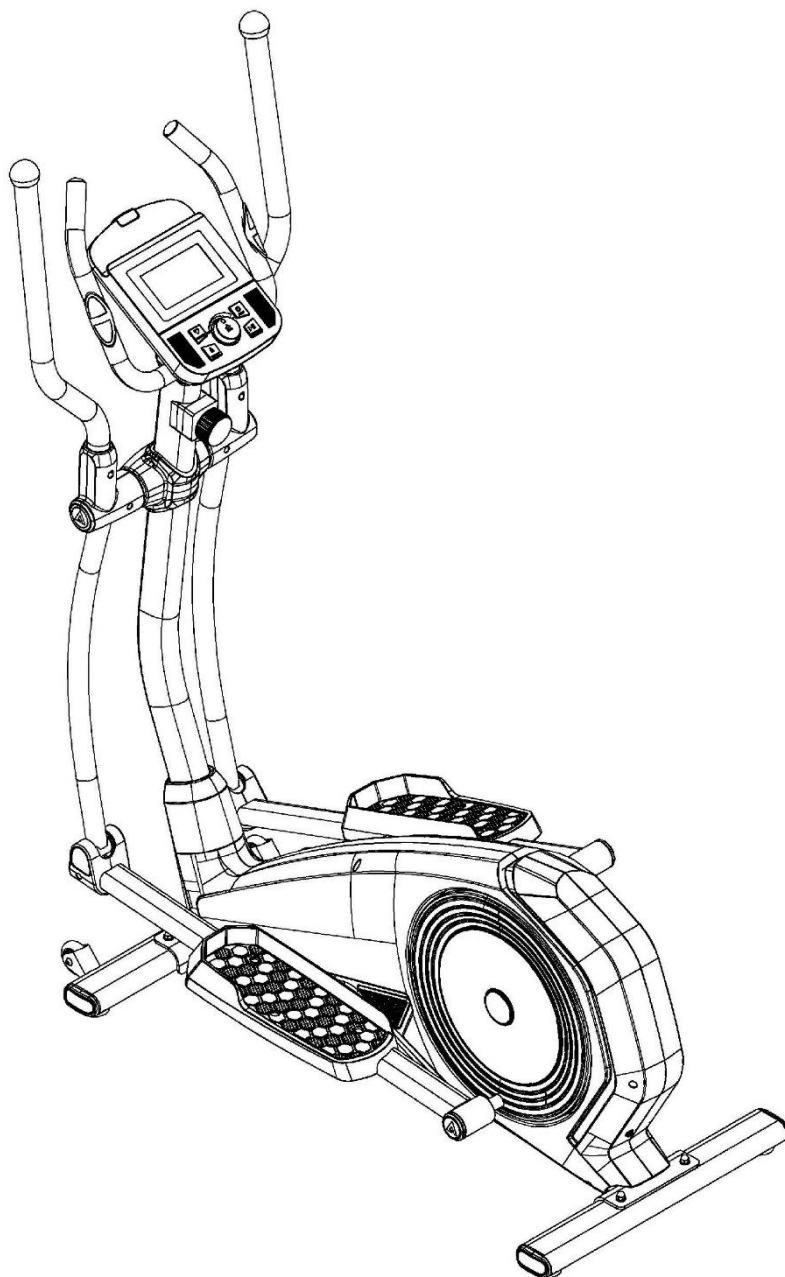


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Эллиптический тренажер Royal Fitness Арт. RFEL-60 Гарантийный талон



**Примечание:** Мы руководствуемся принципом устойчивого развития и, при необходимости, можем вносить изменения в наши изделия без уведомления покупателей. Ваше изделие может отличаться от описанного в инструкции.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое описание изделия.....	1
2. Меры предосторожности.....	6
3. Инструкция по сборке.....	8
4. Упражнения для разминки.....	13
5. Инструкция по эксплуатации.....	14
6. Техническое обслуживание.....	17
7. Гарантийный талон.....	18

## Основные параметры и перечень деталей

№	Параметры	Описание	№	Параметры	Описание
1	Мощность	260 Вт	3	Вес-брутто	55 кг
2	Вес-нетто	49 кг	4	Габариты изделия	1430*590*1720 мм

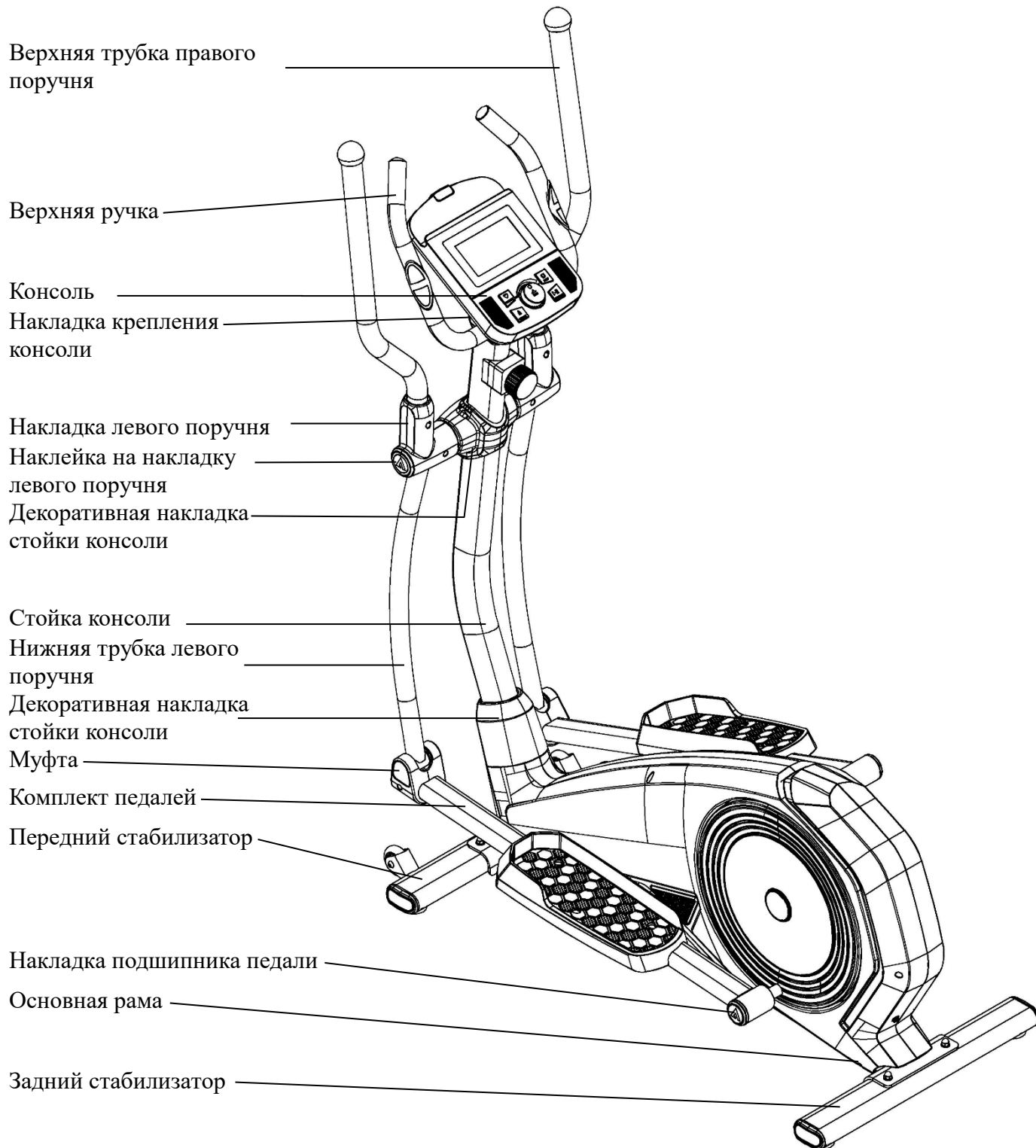
### Упаковочный лист

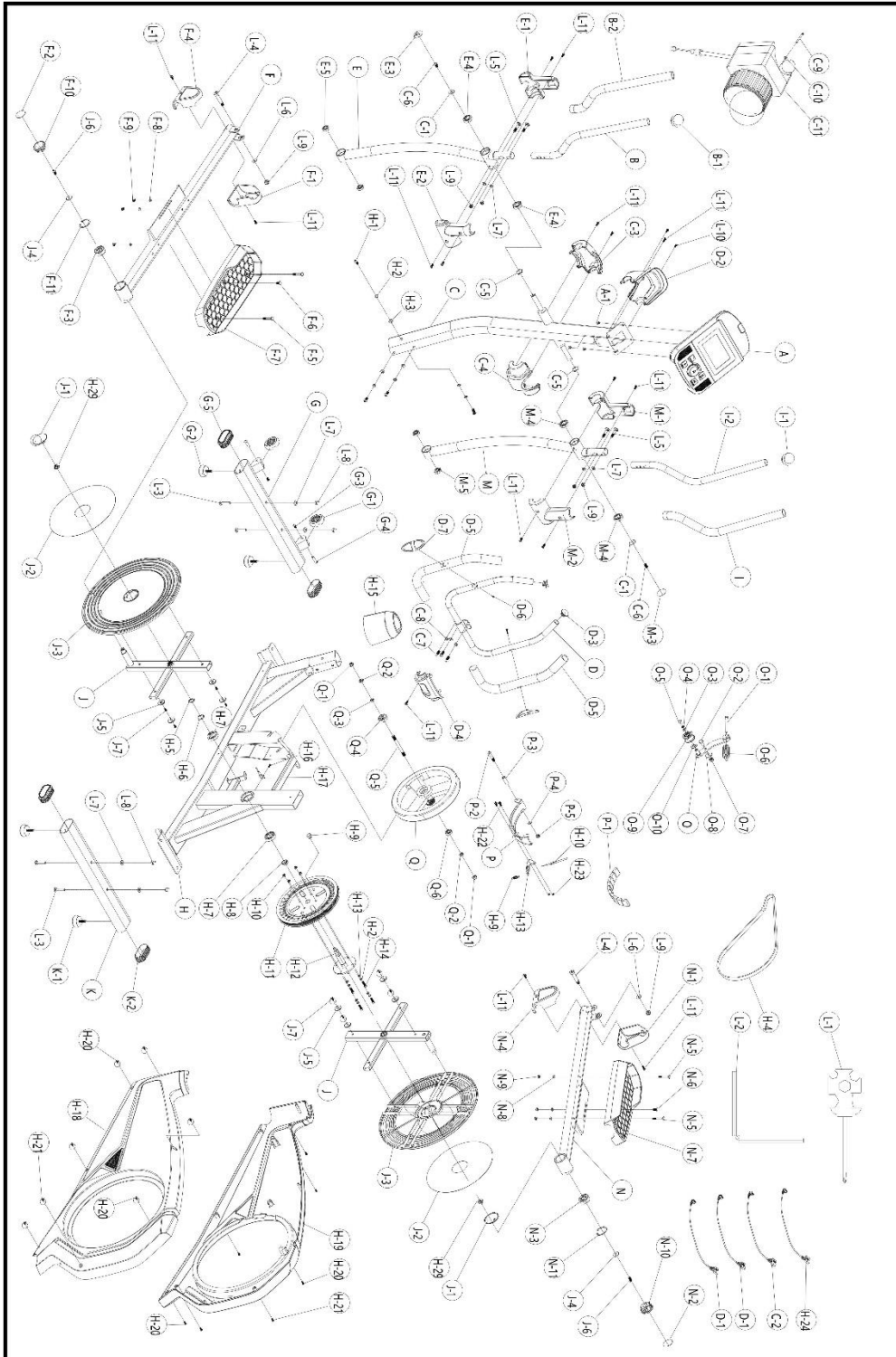
№	Наименование	Ед.	К-во	№	Наименование	Ед.	К-во
1	Рама	компл.	1	11	Верхние ручки	компл.	1
2	Передний стабилизатор	компл.	1	12	Консоль	шт.	1
3	Задний стабилизатор	компл.	1	13	Система регулировки натяжения	шт.	1
4	Левая педаль	компл.	1	14	Декоративная накладка стойки консоли	шт.	1
5	Правая педаль	компл.	1	15	Накладка подшипника педали	шт.	2
6	Нижний левый поручень	компл.	1	16	Верхняя и нижняя накладка крепления консоли	компл.	1
7	Нижний правый поручень	компл.	1	17	Передняя и задняя декоративные накладки стойки консоли	компл.	1
8	Верхний левый поручень	компл.	1	18	Левая и правая муфты	компл.	2
9	Верхний правый поручень	компл.	1	19	Передняя и задняя накладка левого поручня	компл.	1
10	Стойка консоли	компл.	1	20	Передняя и задняя накладка правого поручня	компл.	1

### Упаковка с аксессуарами

№	Наименование	Ед.	К-во	№	Наименование	Ед.	К-во
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт.	1	8	Глухая гайка М8	шт.	4
2	Комбинированный ключ	шт.	1	9	Контргайка М8	шт.	6
3	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой ST4,2*16	шт.	2	10	Плоская шайба ф8,5*ф16*Т1,5	шт.	4
4	Винт под крестовую отвертку с большой плоской головкой М5*14	шт.	16	11	Плоская шайба ф8,5*ф24*Т2,0	шт.	2
5	Болт с квадратным подголовком М8*40	шт.	4	12	Наклейка на декоративную	шт.	2
6	Болт с квадратным подголовком М8*55	шт.	4	13	Руководство пользователя	шт.	1
7	Винт с буртиком ф10*45*М8	шт.	2	14			

# 1. Краткое описание изделия





№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
A	Консоль	1	D-6	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2
A-1	Саморез под крестовую отвертку с большой плоской головкой	4	D-7	Датчик пульсометра	2
B	Верхняя левая трубка поручня	1	E	Нижняя левая трубка поручня	1
B-1	Заглушка	1	E-1	Накладка нижней трубки левого поручня (передняя)	1
B-2	Пенопластовая рукоятка	1	E-2	Нижняя трубка левого поручня (задняя)	1
C	Стойка консоли	1	E-3	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1
C-1	Плоская шайба	2	E-4	Подшипник	2
C-2	Соединительный кабель (верхний)	1	E-5	Подшипник	2
C-3	Декоративная накладка стойки консоли (передняя)	1	F	Комплект левой педали	1
C-4	Декоративная накладка стойки консоли (задняя)	1	F-1	Муфта (правая)	1
C-5	Волнистая шайба	2	F-2	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1
C-6	Шестигранная фланцевая гайка	2	F-3	Подшипник	1
C-7	Винт с цилиндрической головкой с углублением под ключ	3	F-4	Муфта (левая)	1
C-8	Плоская шайба	3	F-5	Болт с квадратным подголовком	2
C-9	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	1	F-6	Болт с квадратным подголовком	1
C-10	Плоская шайба	1	F-7	Левая педаль	1
C-11	Система регулировки уровня натяжения	1	F-8	Плоская шайба	3
D	Верхние ручки	1	F-9	Контргайка	3
D-1	Кабель пульсометра	2	F-10	Кожух подшипника педали	1
D-2	Накладка крепления консоли (нижняя)	1	F-11	Полукольцо	1
D-3	Заглушка	2	G	Передний стабилизатор	1
D-4	Накладка крепления консоли (верхняя)	1	G-1	Колеса для транспортировки	2
D-5	Пенопластовая рукоятка ручек	2	G-2	Регулируемая ножка	2

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
G-3	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	2	H-21	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	6
G-4	Запорный винт с головкой под шестигранник	2	H-22	Винт под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2
G-5	Заглушка	2	H-23	Шестигранная гайка	2
H	Основная рама	1	H-24	Кабель системы регулировки натяжения (нижний)	1
H-1	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	4	I	Верхняя трубка правого поручня	1
H-2	Пружинная шайба	4	I-1	Заглушка	1
H-3	Дугообразная шайба	4	I-2	Пенопластовая рукоятка	1
H-4	Ремень	1	J	Распорка	2
H-5	Полукольцо	2	J-1	Накладка	2
H-6	Волнистая шайба	1	J-2	Наклейка	2
H-7	Подшипник	2	J-3	Диск	2
H-8	Ограничитель махового колеса (левый)	1	J-4	Плоская шайба	2
H-9	Пружина	1	J-5	Плоская шайба	8
H-10	Соединительный кабель (нижний)	1	J-6	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	2
H-11	Ременной шкив	1	J-7	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	8
H-12	Ось	1	K	Задний стабилизатор	1
H-13	Рычаг	1	K-1	Регулируемая ножка	2
H-14	Винт с шестигранной головкой	3	K-2	Заглушка	2
H-15	Декоративная накладка стойки консоли	1	L-1	Комбинированный ключ	1
H-16	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	1	L-2	Шестигранный ключ	1
H-17	Кабель датчика скорости	1	L-3	Болт с квадратным подголовком	4
H-18	Левый кожух цепи	1	L-4	Винт с буртиком	2
H-19	Правый кожух цепи	1	L-5	Болт с квадратным подголовком	4
H-20	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	8	L-6	Плоская шайба	2

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
L-7	Плоская шайба	8	O-1	Винт с шестигранной головкой	1
L-8	Накидная гайка	4	O-2	Винт с шестигранной головкой	1
L-9	Контргайка	6	O-3	Плоская шайба	1
L-10	Саморез под крестовую отвертку с цилиндрической головкой	2	O-4	Пружинная шайба	1
L-11	Саморез под крестовую отвертку с большой плоской головкой	16	O-5	Винт с шестигранной головкой	1
M	Нижняя трубка правого поручня	1	O-6	Пружина	1
M-1	Накладка нижней трубки правого поручня (передняя)	1	O-7	Контргайка	1
M-2	Накладка нижней трубки правого поручня (задняя)	1	O-8	Плоская шайба	1
M-3	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1	O-9	Направляющий ролик	1
M-4	Подшипник	2	O-10	Волнистая шайба	1
M-5	Подшипник	2	P	Кронштейн магнита	1
N	Комплект правой педали	1	P-1	Магнит	12
N-1	Муфта (правая)	1	P-2	Саморез под крестовую отвертку с углублением под ключ	1
N-2	Наклейка на нижнюю трубку поручня	1	P-3	Муфта кронштейна магнита	1
N-3	Подшипник	1	P-4	Плоская шайба	1
N-4	Накладка левой муфты	1	P-5	Контргайка	1
N-5	Болт с квадратным подголовком	2	Q	Маховое колесо	1
N-6	Болт с квадратным подголовком	1	Q-1	Шестигранная фланцевая гайка	2
N-7	Правая педаль	1	Q-2	Шестигранная гайка	2
N-8	Плоская шайба	3	Q-3	Правая прокладка оси	1
N-9	Контргайка	3	Q-4	Подшипник	1
N-10	Накладка подшипника педали	1	Q-5	Вал махового колеса	1
N-11	Полукольцо	1	Q-6	Подшипник	1
O	Передачный рычаг	1			



## 2. Меры предосторожности



*Во избежание несчастных случаев и с целью обеспечения вашей безопасности внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования и обратите внимание на данные меры предосторожности.*

**ВНИМАНИЕ:** Изделие спроектировано и изготовлено с учетом требований безопасности, однако, пользователь все равно должен соблюдать меры предосторожности, приведенные ниже. Производитель не несет ответственность за последствия неправильного использования.

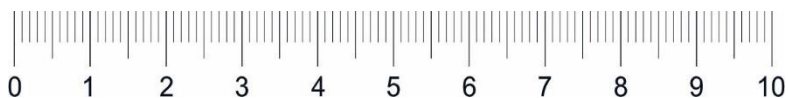
- ◆ Необходимо убрать любые вспомогательные устройства, чтобы они не мешали работе тренажера. Оборудование необходимо устанавливать на ровную, плоскую поверхность. Не подкладывайте под эллиптический тренажер посторонние предметы.
- ◆ При повреждении кабеля питания, его следует заменить. Обратитесь к производителю, в службу поддержки или отдел с аналогичными функциями.
- ◆ Если эллиптический тренажер не используется в течение длительного времени, выключайте кабель питания из сети.
- ◆ Изделие не предназначено для использования людьми с ограниченными возможностями и детьми. Изделие можно использовать лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями только под присмотром лица, ответственного за их безопасность. ---Несоблюдение этого правила может привести к получению травм.
- ◆ Не используйте эллиптический тренажер в пыльных помещениях, поддерживайте определенный уровень влажности в помещении, чтобы предотвратить образование статического электричества. Оно может оказывать влияние на работу электрической консоли. Используйте только оригинальные детали. Ни в коем случае не заменяйте их без разрешения производителя.
- ◆ Не кладите кабель питания рядом с нагретыми поверхностями и движущимися деталями.
- ◆ Перед перемещением эллиптического тренажера отключайте его от сети. Тренажер должны разбирать только специалисты. Иначе могут возникнуть серьезные повреждения.
- ◆ Перед началом использования удостоверьтесь, что ваша одежда застегнута на все пуговицы или на молнию. Не надевайте слишком свободную одежду.
- ◆ Если ваше самочувствие ухудшилось во время занятий на тренажере, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Включайте изделие в подходящую розетку. Если вилка питания не подходит к вашей розетке, не пытайтесь заменить вилку самостоятельно. Обратитесь к специалисту.
- ◆ Изделие предназначено только для домашнего использования. Не подходит для профессиональных тренировок и тестов, а также для использования в медицинских целях.
- ◆ Не используйте тренажер при повреждении или выходе из строя корпуса (когда внутренние компоненты не защищены) или при наличии риска отламывания сварных деталей.

- ◆ Не занимайтесь на эллиптическом тренажере после еды, когда вы устали или плохо себя чувствуете. ---- Это может нанести вред вашему здоровью.
- ◆ Не используйте изделие, если на вилку попали металлические стружки, грязь или вода. ---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару. Не трогайте изделие мокрыми руками!
- ◆ Когда тренажер не используется, вынимайте сетевой шнур из розетки. ---- Пыль и влага могут повредить изоляцию, что, в свою очередь, может привести к пожару.
- ◆ Изделие должно быть заземлено. При сбоях в работе беговой дорожки заземление обеспечивает канал для отвода электрического тока, что снижает риск поражения током.
- ◆ Изделие относится к классу НА. Если вы сомневаетесь в правильности заземления, обратитесь к профессиональному электричку.

## ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ КРЕПЕЖА

---

Таблица позволяет идентифицировать крепеж во время сборки. Вы можете использовать эту линейку для измерения длины винтов и болтов во время сборки эллиптического тренажера.

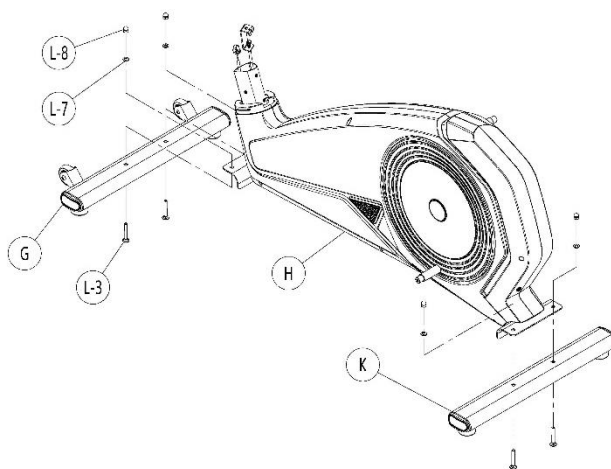


# 1. Инструкция по сборке

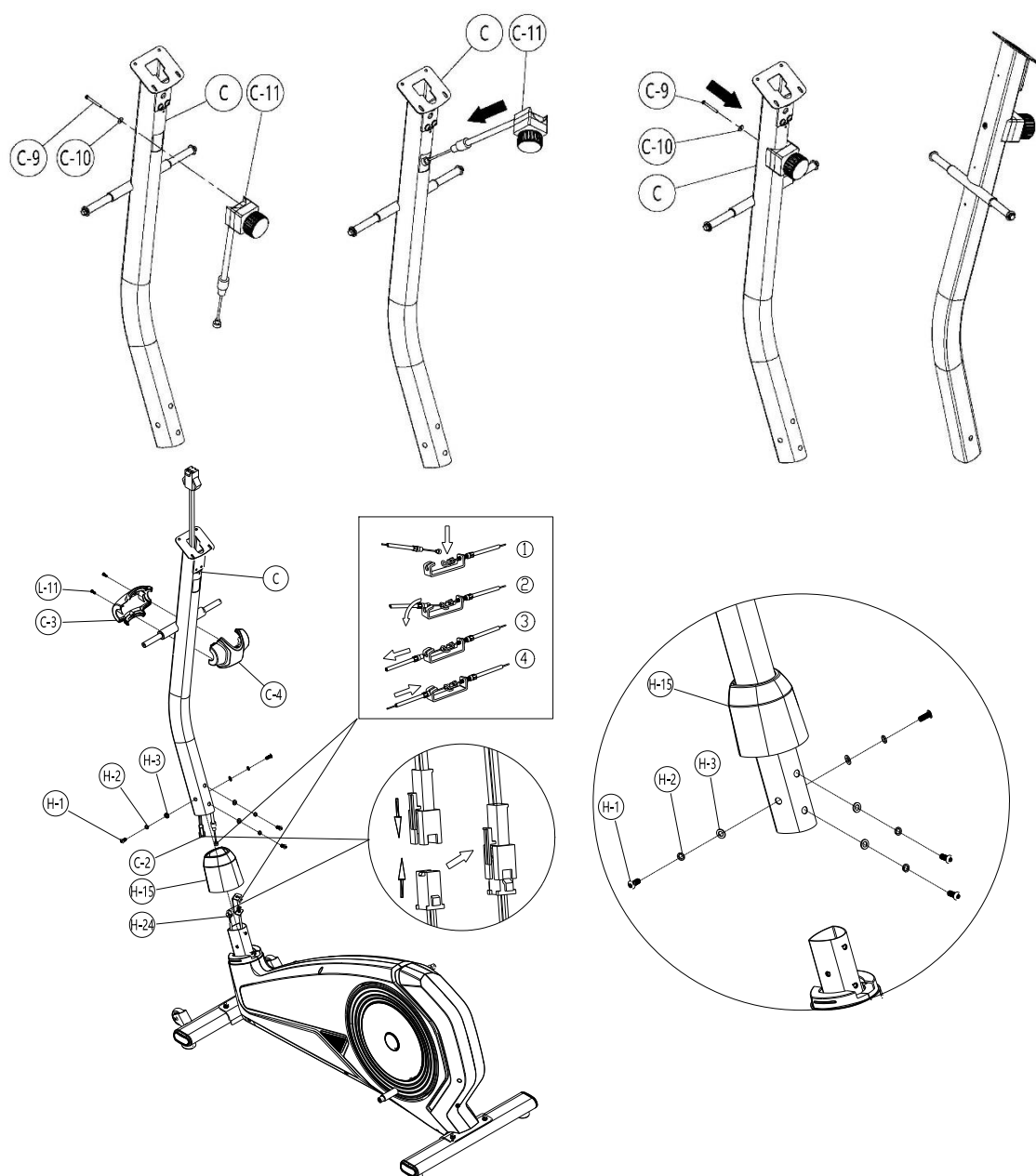
**Во время сборки сначала устанавливайте винты на место и затягивайте их до конца только после завершения сборки рамы.**

**Этап 1.** Выньте все детали из картонной упаковки.

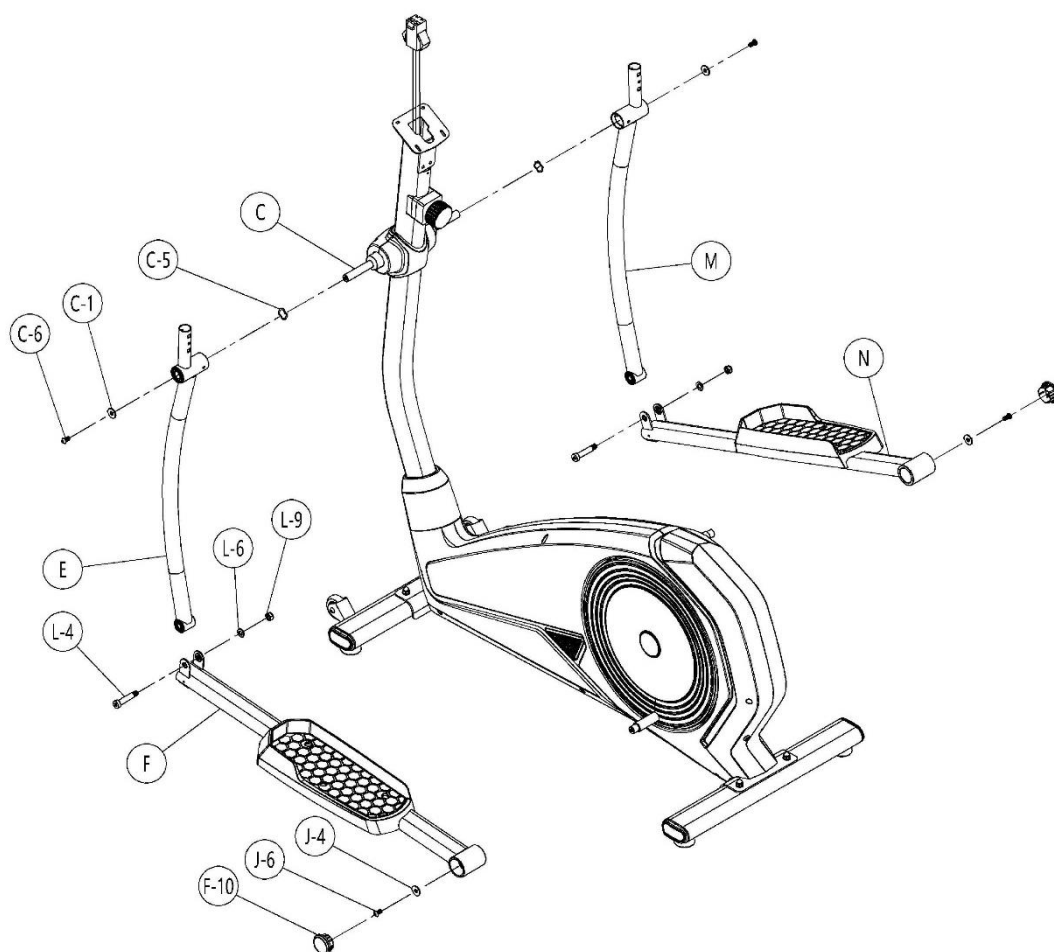
**Этап 2.** Выньте Болты с квадратным подголовком № L-3, Плоские шайбы № L-7, Глухие гайки № L-8 и Комбинированный ключ № L-1 из упаковки с инструментом. Выполните сборку, как показано на рисунке ниже: положите Передний стабилизатор № G и Задний стабилизатор № K таким образом, чтобы их отверстия находились на одном уровне с отверстиями на Основной раме № H. Зафиксируйте их при помощи Болтов с квадратным подголовком № L-3, Плоских шайб № L-7 и Контргаяк № L-8. Затяните детали при помощи Комбинированного ключа № L-2.



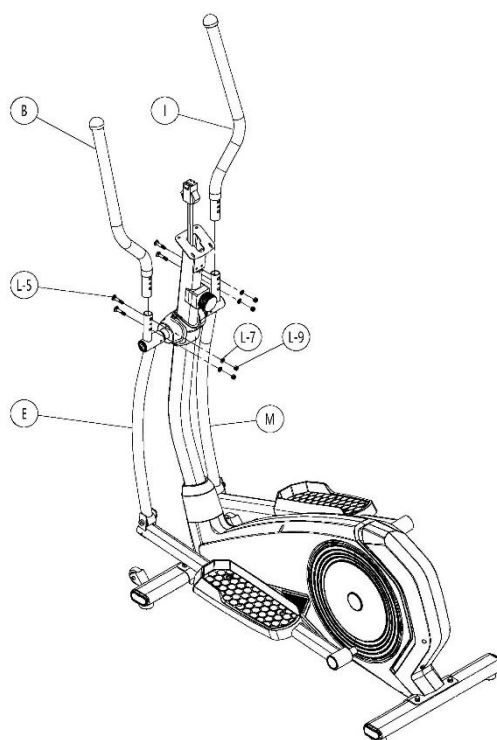
**Этап 3.** Возьмите Стойку консоли № С и Систему регулировки уровня натяжения № С-11 из упаковки. Выньте винты № С-9 и Плоские шайбы № С-10 из отверстий Системы регулировки уровня натяжения. См. рисунок ниже: протяните кабель датчика скорости сквозь полость Стойки и установите Систему регулировки уровня натяжения № С-11 на Стойку консоли № С. Зафиксируйте ее при помощи Комбинированного ключа № L-1. Возьмите Шестигранный ключ № L-2 из упаковки с инструментом и Декоративную накладку консоли № Н-15. Ослабьте и выньте Винты № Н-1, № Н-2, № Н-3 из отверстий Основной рамы № Н при помощи Шестигранного ключа № L-2. Наденьте Декоративную накладку стойки консоли № Н-15 на Стойку консоли № С, соедините Верхний кабель № С-2, выходящий из полости Стойки консоли № С, с Нижним кабелем системы регулировки уровня натяжения № Н-24. См. рисунок ниже: Соедините Кабели системы регулировки уровня натяжения друг с другом и уберите кабель в полость Стойки. Установите Стойку консоли № С в отверстие на Основной раме № Н и зафиксируйте ее при помощи Шестигранного ключа № L-2 и Винтов № Н-1, № Н-2 и № Н-3. Затем прикрепите Переднюю декоративную накладку Стойки консоли № С-3 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Затем установите Заднюю декоративную накладку стойки консоли № С-3 на Стойку консоли № С.



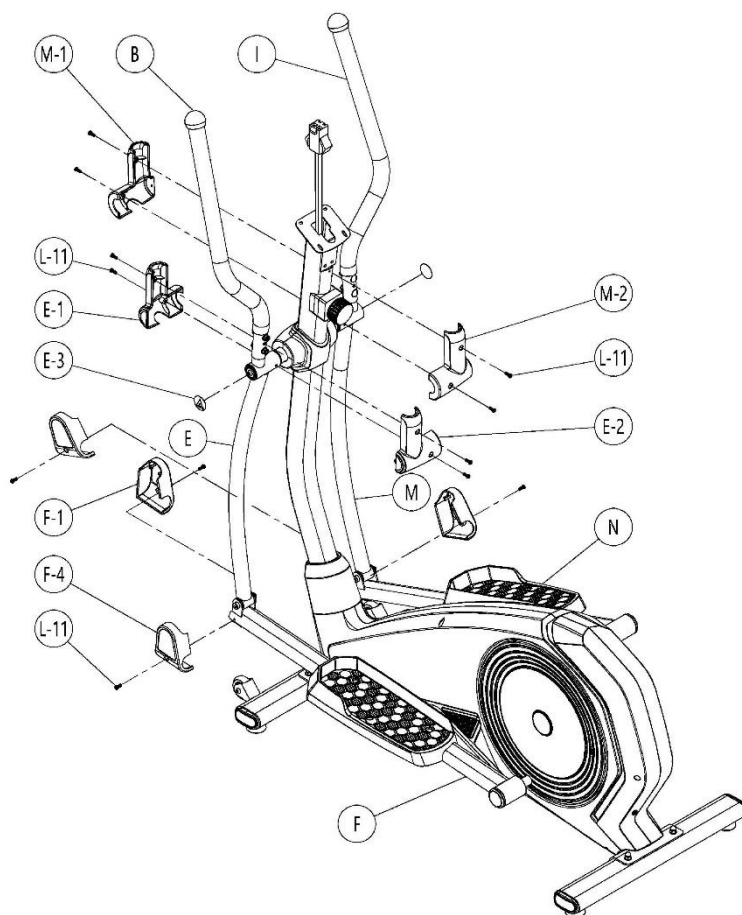
**Этап 4.** Ослабьте и выньте Винты № С-6 и Плоские шайбы № С-1 из отверстий центральной оси Стойки консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1. Прикрепите Нижние трубки левого и правого поручней № Е и № М к центральной оси Стойки консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1, Винтов № С-6 и Плоских шайб № С-1. (ПРИМЕЧАНИЕ: не вынимайте Волнистые шайбы № С-5 из отверстий). Выньте Винты № J-6 и Плоские шайбы № J-4 из отверстий Основной рамы № Н при помощи Шестигранного ключа № L-2. Установите Комплекты левой и правой педалей № F и № N на Основную раму № Н и зафиксируйте их при помощи Шестигранного ключа № L-2, Винтов № J-6 и Плоских шайб № J-4. Затем установите Накладки подшипников педалей № F-10 с обеих сторон. Установите Нижние трубки левого и правого рычагов № Е и № М таким образом, чтобы их отверстия совпадали с отверстиями Комплектов левой и правой педали № F и № N. Зафиксируйте их при помощи Винтов № L-4, Плоских шайб № L-6, Гаяк № L-9, Комбинированного ключа № L-1 и Шестигранного ключа № L-2. См. рисунок ниже:



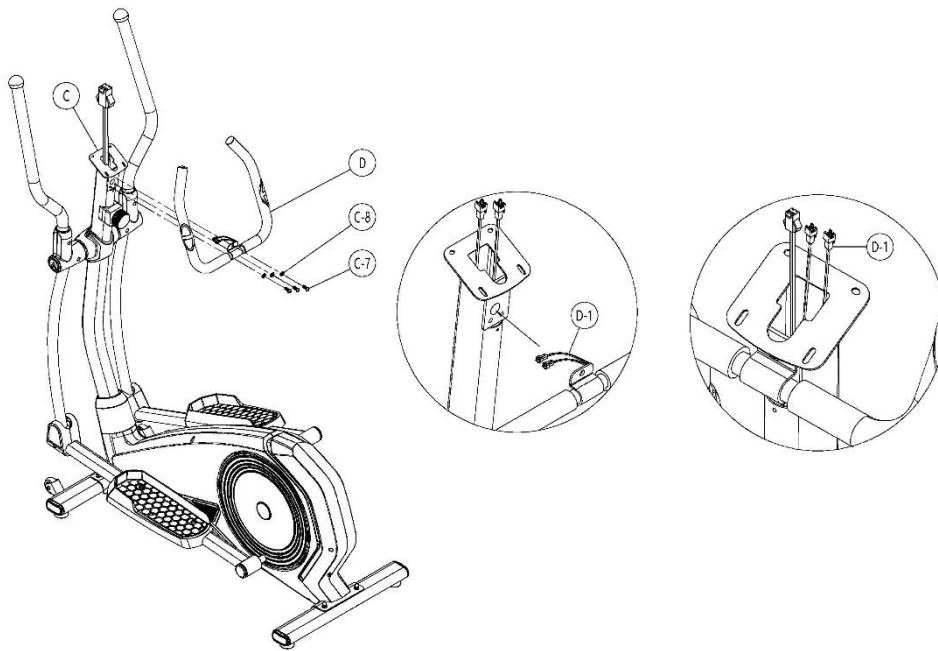
**Этап 5.** Прикрепите Верхние трубки левого и правого поручней № В и № I к Нижним трубкам левого и правого поручней № Е и № М, таким образом, чтобы отверстия трубок совпадали. Зафиксируйте их при помощи Комбинированного ключа № L-1, Винтов № L-5, Плоских шайб № L-7 и Гаек № L-9. См. рисунок ниже.



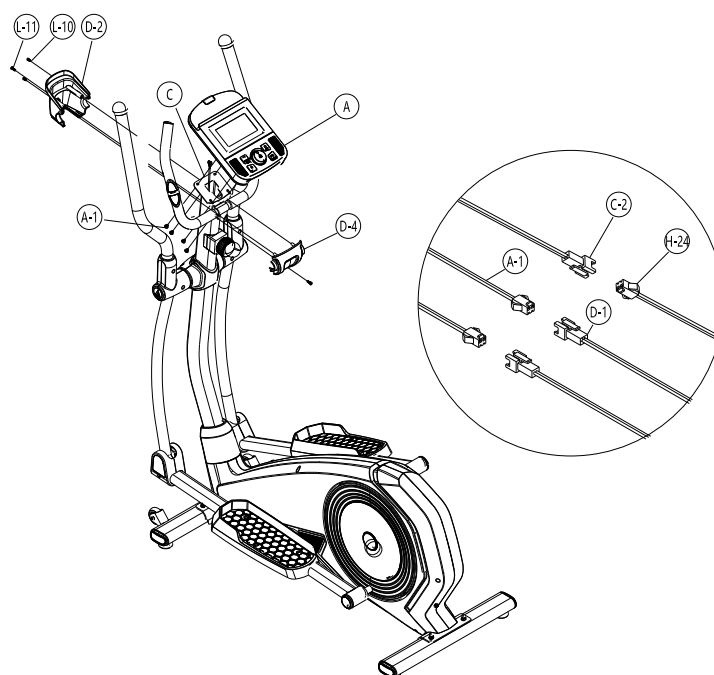
**Этап 6.** Прикрепите Нижние левые переднюю и заднюю накладки № E-1 и № E-2 к Нижней и Верхней трубкам левого поручня № E и № B при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11, а также Нижние правые переднюю и заднюю декоративные накладки № M-1 и № M-2 – к Нижней и Верхней трубкам правого поручня № M и № I при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Затем наклейте Наклейки декоративных накладок поручней № E-3 на Декоративные накладки нижних трубок поручней. Возьмите левую и правую Муфты № F-4 и № F-1 и установите их на Комплекты левой и правой педалей № F и № N при помощи Винтов № L-11.



**Этап 7.** Выньте винты № C-7 и плоские шайбы № C-8 из отверстий центральной оси стойки консоли при помощи шестигранного ключа № L-2. Прикрепите Верхние ручки № D к Стойке консоли № C винтов № C-7 и плоских шайб № C-8. Проденьте кабель ручного пульсометра № D-1, выходящий из полости Верхних ручек № D через полость Стойки консоли № C таким образом, чтобы разъемы кабелей № D-1 выходили наружу. См. рисунок ниже:



**Этап 8.** Выньте Консоль № А из упаковки. Выньте винты № А-1 из отверстий Консоли № А при помощи комбинированного ключа № L-2. Внимание: Не снимайте с кабеля резиновое крепление, чтобы не уронить кабель в полость трубки. Крепление можно снять только после подключения кабеля. Соедините разъем на задней панели Консоли № А с разъемом Стойки консоли № С. Уберите кабель в полость Стойки консоли № С. Установите Консоль № А таким образом, чтобы отверстие Консоли находилось на металлической пластине Стойки консоли № С. Зафиксируйте Консоль при помощи Винтов № А-1. Прикрепите Верхнюю и Нижнюю накладки крепления консоли № D-4 и № D-2 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-11. Прикрепите Верхнюю и Нижнюю накладки крепления консоли № D-4 и № D-2 к Стойке консоли № С при помощи Комбинированного ключа № L-1 и Винтов № L-10. См. рисунок ниже.



## 4. Упражнения для разминки

### Разминка и растяжка

#### РАЗМИНКА

Цель разминки – подготовить ваше тело к тренировке и снизить риск получения травм. Выполнение разминки в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями позволяет увеличить частоту пульса и разогреть мышцы.

#### РАСТЯЖКА

Растяжка необходима для того, чтобы разогреть мышцы перед тренировкой. Выполнение упражнений на растяжку позволяет снизить риск получения травм и расслабить мышцы, чтобы предотвратить возникновение неприятных ощущений после выполнения силовых или аэробных упражнений. Выполнение упражнений на растяжку крайне эффективно, так как мышцы разогреваются постепенно. Каждое упражнение выполняется в течение 15-30 секунд.

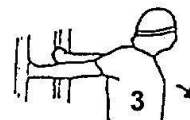
Ниже приведены рекомендуемые упражнения для разминки и растяжки.



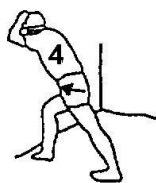
15 секунд с каждой стороны



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



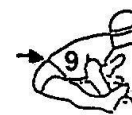
20 секунд



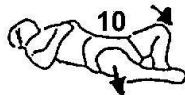
30 секунд



25 секунд для каждой ноги



30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 раза



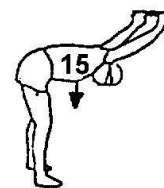
20 секунд



20 секунд для каждой ноги



5 раз



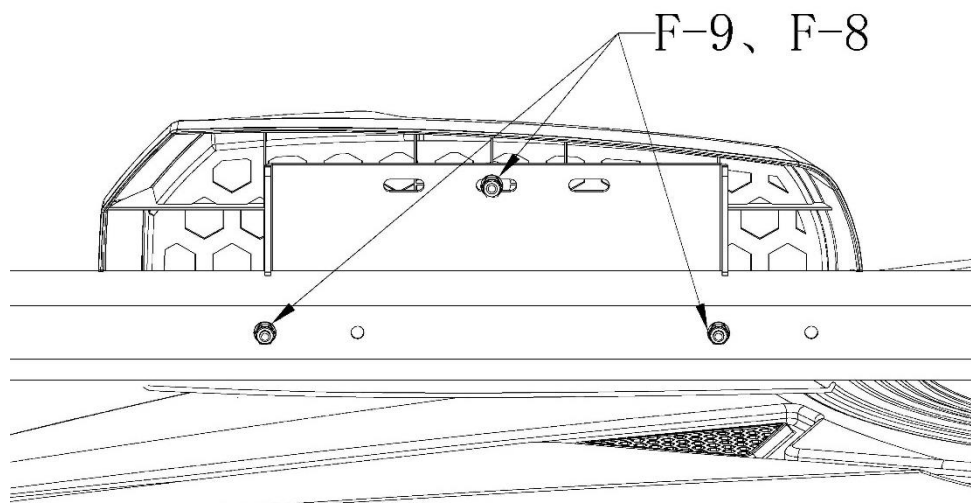
15 секунд



## 5. Инструкция по эксплуатации

1. Положение педалей можно регулировать, как показано на рисунке. Во время выполнения регулировки не следует стоять на педалях.

**Регулировка положения педали:** Положение педали можно отрегулировать в зависимости от вашего роста и длины стопы. См. инструкции ниже: Ослабьте и выньте Винты № F-9 и Плоские шайбы № F-8. Расположите педали таким образом, чтобы отверстия на педалях совпадали с отверстиями на рельсах. Зафиксируйте педали при помощи Винтов № F-9 и Плоских шайб № F-8.



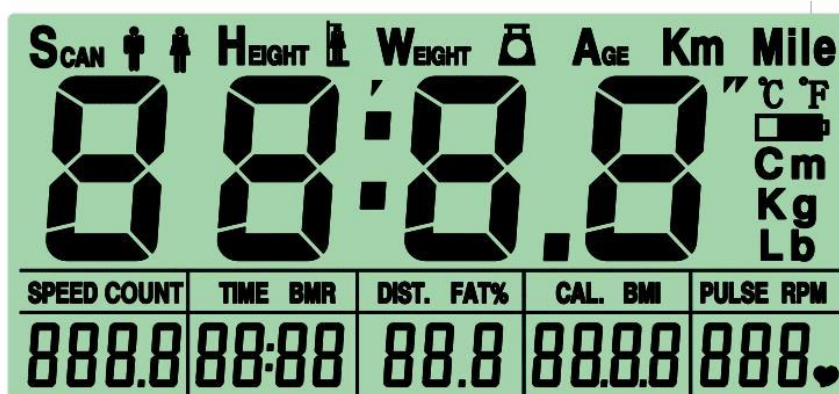
2. **Устойчивость:** Под передним и задним стабилизаторами расположены ножки, при помощи которых можно отрегулировать положение тренажера.

3. **Система регулировки уровня натяжения:** Уровень натяжения (сопротивления) регулируется при помощи Системы регулировки уровня натяжения № C-11 (Уровни 1-8).

4. **Перемещение тренажера:** Встаньте перед тренажером, возьмитесь за верхние ручки и переместите тренажер на колесиках, расположенных под передним стабилизатором.

5. **Инструкция по эксплуатации консоли**

5.1 **Дисплей**



## 5.2 Функции кнопок:

<b>UP (ВВЕРХ)</b>	В режиме настройки используется для выбора значения ПОЛА, увеличения значения, ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ВОЗРАСТА / ВЕСА / РОСТА; В режиме настройки часов используется для установки значения времени и будильника;
<b>DOWN (ВНИЗ)</b>	В режиме настройки используется для выбора значения ПОЛА, уменьшения значения, ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ВОЗРАСТА / ВЕСА / РОСТА; В режиме настройки часов используется для установки значения времени и будильника; Примечание: Нажмите и удерживайте кнопки «UP» и «DOWN» в течение 2 секунд, чтобы сбросить установленные значения до «0» или установить значение по умолчанию.
<b>MODE (РЕЖИМ)</b>	Аналогично «ENTER» («ВВОД») для подтверждения выбора значения.
<b>RESET (СБРОС)</b>	Нажмите и удерживайте кнопку «RESET» в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить систему и сбросить все данные.
<b>BODY FAT (КОЛИЧЕСТВО ЖИРА)</b>	Перед началом определения количества жира, нажмите на эту кнопку и введите персональные данные: вес, рост и т.п.
<b>SET (НАСТРОЙКА)</b>	Используйте эту кнопку для выбора Пола, установки значений Возраста, Веса и Роста.
<b>RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)</b>	Контроль скорости восстановления сердечного ритма. После нажатия кнопки начинается обратный отсчет.

### 5.2.1 РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ

После включения питания на дисплее поочередно отображаются значения ВРЕМЕНИ / СКОРОСТИ / РАССТОЯНИЯ / ПУЛЬСА / ОБОРОТОВ В МИНУТУ с интервалом 6 секунд. Нажмите на кнопку «MODE», чтобы выйти из режима сканирования. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы перейти в режим ручной настройки. Установите целевые значения ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ПУЛЬСА и нажмите «MODE» для подтверждения выбора. В режиме ожидания и после завершения настройки консоль выходит из режима ручной настройки, на дисплее в течение 2 секунд отображаются данные тренировки и затем консоль переходит в режим сканирования.

### 5.2.2 ВРЕМЯ

Отображается значение времени в диапазоне от 0:00 до 99:59 секунд. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение, от которого будет проводиться обратный отсчет. После завершения обратного отсчета, вы услышите звуковой сигнал, и затем на дисплее отобразится первоначальное значение времени.

### 5.2.3 СКОРОСТЬ

Отображается скорость в КМ/Ч. Если дисплей не получает сигнал, отображается «0».

### 5.2.4 РАССТОЯНИЕ

Отображается общее расстояние тренировки. Максимальное значение – 99,9 КМ/МИЛЬ.

### 5.2.5 КАЛОРИИ

Отображается общий расход калорий, 15 кал/КМ.

### 5.2.6 ПУЛЬС

Отображается текущее значение частоты пульса. Если датчик не получает информацию о частоте пульса, отображается «0».

### 5.2.7 ОБОРОТЫ В МИНУТУ

Количество оборотов в минуту.

### 5.2.8 ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

При нажатии на кнопку «RECOVERY» начинается обратный отсчет от 1:00 до 0:00. После завершения отсчета на дисплее отображается скорость восстановления сердечного ритма. Скорость восстановления сердечного ритма: F1,0~F6,0.

1,0 означает ВЕЛИКОЛЕПНО  
 1,0 < F < 2,0 означает ОТЛИЧНО  
 2,0 ≤ F ≤ 2,9 означает ХОРОШО  
 3,0 ≤ F ≤ 3,9 означает НОРМАЛЬНО  
 4,0 ≤ F ≤ 5,9 означает НИЖЕ СРЕДНЕГО  
 6,0 означает ПЛОХО

## 5.2.9 КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

### Настройка:

Нажмите на кнопку «SET». На дисплее отобразится символ «МУЖСКОЙ». Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы изменить значение ПОЛА. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения ВОЗРАСТА. Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы установить значение. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения РОСТА. Используйте кнопки «UP/DOWN», чтобы установить значение. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к настройке значения ВЕСА.

### Измерение КОЛИЧЕСТВА ЖИРА

Нажмите на кнопку «BODY FAT» и возьмитесь за датчики ручного пульсометра обеими руками.

На дисплее отобразится результат



$V.F.\% \text{ (процент ЖИРА)} = (1,2 * BMI) + (0,23 * \text{ВОЗРАСТ}) - (10,8 * \text{ПОЛ}) - (5,4 * V)$

$BMI \text{ (Индекс массы тела)} = WT \text{ (вес) кг} / [HI \text{ (рост) см} * HI] * 10000$

ПОЛ: Мужской=1, Женский=0,5

$V = 2 - [(Измеренная \text{ частота пульса} - 50) * 0,05]$

Мужчины:  $BMR \text{ (Интенсивность метаболизма)} = 66 + (13,7 * \text{ВЕС}) + (5 * \text{РОСТ}) - (6,8 * \text{ВОЗРАСТ})$

Женщины:  $BMR \text{ (Интенсивность метаболизма)} = 655 + (9,6 * \text{ВЕС}) + (1,7 * \text{РОСТ}) - (4,7 * \text{ВОЗРАСТ})$

## 6. Тренировка и установка целевых значений

### 6.1 Быстрый старт:

В режиме сканирования достаточно просто начать вращать педали. Параметры тренировки установятся автоматически.

### 6.2 Установка целевого значения:

На дисплее поочередно отображаются значения ВРЕМЕНИ / СКОРОСТИ / РАССТОЯНИЯ / ПУЛЬСА с интервалом 6 секунд. Нажмите на кнопку «MODE», чтобы выбрать нужный параметр. Выделенная колонка начнет мигать. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить целевое значение. Затем нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к следующему параметру (настройка выполняется по кругу).

### 6.3 Целевые упражнения:

После установки целевого значения просто начните вращать педали. Параметры тренировки установятся автоматически. Установленные целевые значения отображаются в режиме обратного отсчета. После достижения целевого значения, вы услышите шесть звуковых сигналов и дисплей начнет мигать. Затем установленные значения будут сброшены и начнется прямой отсчет.

### 6.4 Спящий режим:

Чтобы выйти из режима ожидания (спящего режима), просто начните вращать педали. На дисплее автоматически отобразятся параметры тренировки.

## 6. Техническое обслуживание

**Очистка:** Выполнение тщательной очистки продлит срок службы эллиптического тренажера.

Периодически вытирайте пыль, чтобы поддерживать детали в чистоте. Надевайте чистую обувь во время тренировок, чтобы предотвратить загрязнение педалей и попадание посторонних предметов внутрь тренажера.

**Техническое обслуживание:** Немедленно заменяйте поврежденные детали и не используйте тренажер до устранения неисправности. Обратите особое внимание на детали, которые больше всего подвержены износу.

## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

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

### **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

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 \_\_\_\_\_