

SOLE

FITNESS



ELLIPTICAL

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА!**

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Правила техники безопасности</u>	<u>1</u>
<u>Правила электробезопасности</u>	<u>2</u>
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	<u>3</u>
<u>Инструкция по транспортировке</u>	<u>3</u>
<u>Инструкция по сборке E25</u>	<u>6</u>
<u>Эксплуатация эллиптического тренажера</u>	<u>11</u>
<u>Bluetooth® подключение</u>	<u>14</u>
<u>Программируемые функции</u>	<u>15</u>
<u>Датчик частоты сердечных сокращений</u>	<u>20</u>
<u>Техническое обслуживание</u>	<u>22</u>
<u>Разнесенный вид</u>	<u>23</u>
<u>Перечень деталей</u>	<u>24</u>

ПРИМЕЧАНИЕ

ДАННЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ЛЮБОЕ ИНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АННУЛИРУЕТ ГАРАНТИЮ.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

ОПАСНО - Во избежание поражения электрическим током перед чисткой и/или техническими работами отсоединяйте эллиптический тренажер SOLE от розетки.

ВНИМАНИЕ – Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми установите эллиптический тренажер на плоскую ровную поверхность с доступом к заземленной розетке 220 В, 10 А (110 В, 15 В), к которой должен быть подключен только эллиптический тренажер.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ НЕ НИЖЕ УРОВНЯ 14 AWG С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАМЕНЯТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕПОДХОДЯЩИЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР.

А Это может привести к серьезной опасности удара током или пожара, а также к сбоям в работе компьютера. См. Инструкции по заземлению, стр. 3.

- Запрещается эксплуатация эллиптического тренажера на мягком, ворсистом или махровом покрытии. Это может привести к повреждению и покрытия и тренажера.
- Запрещается нахождение возле тренажера детей младше 13 лет. Устройство имеет множество точек зажима и других опасных участков, способных нанести ребенку травму.
- Не прикасайтесь к подвижным частям.
- Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилок. При неверной работе тренажера обратитесь к дилеру.
- Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода. Искры, образуемые в результате работы двигателя, могут привести к воспламенению газов.
- Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.» и достаньте вилку из розетки сети питания.
- Запрещается нецелевое использование тренажера.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. На точность показаний ЧСС влияют различные факторы, включая движения пользователя. Датчики пульса предназначены только для ориентировочного определения ЧСС в процессе тренировок.
- Носите подходящую обувь. Для тренировок не подходят туфли на высоком каблуке, классические туфли, сандалии, также запрещается тренировка без обуви. Во избежание чрезмерной усталости ног рекомендуется носить качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только им не были предоставлены инструкции использованию прибора или обеспечено наблюдение лицом, ответственным за их безопасность.
- Не переносите устройство, держась за шнур питания, не используйте шнур, как ручку.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух без отключения источника питания.

Изменение напряжения на десять процентов (10%) и более может оказать влияние на производительность эллиптического тренажера. **Гарантийные обязательства не распространяются на данные условия.** Если вы предполагаете недостаточность напряжения, свяжитесь с местной энергетической компанией или лицензированным электриком для проведения испытаний.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги.

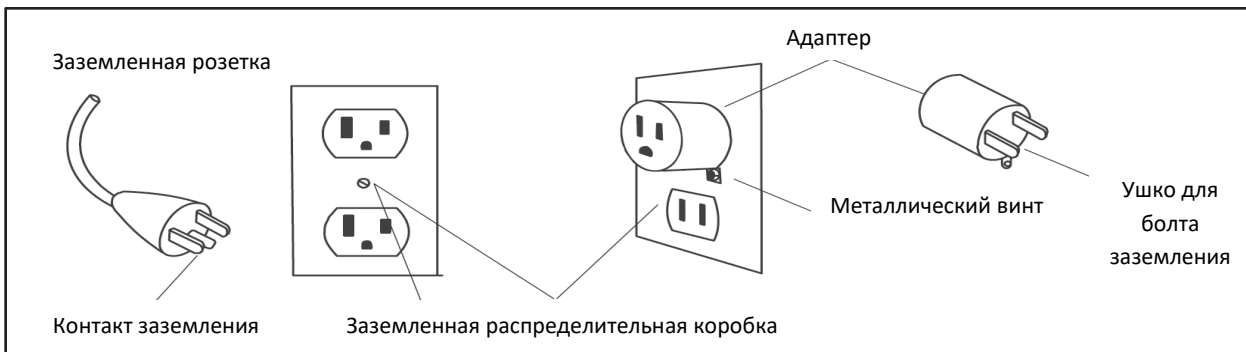
Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49°C, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются капли).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное устройство должно быть заземлено. При отказе или неверной работе эллиптического тренажера контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током. Данное устройство оснащено кабелем с заземляемой вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

ОПАСНОСТЬ – неправильное подключение проводника заземления может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений относительно выполненного заземления свяжитесь с квалифицированным электриком или специалистом отдела обслуживания для проведения проверки. Запрещается изменять конструкцию вилки, поставляемой с устройством, если она не подходит к используемой розетке; обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения установки необходимой розетки.

Устройство предназначено для эксплуатации в сети 110 В, 15 А (220 В, 10 А) и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Для подключения к 2-полюсной розетке, не подходящей к стандартной вилке, возможно использование временного переходника, аналогичного приведенному ниже. Временный переходник может быть использован до тех пор, пока квалифицированный электрик не выполнит установку розетки, заземленной надлежащим образом (как показано ниже). Зеленый контакт или аналогичный ему вывод в переходнике должен быть подключен к постоянному заземлению, например, к выводу заземления розетки. При использовании переходника его необходимо закрепить на месте при помощи металлического винта.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать эллиптический тренажер без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление и наклон меняются постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатация тренажера во время грозы. В электросети возможны скачки напряжения, способные вывести из строя узлы тренажера. Во время грозы необходимо отключить тренажер от сети питания.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на тренажере: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- Во время изменения настроек (угол наклона, скорость и т.д.) держитесь рукоятку.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого касания пальцем. Если кнопки не реагируют на нормальное прикосновение, обратитесь к представителю компании **SOLE**.



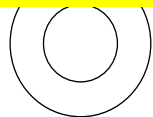
РАЗЪЕМ ПИТАНИЯ - ПЕРЕДНЯЯ ЛЕВАЯ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

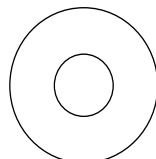
Эллиптический тренажер оснащен двумя колесами для перевозки. Для перемещения тренажера достаточно поднять его заднюю часть.

E25 КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

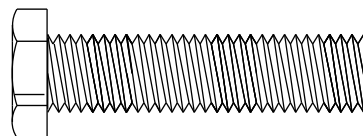
1 КРЕПЕЖ ШАГ 1



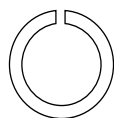
#171. 3/8" x 19 x 1.5T
Шайба плоская (6 шт)



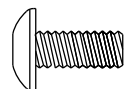
#166. 5/16" x 20 x 1.5T
Шайба плоская (4 шт)



#128. 3/8" x 1-1/2"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)



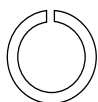
#175. 3/8" x 2T
Шайба разрезная (4 шт)



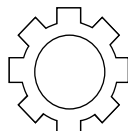
#140. M5 x 10mm
Винт с крестообразным
шлицем (6 шт)



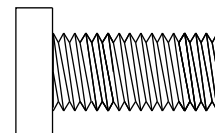
#158. 3/8" x 7T
Гайка Nyloc (2 шт)



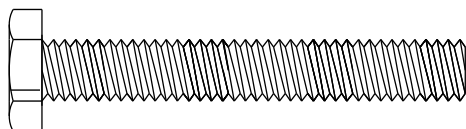
#176. 5/16" x 1.5T
Шайба разрезная (4 шт)



#177. 5/16"
Шайба звездообразная (4
шт)

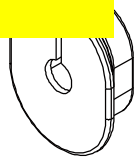


#129. 3/8" x 3/4"
Болт с внутренним
шестигранником
(4 шт)

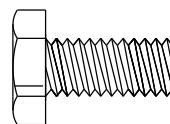


#124. 5/16" x 2-1/4"
Болт с шестигранной
головкой (4 шт)

2 КРЕПЕЖ ШАГ 2



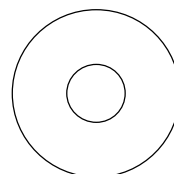
#65. Колпачок для провода переключателя (2 шт)



#120. 5/16" Ч18 Ч15L
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

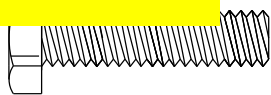


#198. Ш17
Шайба волнистая (2 шт)

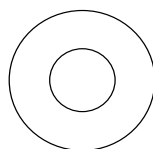


#167. 5/16" x 23 x 1.5T
Шайба Nyloc (2 шт)

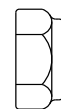
3 КРЕПЕЖ ШАГ 3



#122. 5/16" Ч1-1/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)



#166. 5/16" x 20 x 1.5T
Шайба плоская (2 шт)

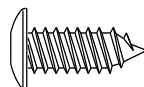


#155. 5/16" x 7T
Гайка Nyloc (2 шт)

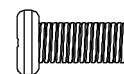
4 КРЕПЕЖ ШАГ 4



#138. М5 x 15мм
Винт с крестообразным шлицем (20 шт)

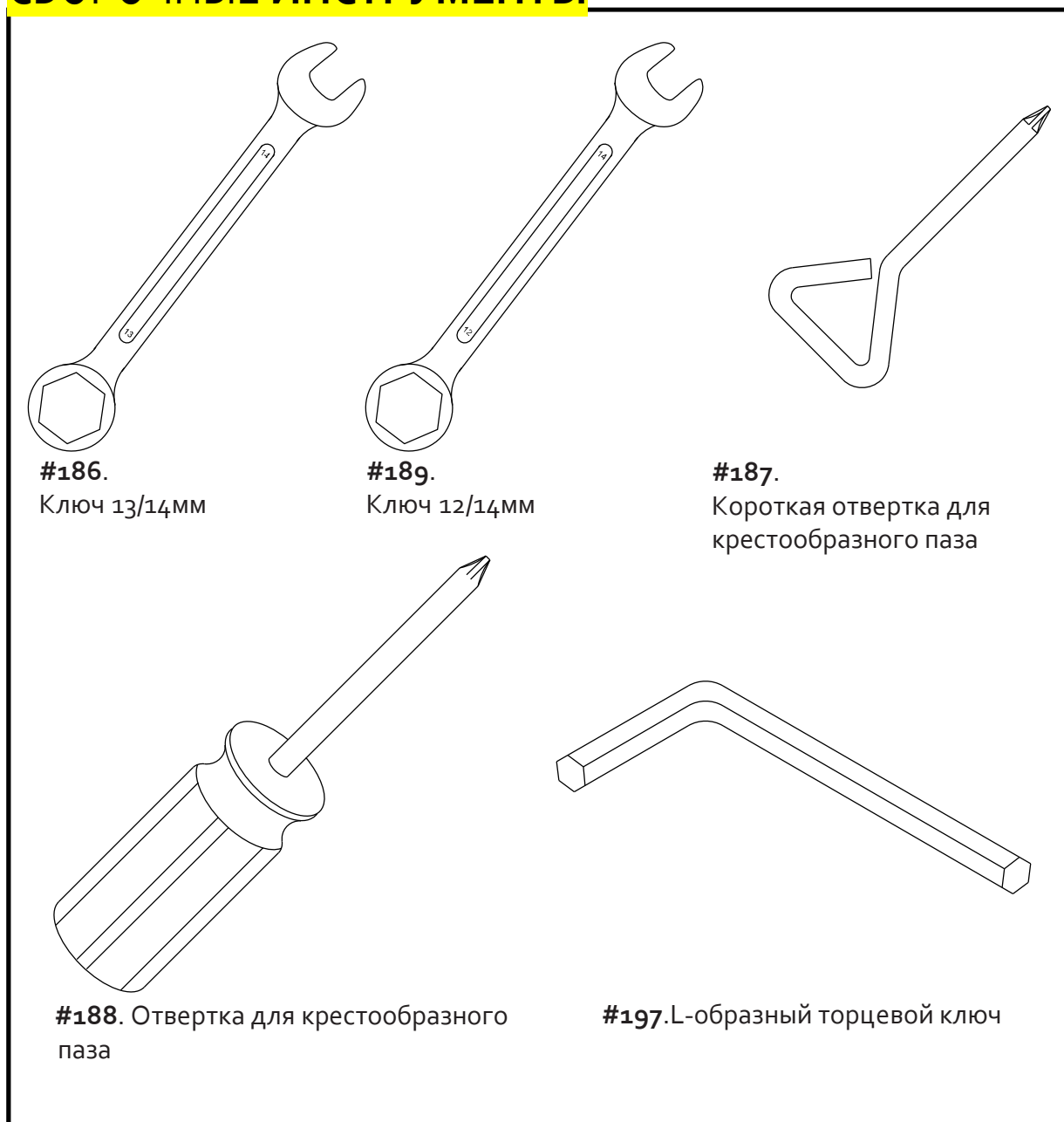


#145. 3.5 x 12мм
Винт для листового металла (16 шт)



#146. М6 x 10мм
Винт с крестообразным шлицем (4 шт)

СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



E25 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

1. Острым ножом разрежьте коробку по пунктирным линиям. Поднимите коробку и снимите упаковку.
2. Осторожно разверните детали и проверьте их на отсутствие повреждений и соответствие списку. Если некоторые детали повреждены или отсутствуют, свяжитесь с торговым представителем.
3. Откройте упаковку с крепежом. Сначала достаньте инструменты. Достаньте крепеж в порядке его использования. Номера в инструкции обозначают номера деталей на чертеже.

1

НАКЛОННАЯ ПЕРЕКЛАДИНА И МАЧТА КОНСОЛИ

См. иллюстрации на стр. 8

1. Установите наклонную переключательную в сборе (2) в П-образный паз главной рамы (1). Закрепите при помощи шести болтов и соответствующих крепежей следующим образом: с боковых сторон установите два болта с шестигранной головкой (128) с двумя плоскими шайбами (171) и двумя контргайками (158). С верхней стороны установите четыре болта с шестигранной головкой (124), четыре разрезные шайбы (176), четыре плоские шайбы (166), четыре звездообразные шайбы (177), как показано на рисунке 1, и затяните при помощи поставляемых в комплекте ключей (186 и 189).
2. Подключите жгут из 3 проводов: шнур питания двигателя механизма наклона (43) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной переключательной (2). Подключите 3-штыревой разъем датчика положения: соединительный шнур двигателя механизма наклона (44) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной переключательной (2).
3. Протяните провод компьютера (45) через мачту консоли (12) и вытащите противоположный конец жгута, прикрепленного к мачте консоли (12), пока кабель не появится из верхней части. Установите мачту консоли (12) в приемный кронштейн в верхней части главной рамы (1). Установите четыре болта с шестигранной головкой (129) с четырьмя разрезными шайбами (175) и четырьмя плоскими шайбами (171). Затяните с помощью поставляемого в комплекте L-образного торцевого ключа (197). Слегка подтягивайте кабель компьютера вверх мачты во время установки. Так вы убедитесь, что кабель не был зажат во время сборки мачты.
4. Установите подставку для бутылки (105) на мачту консоли (12) с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (140) и затяните с помощью поставляемой в комплекте отвертки для крестообразного паза (188).
Обратите внимание, что подставку для бутылки необходимо собрать после сборки консоли.
5. Вставьте все элементы соединения в заднюю часть консоли, включая: кабель компьютера (45), два кабеля кардиодатчика (52,53), провод переключателя сопротивления (55) и провод переключателя наклона (56). Закрепите консоль (40) на платформе для установки консоли с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (140).

КРЕПЕЖ ШАГ 1

- #129. 3/8" x 3/4" Болт с внутренним шестигранником (4 шт)
- #128. 3/8" x 1-1/2" Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #124. 5/16" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (4 шт)
- #140. М5 x 10мм Винт с крестовым шлицем (6 шт)
- #158. 3/8" x 7Т Гайка Nylon (2 шт)
- #171. 3/8" x 19 x 1.5Т Плоская шайба (2 шт)
- #166. 5/16" x 20 x 1.5Т Плоская шайба (4 шт)
- #175. 3/8" x 2Т Разрезная шайба (4 шт)
- #176. 5/16" x 1.5Т Разрезная шайба (4 шт)
- #177. 5/16" Звездообразная шайба (4 шт)

2

РУКОЯТИ НИЖНЕГО ПОРУЧНЯ

См. иллюстрации на стр. 8

1. Установите две волнистые шайбы (198) на правую и левую сторону оси руля.
2. Установите левую (10) и правую (11) рукоятки на соответствующие концы оси. На рукоятках имеются небольшие наклейки с буквами L (левая) и R (правая). Убедитесь, что рукоятки направлены в нужном направлении – см. рисунок.
3. Установите и затяните две плоские шайбы (167) на два болта с шестигранной головкой (120) в резьбовых отверстиях, расположенных на концах оси.
4. Подключите верхний провод сопротивления (55) и нижнему проводу сопротивления/наклона рукояток (57), закрепите его в трубке рамы и защелкните колпачок для провода переключателя (65) на мачте консоли. Затем соедините верхний провод наклона (56) и нижний провод сопротивления/наклона рукояток (57) и закрепите его в трубке рамы. Защелкните колпачок для провода переключателя (65) на мачте консоли.

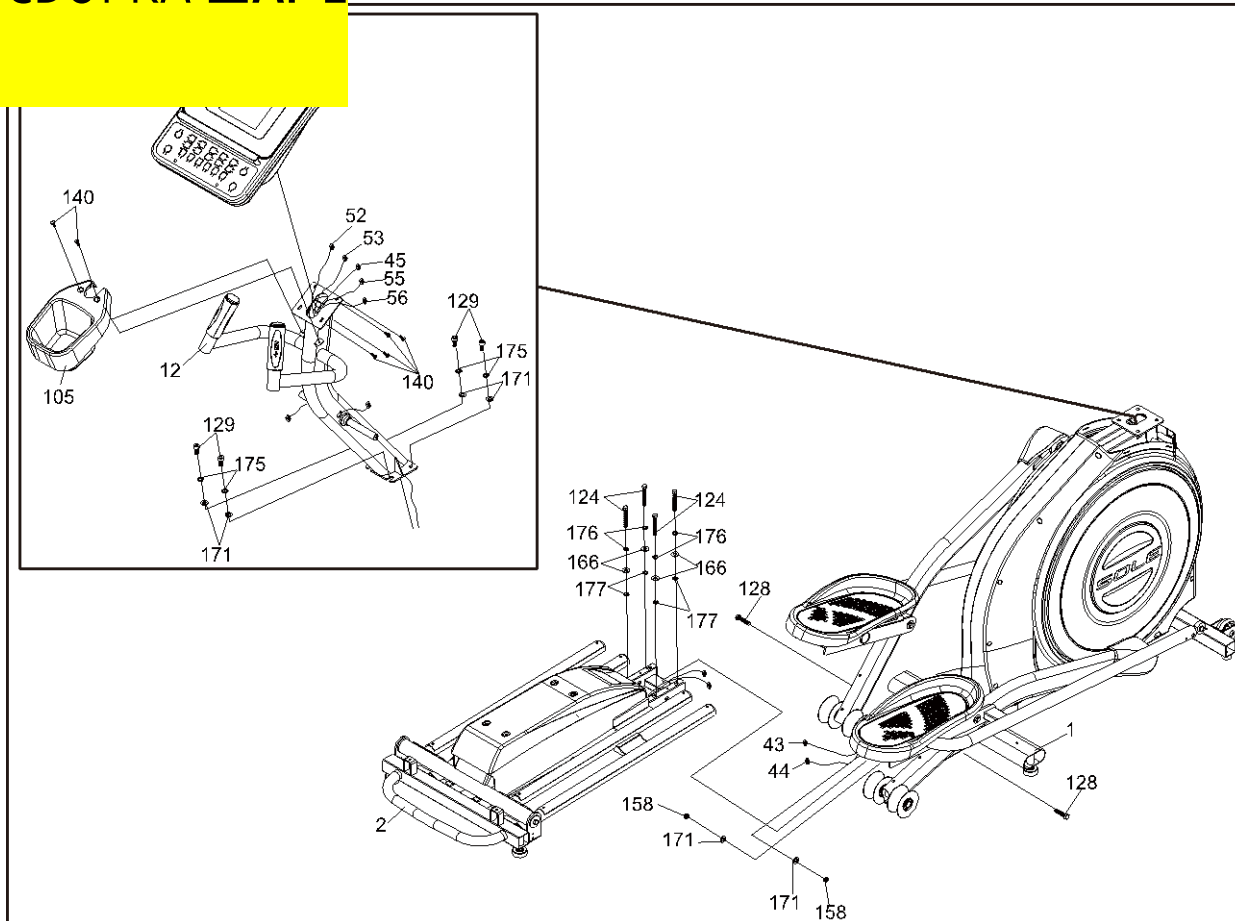
КРЕПЕЖ ШАГ 2

- #65. Колпачок для провода переключателя (2 шт)
- #120. 5/16" x 1.5Т Ч18Ч15L Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #198. Ш17 Волнистая шайба (2 шт)
- #167. 5/16" x 23 x 1.5Т Гайка Nylon (2 шт)

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ E25

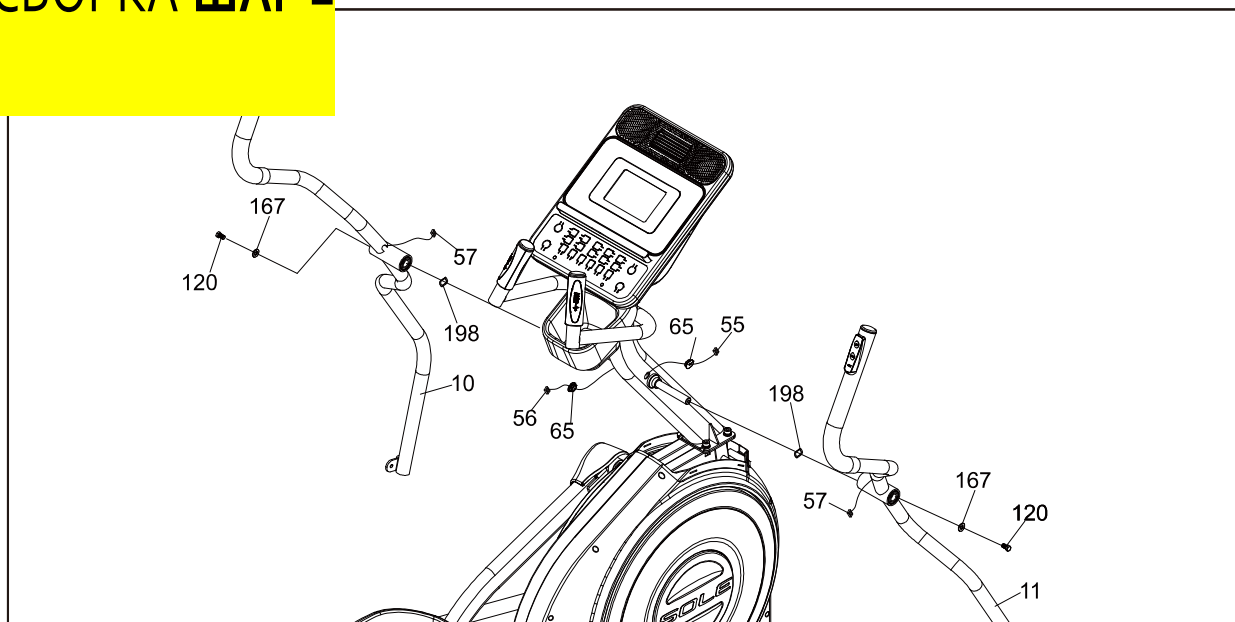
1

СБОРКА ШАГ 1



2

СБОРКА ШАГ 2



3

РУКОЯТКИ ВЕРХНЕГО ПОРУЧНЯ

См. иллюстрацию на стр. 11

1. Снимите подшипник наконечника с левого соединительного рычага (8). Вставьте болт с шестигранной головкой (122) в крепеж подшипника наконечника на подвижной рукоятке (10). Затяните в крепеже подшипника наконечника левой подвижной рукоятки с помощью плоской шайбы (166) и гайки nyloc (155). Используйте гаечный ключ (186) и ключ (189). Соберите правую подвижную рукоятку (11) и правый соединительный рычаг (9) с помощью той же процедуры и инструментов.

КРЕПЕЖ ШАГ 3

#122. 5/16"Ч1-1/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)
#166. 5/16" x 20 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт)
#155. 5/16" x 7T
Гайка Nyloc (2 шт)

4

ПЛАСТИКОВЫЕ ДЕТАЛИ

См. иллюстрацию на стр. 11

Используйте любую из отверток (187 или 188) для закрепления следующих пластмассовых деталей.

1. Совместите кожухи соединительного рычага (Л) и (П), (92) и (93), на соединительном рычаге (Л) (8) и затяните с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (138) винта для листового металла (145), используя короткую отвертку для крестообразного паза (187). Повторите со вторым рычагом.
2. Установите кожухи скользящего колеса (94) с каждой стороны скользящего колеса и закрепите с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (138), используя отвертку для крестообразного паза (188).
3. Установите два кожуха среднего стабилизатора (115 и 116) на среднем стабилизаторе с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (138). Затяните, используя отвертку для крестообразного паза (188).
4. Установите кожух переднего стабилизатора (110) на передний стабилизатор с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (138), используя отвертку для крестообразного паза (188).
5. Установите два держателя кожуха (21) так, чтобы отверстие для установки пластмассовой крышки на изогнутой лапке смотрело назад, и закрепите их на перекладине в сборе (2) с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (146). Установите кожух перекладины подъема (113) на основание перекладины с помощью двух винтов (138).
6. Установите кожух задней перекладины (114) на задний стабилизатор с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (138), используя отвертку для крестообразного паза (188).
7. Поднимите наклон на 3–8 уровней с помощью консоли. Закрепите нижний кожух механизма наклона (111) с обеих сторон перекладины наклона в сборе с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (138), используя отвертку для крестообразного паза (188).
8. Совместите правый и левый кожухи мачты консоли (95 & 95~1). Установите кожухи с помощью четырех винтов для листового металла (145) на мачте консоли (12).
9. Установите кожухи рукоятки (106 и 107, 108 и 109) на ось рукоятки и закрепите с помощью шести винтов для листового металла (145), используя отвертку для крестообразного паза (188).
10. Установите подставку для планшета (104) на заднюю часть консоли с помощью четырех винтов для листового металла (145).

КРЕПЕЖ ШАГ 4

#138. М5 x 15 мм Винт с крестообразным шлицем (20 шт)
#145. 3.5 x 12 мм Винт для листового металла (16 шт)
#146. М6 x 10 мм Винт с крестообразным шлицем (4 шт)

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

КОНСОЛЬ E25



ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данная модель подключается непосредственно к сети переменного тока напряжением 110В, 15А (220В, 10А), слева в передней части, в месте входа кабеля в устройство, установлен выключатель питания (см. стр. 4).

При первой подаче питания консоль выполнит внутреннюю процедуру самотестирования. Во время данной процедуры будут включены все световые индикаторы. После их отключения в **окне сообщений** будет показана версия программного обеспечения (например, VER 1.0), в **окне отображения расстояния** отображаются показания одометра. Одометр показывает виртуальное расстояние, пройденное на тренажере. **Окно отображения времени** показывает, сколько часов использовался тренажер.

Показания одометра и время будут оставаться на экране в течение нескольких секунд, после чего консоль перейдет к экрану запуска. Точечный индикатор пройдет через несколько различных профилей тренировки, а в окне **Message** (Сообщение) появится приветственное сообщение. Теперь можно начать использование консоли.

РАБОТА КОНСОЛИ

КЛАВИША ПУСКА

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания консоли вам необходимо просто нажать клавишу **Start** (Пуск) – будет включен режим Пуска. В режиме Пуска время будет отсчитываться от нуля. Нагрузка и угол наклона могут быть изменены вручную нажатием клавиш **Уровень** ▲/▼ и **Наклон** ▲/▼. На точечном экране будет отображаться круг и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В окне сообщений изначально будет отображаться количество **кругов**, пройденных на тренажере. При каждом нажатии кнопки **дисплея** появится следующий набор информации. Далее отображается **скорость (км/ч), об/мин, Уровень, Ватты, Время сегмента и Режим сканирования данных**. В течение **Режима сканирования данных** отображаемая информация обновляется в окне сообщений каждые 4 секунды.

Эллиптический тренажер оснащен встроенной системой контроля частоты сердечных сокращений. Достаточно взяться за **датчики частоты сердечных сокращений** на неподвижных рукоятках или надеть передатчик на нагрудном ремне, как начнет мигать значок сердца (это может занять несколько секунд). В **окне пульса** будет отображаться частота ваших сердечных сокращений в ударах в минуту, а на гистограмме HR (ЧСС) будет отображаться ваш текущий % относительно прогнозируемого максимального значения частоты сердечных сокращений. Нагрудный ремень – более точный и надежный метод измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса на рукоятках могут давать ложные показания в зависимости от физиологии пользователя и режима тренировок, включая то, как он держит датчики, или насколько сильно потеют руки.

У клавиши **Stop** (Стоп) имеется несколько функций. Одно нажатие клавиши **Stop** (Стоп) во время выполнения программы переведет программу в режим **паузы** на 5 минут. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме **паузы** нажмите клавишу **Start** (Пуск). Двойное нажатие клавиши **Stop** (Стоп) во время тренировки остановит программу и на экране отобразится **Workout Summary** (Результат тренировки).



Нажатие и удержание клавиши **Stop** (Стоп) на протяжении 3 секунд приведет к полному **сбросу** панели. Во время ввода данных в программу клавиша **Stop** (Стоп) выполняет функцию **возврата к предыдущему экрану**. Это позволит вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

На передней панели консоли имеется **аудио вход** 🎵 и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное радио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также имеется **разъем для наушников** 🎧.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена при помощи вашей индивидуальной информации и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая из запрашиваемой информации необходима для обеспечения точности показаний. Вам будет необходимо ввести **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес). Ввод параметра **Age** (Возраст) необходим для правильной настройки программы управления Heart Rate (ЧСС); ввод параметра **Weight** (Вес) необходим для более точного расчета показателя **Calorie** (Калории). Несмотря на то, что мы не способны предоставить точного значения для калорий, мы можем рассчитать его как можно точнее.

Сообщение о калориях: Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

ПЕРЕХОД К ПРОГРАММЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

Для перемещения по программам нажимайте соответствующие клавиши программ. На точечном экране будет отображен профиль для каждой программы. В обеих моделях при нажатии клавиши **Display** (Дисплей) будет отображен профиль наклона. Для выбора программы и начала изменения настроек нажмите кнопку **Enter** (Ввод). Если вы желаете начать тренировку без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу **Start** (Пуск). Это позволит избежать программирования данных и переведет вас непосредственно к экрану начала тренировки. При необходимости изменения персональных настроек просто следуйте инструкциям в **окне сообщения**. Запуск программы без изменения настроек приведет к тренировке с параметрами по умолчанию.

Примечание: Значение параметров **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) по умолчанию будет изменено после ввода нового числового значения. Последние введенные параметры **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) сохраняются в качестве значений по умолчанию. Если вы вводите параметры **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) при первом использовании тренажера, то вам не нужно изменять их до того момента, пока ваш **возраст** и **вес** изменяться или когда на тренажере будет заниматься другой человек.

Зарядка портативных устройств через USB-порт

Функция зарядки через USB-порт:

Заряжайте свои устройства во время тренировки с помощью встроенного в эллиптический тренажер USB-порта.

Перед зарядкой вашего мобильного устройства убедитесь, что тренажер включен.

Шаг 1: Вставьте USB-кабель (не идет в комплекте) в USB-порт и ваше устройство.

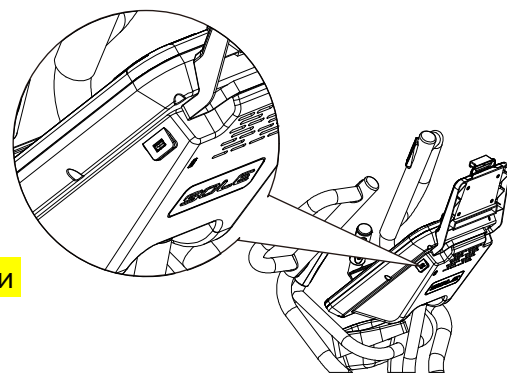
Шаг 2: Проверьте, заряжается ли ваше устройство.

ПРИМЕЧАНИЕ :

* USB-кабель для зарядки не поставляется в комплекте, убедитесь, что используете совместимый USB-кабель для зарядки.

** Иконка "зарядки" на вашем устройстве может отображать процесс зарядки или нет. В зависимости от силы тока, требуемой для каждого конкретного устройства, иконка может не отображать зарядку, но она все же может происходить.

*** USB-порт на консоли может заряжать USB-устройства. Он обеспечивает до 5Vdc/0.5 A и совместим с USB 2.0. С помощью этого порта вы не сможете сохранить данные тренировки на свое устройство; он используется только для зарядки.



Новое приложение «Sole» работает на устройствах на платформе Apple и Android!

Для того чтобы помочь вам достичь своих целей в тренировках, Sole добавил замечательную новую функцию для всех наших устройств. Ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит ему взаимодействовать с выбранными телефонами или планшетами с помощью приложения Sole Fitness.

Просто скачайте бесплатное приложение Sole Fitness из Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям в приложении для синхронизации с вашим тренажером. Это позволит просматривать текущие данные тренировки в трех разных секторах дисплея на вашем устройстве. Легко переключайтесь из режима отображения тренировки к интернету/социальным сетям/электронной почте с помощью значков на экране. После окончания тренировки данные автоматически сохраняются во встроенный личный календарь для дальнейшего использования.

Наше новое приложение Sole Fitness также позволяет синхронизировать данные тренировки с одним из многих фитнес-сайтов, которые мы поддерживаем: **iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal или Fitbit.**

Синхронизация приложения с тренажером:

После загрузки приложения убедитесь, что на вашем устройстве включен Bluetooth®, затем щелкните значок в верхнем левом углу, чтобы найти тренажер Sole.



После обнаружения тренажера нажмите **Connect** (Подключиться). Когда приложение и тренажер синхронизируются, на консоли устройства загорится значок Bluetooth®. Теперь вы можете начать использовать свое новое устройство Sole!

Если эллиптический тренажер не синхронизируется с приложением, в конце тренировки на консоли отобразится сообщение "SYNC". Вы можете провести синхронизацию с помощью телефона или планшета, чтобы сохранить данные тренировки в приложении. Консоль может хранить лишь данные последней тренировки. Когда эллиптический тренажер возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ, данные тренировки стираются.

* Примечание: для нормальной работы приложения «Sole Fitness» версия операционной системы вашего устройства должна быть не ниже iOS 7 или Android 4.4.

Bluetooth устройство тренажера (BLE 4.0) может также синхронизироваться с Bluetooth беспроводным нагрудным передатчиком ЧСС (BLE 4.0). Нагрудный передатчик может получать сигналы, даже когда приложение уже используется. Чтобы произвести переключение функции, необходимо использовать кнопку определения ЧСС на тренажере. Произведите для этого следующие шаги:

1. Если Bluetooth работает правильно и синхронизирован с приложением, в режиме ожидания светодиод Bluetooth на клавиатуре не горит.

2. Нажмите кнопку ЧСС на клавиатуре в режиме ожидания. Загорится светодиод Bluetooth. Это означает, что функция Bluetooth включена и готова к синхронизации с беспроводным нагрудным Bluetooth-передатчиком. После синхронизации сразу можно надевать беспроводной нагрудный передатчик. При подключении на консоли будут отображаться показания ЧСС, получаемые через Bluetooth.

3. После окончания тренировки консоль автоматически синхронизирует Bluetooth с ранее подключенным приложением.

Тренажер может проигрывать музыку через беспроводное Bluetooth-подключение. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне или планшете. Найдите Bluetooth-устройство «Bt-speaker». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа **Manual** (Ручная) работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу программирования **Manual** (Ручная), а затем клавишу **Enter** (Ввод).
2. В **окне Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Изменение числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Enter** (Ввод) выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
4. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете изменить значение времени при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Start** (Пуск). Вы также можете вернуться на один шаг экрана программирования назад и изменить параметры при помощи клавиши **Stop** (Стоп).
6. После начала программы тренажер будет установлен на первый уровень. Это самый простой уровень, и он часто используется для разминки. Если вы желаете увеличить нагрузку, нажмите клавишу **Уровень ▲**; уменьшение уровня происходит при помощи клавиши **Уровень ▼**.
7. Во время программы **Manual** (Ручная) вы можете перемещаться по данным в **окне сообщении** при помощи клавиши **Display** (Дисплей).
8. После окончания работы программы в **окне сообщений** появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



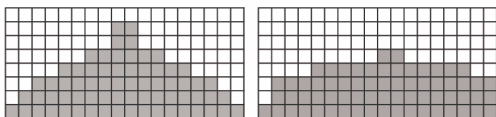
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАДАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер оснащен пятью различными программами, предназначенными для различных типов тренировок. Данные программы имеют параметры по умолчанию, заданные на заводе-изготовителе для достижения различных целей.

Hill (Холм)

Программа **Hill** (Холм) симулирует подъем и спуск с холма. Сопротивление педалей увеличивается и уменьшается равномерно.

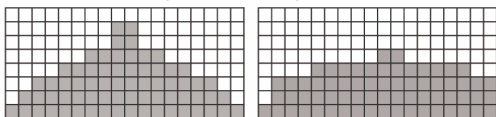
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



Fat Burn (Жиросжигание)

Программа **Fat Burn** (Жиросжигание) предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не использует величину пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.

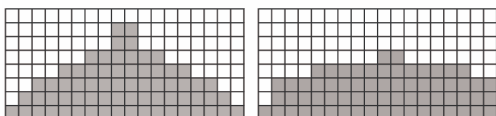
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



Cardio (Кардио)

Программа **Cardio** (Кардио) предназначена для увеличения сердечнососудистой функции и выносливости. Упражнение предназначено для сердца и легких. Она развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями во время работы.

РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ ПРОФИЛЬ НАКЛОНА

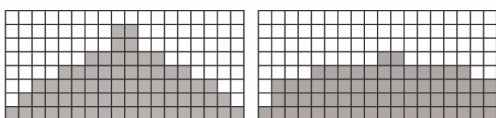


Strength (Силовая тренировка)

Программа **Strength** (Силовая тренировка) предназначена для увеличения силы мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает сопротивление до высокого уровня и позволяет поддерживать его.

Программа предназначена для усиления и тонизирования ваших мышц и ягодич.

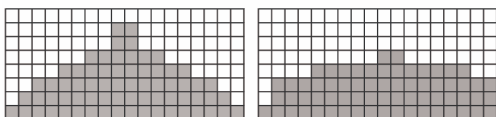
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



HIIT

Программа **HIIT** чередует уровни высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Данная программа повышает вашу выносливость за счет смены анаэробной фазы, за которым следуют периоды восстановления аэробной фазы. Ваша сердечно-сосудистая система запрограммирована таким образом, чтобы использовать кислород более эффективно. Данная программа также приводит к более эффективной работе организма из-за скачков сердечного ритма между периодами высокой нагрузки и периодом восстановления. Это помогает в восстановлении сердечного ритма после интенсивных нагрузок.

РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



ПРОГРАММИРУЕМЫЕ КЛАВИШИ

1. Нажмите клавишу необходимой программы, а затем клавишу **Enter** (Ввод).
2. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Изменение числового параметра выполняется при помощи **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Enter** (Ввод) выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **Уровень ▲/▼** после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
4. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете задать значение **Time** (Время) и нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Max Level** (Макс. уровень). Данный параметр является пиковым уровнем нагрузки, которую вы почувствуете в процессе выполнения программы (самый высокий закрашенный сегмент/поле профиля программы). Отрегулируйте уровень, затем нажмите **Enter** (Ввод).
6. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Start** (Старт). Вы можете вернуться на один шаг назад на экране программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Stop** (Стоп).
7. Увеличение или уменьшение сопротивления или угла наклона во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **Уровень ▲/▼**.
8. Во время программы вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши **Display** (Дисплей). Нажмите клавишу **Enter** (Ввод), чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
9. После окончания работы программы в окне **Message** (Сообщение) появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Пользовательские программы позволяют вам создавать и сохранять ваши собственные тренировки. Вы можете создать вашу собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Выберите **пользовательскую** программу (**U1** или **U2**), а затем нажмите **Enter** (Ввод). Если вы уже сохранили программу под именем **U1** или **U2**, то она будет отображена на экране и готова к запуску. Если нет, то вам необходимо ввести имя пользователя. В **окне сообщений** будет мигать буква «А». Для выбора первой буквы вашего имени используйте клавиши **▲/▼** (нажатие клавиши увеличения переведет вас к букве «В»; нажатие клавиши уменьшения – к букве «Z»). После выбора необходимой буквы нажмите клавишу **Enter** (Ввод). Повторите процедуру для ввода всех букв имени (максимум 7 символов). После окончания нажмите **Stop** (Стоп).
2. Если программа уже сохранена в качестве **пользовательской**, то после нажатия клавиши будет выведен запрос на запуск программы или на ее удаление и запись новой. После нажатия клавиши **Start** (Старт) или **Enter** (Ввод) на стартовом экране будет выведен запрос: «Run Program?» (Выполнить программу?) Для выбора варианта ответа Yes (Да) или No (Нет) используйте клавиши **▲/▼**. При выборе No (Нет) будет выведен запрос на удаление сохраненной программы. Для записи новой программы необходимо удалить предыдущую.
3. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Ввод числового параметра выполняется при помощи клавиш **▲/▼**, нажатие клавиши **Enter** (Ввод) для принятия значения, а затем выполняется переход к следующему экрану.
4. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **▲/▼** после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете задать значение **Time** (Время) и нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
6. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень первого сегмента тренировки. После окончания настройки первого сегмента или необходимости отказа от изменений нажмите клавишу **Enter** (Ввод) для продолжения редактирования следующего сегмента. Уровень следующего сегмента будет равен уровню настройки предыдущего сегмента. Повторите процедуру, аналогичную последнему сегменту, и нажмите **Enter** (Ввод). Продолжайте данный процесс до тех пор, пока не будут настроены все двадцать сегментов.
7. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень наклона первого сегмента тренировки. Для настройки профиля наклона следуйте процедуре настройки профиля сопротивления.
8. В окне сообщения появится запрос перехода в начало (и сохранения программы) или нажатия **Enter** (Ввод) для изменения программы. Нажатие клавиши **Stop** (Стоп) переведет вас на один уровень назад.
9. Увеличение или уменьшение нагрузки во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **▲/▼**. Это приводит к изменению только значений **Incline** (Наклон) или **Level** (Уровень) в профиле. При изменении профиля на следующий столбец он будет возвращен к предварительно заданному уровню тренировки.
10. Во время программы **User 1** (Пользователь 1) или **User 2** (Пользователь 2) вы можете перемещаться по данным в **окне сообщений** при помощи клавиши **Display** (Дисплей). Нажмите клавишу **Enter** (Ввод), чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
11. После окончания работы программы в **окне сообщений** появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.

ПРОГРАММЫ ЧСС

Несколько слов о ЧСС перед тем как начать :

Благодаря преимуществам существующего комфорта старая поговорка «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, а тренировка становится более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечнососудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.

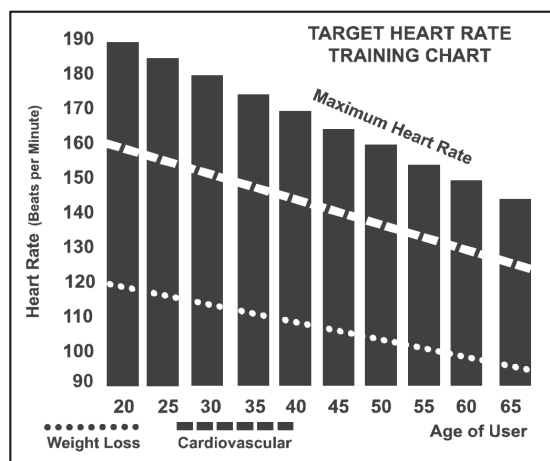
Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальная частота сердечных сокращений)

$180 \times .6 = 108$ ударов в минуту
(60% от максимального значения)

$180 \times .8 = 144$ ударов в минуту
(80% от максимального значения)

Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.



При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развитие сердечно-сосудистой системы или снижения веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.

Для всех эллиптических тренажеров с функцией контроля ЧСС вы можете использовать монитор сердечного ритма без программы контроля ЧСС. Данная функция может быть использована в ручном режиме работы или в процессе выполнения одной из девяти различных программ. Программа контроля ЧСС автоматически управляет сопротивлением на педалях.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также несет множество преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно передаст вам всю необходимую информацию.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известное как шкала Борга, было разработано шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от ваших ощущений во время нагрузки.

Шкала имеет вид:

Уровень восприятия нагрузки

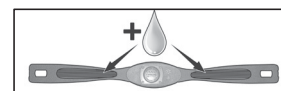
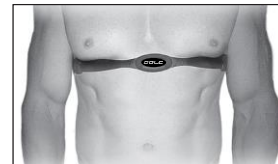
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела сильные и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на нужном уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ЧСС

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:

1. Закрепите передатчик на эластичном ремне при помощи фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень таким образом, чтобы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорта.
3. Расположите передатчик с логотипом в центре торса по направлению от груди (для некоторых людей передатчик необходимо устанавливать слегка левее от центра). Закрепите закругленный конец эластичного ремня, при помощи фиксаторов закрепите передатчик и ремень вокруг грудной клетки.
4. Установите передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот – лучший проводник сигнала для постоянного измерения вашего пульса. При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных области на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) также можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из-за химического состава тела, получение сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки затруднено. После разминки такая проблема исчезает. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его производительность.
6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять тренировку в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но близкое положение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. Если это необходимо, то передатчик можно одевать поверх футболки. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.



Примечание: передатчик автоматически включается при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не обнаруживает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может приводить к образованию ложных сигналов, поэтому после использования устройства для продления срока службы батареи его необходимо полностью высушить (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов).
Запасная батарея: Panasonic CR2032.

НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

Внимание! Запрещается использовать тренажер и руководствоваться посчитанным на тренажере ЧСС до измерения значения фактической ЧСС с помощью более точных устройств. Завышенные, случайные и постоянно изменяющиеся значения являются свидетельством неисправности.

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

1. Микроволновые печи, телевизионные приемники, небольшие бытовые приборы и т.д.
2. Лампы дневного света.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Ограждение для домашних питомцев.
5. Для некоторых людей свойственно неверное считывание показаний с кожи. Если у вас возникли похожие проблемы, попробуйте перевернуть передатчик. В нормальном положении логотип передатчика должен быть расположен лицевой стороной кверху.
6. Антенна, принимающая сигнал вашего пульса, очень чувствительна. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусом может устранить неисправность.
7. Наличие другого передатчика на расстоянии 3' от консоли тренажера. Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ЧСС

Обе программы, HR1 и HR2, аналогичны. Единственное различие заключается в том, что в программе **HR1** по умолчанию используется 60% от максимальной ЧСС, а в программе **HR2** по умолчанию используется 80% от максимальной ЧСС. Обе они запрограммированы одинаково.

Для запуска программы **HR** следуйте приведенным ниже инструкциям или просто выберите программу **HR1** или **HR2**, нажмите клавишу **Enter** (Ввод) и следуйте инструкциям в **окне сообщений**.

1. Выберите программу **HR1** и **HR2**, а затем клавишу **Enter** (Ввод).
 2. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Вы можете ввести ваш возраст при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажмите клавишу **Enter** (Ввод) и перейдите к следующему экрану.
 3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить числовой параметр **веса** при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
 4. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете изменить **время** и нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
 5. Теперь вам необходимо ввести **целевую ЧСС**. Это частота сердечных сокращений, которой вы будете стремиться достичь и поддерживать во время выполнения программы. После чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
 6. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Start** (Пуск). Вы можете вернуться на один шаг назад экрана программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Enter** (Ввод).
- Примечание.** В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу **Stop** (Стоп), чтобы вернуться на один уровень назад.*
7. Увеличение или уменьшение сопротивления во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **Уровень ▲/▼**. Это позволяет вам изменять **целевую ЧСС** в любой момент выполнения программы.
 8. Во время программ **HR1** и **HR2** вы можете перемещаться по данным в **окне сообщении** при помощи клавиши **Display** (Дисплей).
 9. После окончания программы вы можете нажать клавишу **Start** (Пуск), чтобы начать ту же программу или **Stop** (Стоп), чтобы завершить программу

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
2. Причинами появления скрипа, ударов, щелчков или неравномерной работы механизмов могут быть следующие:
 - I. Недостаточная степень затяжения узлов во время сборки. Полностью затяните все болтовые соединения тренажера. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. 90% всех обращений в отдел обслуживания с жалобами на посторонний шум связаны с ослабленным креплением узлов или загрязнением задних перекладин.
 - II. Также источником шума может быть скопление грязи на задних перекладинах и полиуретановых колесах. Шум из-за скопления грязи на перекладинах будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку перекладин и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на перекладки небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите.
3. Если скрип или шум не исчезает, то перед обращением в отдел обслуживания проверьте уровень установки тренажера.

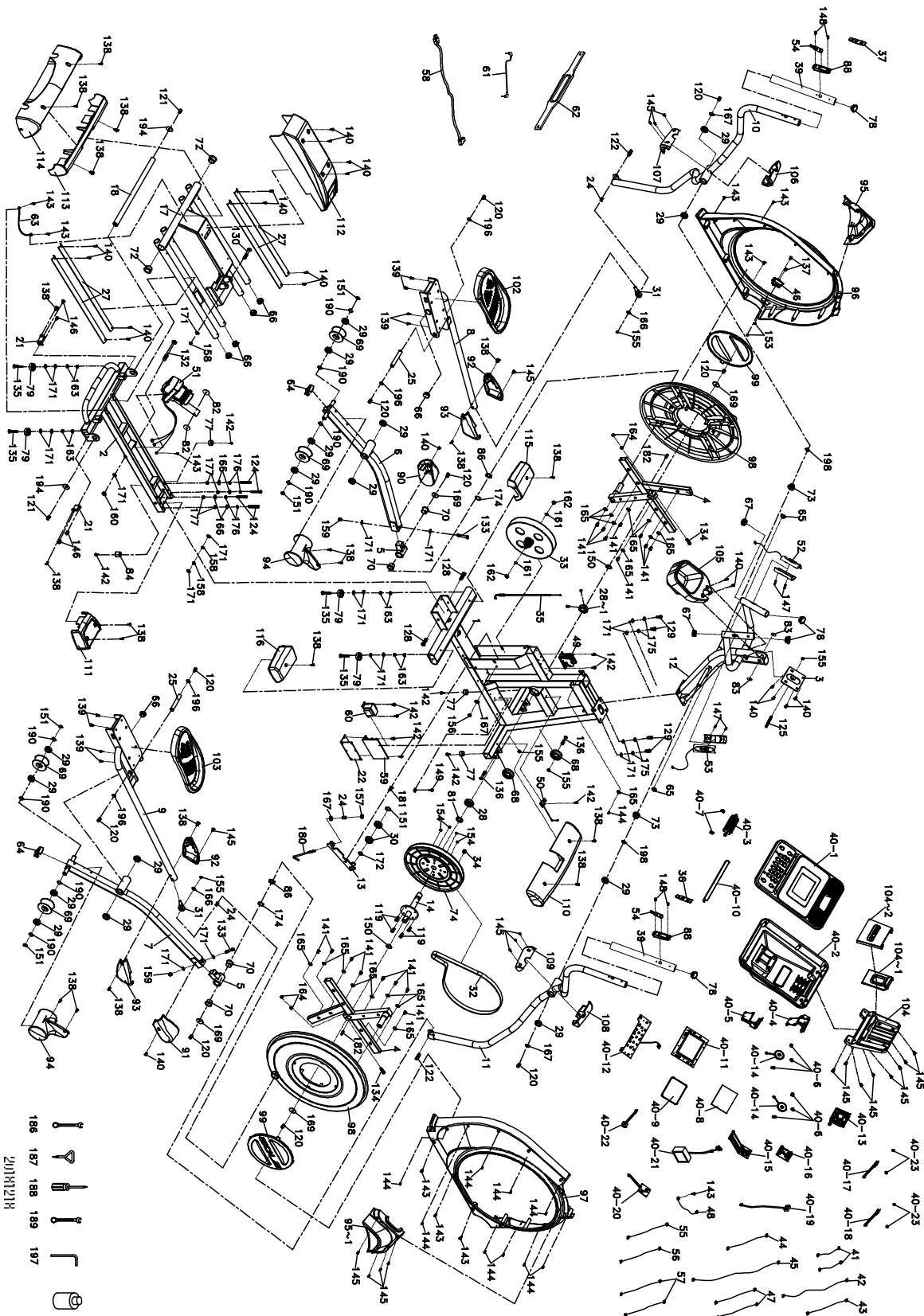
МЕНЮ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММНОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ КОНСОЛИ

Консоль оснащена встроенным программным обеспечением для технического обслуживания/диагностики. Программное обеспечение позволяет вам, например, переключать единицы измерения между британской и метрической системой, отключать звук при нажатии клавиш. Для перехода в меню Maintenance (Обслуживание) (в зависимости от версии может называться Engineering mode (Инженерный режим)) нажмите и удерживайте клавиши **Start** (Пуск), **Stop** (Стоп) и **Enter** (Ввод) на протяжении 5 секунд, после чего появится **окно сообщения** «Engineering mode» (Инженерный режим). Для перехода к указанному ниже меню нажмите клавишу **Enter** (Ввод). Для перемещения по меню используйте клавиши **Уровень ▲/▼**.

- A. **KeyTest (Тест клавиш)** - позволяет вам произвести тестирование всех клавиш на предмет их работоспособности.
- B. **Display Test (Тест дисплея)** – автоматически проверяет все ЖК-дисплеи.
- C. **Functions (Функции)** – нажмите **Enter** (Ввод) для доступа к настройкам, для перемещения по меню используйте клавиши **Уровень ▲/▼**.
 - I. **ODO (Сброс одометра)** - – Выполнение сброса одометра.
 - II. **Units (Единицы)** - выбор между британской и метрической системой измерения.
 - III. **Display Mode (Режим дисплея)** - включение функции автоматического отключения консоли после 30 минут без активности.
 - IV. **Motor Test (Тест двигателя)** - постоянное включение двигателя устройства натяжения.
 - V. **Manual (Ручной)** - Пошаговое движение двигателя.
 - VI. **Pause Mode (Пауза)** – Включите, чтобы активировать паузу на 5 минут, выключите, чтобы полностью остановить консоль.
 - VII. **Key Tone (Звук клавиш)** - включение/выключение зуммера при нажатии клавиши.
- D. **Security (Безопасность)** – блокировка клавиатуры во избежание неавторизованного использования устройства. При включении родительской защиты консоль будет заблокирована до тех пор, пока в течение 3 секунд не будут одновременно зажаты клавиши **Start** (Пуск) и **Enter** (Ввод).
- E. **Factory Set (Заводские настройки).**
- F. **Exit (Выход)** - выход из инженерного режима.

Калибровка наклона: При возникновении проблем с углом наклона попробуйте выполнить калибровку. Нажмите клавишу **Наклон ▲** и **Start** (Пуск). Удерживайте клавиши нажатыми на протяжении 5 секунд, а затем нажмите и **Start** (Пуск), чтобы начать калибровку угла наклона. Если проблема не устранена, свяжитесь с отделом обслуживания.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Номер	Описание детали	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Переключатель в сборе	1
3	Держатель консоли в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительный рычаг (Л)	1
9	Соединительный рычаг (П)	1
10	Подвижная рукоятка (Л)	1
11	Подвижная рукоятка (П)	1
12	Мачта консоли	1
13	Кронштейн натяжителя	1
14	Ось коленчатого вала	1
17	Задняя переключатель в сборе	1
18	Стопорная труба в сборе	1
21	Держатель кожуха	2
22	Задняя пластина контроллера	1
24	Муфта наконечника	3
25	Ось педали	2
27	Алюминиевая переключатель	4
28	6005_Подшипник	1
28-1	6005-2RS_Подшипник	1
29	6003_Подшипник	16
30	6203_Подшипник	2
31	Подшипник наконечника	2
32	Приводной ремень	1
33	Маховик	1
34	Магнит	1
35	360m/m_Стальной трос	1
36	НАКЛОН_Ярлык сопротивления рукоятки	1
37	УРОВЕНЬ_Ярлык сопротивления рукоятки	1
39	Пеноматериал рукоятки	2
40	Консоль	1
40~1	Верхний кожух консоли	1
40~2	Нижний кожух консоли	1
40~3	Решетка вентилятора	1
40~4	Воздуховод (Л)	1
40~5	Воздуховод (П)	1
40~6	Винт решетки динамика	6
40~7	Винт решетки вентилятора	2
40~8	Прозрачная пластина ЖК экрана	1
40~9	Водостойкая резина	1
40~10	Книжная полка	1
40~11	Панель дисплея консоли	1

40~12	Клавиатура	1
40~13	Вентилятор в сборе	1
40~14	250m/m_Динамик с кабелем	2
40~15	Панель интерфейса	1
40~16	300m/m_Приемник, ЧСС	1
40~17	300m/m_Разъем наушников (Красный)	1
40~18	300m/m_Разъем наушников (Белый)	1
40~19	350m/m_Кабель усилителя	1
40~20	Bluetooth	1
40~21	Bluetooth 2Вт панель усилителя мощности	1
40~22	200m/m_модуль USB-зарядки	1
40~23	Винт решетки динамика	4
41	300m/m_Соединительный провод (красный)	2
42	550m/m_Кабель компьютера	1
43	900m/m_Соединительный провод, силовой кабель двигателя устройства наклона	1
44	850m/m_Соединительный провод, двигатель механизма наклона	1
45	1550m/m_Кабель компьютера	1
46	Модуль переменного тока	1
47	80m/m_Соединительный провод (белый)	2
48	200m/m_Провод заземления	1
49	Мотор-редуктор	1
50	500m/m_Датчик с кабелем	1
51	Двигатель механизма наклона	1
52	850m/m_Кардиодатчик в сборе (красный)	1
53	850m/m_Кардиодатчик в сборе (белый)	1
54	Кнопка сопротивления рукоятки с кабелем	2
55	450m/m_Провод рукоятки (верхний), сопротивление	1
56	450m/m_Провод рукоятки (верхний), наклон	1
57	900m/m_Провод рукоятки, наклон/сопротивление	2
58	Шнур питания	1
59	Контроллер механизма наклона	1
60	Адаптер механизма наклона	1
61	400m/m_Звуковой кабель	1
62	Нагрудный ремень	1
63	250m/m_Провод заземления	1
64	Овальная торцевая крышка	2
65	Колпачок для провода переключателя	2
66	Круглый колпачок (32×2.5Т)	6
67	Круглый колпачок (Ø32×1.8Т)	2
68	Ø62_Транспортное колесо	2
69	Ø78_Скользящее колесо, полиуретан	4
70	WFM252821_Втулка	4
72	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4+16Т_Втулка	2
73	Втулка мачты	2

Номер	Описание детали	Кол-во
74	Ведущий шкив	1
77	Ø25 × Ø25 × 15Т_ Резиновая ножка	3
78	Круглая заглушка	4
79	Ø35 × 10_ Резиновая ножка	4
81	Распорная втулка	1
82	3/8" × Ø35 × 5Т_ Шайба нейлоновая	2
83	Ø5/16" × 25 × 3Т_ Шайба нейлоновая	2
84	Ø25 × 25_ Резиновая ножка	1
86	Ø25.5 × 33.5 × 1.5Т_ Шайба нейлоновая волнистая	2
88	Кронштейн переключателя рукоятки	2
90	Кожух рычага педали (Л)	1
91	Кожух рычага педали (П)	1
92	Кожух соединительного рычага (Л)	2
93	Кожух соединительного рычага (П)	2
94	Кожух скользящего колеса	2
95	Кожух мачты консоли (Л)	1
95-1	Кожух мачты консоли (П)	1
96	Боковой корпус (Л)	1
97	Боковой корпус (П)	1
98	Диск круглый	2
99	Кожух круглого диска	2
102	Педаля (Л)	1
103	Педаля (П)	1
104	Подставка для планшета (Нижняя)	1
104-1	Регулируемый зажим подставки для планшета	1
104-2	Подставка для планшета (Передняя)	1
105	Подставка для бутылки	1
106	Передний кожух рукоятки (Л)	1
107	Задний кожух рукоятки (Л)	1
108	Передний кожух рукоятки (П)	1
109	Задний кожух рукоятки (П)	1
110	Кожух переднего стабилизатора	1
111	Нижний кожух механизма наклона	1
112	Кожух механизма наклона	1
113	Кожух перекладины наклона	1
114	Кожух задней перекладины	1
115	Кожух среднего стабилизатора (Л)	1
116	Кожух среднего стабилизатора (П)	1
119	1/4" × UNC20 × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
120	5/16" × UNC18 × 15m/m_ Болт с шестигранной головкой	10
121	5/16" × 1" Болт с шестигранной головкой	2
122	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
124	5/16" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	4
125	5/16" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
128	3/8" × UNC16 × 1-1/2" Болт с шестигранной головкой	2

129	3/8" × 3/4" _ Болт с внутренним шестигранником	4
130	3/8" × 2-1/2" _ Болт с шестигранной головкой	1
132	M10 × 130m/m _ Болт с шестигранной головкой	1
133	3/8" × 2-1/4" _ Болт с внутренним шестигранником	2
134	M8 × 1.25 × 40m/m _ Болт с внутренним шестигранником	2
135	3/8" × 2" _ Болт с плоской головкой и шестигранником	4
136	5/16" × 2" _ Болт с полукруглой головкой	2
137	M4 × 12m/m _ Винт с крестообразным шлицем	2
138	M5 × 15m/m _ Винт с крестообразным шлицем	20
139	M5 × 10m/m _ Винт с крестообразным шлицем	8
140	M5 × 10m/m _ Винт с крестообразным шлицем	20
141	5 × 16m/m _ Винт саморезующий	16
142	5 × 19m/m _ Винт саморезующий	11
143	5 × 16m/m _ Винт саморезующий	10
144	3.5 × 16m/m _ Винт для листового металла	10
145	3.5 × 12m/m _ Винт для листового металла	20
146	M6 × 10m/m _ Винт с крестообразным шлицем	4
147	3 × 20m/m _ Винт саморезующий	4
148	M5 × 15m/m _ Винт с плоской головкой	4
149	3.5 × 16m/m _ Винт саморезующий	1
150	Ø25 _ С кольцо	2
151	Ø17 _ С кольцо	5
153	M4 × P0.7 × 5T _ Нейлоновая гайка	2
154	1/4" × 8T _ Нейлоновая гайка	4
155	5/16" × 7T _ Нейлоновая гайка	5
156	M8 × 7T _ Нейлоновая гайка	1
157	M8 × 9T _ Нейлоновая гайка	1
158	3/8" × 7T _ Нейлоновая гайка	3
159	3/8" × 11T _ Нейлоновая гайка	2
160	M10 × 8T _ Нейлоновая гайка	1
161	3/8" × UNF26 × 4T _ Контргайка	2
162	3/8" × UNF26 × 11T _ Гайка	2
163	3/8" × 7T _ Контргайка	8
164	M8 × 6.3T _ Контргайка	4
165	Ø1/4" × 19 _ Плоская шайба	17
166	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T _ Плоская шайба	6
167	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T _ Плоская шайба	4
169	Ø5/16" × Ø35 × 2.0T _ Плоская шайба	4
171	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _ Плоская шайба	20
172	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T _ Плоская шайба	1
174	Ø25 _ Волнистая шайба	2
175	Ø10 × 2T _ Пружинная шайба	4
176	Ø8 × 1.5T _ Пружинная шайба	4
177	Ø5/16" _ Звездообразная шайба	4
180	M8 × 170m/m _ J-образный болт	1

181	M8 × 20m/m Болт с квадратным подголовком	1
182	7 × 7 × 25m/m Полукруглая шпонка	2
186	13/14m/m Ключ	1
187	Короткая отвертка для крестообразного паза	1
188	Отвертка для крестообразного паза	1
189	12/14m/m Ключ	1
190	∅17× 0.5T Волнистая шайба	8
194	∅38 × ∅8.5 × 4T Плоская шайба	2
196	∅5/16" × ∅23 × 3T Плоская шайба	4
197	L-образный торцевой ключ	1
198	∅17× 0.3T Волнистая шайба	2