

Инструкция

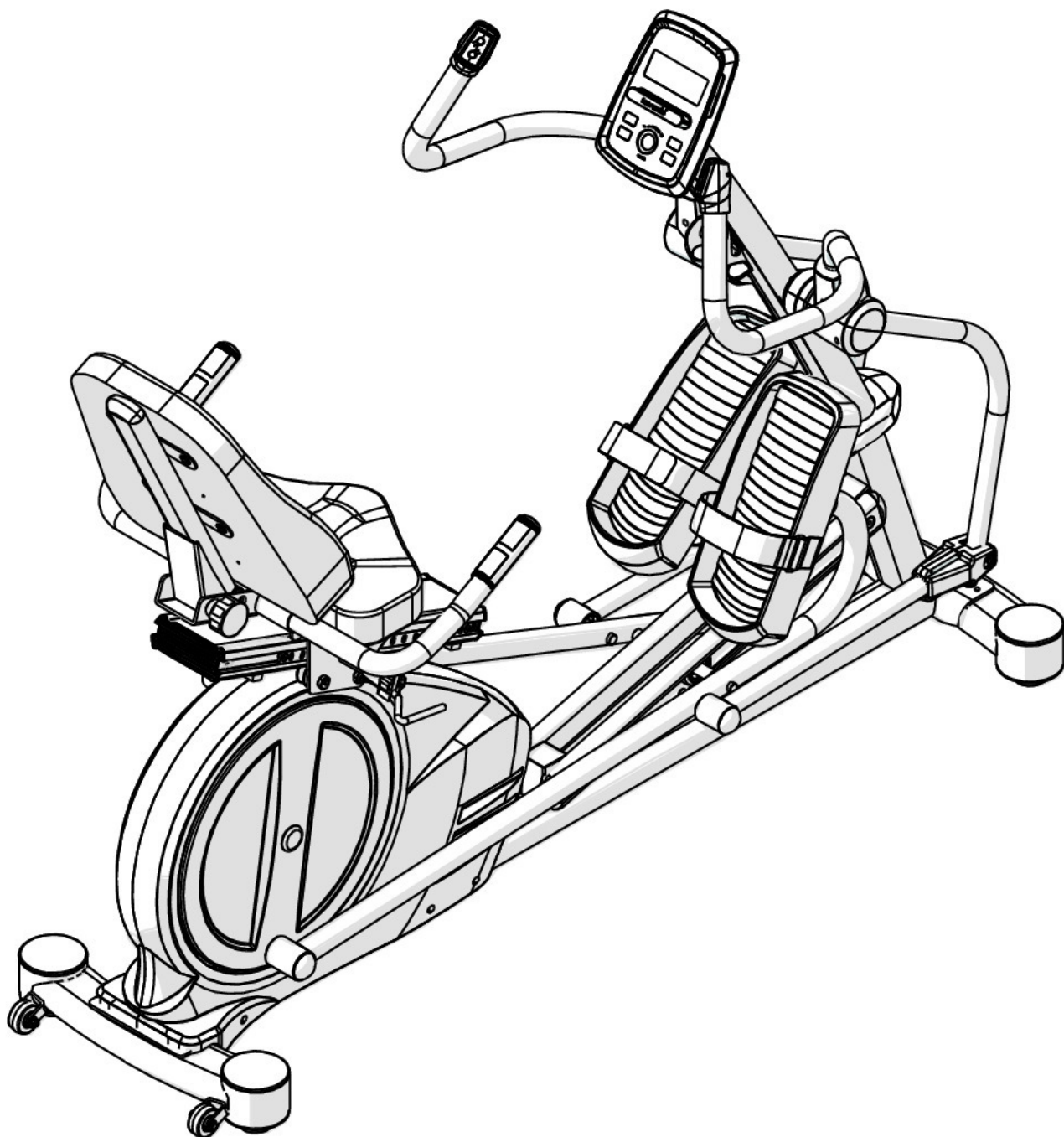
Эллиптический тренажер Proxima Fobius

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Proxima Fobius - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Proxima Fobius - читать отзывы](#)

Эллиптический тренажёр с сидением **FRE658A**



Содержание

Меры предосторожности.....	01.
Изображения деталей и содержание.....	02.
Крепёж и инструменты.....	03.
Сборка.....	04.
Устранение неисправностей и обслуживание.....	09.
Компьютер.....	A.
Разминка.....	B.

При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.

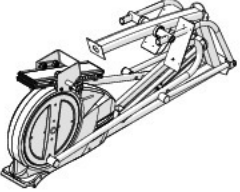
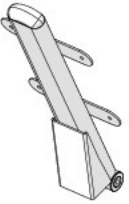
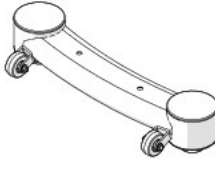
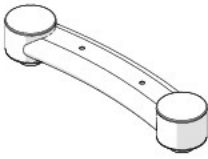
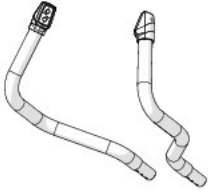
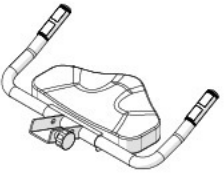


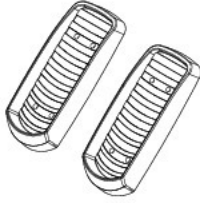

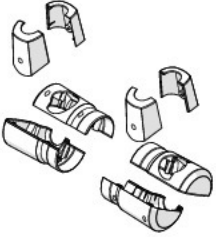
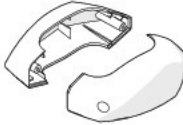
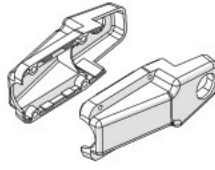

1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Соблюдайте осторожность, когда встаёте на педали. Обязательно держитесь за поручни. Сначала вставайте на педаль, которая находится в нижнем положении. Встаньте на педаль, перешагните через Основную раму и затем встаньте на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра, держитесь за поручни. Чтобы обеспечить плавное вращение педалей, сначала потяните или толкните поручни, а затем начните вращать педали ногами. Когда вы спускаетесь с тренажёра, удостоверьтесь, что педаль, с которой вы снимаете ногу, находится в нижнем положении.
7. Не используйте тренажёр на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
12. Максимальный вес пользователя **300 фунтов /135 кг.**

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

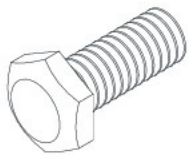
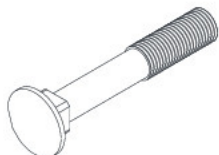
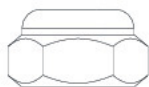
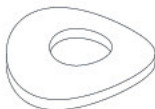
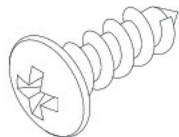











ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

Изображения деталей и содержание

<p>A01 1Компл.</p>  <p>Основная рама</p>	<p>A04 1Компл.</p>  <p>Трубка спинки</p>	<p>A05 1Компл.</p>  <p>Задний стабилизатор</p>	<p>A06 1Компл.</p>  <p>Передний стабилизатор</p>	<p>A12/A13 1Компл.</p>  <p>Поручень Лев./Пр.</p>
<p>A07 1Компл.</p>  <p>Рама сидения</p>	<p>C10 1ШТ.</p>  <p>Обивка спинки</p>	<p>D01 1ШТ.</p>  <p>Компьютер</p>	<p>C07 2ШТ.</p>  <p>Педали</p>	<p>C08 2ШТ.</p>  <p>Амортизирующая накладка</p>
<p>C21/C22 2Компл.</p>  <p>Декоративная накладка поручня-А/В</p>	<p>C14/C15 1Компл.</p>  <p>Декоративная накладка стойки</p>	<p>C35/C36 2Компл.</p>  <p>Накладка соединения стоек Пр./Лев.</p>	<p>C23 1ШТ.</p>  <p>Бутылкодержатель</p>	

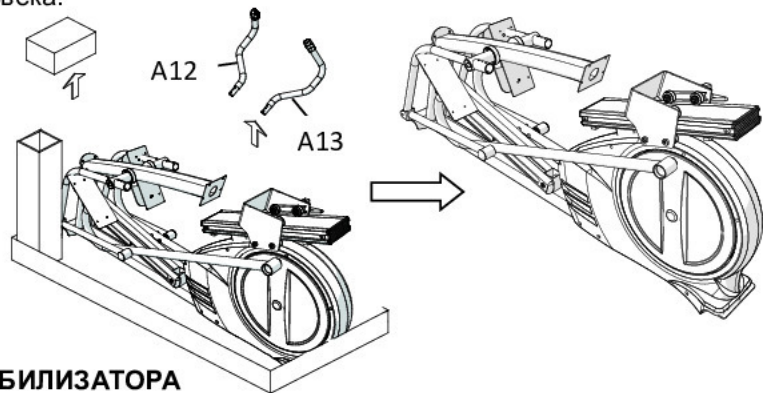
Крепёж и инструменты

<p>В05 4ШТ</p>  <p>Болт с шестигранной головкой М8х16мм</p>	<p>В06 4ШТ</p>  <p>Болт М8х50мм</p>	<p>В08 5ШТ</p>  <p>Нейлоновая гайка М8</p>	<p>В07 4ШТ</p>  <p>Волнистая шайба М8х20х1,5Т</p>	<p>В29 10ШТ</p>  <p>Винт М5х16мм</p>
<p>В26 8ШТ</p>  <p>Винт М6*16мм</p>	<p>В50 4ШТ</p>  <p>Винт 5/16** 5/8"</p>	<p>В53 8ШТ</p>  <p>Шайба 5/16**16*1,5t</p>	<p>В52 4ШТ</p>  <p>Винт М8*16мм</p>	<p>В57 1ШТ</p>  <p>Шайба 5/16"x30x2,0t</p>
<p>В61 1ШТ</p>  <p>Болт М8х100мм</p>	<p>В11 8ШТ</p>  <p>Винт 3/16*18мм</p>	<p>В09 6ШТ</p>  <p>Винт М316мм</p>	<p>В10 1ШТ</p>  <p>Шестигранный ключ (М5)</p>	<p>В12 1ШТ</p>  <p>Шестигранный ключ (М6)</p>
<p>В09 6ШТ</p>  <p>Винт М316мм</p>				

Сборка

1. ПОДГОТОВКА

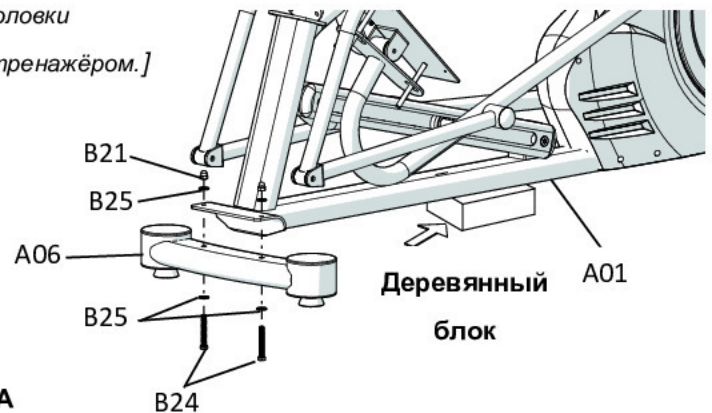
- 1.1 Снимите верхнюю часть картонной упаковки и достаньте пенопластовый блок и Трубки верхних поручней Лев./Пр. (A12/A13).
- 1.2 Выньте Эллиптический кросс-тренажёр из упаковки.
- 1.3 Для выполнения сборки требуется 2 человека.



2. УСТАНОВКА ТРУБКИ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- 2.1 Подложите Пенопластовый или Деревянный блок под переднюю часть Основной рамы (A01), чтобы поднять её.
- 2.2 Выньте **Два** Винта 3/8" (B24), **Четыре** Шайбы 3/8" (B25) и **Две** Глухие гайки 3/8" (B21) из отверстий Основной рамы (A01).
- 2.3 Вставьте Трубку переднего стабилизатора (A06) в кронштейн Основной рамы (A01) и зафиксируйте её при помощи **Двух** Болтов 3/8" (B24), **Четырёх** Шайб 3/8" (B25) и **Двух** Глухих гаек 3/8" (B21), которые вы вынули при выполнении этапа 2.2.

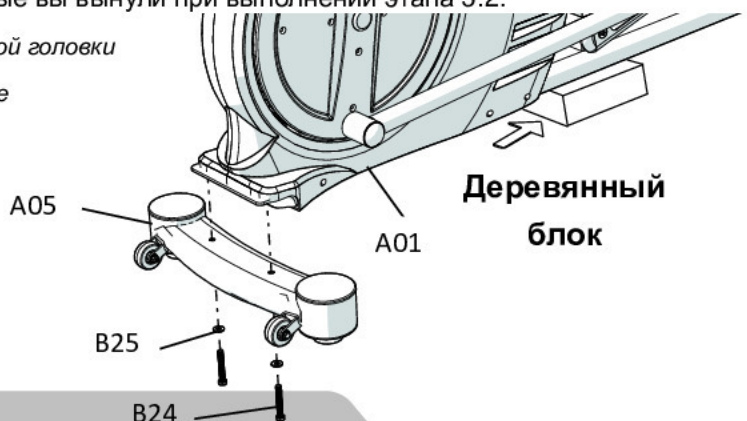
[Затяните болты и гайки при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



3. УСТАНОВКА ТРУБКИ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- 3.1 Подложите Пенопластовый или Деревянный блок под Заднюю часть Основной рамы (A01), чтобы поднять её.
- 3.2 Выньте **Два** Винта 3/8" (B24) и **Четыре** Шайбы 3/8" (B25) из отверстий Основной рамы (A01).
- 3.3 Прикрепите Трубку заднего стабилизатора (A05) к задней части Основной рамы (A01) при помощи **Двух** Болтов 3/8" (B24) и **Двух** Шайб 3/8" (B25), которые вы вынули при выполнении этапа 3.2.

[Затяните болты и гайки при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



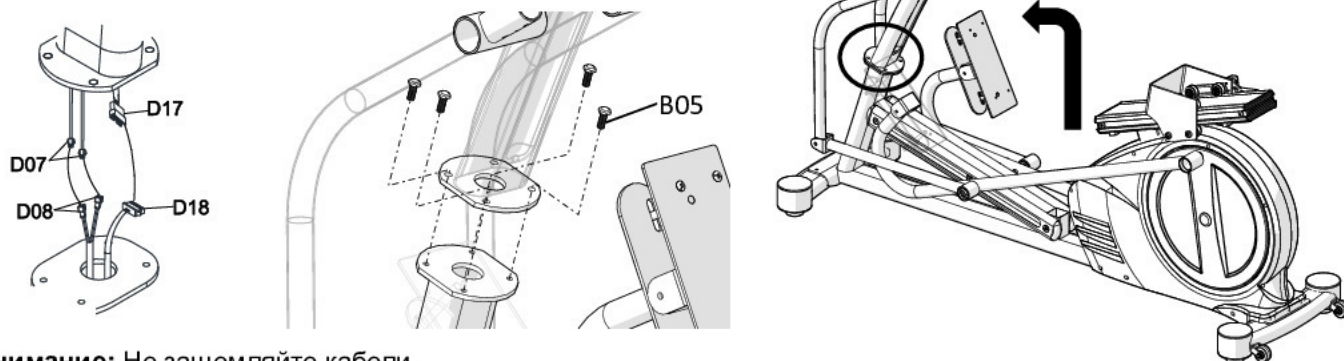
Сборка

4. УСТАНОВКА СТОЙКИ РУЛЯ

4.1 Поднимите Стойку руля (A02) и подключите Кабели I (D17 и D07), выходящие из Стойки руля к Кабелям II (D18 и D08), выходящим из Основной рамы (A01). Затем уберите излишки кабеля в полость Основной Рамы (A01).

4.2 Аккуратно уберите излишки кабеля в полость Основной Рамы (A01) и затяните вручную **Четыре** Винта М8 (B05), соединив при помощи этих винтов перфорированные и резьбовые отверстия.

[Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



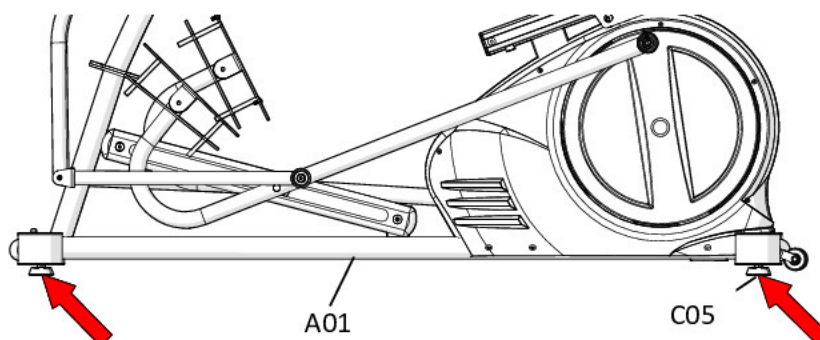
Внимание: Не защемляйте кабели.

5. НАСТРОЙКА РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖЕК

5.1 Настройте Регулируемые ножки (C05), расположенные на Основной раме (A01), чтобы установить Эллиптический тренажёр с сидением в устойчивое положение.

5.2 Регулировка эллиптического тренажёра с сидением необходима для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.

[Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



6. УСТАНОВКА ТРУБОК ПОРУЧНЕЙ

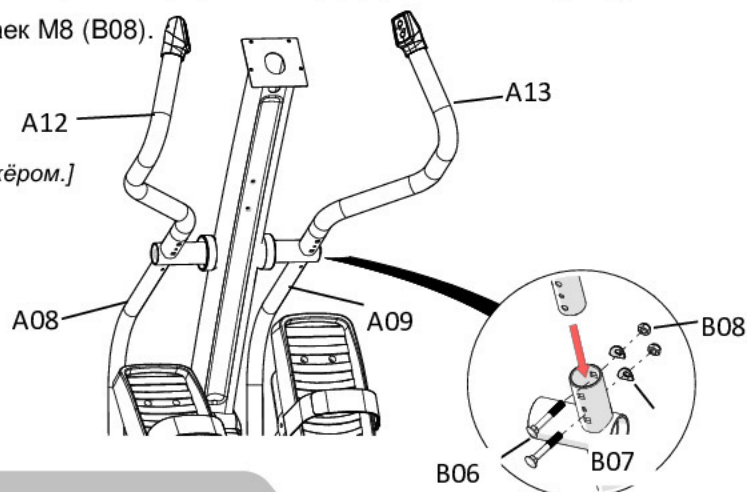
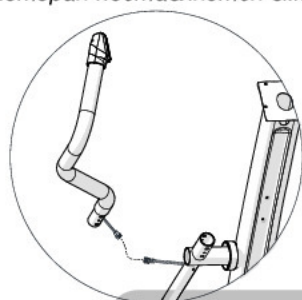
6.1 Прикрепит Верхние трубки поручней (A12/A13) к Поручням (A08/A09) при помощи **Двух** Болтов М8 (B06), **Двух** Волнистых шайб М8 (B07) и **Двух** Нейлоновых гаек М8 (B08).

6.2 Выполняйте сборку слева аналогичным образом

[Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]

Внимание:

Не защемляйте кабели.



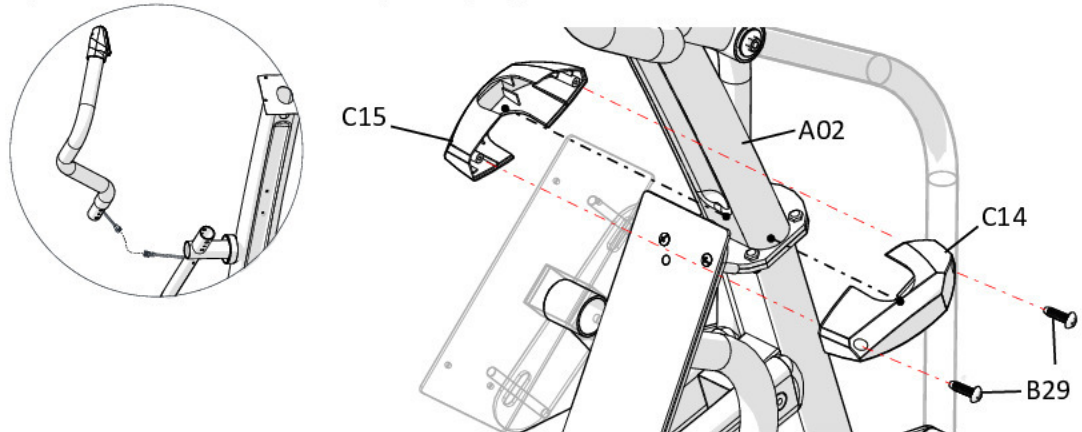
Сборка

7. УСТАНОВКА НАКЛАДКИ СОЕДИНЕНИЯ СТОЕК

6.3 Вставьте Левую и Правую накладки соединений стоек (C15/C14) в кронштейны Стойки руля (A02) и Основной рамы (A01) и зафиксируйте их при помощи 2 Винтов М5 (B29).

[Затяните винты при помощи шестигранной головки

с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



7. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

7.1 Прикрепите Правую педаль [C07] к Трубке педали [A17] при помощи 4 Винтов М6 [B26].

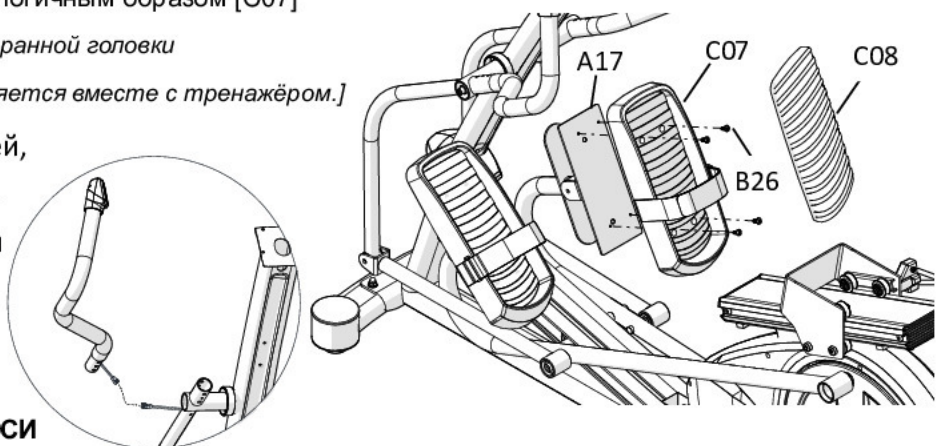
7.2 Снимите пластмассовую накладку с поролоновой ленты под Амортизирующими накладками [C08] и прикрепите Амортизирующие накладки [C08] к Педалям [C07].

7.3 Прикрепите Левую педаль аналогичным образом [C07]

[Затяните винты при помощи шестигранной головки

с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]

Примечание: Ремни педалей, изображённые на рисунках, являются дополнительными аксессуарами

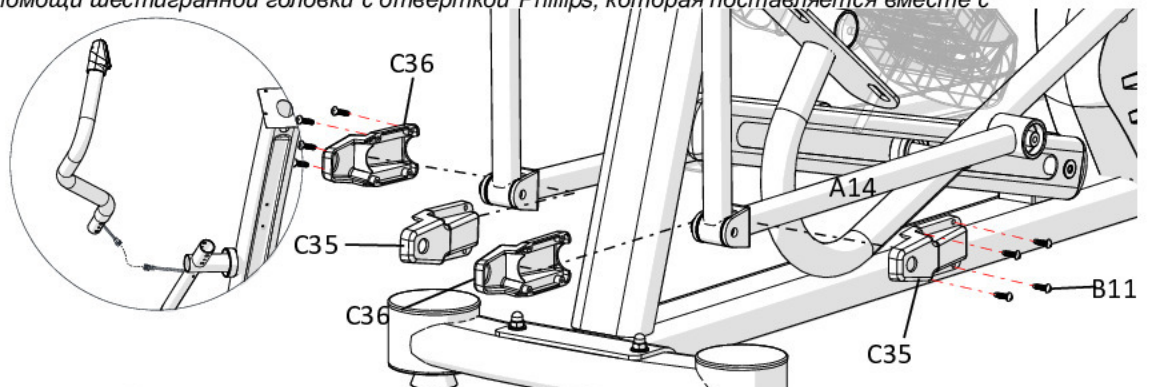


8. УСТАНОВКА НАКОНЕЧНИКОВ ОСИ

8.1 Установите Левые/Правые наконечники-А/В (C35/C36) на Правый рычаг поручня (A15) и зафиксируйте при помощи **Четырёх** Винтов М5 (B11).

8.2 Прикрепите Наконечники оси к Правой нижней трубке поручня (A14) аналогичным образом.

[Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



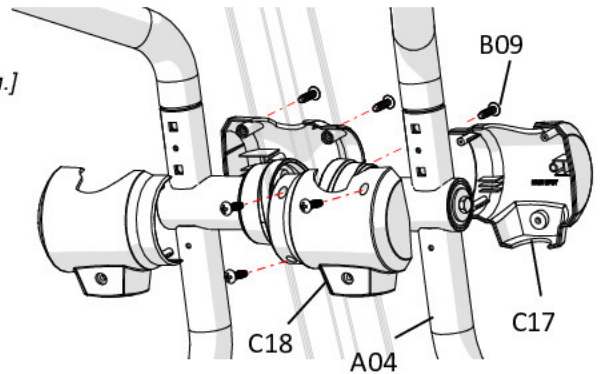
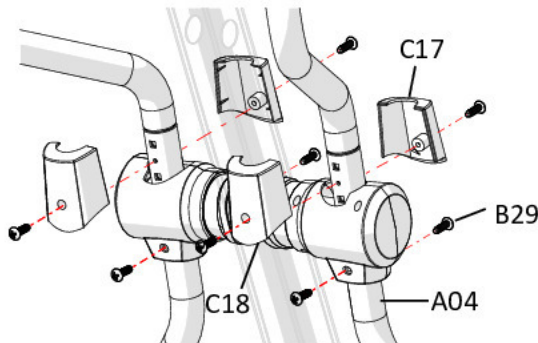
9. УСТАНОВКА НАКЛАДОК ОСЕЙ

9.1 Установите Накладки осей-А/В (С21/С22) на ось Правой нижней трубки поручня (А09) и зафиксируйте их при помощи **Трёх** Винтов М3 (В09).

9.2 Установите Накладки осей-А/В (С21/С22) на ось Правой нижней трубки поручня (А09) и зафиксируйте их при помощи **Четырёх** Винтов М5 (В29).

9.3 Установите Накладки осей слева аналогичным образом.

[Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



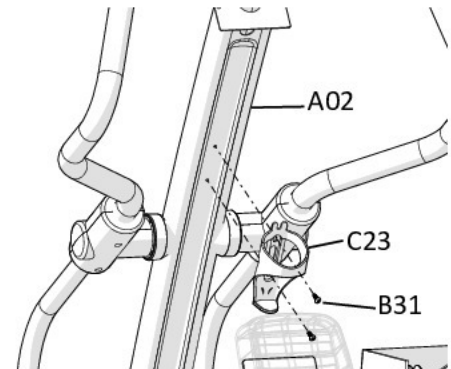
Внимание: Не защемляйте кабели.

10. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

10.1 Выньте **Два** Винта М5 (В31) из отверстий Стойки руля (А02).

10.2 Прикрепите Бутылкодержатель (С23) к Стойке руля (А02) при помощи **Двух** Винтов М5 (В31), которые вы вынули при выполнении этапа 11.1.

[Выньте/Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



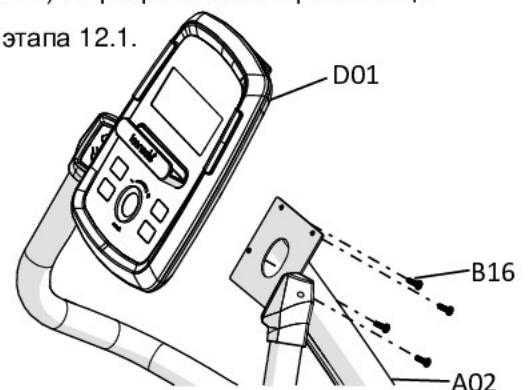
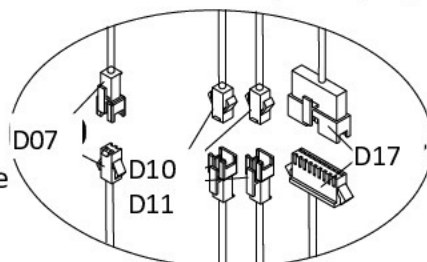
11. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

11.1 Выньте **Четыре** Винта М5 (В16) из отверстий на нижней панели Компьютера (D01).

11.2 Подключите Кабель ручных датчиков пульсометра (D07) и Кабели кнопок быстрого доступа Лев./Пр. (D10/D11) к кабелям, выходящим из Компьютера (D01).

11.3 Установите Компьютер (D01) на пластину Стационарной стойки (А02) и прикрепите его при помощи **Четырёх** Винтов М5 (В16), которые вы вынули при выполнении этапа 12.1.

[Выньте/Затяните винты при помощи шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром.]



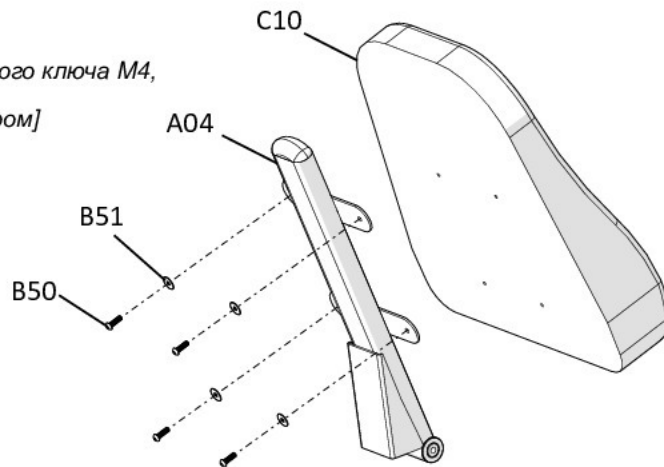
Внимание: Не защемляйте кабели

Сборка

12. УСТАНОВКА ОБИВКИ СПИНКИ

12.1 Установите Спинку (С10) на Трубку спинки (А04) таким образом, чтобы четыре отверстия для винтов, расположенные на кронштейне Трубки спинки совпадали с отверстиями Спинки. Вставьте в отверстия **Четыре** Шайбы 1/4" (В51) и **Четыре** Болта М6 Bolts (В50) и прикрепите Спинку к Трубке спинки при помощи болтов.

[Затяните винты при помощи Шестигранного ключа М4, который поставляется вместе с тренажёром]



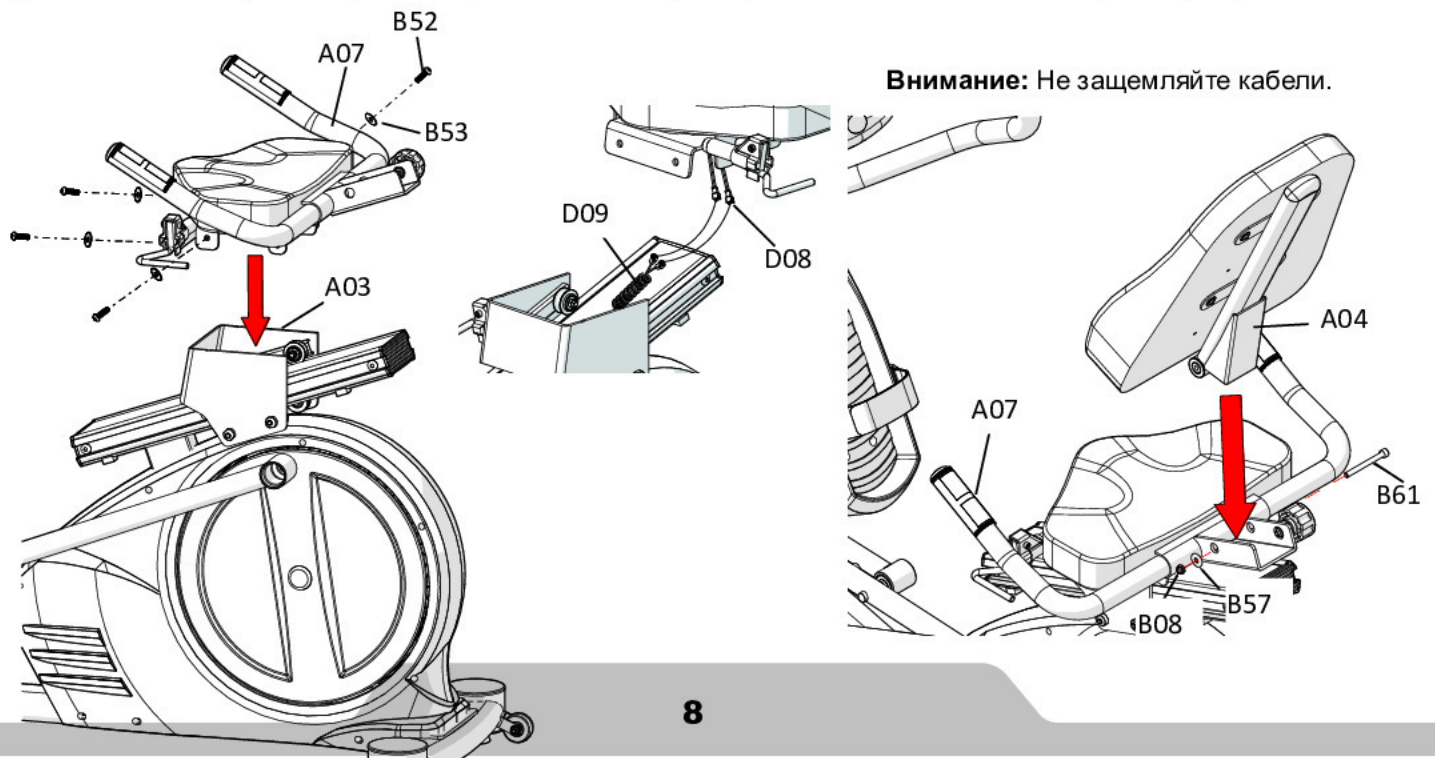
13. УСТАНОВКА РАМЫ СИДЕНИЯ

13.1 Подключите Кабель ручных датчиков пульсометра (D09) и Кабели (D08) ко всем кабелям, выходящим из Рамы сидения (А07).

13.2 Установите Раму сидения (А07) в Съёмный кронштейн сидения (А03) таким образом, чтобы четыре отверстия на Раме совпадали с отверстиями кронштейна Съёмный кронштейн сидения [А03]. Зафиксируйте при помощи **Четырёх** Болтов М8 (В52) и **Четырёх** Шайб (В53).

13.3 Установите Трубку спинки (А04) на Раму сидения (А07) а таким образом, чтобы четыре отверстия Трубки совпадали с отверстиями на Раме сидения (А07). Зафиксируйте при помощи **Одного** Болта М8 (В61), **Одной** Шайбы М8 (В57) и **Одной** Нейлоновой гайки М8 (В08).

[Затяните винты при помощи Шестигранного ключа М6, который поставляется вместе с тренажёром.]



Диагностика неисправностей

Некорректная работа компьютера

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность установки батареек.

Удостоверьтесь, что батарейки не сели.

Эллиптический тренажёр с сидением шатается во время тренировки

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

Скрип при использовании

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

Непоследовательные или ошибочные показания пульсометра

Всегда держитесь за накладку пульсометра на руле двумя руками.

Давление на накладку пульсометра должно быть средней силы.

Удостоверьтесь, что кабели ручного пульсометра правильно подключены.

Обслуживание

Чистка

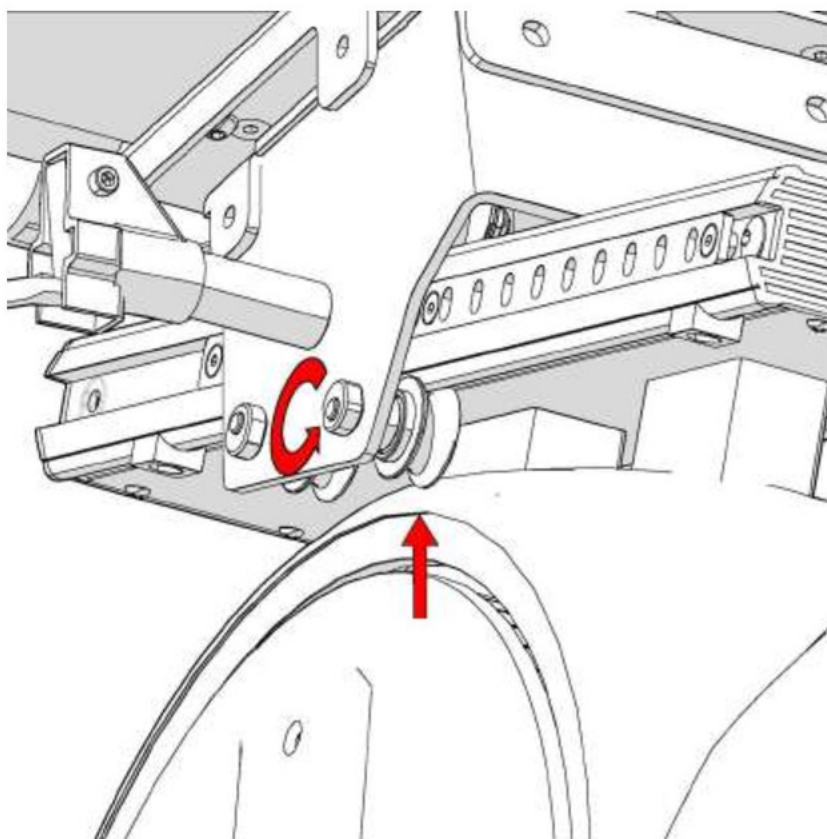
Протирайте эллиптический тренажёр с сидением мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Пожалуйста, вытирайте пот с эллиптического тренажёра после каждого использования. Не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может привести к возникновению опасности поражения электрическим током или к повреждению электрических компонентов. Старайтесь расположить тренажёр таким образом, чтобы на компьютер не попадали прямые солнечные лучи, так как это может привести к повреждению дисплея. Каждую неделю необходимо делать проверку прочности всех соединений (болтов и педалей).

Хранение

Храните эллиптический тренажёр с сидением в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

Внимание:

Если Кронштейн сидения (A03) находится в неустойчивом положении, используйте гаечный ключ, чтобы отрегулировать расстояние между Пластмассовым шкивом (C16) и Алюминиевыми рельсами (F01 и F02). Поверните Вал шкива (B48) при помощи гаечного ключа против часовой стрелки, чтобы уменьшить расстояние.



ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

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

ФУНКЦИИ КНОПОК

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

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

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



Рисунок 1



Рисунок 2

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



Рисунок 3



Рисунок 4

ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

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



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

Режим ручной настройки

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

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



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

Программы тренировки

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



Рисунок 15

Программа контроля частоты пульса

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



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18



Рисунок 19

Программа интенсивности

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



Рисунок 20

Программа с настройками пользователя

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



Рисунок 21

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

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



Рисунок 22



Рисунок 23

КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

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

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

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

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



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27



Рисунок 28



Рисунок 29

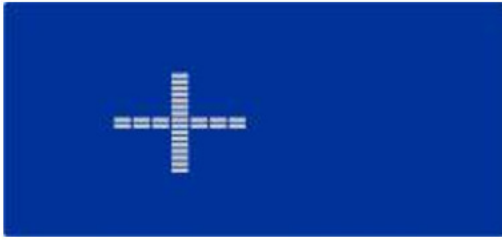


Рисунок 30

Примечание:

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

Приложение iConsole+ APP

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

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



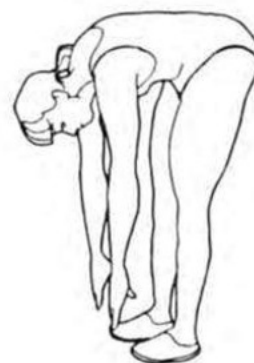
Растяжка четырёхглавых мышц

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



Растяжка мышц внутренней стороны бедра

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



Касания пальцев ног

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



Растяжка мышц подколенных сухожилий

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

