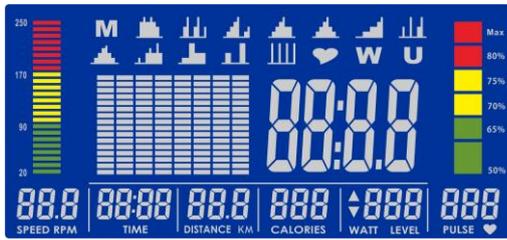


Рисунок 1

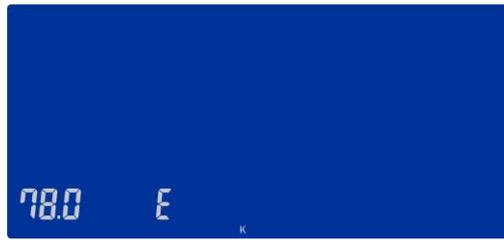


Рисунок 2

Введите данные пользователя. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать один из профилей пользователя U1~U4, затем введите данные о вашем ПОЛЕ, ВОЗРАСТЕ, РОСТЕ (Рисунок 3) и ВЕСЕ. Нажмите кнопку «MODE/ENTER» для подтверждения выбора. После завершения установок на дисплее отображается главное меню (Рисунок 4).

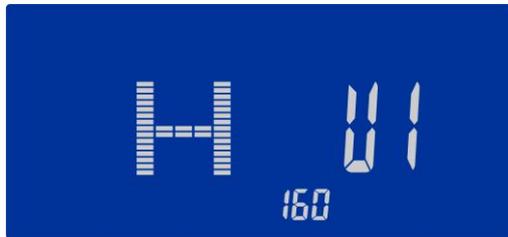


Рисунок 3



Рисунок 4

ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Войдите в главное меню. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder») для выбора программы тренировки: М («Режим ручной настройки») (Рисунок 4) → P («Программы тренировки 1-12») (Рисунок 5) → ♥ («Программа контроля частоты пульса») (Рисунок 6) → W («Программа контроля потребления электроэнергии») (Рисунок 7) → U («Настройки пользователя») (Рисунок 8). Нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.

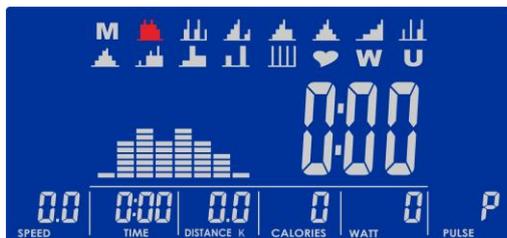


Рисунок 5

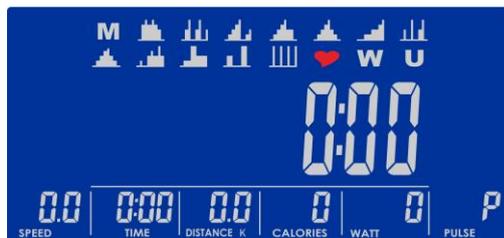


Рисунок 6

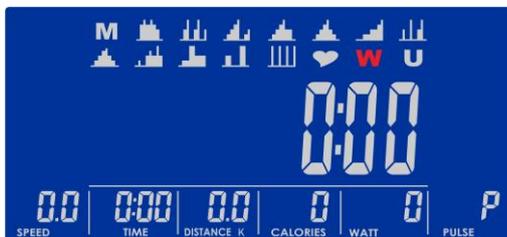


Рисунок 7



Рисунок 8

Компьютер

Режим ручной настройки

Нажмите кнопку «START» в главном меню, чтобы начать тренировку непосредственно в режиме ручной настройки.

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «M» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение нагрузки (Рисунок 9). Значение по умолчанию – 1.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder») для установки значения ВРЕМЕНИ (Рисунок 10), РАССТОЯНИЯ (Рисунок 11), КАЛОРИЙ (Рисунок 12), ПУЛЬСА (Рисунок 13) и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»). Уровень нагрузки отображается в окне «МОЩНОСТЬ» (Рисунок 14). Если в течение 3 секунд не производится никаких изменений, текущее значение появляется в секции дисплея «МОЩНОСТЬ» (Рисунок 14).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».



Рисунок 9

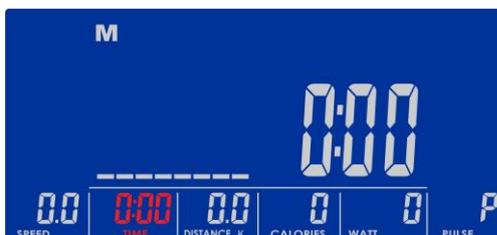


Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

Программы тренировки

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы перейти к программам тренировки. Выберите одну из программ P01, P02, P03, ... P12 и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение нагрузки (Рисунок 15). Значение по умолчанию – 1.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».



Рисунок 15

Программа контроля частоты пульса

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите Программу контроля частоты пульса и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение частоты пульса, равное 55% (Рисунок 16), 75% (Рисунок 17), 90% (Рисунок 18) или ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ (по умолчанию: 100) (Рисунок 19). При выборе целевого значения используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение от 30 до 230.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

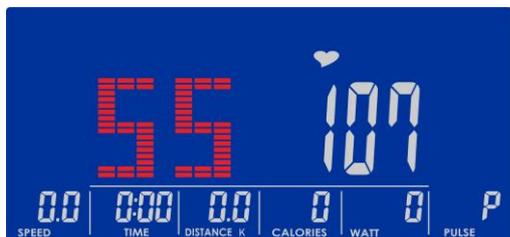


Рисунок 16

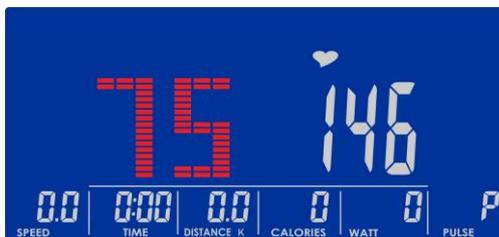


Рисунок 17

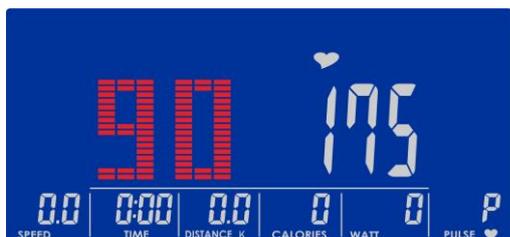


Рисунок 18



Рисунок 19

Программа интенсивности

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «W» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить целевое значение МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120, Рисунок 20)
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки уровень нагрузки устанавливается автоматически в соответствии с результатами пользователя. Пользователь может самостоятельно изменить значение МОЩНОСТИ при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».



Рисунок 20

Программа с настройками пользователя

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «U» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы создать профиль пользователя (Рисунок 21). Профиль состоит из 8 колонок. Пользователь может настроить уровень нагрузки в каждой колонке. Чтобы выйти из режима настройки, нажмите и удерживайте кнопку «MODE/ENTER» в течение 2 секунд.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

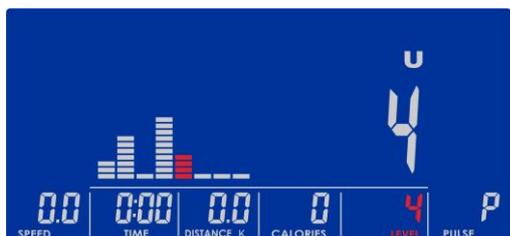


Рисунок 21

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

После завершения тренировки, возьмитесь за ручные накладки пульсометра или наденьте нагрудный пульсометр. Нажмите кнопку «RECOVERY». На дисплее останется только одна активная секция – «ВРЕМЯ», в которой начнётся обратный отсчёт времени от 00:60 до 00:00 (Рисунок 22). На дисплее отобразится статус восстановления сердечного ритма от F1, F2....до F6 (Рисунок 23). F1 – это наилучшее значение, а F6 – наихудшее. Чтобы улучшить эти показатели, необходимо продолжать занятия (Нажмите кнопку «RECOVERY» повторно, чтобы активировать остальные секции дисплея).

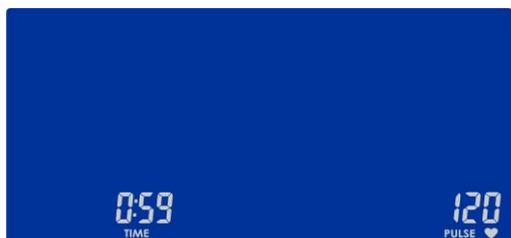


Рисунок 22



Рисунок 23

КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

1. Чтобы измерить количество жира в организме, нажмите кнопку «BODY FAT» в режиме паузы.
2. На дисплее отобразится профиль пользователя UX (Рисунок 24) и начнётся измерение (Рисунки 25~26).
3. Во время измерения необходимо держаться обеими руками за ручные накладки пульсометра. После того как компьютер определит ваш пульс, в течение 8 секунд на дисплее будут отображаться прочерки (Рисунок 27) до завершения измерения.
4. На дисплее отобразится индекс массы тела (Рисунок 28), % жира в организме (Рисунок 29) и рекомендуемое значение количества жира в организме (Рисунок 30).
5. Сообщение об ошибке:

*Если на дисплее отображаются прочерки “---- “,” ----”– это означает, что вы неправильно держитесь за накладки ручного пульсометра.

*E-1 – Компьютер не получает информацию о частоте пульса.

*E-4 – Процент жира в организме или индекс массы тела ниже 5 или выше 50.



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26

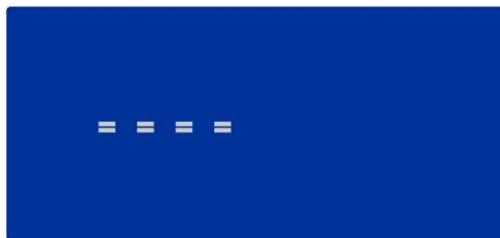


Рисунок 27



Рисунок 28

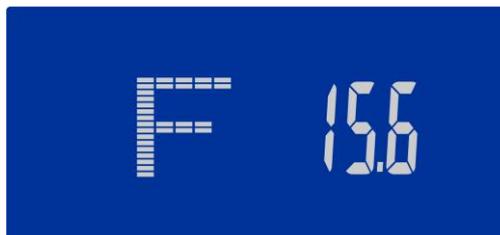


Рисунок 29

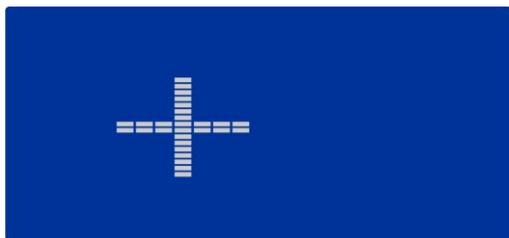


Рисунок 30

Примечание:

Если в течение 4 минут вы не вращаете педали и компьютер не получает информации о частоте пульса, консоль переходит в режим экономии энергии. Нажмите любую кнопку, чтобы компьютер вышел из спящего режима.

Приложение iConsole+ APP

Подключите устройство с USB-портом к консоли по Bluetooth. Активируйте Bluetooth на планшете, найдите консоль и нажмите кнопку «Подключиться» (пароль: 0000).

Запустите приложение iconsole+ app на планшете и запустите программу тренировки.



РАЗМИНКА

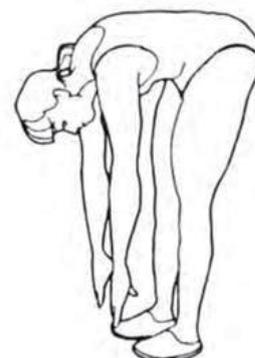
РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЁХГЛАВЫХ МЫШЦ

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



КАСАНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



РАСТЯЖКА МЫШЦ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Артикул _____	Серийный номер _____
Серийный номер _____	Неисправность _____
Дата продажи _____	_____
Гарантийный срок _____	Проведенные работы _____
Печать и подпись продавца _____ _____	_____ Ф.И.О. и подпись мастера _____
	Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Серийный номер _____	Серийный номер _____
Неисправность _____	Неисправность _____
_____	_____
Проведенные работы _____	Проведенные работы _____
_____	_____
Ф.И.О. и подпись мастера _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
Дата ремонта _____	Дата ремонта _____

1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов,

подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.

2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.

2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.

2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.

3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)

3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.

3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____