

Инструкция

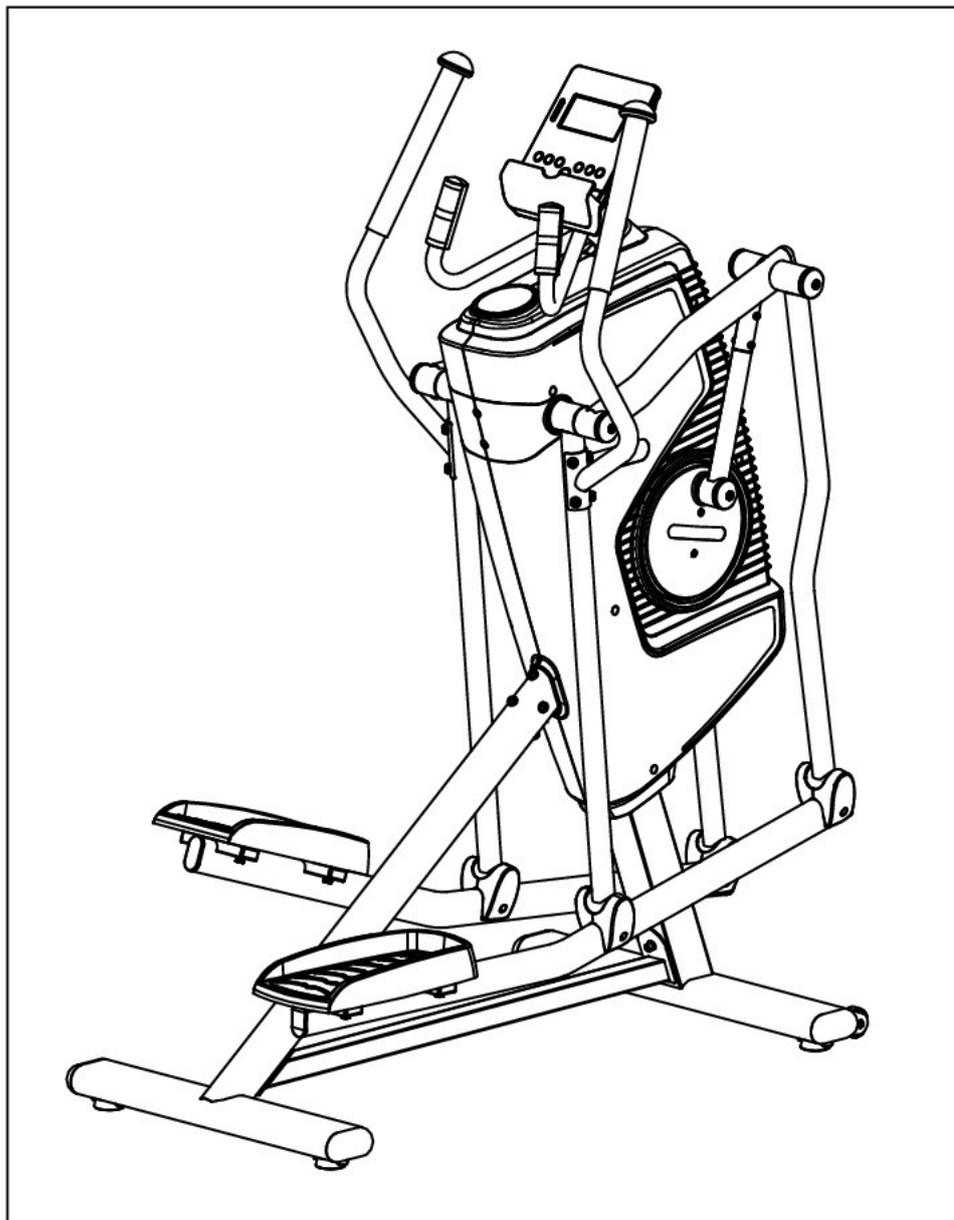
Эллиптический тренажер Proxima iDecide 6 в 1

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Proxima iDecide 6 в 1 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Proxima iDecide 6 в 1 - читать отзывы](#)

iDecide



Изделие может незначительно отличаться от изображения

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Чрезмерные занятия могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом использования оборудования обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Если вы почувствовали слабость или головокружение, немедленно прекратите использование оборудования. Неправильная сборка и эксплуатация оборудования может привести к серьезным травмам. Несоблюдение инструкций также может привести к травмированию.

Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию во время его эксплуатации. Перед каждым использованием проверяйте надежность крепления всех болтов и гаек. Следуйте всем инструкциям по безопасности, приведенным в настоящем руководстве.



ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения серьезных травм, ознакомьтесь с приведенными ниже инструкциями по безопасности перед началом использования iDecide.

1. Прочитайте все надписи на оборудовании.
2. Прочитайте данное Руководство перед началом эксплуатации оборудования и следуйте приведенным в нем рекомендациям. Перед началом использования удостоверьтесь, что тренажер правильно собран и все соединения надежно закреплены.
3. Рекомендуется выполнять сборку вдвоем.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Не разрешайте детям или животным играть с тренажером. Ни в коем случае не допускайте к оборудованию детей и домашних животных во время эксплуатации.
5. Рекомендуется устанавливать тренажер на специальный защитный коврик.
6. Устанавливайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер на ковер, если он не приклеен к полу, или на неровные поверхности.
7. Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет наличия изношенных или плохо закрепленных деталей.
8. Перед началом эксплуатации оборудования обязательно закрепляйте или заменяйте изношенные детали.
9. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, головокружение или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
10. При составлении индивидуальной программы занятий, следуйте рекомендациям врача.
11. Всегда выбирайте программы тренировки, которые соответствуют вашему уровню физической подготовки и растяжки. Знайте, какая нагрузка для вас слишком велика, и не превышайте доступный вам уровень. При выборе нагрузки руководствуйтесь здравым смыслом.
12. Перед использованием оборудования, пройдите полный осмотр у своего врача.
13. Не надевайте свободную, не прилегающую к телу одежду во время тренировок.
14. Не занимайтесь босиком или в носках; обязательно надевайте специальную спортивную обувь: обувь для бега, ходьбы или кроссфита.
15. Удерживайте равновесие, когда вы занимаетесь на тренажере, встаете или спускаетесь с него, а также во время его сборки. Потеря равновесия может привести к падению и получению серьезных травм.
16. Во время занятий обязательно вставляйте на педали обеими ногами.
17. Тренажер нельзя использовать вдвоем.
18. Оборудование предназначено для полупрофессионального, непрофессионального или домашнего использования.
19. Техническое обслуживание: сразу же заменяйте изношенные детали и/или не используйте оборудование до выполнения ремонта. Регулярно осуществляйте техническое обслуживание, чтобы удостовериться, что его использование является безопасным. Заменяйте детали, если они изношены или повреждены (педали, соединения и т.д.).
20. Удостоверьтесь, что вокруг тренажера достаточно места – к нему удобно подходить и можно обойти вокруг. Во время использования расстояние между тренажером и другими объектами должно составлять не менее 1 метра.

ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы удостовериться, что состояние вашего здоровья позволяет заниматься. Это особенно важно для людей старше 35 лет, тех, кто ранее не занимался на тренажере, во время беременности и при наличии хронических заболеваний.



ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ ПРЕДПИСАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ. ИХ НАРУШЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ.

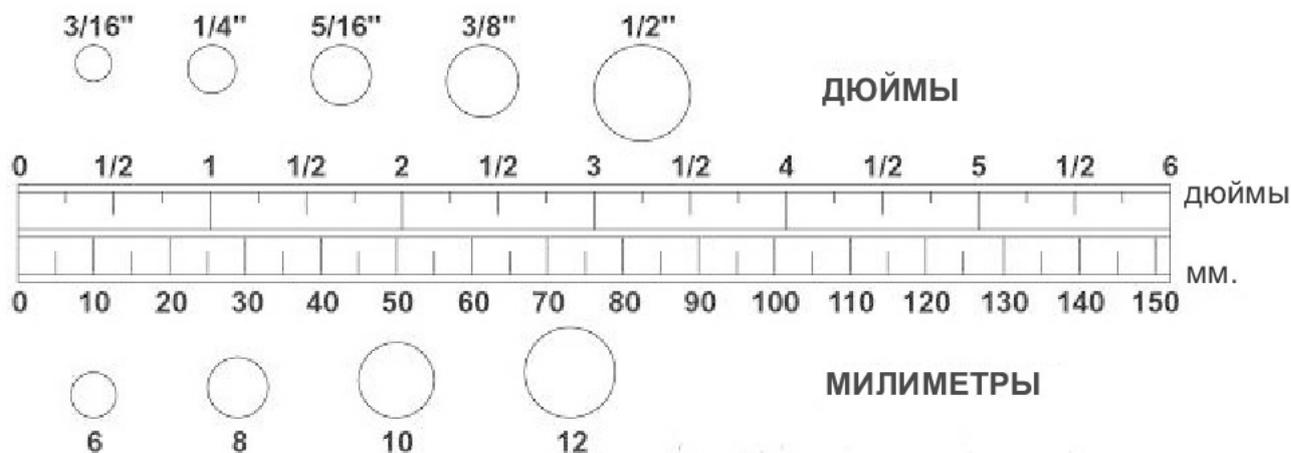
ДЕТАЛИ ДЛЯ СБОРКИ

Откройте коробку и выложите ее содержимое на свободное пространство. Сверьтесь с **Перечнем деталей**, приведенным ниже, чтобы удостовериться, что все детали есть в наличии и их состояние удовлетворительно. Не выкидывайте упаковку до завершения сборки. В комплект входят инструменты и крепеж, необходимые для сборки изделия.

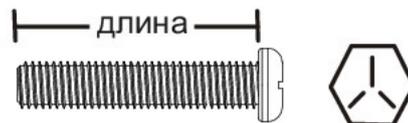
<p>Консоль (53)</p>	<p>Фиксированный руль (54)</p>	<p>Колпачок (46)</p>	<p>Поручни (59, 60)</p>	
<p>Регулируемые ножки (31)</p>	<p>Перекладина (34)</p>		<p>Передний стабилизатор (32)</p>	
<p>Педали (61)</p>	<p>Блок питания (71)</p>	<p>Передний рычаг (51)</p>	<p>Вращающееся соединение (52)</p>	<p>Накладка рычага педали (64)</p>
<p>Задний стабилизатор (29)</p>	<p>Рычаг педали (63)</p>		<p>Основная рама (1)</p>	

ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ КРЕПЕЖА

Откройте коробку и выложите ее содержимое на свободное пространство. Сверьтесь с **Перечнем крепежа**, приведенным ниже. Данная таблица позволит определить, какой крепеж необходимо использовать при сборке. Приложите шайбы, головки болтов или винтов к нарисованным окружностям, чтобы определить их диаметр. Используйте короткую линейку для определения длины болтов или винтов. Не выкидывайте упаковку до завершения сборки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Длина всех болтов и винтов, кроме болтов и винтов с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца. Длина болтов и винтов с плоской головкой измеряется от верхней части головки до конца.



Рассмотрите приведенную ниже таблицу, чтобы ознакомиться с содержанием набора крепежа. Некоторые мелкие детали могли быть предустановлены перед транспортировкой. Если вы не нашли детали в наборе крепежа, проверьте, не была ли она предустановлена.

<p>97 Болт с головкой под шестигранник (M8x1,25x20 мм) 3 шт.</p> 	<p>84 Нейлоновая гайка (M6x1,0) 4 шт.</p> 
<p>98 Болт с головкой под шестигранник (M8x1,25x25 мм) 6 шт.</p> 	<p>103 Болт с головкой под шестигранник (M6x1,0x35мм) 4 шт.</p> 
<p>99 Болт с головкой под шестигранник (M8x1,25x30 мм) 8 шт.</p> 	<p>74 Контргайка (M8) 3 шт.</p> 
	<p>76 Шайба (8x16x2,0t) 3 шт.</p> 
	<p>77 Шайба (8x30x2,0t) 6 шт.</p> 
	<p>94 Винт с круглой головкой (M5x0,8x15мм) 4 шт.</p> 

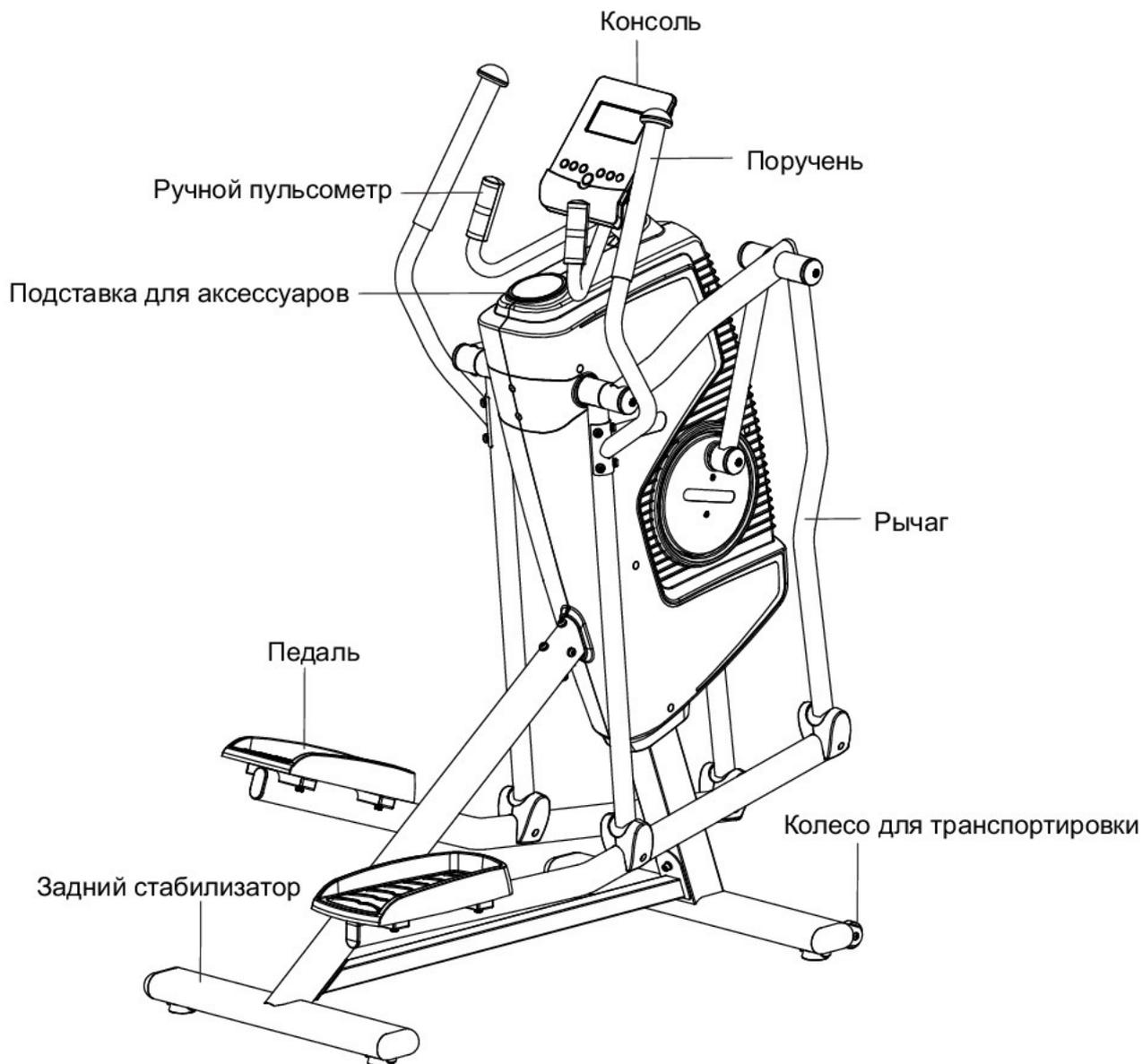
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор тренажера iDecide. Это высококачественное изделие – наша гордость, и мы надеемся, что оно подарит вам много часов качественных тренировок, поможет улучшить здоровье, внешний вид и сделает вашу жизнь яркой и наполненной.

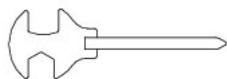
Ни для кого не секрет, что регулярные занятия улучшают физическое и психическое здоровье.

Напряженный ритм современной жизни не всегда дает возможность заниматься спортом. занятия на тренажере – это простой и удобный способ начать работать над фигурой, стать более счастливым и здоровым.

Перед тем как читать инструкцию по сборке, рассмотрите изображение ниже, чтобы узнать названия изображенных деталей. Перед началом эксплуатации тренажера внимательно прочитайте данное руководство.



В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ:



**МУЛЬТИКЛЮЧ С
ОТВЕРТКОЙ PHILLIPS
(65 мм)**



**ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ
(5 и 6 мм)**



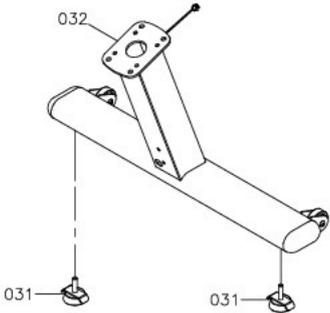
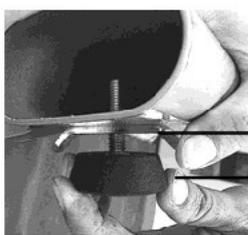
**ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ
(17 мм)**



**ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ
(10 мм)**

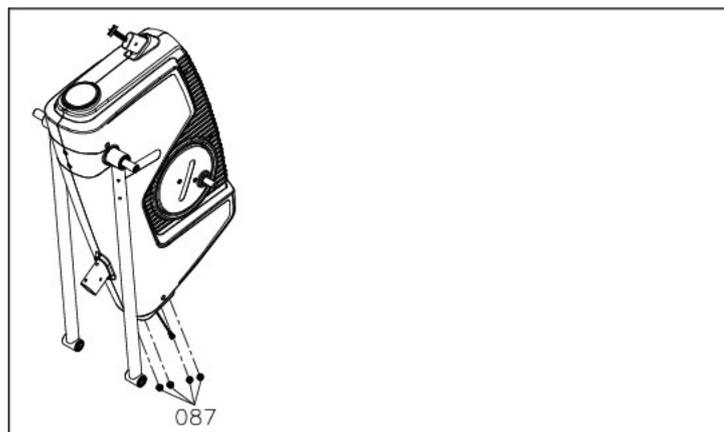
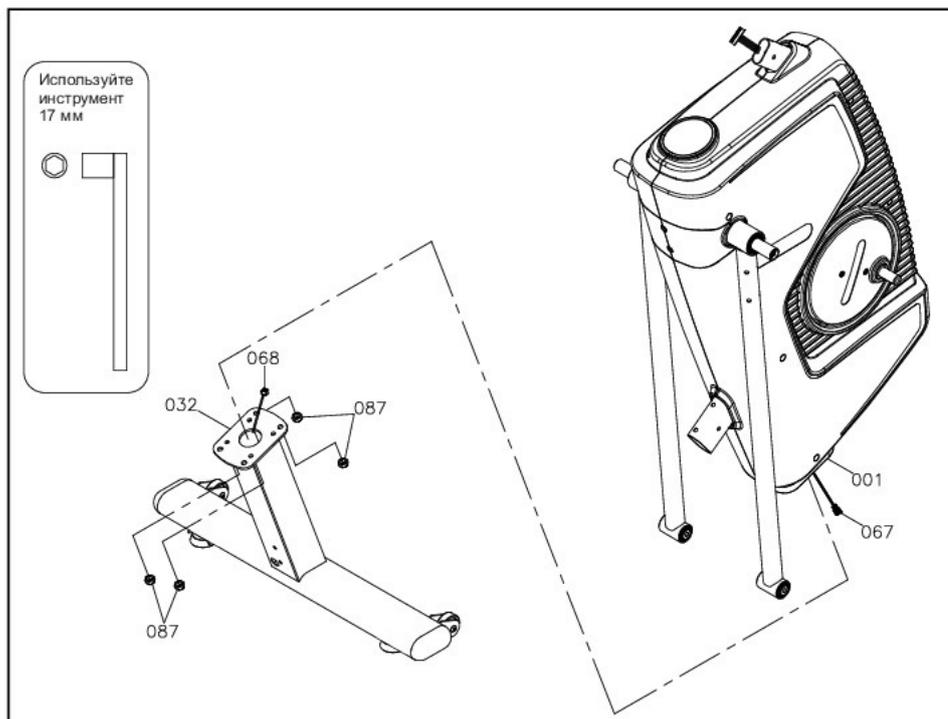
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 1 – УСТАНОВКА РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖЕК

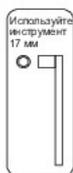
	<p>а. Следуйте инструкциям на рисунках, чтобы прикрепить 2 Регулируемые ножки (31) снизу Переднего стабилизатора (32).</p>
<p>Подробное изображение ножки 1</p>  <p>→ Стабилизатор → Регулировочная пластина → Регулируемая ножка (31)</p>	<p>б. Удостоверьтесь, что вы прочно затянули Регулируемые ножки (31). Резьба не должна быть видна, как показано на рисунке 1 слева.</p>
<p>Подробное изображение ножки 2</p>  <p>→ Стабилизатор → Регулировочная пластина → Регулируемая ножка (31)</p>	<p>с. Если изделие стоит не ровно, следуйте ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ВЫСОТЫ для установки необходимой высоты Регулируемых ножек (31).</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ВЫСОТЫ:</p> <p>После того как вы установили тренажер в место, где его планируется использовать, проверьте его устойчивость. Если стоит не ровно, выполните следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ослабьте Регулируемую ножку (31), чтобы Регулировочная пластина не прижималась так плотно.2. Отрегулируйте высоту Регулируемой ножки (31) одной рукой.3. После того как найдено устойчивое положение, прочно <u>прижмите Регулировочную пластину к Стабилизатору</u> другой рукой, чтобы зафиксировать Регулируемую ножку (31), как показано на рисунке ниже.  <p>→ Регулировочная пластина → Регулируемая ножка (31)</p>

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 2 – Установка Переднего стабилизатора

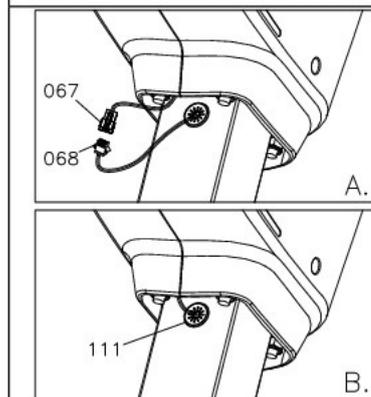


ПРИМЕЧАНИЕ: 4 Нейлоновые гайки (M10хр1,5) (87) предустановлены снизу Основной рамы (1).
а. Снимите 4 Нейлоновые гайки (87) с Основной рамы (1).



б. Рассмотрите рисунок слева. Установите **Основную раму (1)** на упаковку из пенополистирола для удобства соединения **Переднего стабилизатора (32)** с **Основной рамой (1)**.

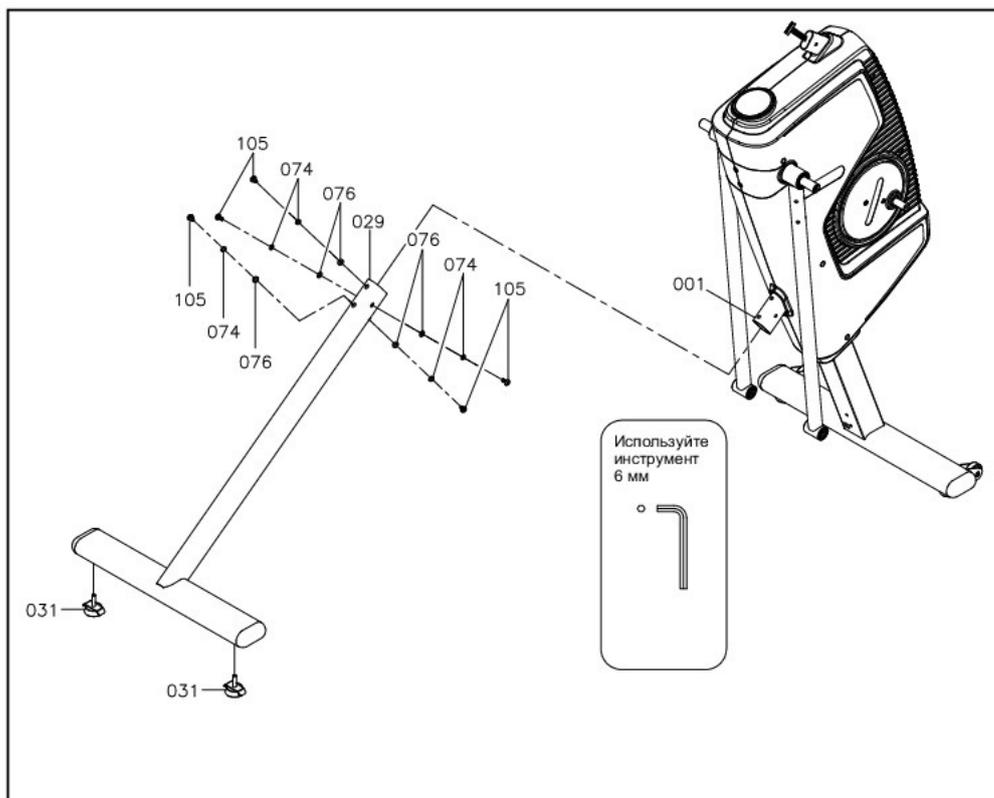
с. Затем прикрепите **Передний стабилизатор (32)** (колесами вниз) к **Основной рамой (1)** при помощи 4 **Нейлоновых гаек (M10хр1,5)(87)**. Затяните гайки до конца. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Обратите внимание на то, чтобы не защемить провода.



д. Рассмотрите рисунок слева. Соедините **Нижний кабель адаптера (68)** со **Средним кабелем адаптера (67)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Обратите внимание на то, чтобы не защемить провода.

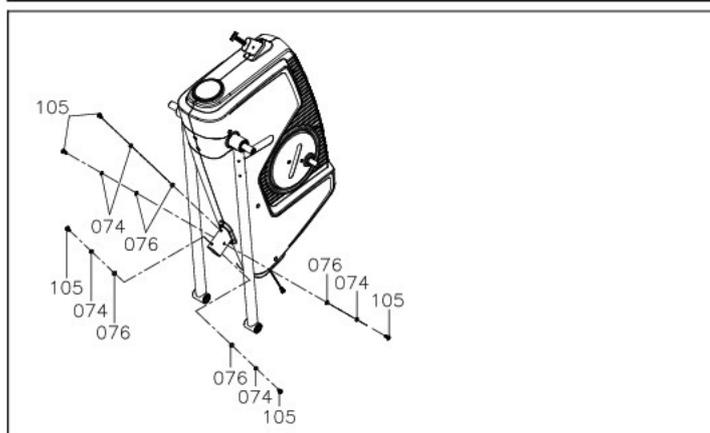
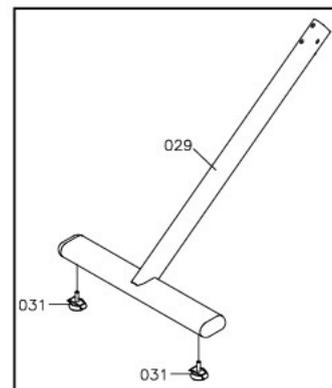
е. Аккуратно уберите кабели (67 и 68) в полость **Втулки (111)**.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ЭТАП 3 – Установка Заднего стабилизатора

а. См. рисунок ниже. Прикрепите 2 Регулируемые ножки (31) снизу Заднего стабилизатора (29) и удостоверьтесь, что тренажер стоит на полу ровно.

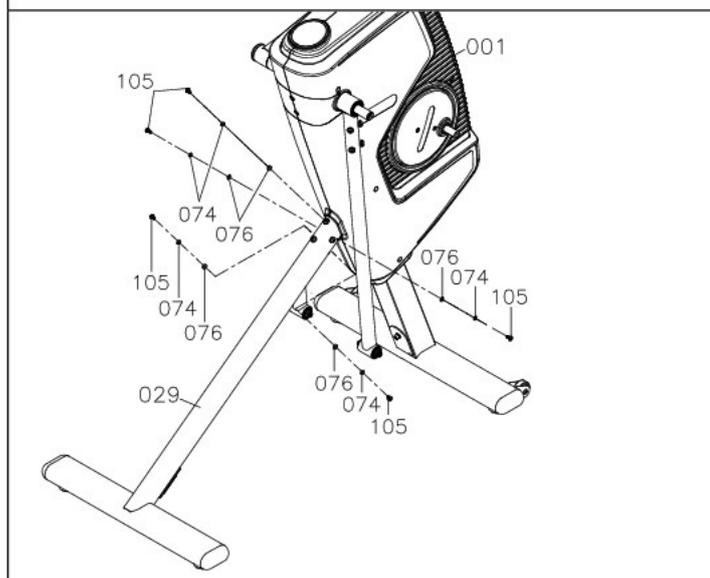


ПРИМЕЧАНИЕ: См. рисунок слева. 5 Шайб (8x16x2,0t) (76), 5 Стопорных шайб (M8) (74), 5 Болтов со сферической головкой (M8xр1,25x16мм) (105) предустановлены сзади Основной рамы (1).

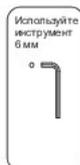
б. Снимите вышеуказанные болты и шайбы с Основной рамы (1).

105 74 76

 x5 x5 x5



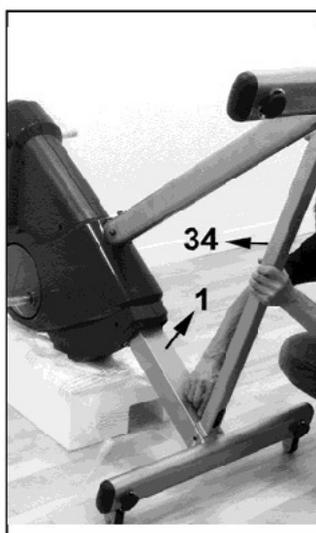
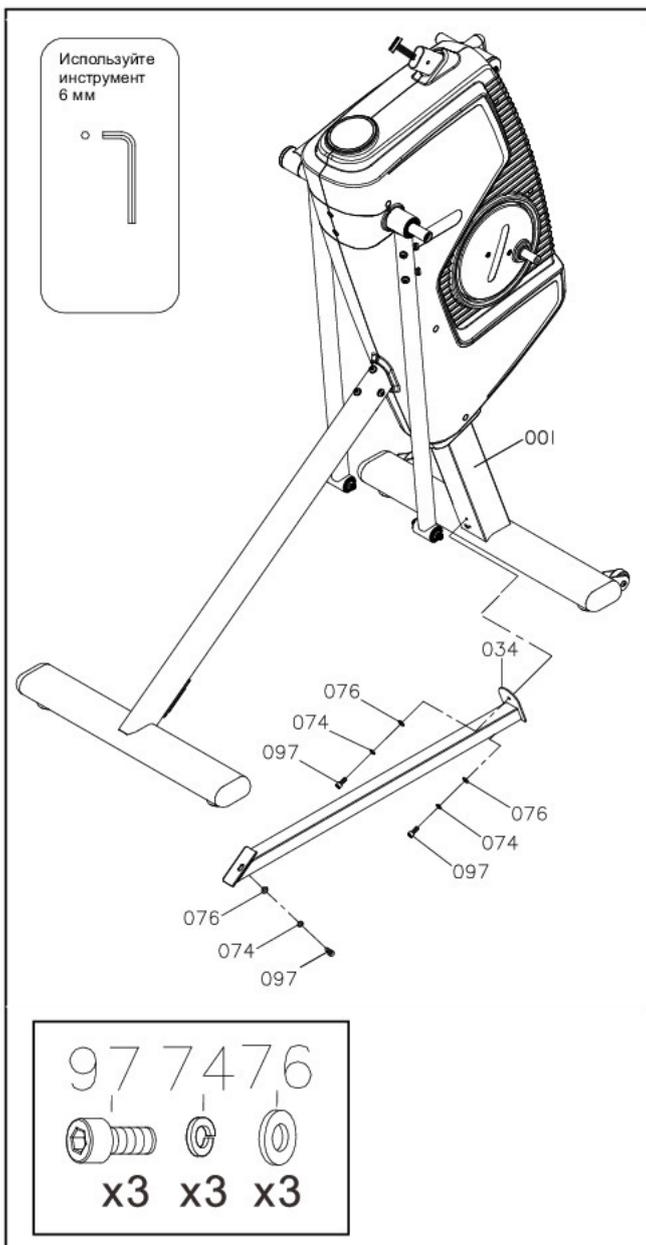
с. Аккуратно установите Задний стабилизатор (29) на Основную раму (1) и слегка затяните 5 Шайб (76), 5 Стопорных шайб (74) и 5 Болтов со сферической головкой (105). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте их до конца.



Для удобства установки Заднего стабилизатора (29) на Основную раму (1), можно подложить под раму упаковку из пенополистирола.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 4 – Установка трубок

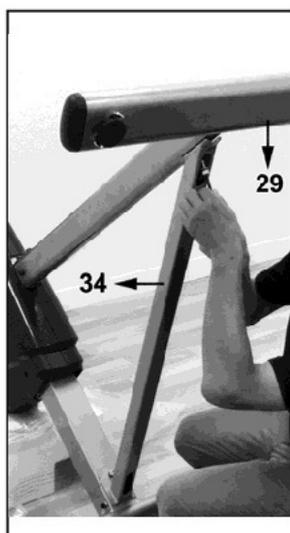


а. См. рисунок слева. Для удобства выполнения сборки подложите под переднюю часть основной рамы упаковку из пенополистирола (которая закрывала переднюю часть основной рамы).

б. прикрепите **Перекладину (34)** к **Основной раме (1)** при помощи 1 **Винта с головкой под шестигранник (M8x1,25x20мм) (97)**, 1 **Стопорной шайбы (M8) (74)**, 1 **Шайбы (8x16x2,0t) (76)**. **ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте винт до конца.**



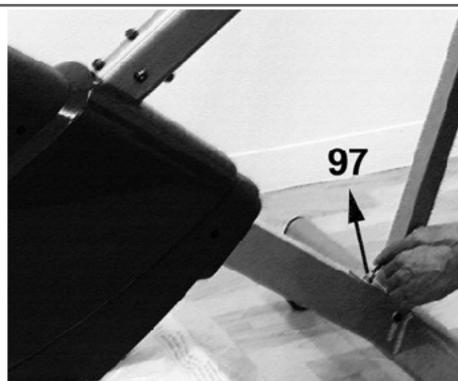
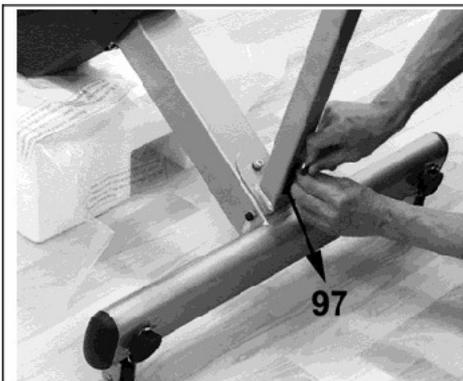
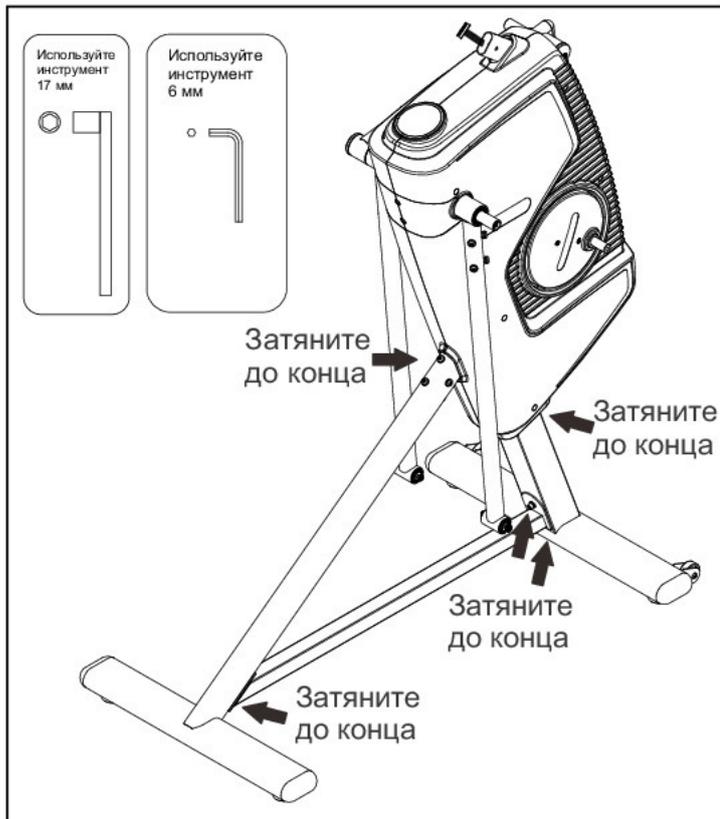
с. Установите еще 1 **Болт с головкой под шестигранник (97)**, 1 **Стопорную шайбу (74)**, 1 **Шайбу (76)** снизу **Перекладины (34)**. **ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте болт до конца.**



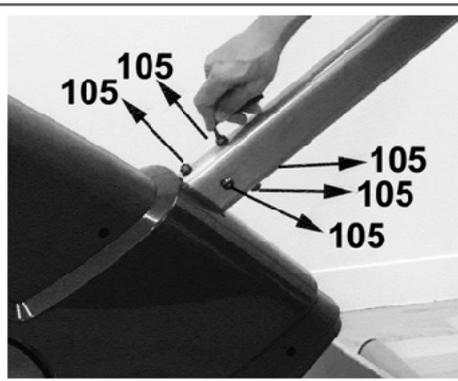
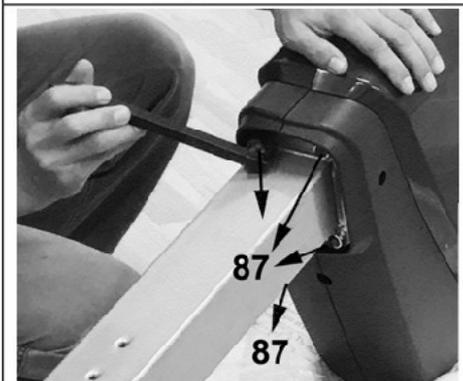
д. Прикрепите **Перекладину (34)** к **Заднему стабилизатору (29)**, полностью затянув еще 1 **Болт с головкой под шестигранник (97)**, 1 **Стопорную шайбу (74)** и 1 **Шайбу (76)** сверху **Перекладины (34)**.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 5 – Затягивание болтов



а. Рассмотрите изображения сверху. Полностью затяните 2 Болта с головкой под шестигранник (97), 2 Стопорные шайбы (74) и 2 Шайбы (76) снизу Переключины (34).

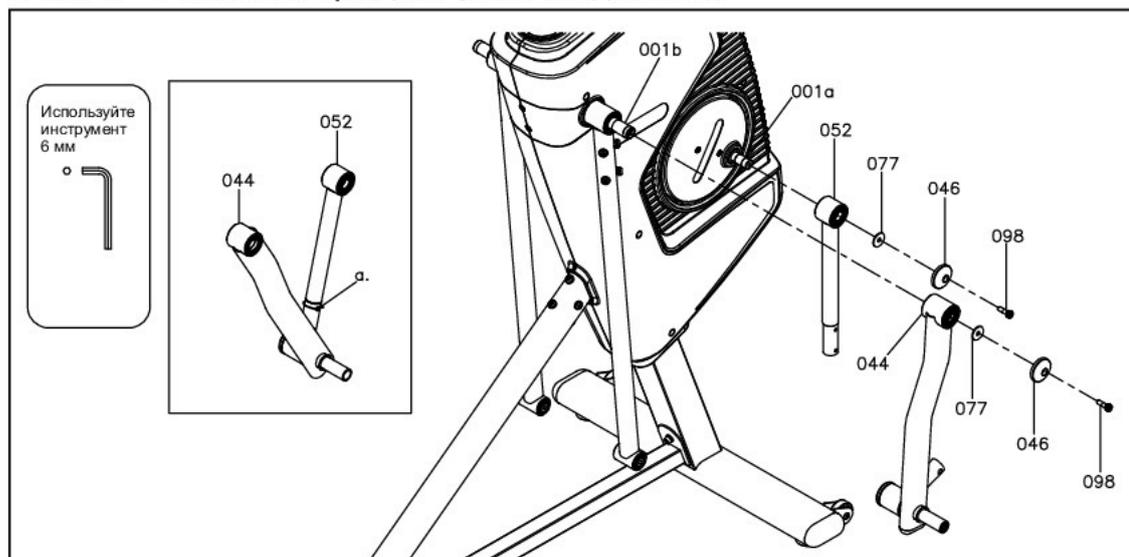


б. Затяните 4 Нейлоновые гайки (87) на верхней части Переднего стабилизатора (32).

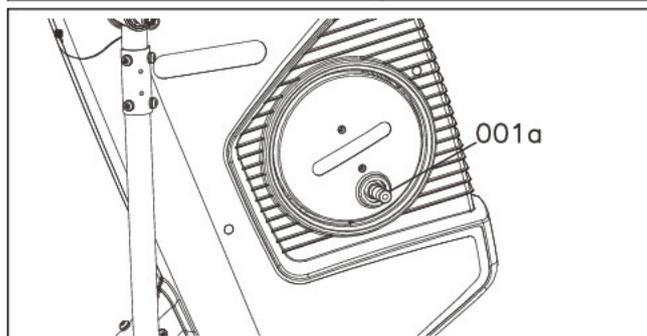
с. Полностью затяните 5 Шайб (76), 5 Стопорных шайб (74) и 5 Болтов (105) на передней панели Заднего стабилизатора (29).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

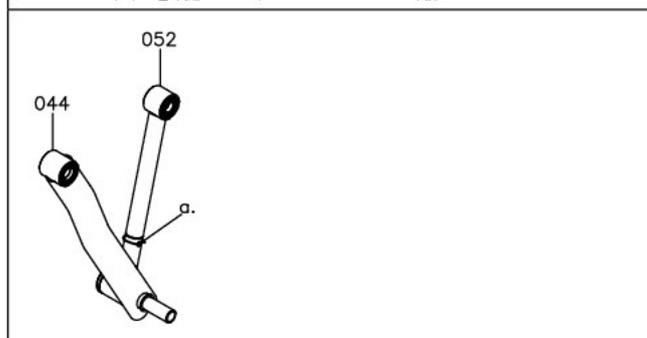
ЭТАП 6 – Установка вращающихся соединений



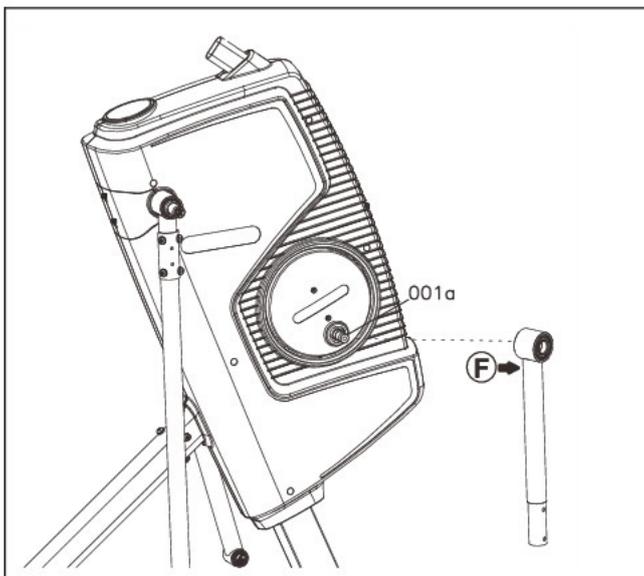
а. См. рисунок слева. Аккуратно снимите полиэтилен с обеих Осей.
ПРИМЕЧАНИЕ: Удостоверьтесь, что вместе с полиэтиленом вы не сняли предусмотренные шайбы.



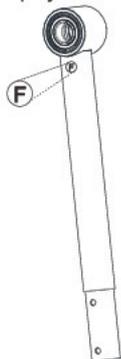
а. Следуйте инструкциям, приведенным на рисунке слева, чтобы установить **Ось кривошипа (0001а)** в нижнее положение. Это облегчит установку **Кривошипов и Вращающихся соединений (44, 52)**.



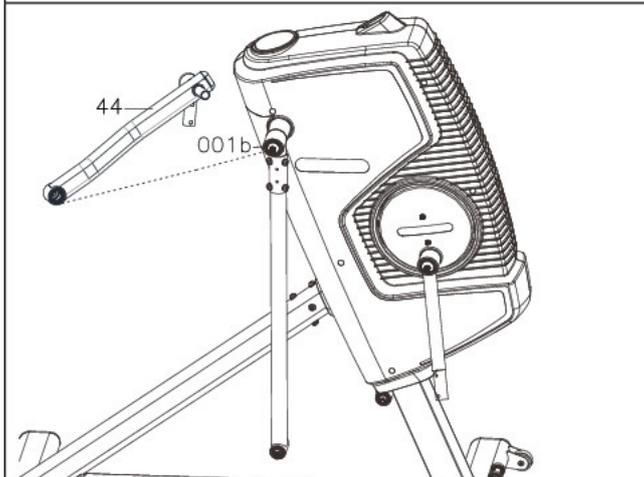
б. Снимите **Протяжку кабеля (а)** с **Кривошипов и Вращающихся соединений (44, 52)**.



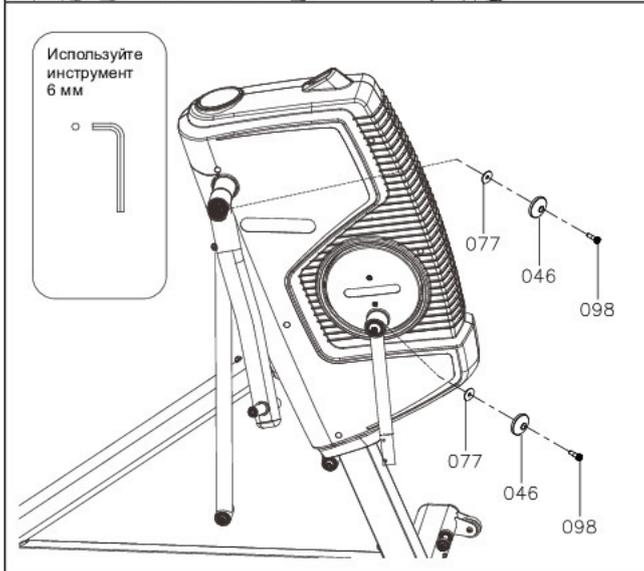
с. Рассмотрите изображение слева. Правое и левое **Вращающиеся соединения (52)** отличаются. Спереди соединения должна быть наклейка «F».
 d. Удостоверьтесь, что во время сборки сторона с наклейкой «F» повернута к изделию.



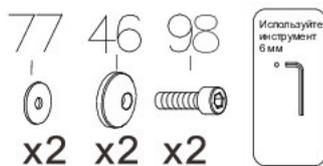
е. Установите **Вращающиеся соединения (52)** на **Оси кривошипов (001а)**.

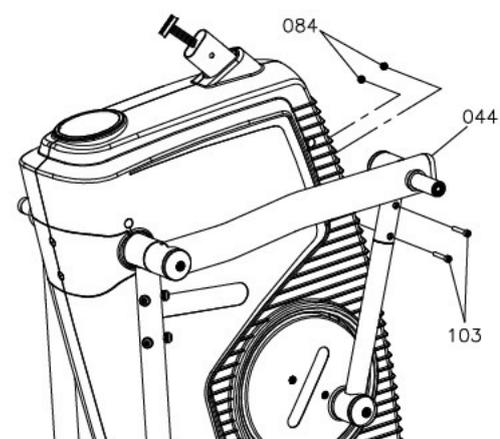
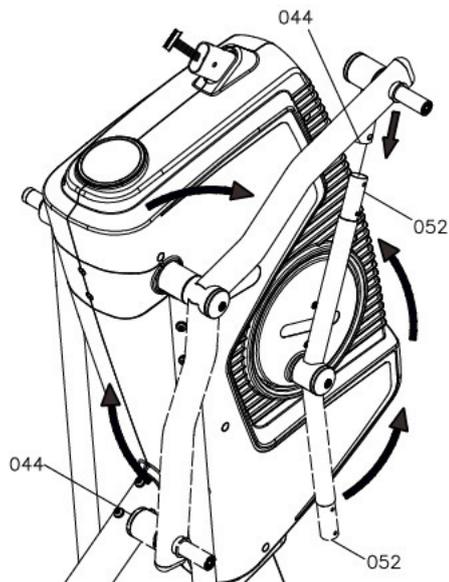


ф. Прикрепите **Рычаг кривошипа (44)** к **Вращающемуся рычагу (001b)**.
 г. Рассмотрите рисунок снизу. Удостоверьтесь, что **Ось** не выступает над уровнем **Подшипника**.

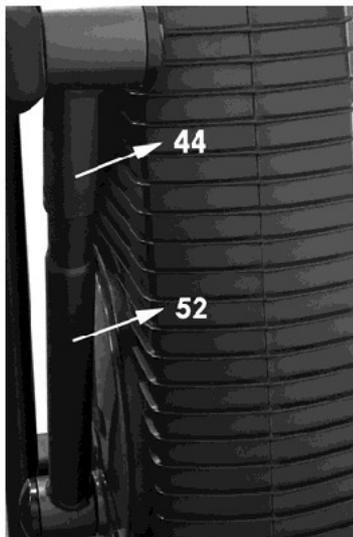


h. **Полностью затяните 2 Шайбы (8x30x2,0t) (77), 2 Колпачка трубок и 2 Болта с головкой под шестигранник (M8x1,25x25мм) (98)** на **Кривошипах и Вращающихся соединениях (44, 52)**.

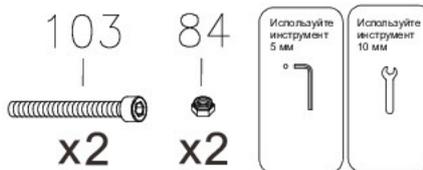




i. Рассмотрите изображение слева. Соедините **Кривошпы и Вращающиеся соединения (44, 52)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Можно слегка повернуть **Кривошпы (44)**, чтобы они находились на том же уровне, что и **Вращающиеся соединения (52)**.



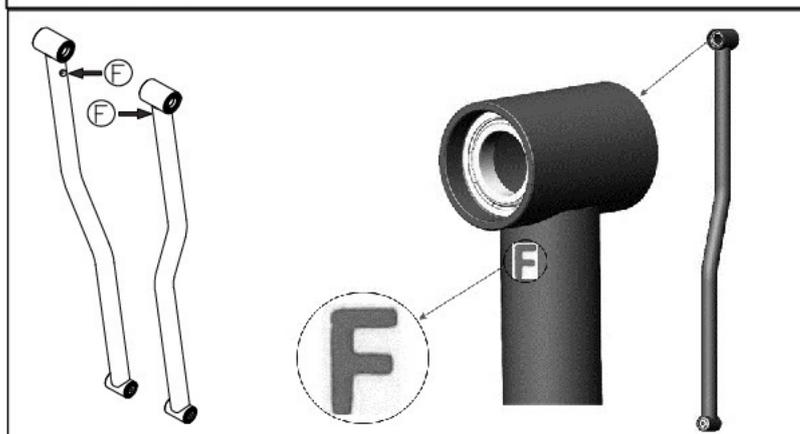
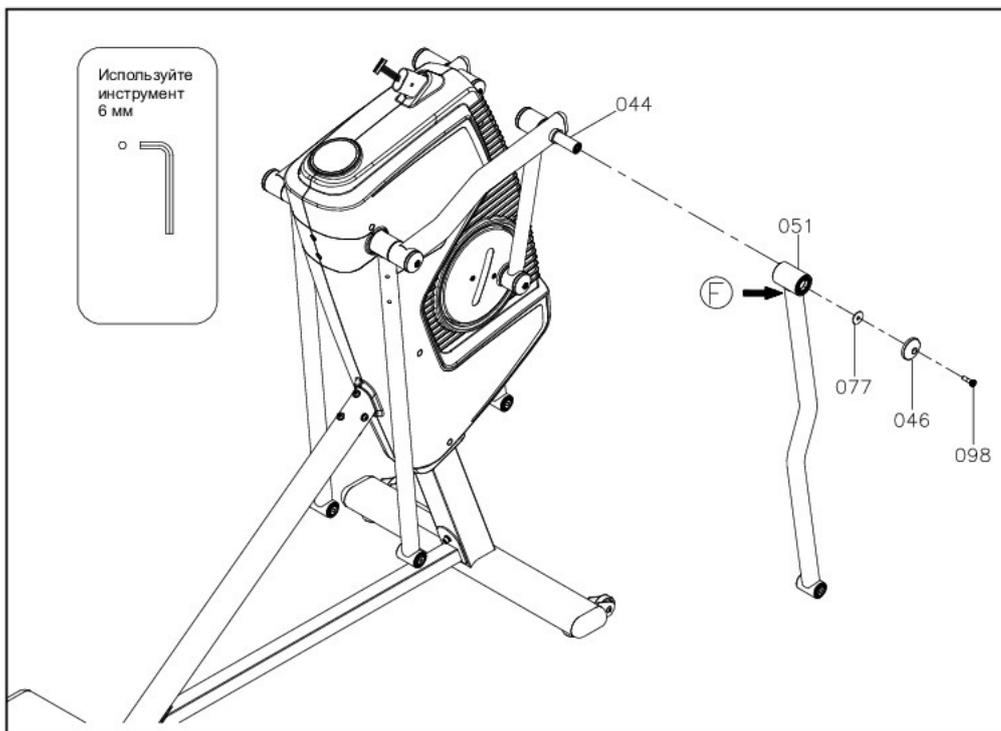
j. **Полностью затяните 2 Нейлоновые гайки (M6xP1,0) (84) и 2 Болта с головкой под шестигранник (M6xP1,0x35мм) (103)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Удостоверьтесь, что **Нейлоновые гайки** расположены **лицевой стороной внутрь**.



к. Выполните вышеуказанные действия с другой стороны.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

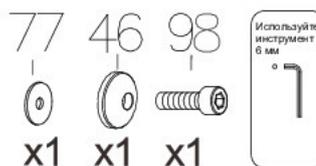
ЭТАП 7 – Установка передних рычагов



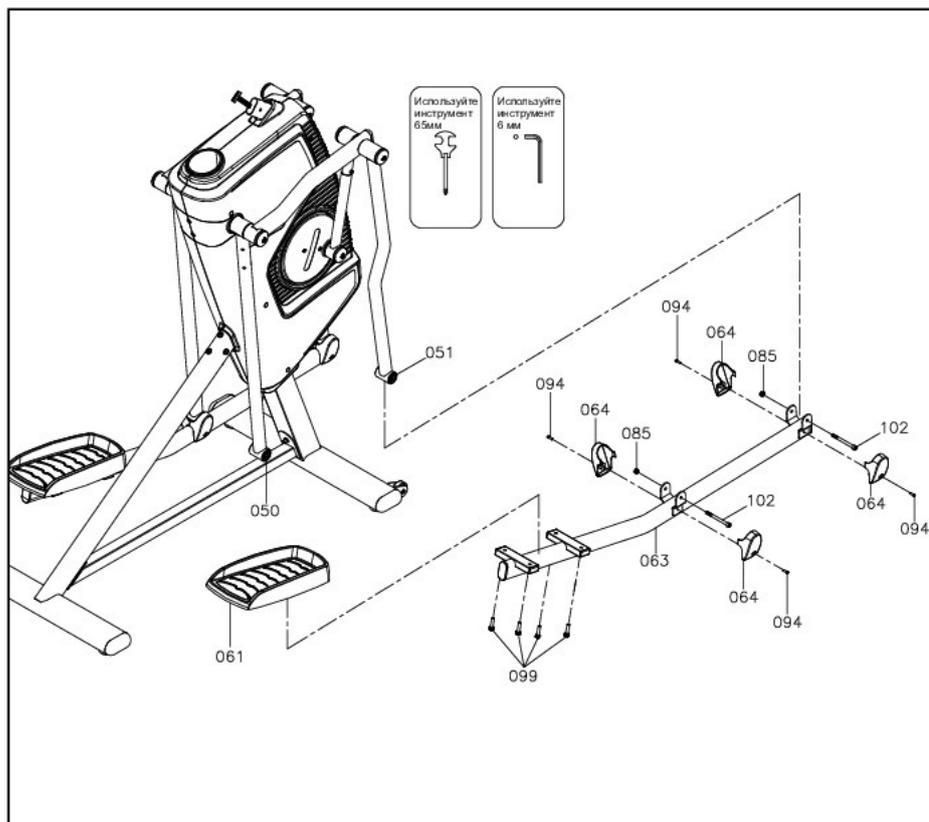
а. Рассмотрите изображение слева. Правый и левый **Передние рычаги (51)** отличаются. Спереди рычага должна быть наклейка «F».
 б. Удостоверьтесь, что во время сборки сторона с наклейкой «F» повернута к изделию.



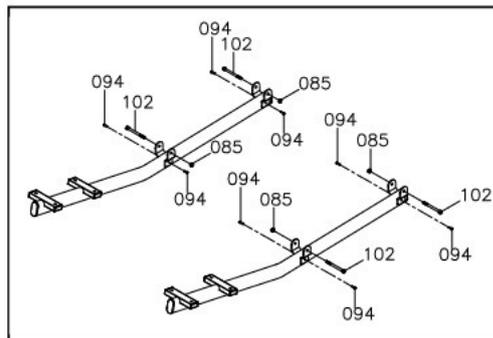
с. Рассмотрите изображение слева. Удостоверьтесь, что **Ось** не выступает над уровнем **Подшипника**.
 д. Установите **Передний рычаг (51)** на **Кривошип (44)** и **полностью затяните 1 Шайбу (8x30x2,0t) (77)**, **1 Колпачок трубки (46)** и **1 Болт с головкой под шестигранник (M8x1,25x25мм) (98)**.
 е. Выполните вышеуказанные действия с другой стороны.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ЭТАП 8 – Установка рычагов педалей

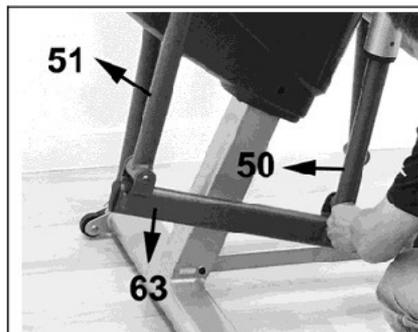


ПРИМЕЧАНИЕ:

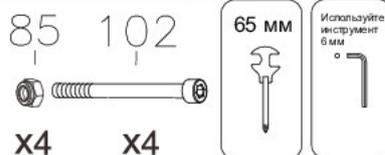
а. Левая и правая педали отличаются. Обратите внимание на наклейки «L» («Лев.») и «R» («Прав.»).

б. См. изображение сверху. На Рычаг педали (63) предустановлены 4 Нейлоновые гайки (M8x1,25) (85), 4 Болта с головкой под шестигранник (M8x1,25x80мм) (102) и 8 Винтов с полукруглой головкой (M5x3,0,8x15мм) (94).

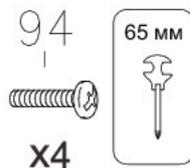
а. Снимите вышеуказанные болты и гайки с Рычага педали (63).



б. Установите Рычаг педали (63) на Правое заднее вращающееся соединение (50) и Переднее вращающееся соединение (51). Полностью затяните 2 Болта (102) и 2 Нейлоновые гайки (85).

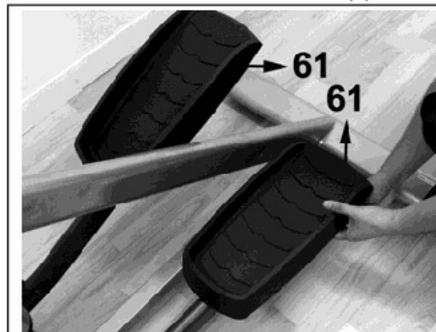


с. Затем установите Накладки педалей (64) на Рычаг педали (63) и полностью затяните 4 Вина (94).



д. Выполните вышеуказанные действия с другой стороны.

ЭТАП 9 – Установка педалей



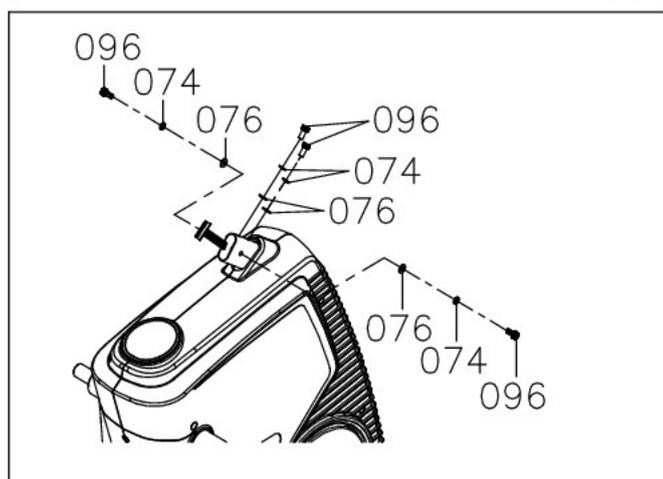
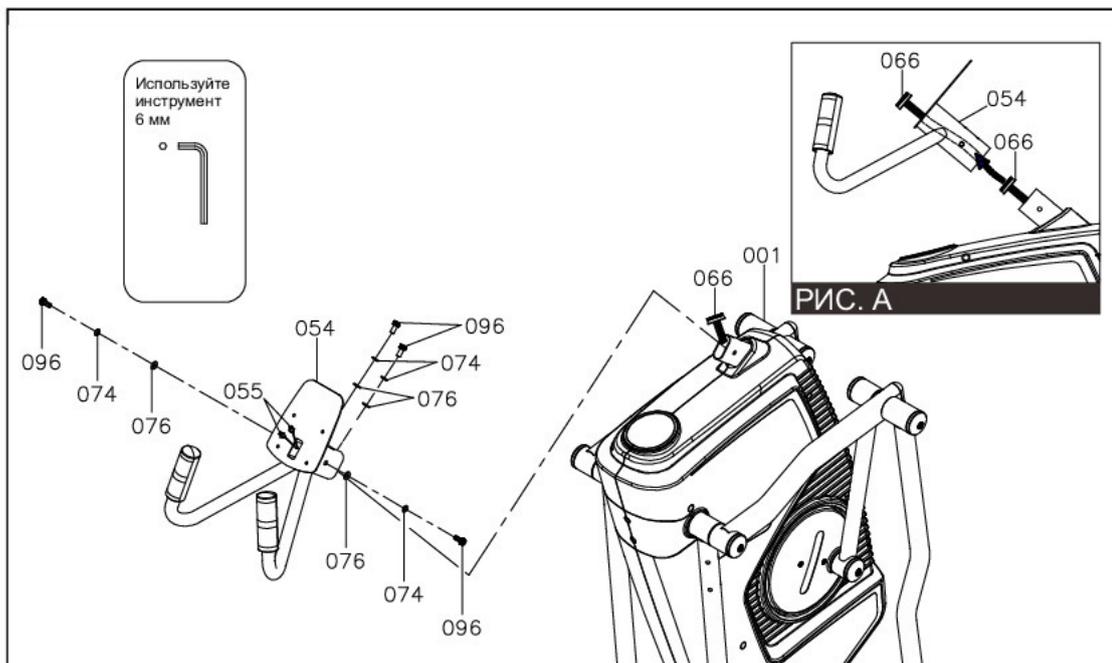
а. Установите Педаль (61) на Рычаг педали (63) и полностью затяните 4 Болта с головкой под шестигранник (M8x1,25x30мм) (99).



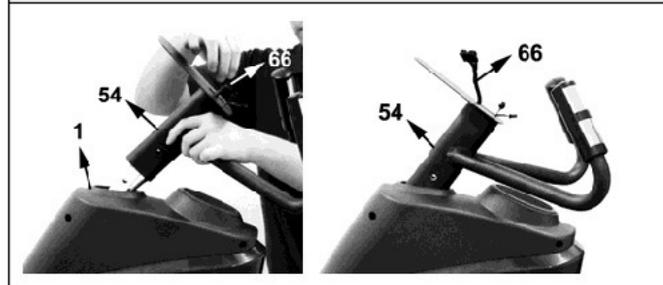
б. Выполните вышеуказанные действия с другой стороны.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

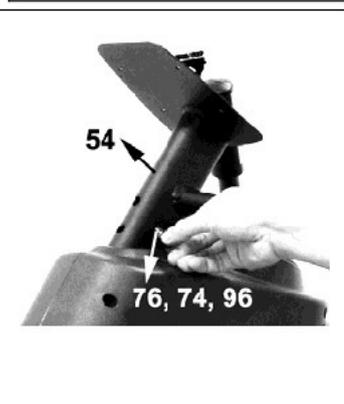
ЭТАП 10 – Установка фиксированного руля



ПРИМЕЧАНИЕ: Рассмотрите изображение слева. 4 Шайбы (8x16x2,0т), 4 Стопорные шайбы (М8) (74), 4 Болта с головкой под шестигранник (М8хр1,25х16мм) (96) предустановлены на Основную раму (1).
а. Снимите вышеуказанные болты и шайбы с Основной рамы (1) для последующей сборки.

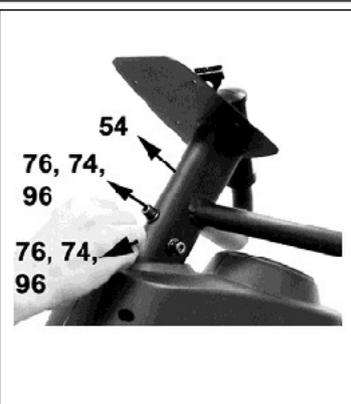


б. Следуйте инструкциям, приведенным на РИС.А. Аккуратно вставьте Верхний кабель (66) в полость Фиксированного руля (54).



с. Вставьте 1 Шайбу (76), 1 Стопорную шайбу (74), 1 Болт (96) в отверстие с каждой стороны Руля (54).
ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте их до конца.

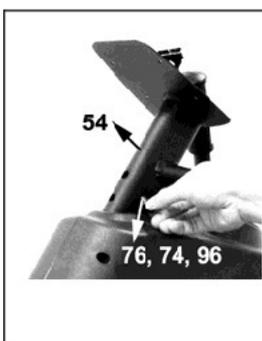
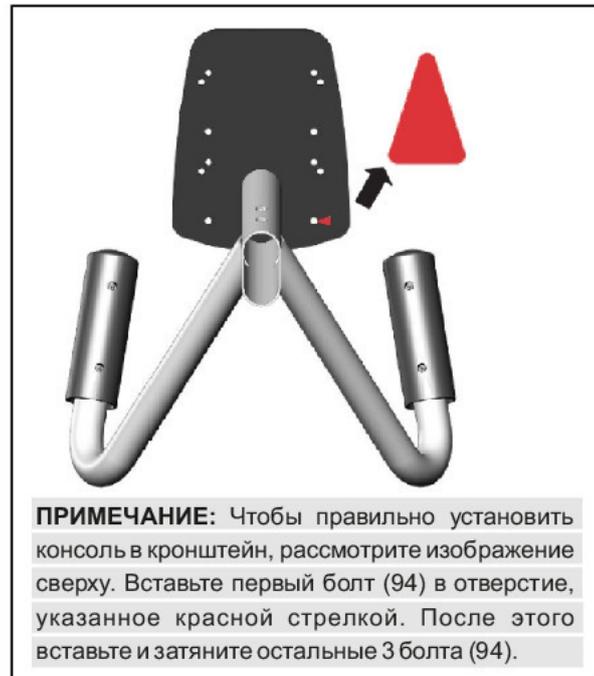
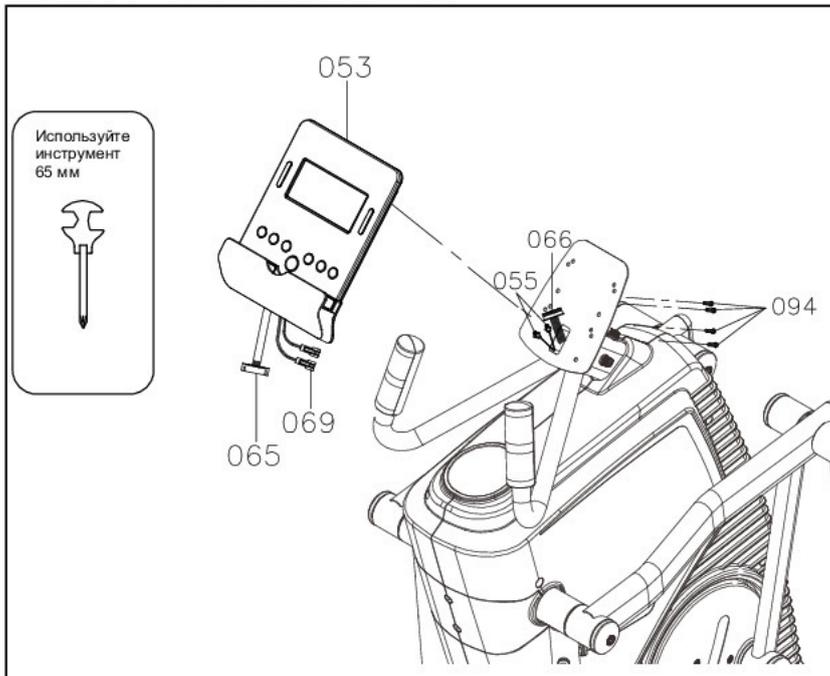
76	74	96
x2	x2	x2



д. Вставьте 2 Шайбы (76), 2 Стопорные шайбы (74), 2 Болта (96) в отверстия с каждой стороны Руля (54).
ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте их до конца.

76	74	96
x2	x2	x2

ЭТАП 11 – Установка консоли



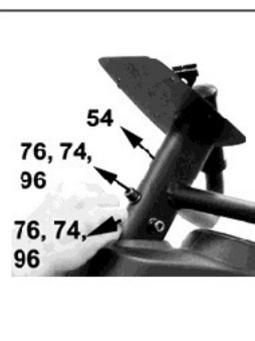
а. Полностью затяните 2 Шайбы (76), 2 Стопорные шайбы (74) и 2 Болта (96) сбоку Руля (54).



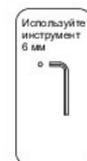
76
x2

74
x2

96
x2



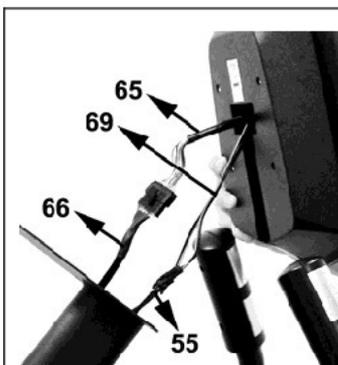
б. Полностью затяните 2 Шайбы (76), 2 Стопорные шайбы (74) и 2 Болта (96) спереди Руля (54).



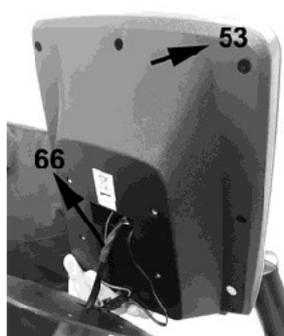
76
x2

74
x2

96
x2



с, d



е

с. Соедините Кабель консоли (65) с Верхним кабелем (66).

ПРИМЕЧАНИЕ: Обратите внимание на то, чтобы не защемить кабели.

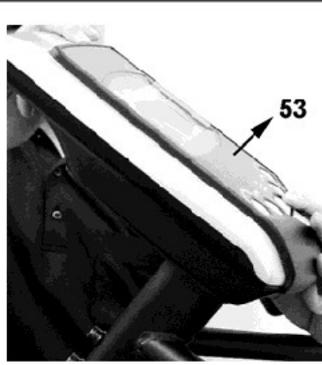
д. Соедините Кабель датчика консоли (69) с Верхним кабелем датчика (55).

ПРИМЕЧАНИЕ: Обратите внимание на то, чтобы не защемить кабели.

е. Сначала уберите Верхний кабель (66) в полость Консоли (53).



ф



г

ф. Затем уберите излишки кабеля в полость Фиксированного руля (54).

г. Аккуратно прикрепите Консоль (53) к Фиксированному рулю (54) в месте, указанном красной стрелкой. Полностью затяните 4 Винта со сферической головкой (M5xр0,8x15мм) (94).

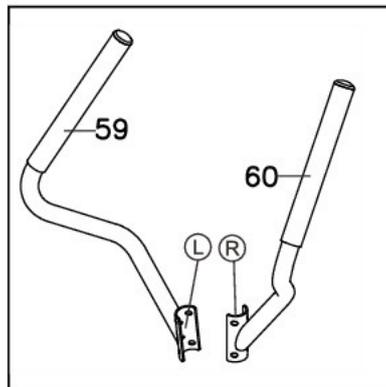
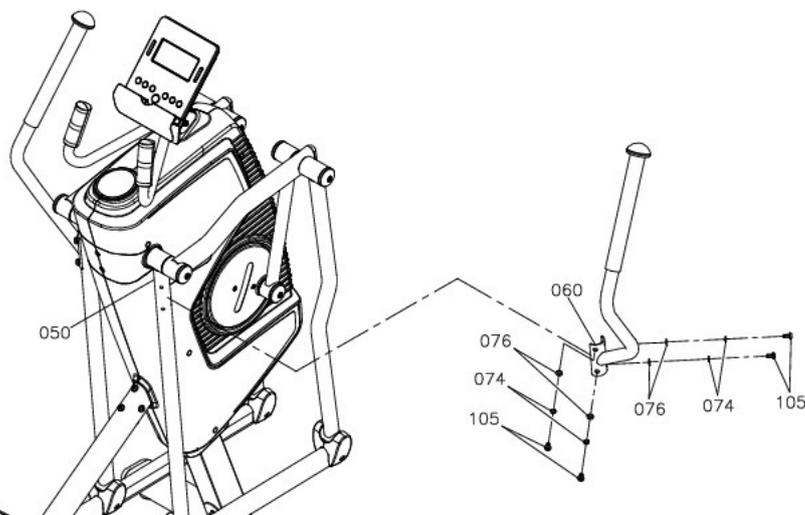
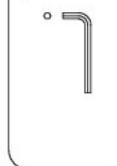
94
x4

65 мм

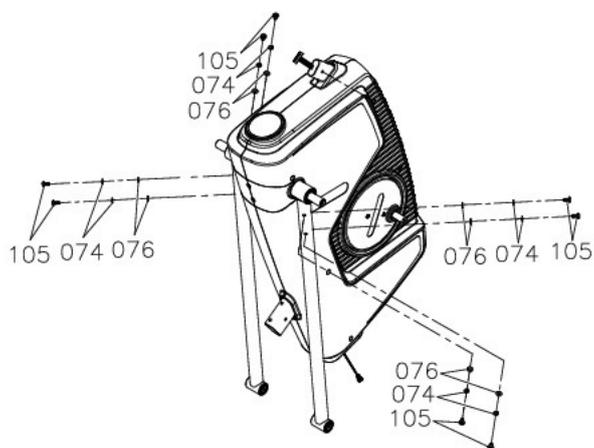
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 12 – Установка поручней

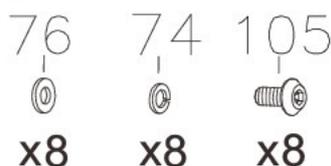
Используйте инструмент 6 мм



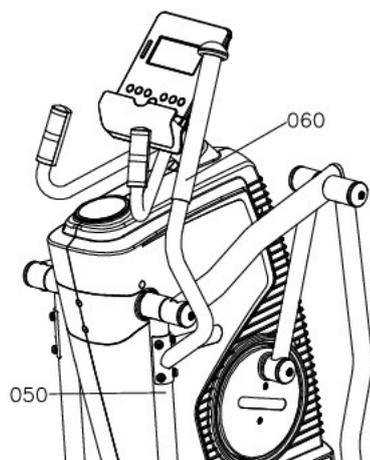
а. На левом и правом Поручнях (59, 60) есть наклейки «R» («Прав.») и «L» («Лев.»).



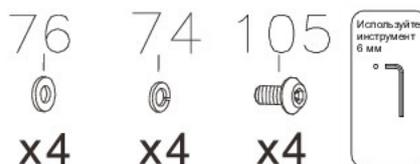
б. **ПРИМЕЧАНИЕ:** 8 Болтов со сферической головкой (M8xр1,25x16мм) (105), 8 Стопорных шайб (M8) (74) и 8 Шайб (8x16x2,0t) (76) предустановлены на Левое и Правое вращающиеся соединения (48, 50).



с. Снимите вышеуказанные болты и шайбы с задней части Вращающихся соединений (48, 50).

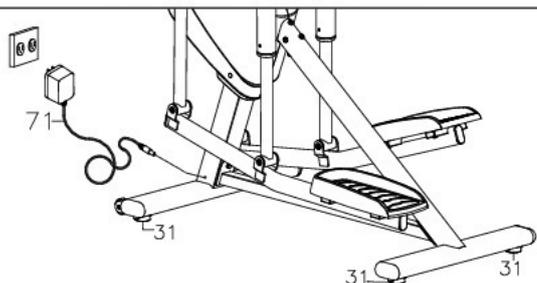


д. Установите Правый поручень (60) на заднюю часть Правого вращающегося соединения (50) и полностью затяните 2 Болта (105), 2 Стопорные шайбы (74) и 2 Шайбы (76).



е. Повторите вышеуказанные действия с левой стороны.

ф. Завершите сборку. Удостоверьтесь, что все детали прочно затянуты перед началом использования оборудования.



г. Удостоверьтесь, что тренажер стоит на полу ровно. В противном случае отрегулируйте положение Регулируемых ножек (31).

h. Вставьте Блок питания (71) в гнездо на левой панели Основной рамы (1).

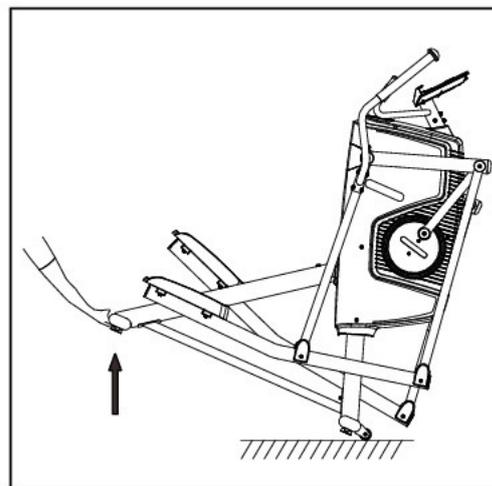
и. Вставьте Блок питания (71) в электрическую розетку, чтобы запустить консоль.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР

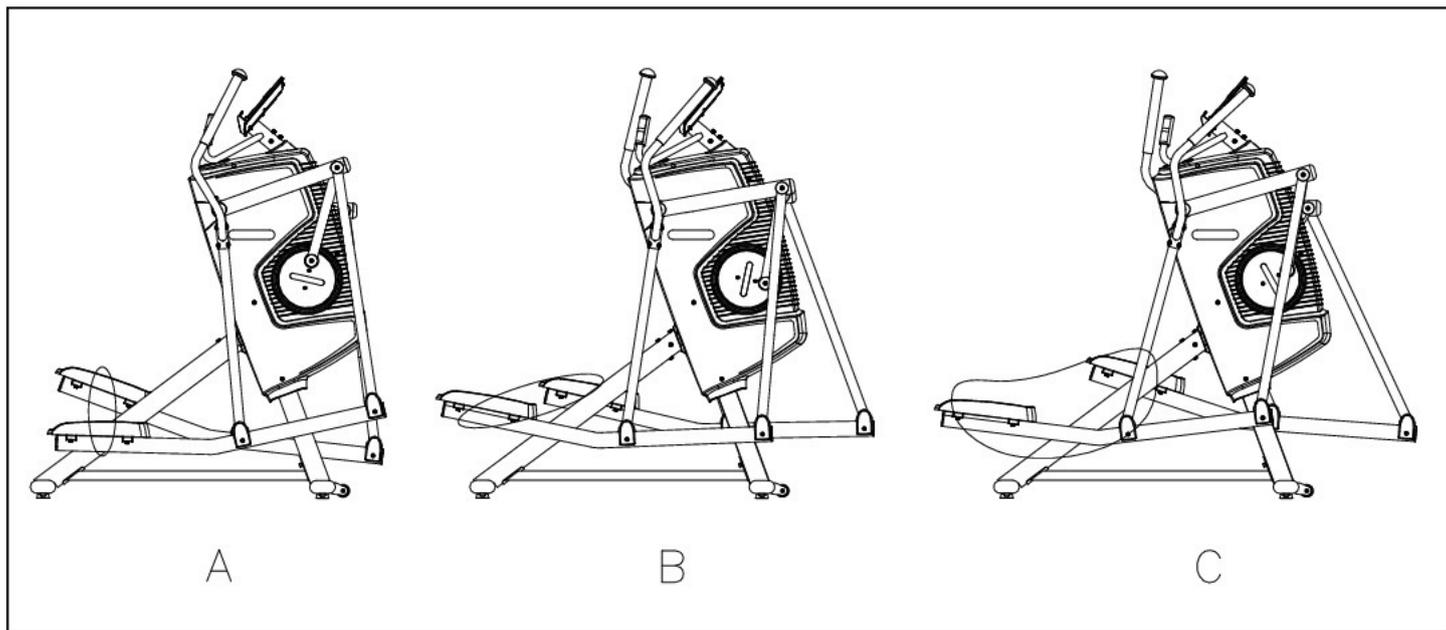
Удерживайте **Задний стабилизатор (29)** обеими руками. Аккуратно перекатите тренажер в нужное место.

- ◆ Удостоверьтесь, что вы перекатываете тренажер по ровной поверхности.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР iDecide

Тренажер **iDecide** спроектирован в соответствии с новой концепцией. Пользователь может в любое время изменять настройки длины и высоты, чтобы устанавливать разные параметры тренировки. Начните с выполнения упражнений на Степпере (как показано на рисунке **A** ниже). Затем переходите к другим доступным упражнениям (например, **B** или **C**) – Подъем в гору, Велосипед, Эллиптик, Бег и Air-Walker. Диапазон длины шага: 9,5 ~ 35.



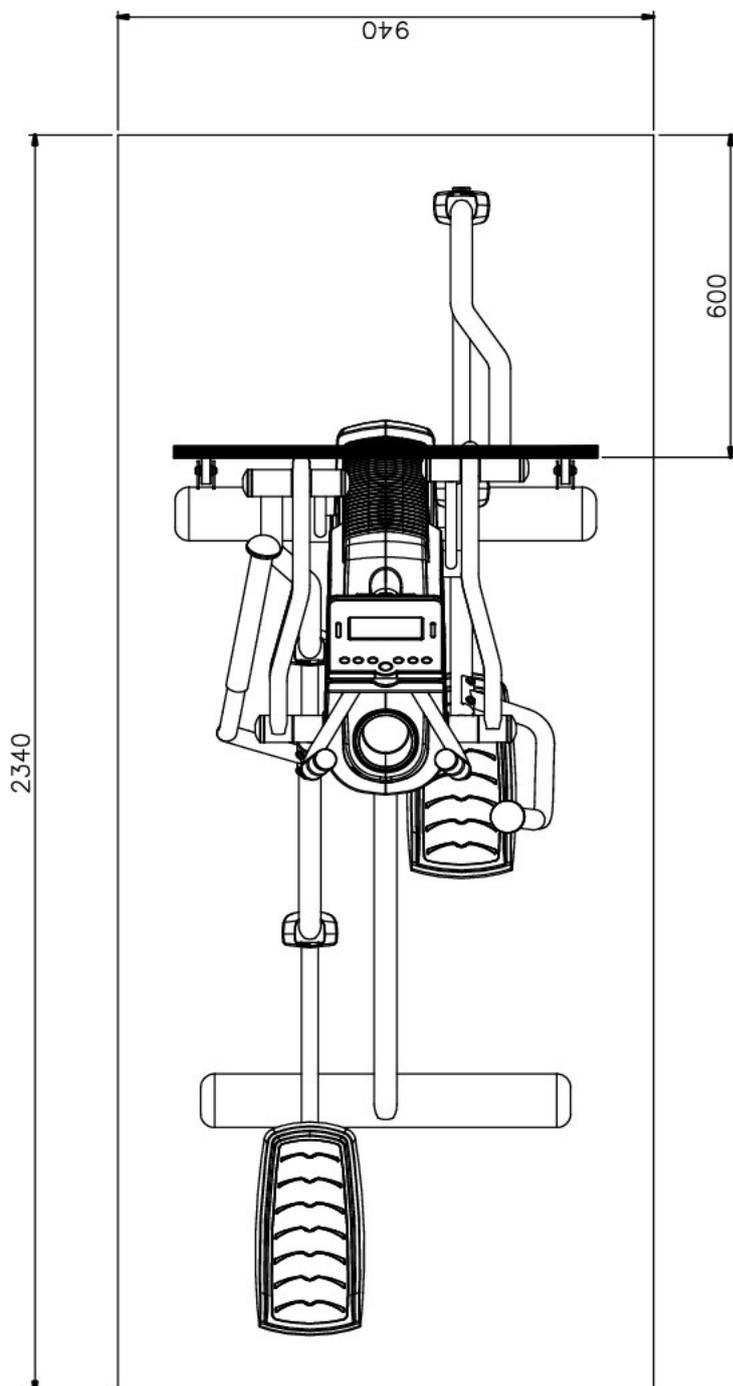
ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 1. ВНИМАНИЕ:** Не используйте кислотные чистящие средства. Это может привести к повреждению краски или порошкового покрытия. Не наносите воду или спреи на поверхность тренажера.
2. Рекомендуется производить очистку до и после каждой тренировки. Чтобы убрать пыль и грязь, протирайте все поверхности влажной тканью. Не используйте растворители.
3. Производите очистку только мылом и водой.
4. Не подвергайте консоль и электрические компоненты воздействию влаги. Держите их в чистоте.
5. Выключайте питание тренажера, когда он не используется.
6. Протирайте или пылесосьте пространство под тренажером, чтобы там не скапливалась пыль и посторонние предметы.
7. Проверьте, чтобы тренажер ровно стоял на полу. Сразу же вытирайте жидкость в случае ее попадания на тренажер.

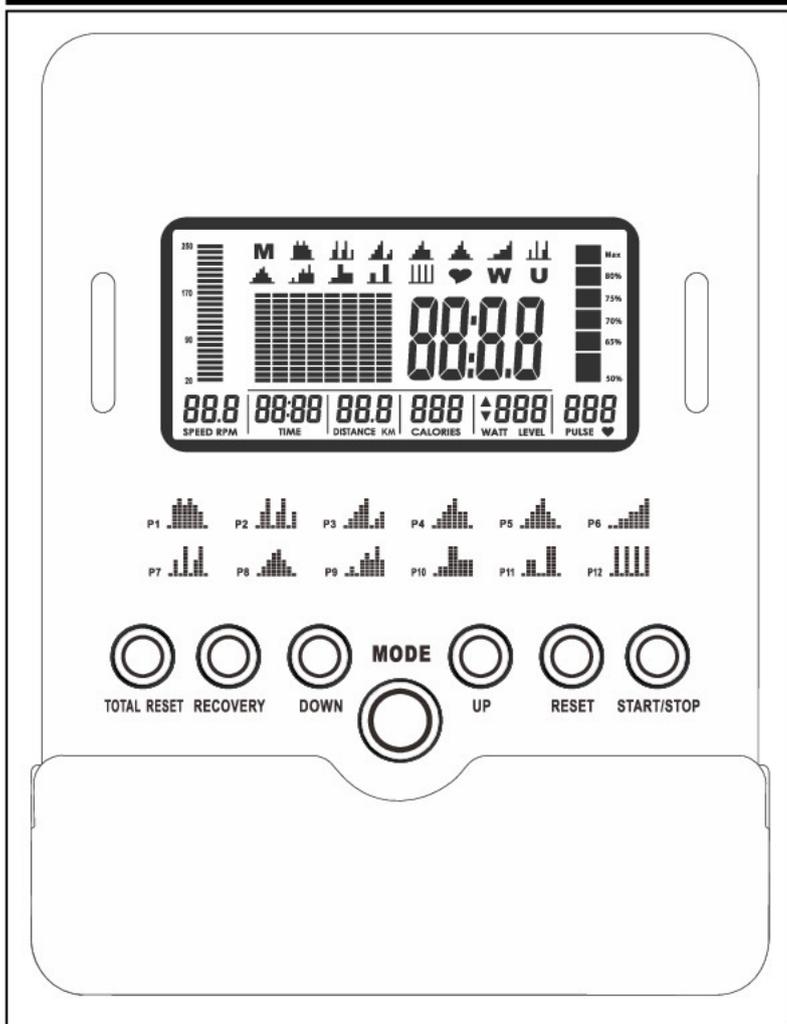
ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Установите тренажер в место, где его планируется использовать. Максимальные габариты изделия при эксплуатации составляют примерно 21400 мм (Дл.) x 740 мм (Шир.).

Для безопасного использования тренажера необходимо оставить вокруг него **23400 мм (Дл.) x 940 мм (Шир.)** свободного пространства. Удостоверьтесь, что спереди от тренажера есть не менее 600 мм свободного пространства, что позволит обеспечить к нему доступ и возможность обойти вокруг тренажера.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ



- Уделите несколько минут, чтобы ознакомиться со схемой консоли. Ниже приведен обзор возможностей и функций консоли.
- Функции консоли можно использовать для внесения разнообразия в тренировки и контроля за результатами при достижении своих целей. Это может стать важным источником мотивации и повысить интерес к занятиям, что поможет вам не сойти с дистанции.

Включение питания

- Удостоверьтесь, что блок питания включен в электрическую розетку.
- Нажмите любую кнопку на консоли или начните вращать педали, чтобы включить консоль. Через несколько секунд запустится дисплей. После короткого звукового сигнала консоль готова к использованию
- Нажмите на кнопку «**TOTAL RESET**» («**ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА**»), чтобы заново запустить консоль. Это простой способ сбросить настройки и вернуться в главное меню.

Выключение питания

Консоль автоматически выключается, если не заниматься на тренажере и не нажимать на кнопки в течение 4 минут.

Перечень программ

M MANUAL	P1 GLUTE BLAST	P2 PHYSICAL	P3 RAMP
P4 PLATEAU CLIMB	P5 MOUNTAIN CLIMB 1	P6 FITNESS TEST	P7 IRON MAN
P8 MOUNTAIN CLIMB 2	P9 FAT BURN	P10 HILL CLIMB	P11 VALLEY
P12 INTERVAL	P13 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P14 WATT CONTROL	U P15 USER

КОНСОЛЬ – КНОПКИ КОНСОЛИ

Кнопки консоли

 <p>START/STOP</p>	<p>a. Нажмите на кнопку «START/STOP» («СТАРТ/СТОП»), чтобы начать тренировку.</p> <p>b. Нажмите на кнопку «START/STOP» еще раз, чтобы остановить тренажер и перейти в режим паузы во время тренировки.</p>
 <p>RESET</p>	<p>a. В режиме паузы нажмите на эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню.</p> <p>b. Если нажать и удерживать кнопку «RESET» («СБРОС») в течение 2 секунд, произойдет перезагрузка консоли.</p>
 <p>RECOVERY</p>	<p>a. Кнопка «PULSE RECOVERY» («ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА») производит измерение скорости восстановления сердечного ритма после тренировки. Можно использовать эту кнопку, чтобы следить за прогрессом в результате тренировок.</p> <p>b. Эту кнопку можно использовать только в Режиме паузы, и когда на дисплее отображается символ сердца.</p> <p>c. Консоль производит измерение пульса в течение 60 секунд и подсчитывает значение ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА от F1 до F6, где F1 – наилучший результат, а F6 – наихудший (значения приводятся для справки).</p> <p>d. Полученные результаты можно использовать только для сравнения друг с другом. Рекомендуется использовать эту функцию сразу же после аэробных упражнений. <u>Перед запуском этой функции необходимо прекратить тренировку.</u></p> <p>e. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ: ♥</p> <p>f. Нажмите на кнопку «RECOVERY» («ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА») еще раз, чтобы вернуться в главное меню.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы не держитесь за ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕТРА на поручнях обеими руками, на дисплее отобразится значение ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «P», а в главной секции будет отображаться значение «F6» во время выполнения обратного отсчета. Это значит, что ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕТРА не получают сигнал.</p>
 <p>TOTAL RESET</p>	<p>Нажмите на кнопку «TOTAL RESET» («ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА»), чтобы перезагрузить консоль.</p>
 <p>UP DOWN</p>	<p>Используйте кнопки «UP» («Вверх») или «Down» («Вниз») для выбора программ, регулировки уровня сопротивления и установки значений параметров тренировки.</p>
<p>MODE</p> 	<p>Используйте кнопку «MODE» («РЕЖИМ») для подтверждения выбора.</p>

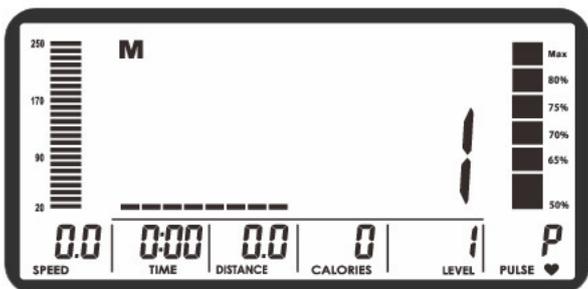


КОНСОЛЬ – КНОПКИ КОНСОЛИ

Кнопки консоли

	<p>СКОРОСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Отображается текущая скорость вращения педалей в КМ/Милиях в час. <p>ОБОРОТЫ В МИНУТУ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Отображается текущая скорость вращения педалей в оборотах в минуту.
	<p>ВРЕМЯ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Прямой отсчет: Если целевое значение времени не выбрано, отсчет ВРЕМЕНИ выполняется от <u>0:00 до максимального значения 99:59 минут.</u>• Обратный отсчет: Если целевое значение времени установлено (ОТ 1:00 ДО 99:00, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 МИНУТА), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения времени до 0:00
	<p>РАССТОЯНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Прямой отсчет: Если целевое значение расстояния не выбрано, происходит общее измерение пройденного расстояния от <u>0:00 до 99:9 км/миль.</u>• Обратный отсчет: Если целевое значение расстояния установлено (ОТ 1,0 ДО 99,0, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 КМ/МИЛЯ), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения расстояния до 0.
	<p>КАЛОРИИ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Отображается общее количество калорий, сожженных во время текущей тренировки.• Прямой отсчет: Если целевое значение калорий не выбрано, измеряется общее количество калорий от <u>0 до 9999 кал.</u>• Обратный отсчет: Если целевое значение калорий установлено (ОТ 10 до 990; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 10 КАЛ.), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения калорий до 0.
	<p>ИНТЕНСИВНОСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Отображается текущее значение интенсивности при установленном уровне сопротивления.• Отображается текущее значение интенсивности во время тренировки.• Диапазон значений: 0 ~ 999. <p>УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Отображается уровень скорости/сопротивления для текущей программы, <u>уровень скорости/сопротивления от 1 до 32 оборотов; шаг увеличения 1 уровень.</u>
	<p>ПУЛЬС:</p> <ul style="list-style-type: none">• Предупреждение: Если вы установили целевое значение частоты пульса (ОТ 30 ДО 230 УДАРОВ В МИНУТУ; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 УДАР В МИНУТУ), и прозвучал звуковой сигнал, текущее значение частоты пульса превышает целевое.• Необходимо положить обе ладони на Датчики пульсометра на Руле. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ "♥".• Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается. Чтобы отображение значения пульса возобновилось, расположите ладони на Датчиках пульсометра правильно.

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ (P1)



1 Настройки профиля:

- Нажмите на кнопку «TOTAL RESET», чтобы перезагрузить консоль; это простой способ сбросить все настройки и перейти в главное меню.
- Выберите пользователя **U1**, **U2**, **U3** или **U4** при помощи кнопок «UP» или «DOWN».
- Затем введите свои личные данные и нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора – **ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС**.

2 Использование ПРОГРАММЫ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ (P1)

А. ВЫБОР ПРОГРАММЫ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ (P1)

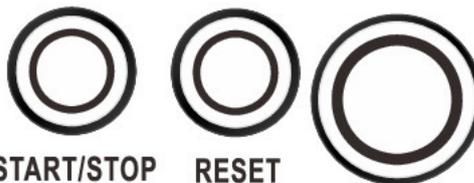
Вариант А



START/STOP

Вариант В

MODE



START/STOP RESET

После включения питания **Программа ручной настройки (P1)** запускается автоматически. Нажмите «START/STOP», чтобы начать тренировку.

- Нажмите «START/STOP», чтобы остановить текущую программу.
- Нажмите «RESET», чтобы вернуться в главное меню.
- Затем используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать **Программу ручной настройки**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

В. НАСТРОЙКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

LEVEL

Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки скорости вращения/уровня сопротивления (от 1 до 32). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

С. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ

0:00
TIME

Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения **ВРЕМЕНИ (ОТ 1:00 ДО 99:00)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прямой отсчет: Если целевое значение времени не выбрано, отсчет **ВРЕМЕНИ** выполняется от 0:00 до максимального значения 99:59 минут.
- Обратный отсчет: Если целевое значение времени установлено (**ОТ 1:00 ДО 99:00, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 МИНУТА**), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения времени до 0:00

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ (P1)

D. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ РАССТОЯНИЯ



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения **РАССТОЯНИЯ (ОТ 1,0 ДО 99,0 КМ/МИЛЬ)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прямой отсчет: Если целевое значение расстояния не выбрано, происходит общее измерение пройденного расстояния от **0:00 до 99:9 км/миль**.
- Обратный отсчет: Если целевое значение расстояния установлено (**ОТ 1,0 ДО 99,0, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения расстояния до 0.

E. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения **КАЛОРИЙ (ОТ 10 ДО 990 КАЛ.)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прямой отсчет: Если целевое значение калорий не выбрано, измеряется общее количество калорий от **0 до 9999 кал.**
- Обратный отсчет: Если целевое значение калорий установлено (**ОТ 10 до 990; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 10 КАЛ.**), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения калорий до 0.

F. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения **ПУЛЬСА (ОТ 30 ДО 230 УДАРОВ В МИНУТУ)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- **Предупреждение:** Если вы установили целевое значение частоты пульса (**ОТ 30 ДО 230 УДАРОВ В МИНУТУ; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 УДАР В МИНУТУ**), и прозвучал звуковой сигнал, текущее значение частоты пульса превышает целевое.

G. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



- а. Нажмите кнопку «**START/STOP**», чтобы начать тренировку.
- б. Во время тренировки используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора скорости вращения/уровня сопротивления (от 1 до 32).
- с. Во время тренировки используйте кнопку «MODE» для просмотра значений каждого из параметров тренировки (**СКОРОСТЬ, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПУЛЬС**).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Необходимо положить обе ладони на **Датчики пульсометра на Руле**. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ “♥”.
- Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается и на дисплее отображается сообщение об ошибке «P». Чтобы отображение значения пульса возобновилось, расположите ладони на **Датчиках пульсометра** правильно.

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММЫ (P2 ~ P13)

 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP	 P5 PLATEAU CLIMB
 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN	 P9 MOUNTAIN CLIMB 2
 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY	 P13 INTERVAL

1 Настройки профиля:

- Нажмите на кнопку «TOTAL RESET», чтобы перезагрузить консоль; это простой способ сбросить все настройки и перейти в главное меню.
- Выберите пользователя **U1, U2, U3** или **U4** при помощи кнопок «UP» или «DOWN».
- Затем введите свои личные данные и нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора – **ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС.**

2 Использование ПРОГРАММ (P2~P13)

A. ВЫБОР ОДНОЙ ИЗ ПРОГРАММ (P2 ~ P13)

 START/STOP  RESET  MODE	<ol style="list-style-type: none"> Нажмите «START/STOP», чтобы остановить текущую программу. Нажмите «RESET», чтобы вернуться в главное меню. Затем используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать Программу (P2 ~ P13). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.
---	---

B. НАСТРОЙКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

 LEVEL	<p>Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора уровня сопротивления (от 1 до 16). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.</p>
---	--

C. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ

 TIME	<p>Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ (ОТ 1:00 ДО 99:00). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Прямой отсчет: Если целевое значение времени не выбрано, отсчет ВРЕМЕНИ выполняется от 0:00 до максимального значения 99:59 минут. Обратный отсчет: Если целевое значение времени установлено (ОТ 1:00 ДО 99:00, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 МИНУТА), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения времени до 0:00
--	---

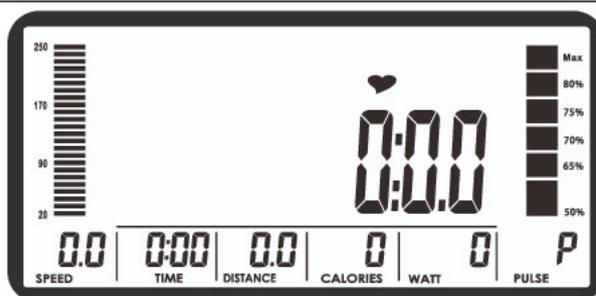
D. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

 START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Во время тренировки используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора уровня сопротивления (от 1 до 16). Во время тренировки используйте кнопку «MODE» для просмотра значений каждого из параметров тренировки (СКОРОСТЬ, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПУЛЬС). <p>ПРИМЕЧАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Необходимо положить обе ладони на Датчики пульсометра на Руле. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ “♥”. Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается и на дисплее отображается сообщение об ошибке «P».
--	---

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (P14)



P14 Программа контроля частоты пульса (55%, 75%, 90%, Целевая частота пульса)

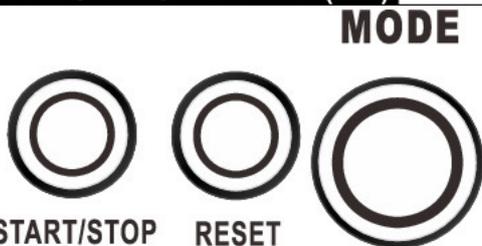


1 Настройки профиля:

- Нажмите на кнопку «TOTAL RESET», чтобы перезагрузить консоль; это простой способ сбросить все настройки и перейти в главное меню.
- Выберите пользователя U1, U2, U3 или U4 при помощи кнопок «UP» или «DOWN».
- Затем введите свои личные данные и нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора – ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС.

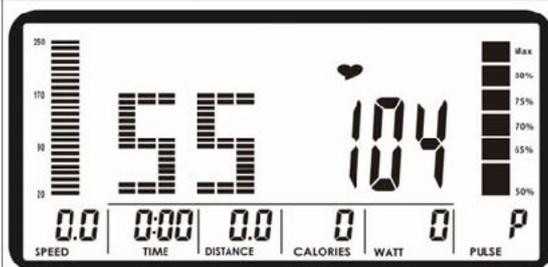
2 Использование ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (P14)

А. ВЫБОР ПРОГРАММЫ (P14)



- Нажмите «START/STOP», чтобы остановить текущую программу.
- Нажмите «RESET», чтобы вернуться в главное меню.
- Затем используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать Программу контроля частоты пульса (P14). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

В. УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора целевого значения частоты пульса (55%, 75%, 90%, ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА настраивается в диапазоне 30 ~ 230 УДАРОВ В МИНУТУ; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 УДАР В МИНУТУ.

С. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ (ОТ 1:00 ДО 99:00).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прямой отсчет: Если целевое значение времени не выбрано, отсчет ВРЕМЕНИ выполняется от 0:00 до максимального значения 99:59 минут.
- Обратный отсчет: Если целевое значение времени установлено (ОТ 1:00 ДО 99:00, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 МИНУТА), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения времени до 0:00

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (P14)

D. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



START/STOP

а. Нажмите кнопку «**START/STOP**», чтобы начать тренировку.
с. Во время тренировки используйте кнопку «**MODE**» для просмотра значений каждого из параметров тренировки (**СКОРОСТЬ, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПУЛЬС**).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Необходимо положить обе ладони на **Датчики пульсометра** на **Руле**. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ “♥”.
- Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается и на дисплее отображается сообщение об ошибке «**P**». Чтобы отображение значения пульса возобновилось, расположите ладони на **Датчиках пульсометра** правильно.

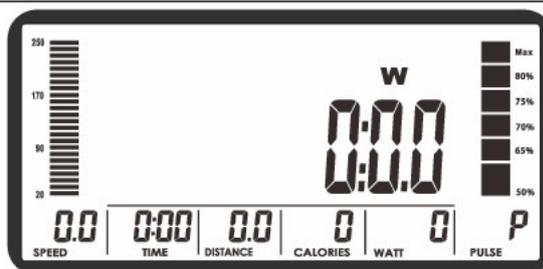
E. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

КОНТРОЛЬ ТЕКУЩЕЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

- Консоль контролирует текущее значение частоты пульса и автоматически настраивает скорость/уровень сопротивления, чтобы частота вашего пульса оставалась в **ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ**.
- Если текущая частота пульса > (значения **ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ**), консоль снижает скорость/уровень сопротивления автоматически. Вы услышите звуковой сигнал, который предупреждает о том, что необходимо снизить скорость.
- Если текущая частота пульса < (значения **ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ**), консоль повышает скорость/уровень сопротивления автоматически каждую минуту.

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОСТИ (P15)

W P15 КОНТРОЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ

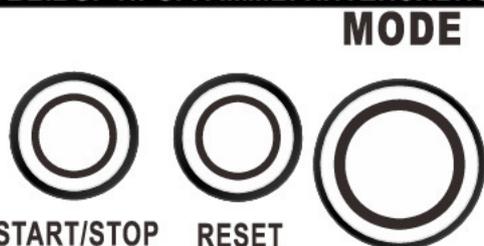


1 Настройки профиля:

- Нажмите на кнопку «TOTAL RESET», чтобы перезагрузить консоль; это простой способ сбросить все настройки и перейти в главное меню.
- Выберите пользователя **U1**, **U2**, **U3** или **U4** при помощи кнопок «UP» или «DOWN».
- Затем введите свои личные данные и нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора – **ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС.**

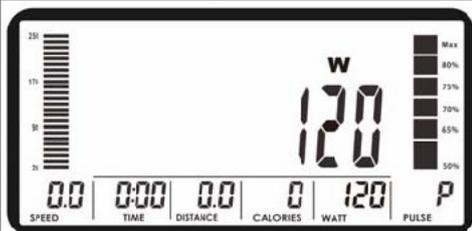
2 Использование ПРОГРАММЫ ИНТЕНСИВНОСТИ (P15)

А. ВЫБОР ПРОГРАММЫ ИНТЕНСИВНОСТИ (P15)



- Нажмите «START/STOP», чтобы остановить текущую программу.
- Нажмите «RESET», чтобы вернуться в главное меню.
- Затем используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать **Программу интенсивности (P15)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

В. УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ



Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить значение интенсивности (от 10 до 350 Ватт). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Значение **ИНТЕНСИВНОСТИ** устанавливается в диапазоне **10 ~ 350 ВАТТ; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 5 ВАТТ.**

С. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ



Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки значения **ВРЕМЕНИ (ОТ 1:00 ДО 99:00)**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прямой отсчет: Если целевое значение времени не выбрано, отсчет **ВРЕМЕНИ** выполняется от **0:00 до максимального значения 99:59 минут.**
- Обратный отсчет: Если целевое значение времени установлено (**ОТ 1:00 ДО 99:00, ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 МИНУТА**), консоль выполняет обратный отсчет от выбранного целевого значения времени до 0.

Д. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



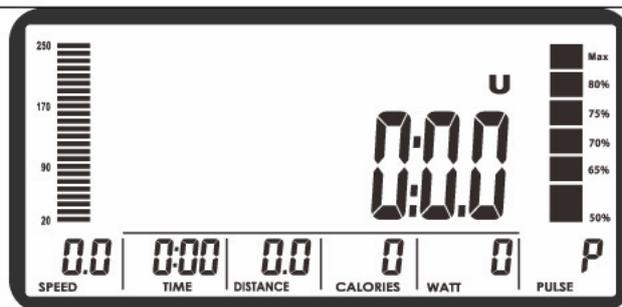
- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.
- Во время тренировки используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора значения интенсивности (**10 ~ 350**).
- Во время тренировки используйте кнопку «MODE» для просмотра значений каждого из параметров тренировки (**СКОРОСТЬ, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПУЛЬС**).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Необходимо положить обе ладони на **Датчики пульсометра на Руле**. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ **♥**.
- Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается и на дисплее отображается сообщение об ошибке **«P»**.

КОНСОЛЬ – ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P16)

U P16 ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



1 Настройки профиля:

- Нажмите на кнопку «TOTAL RESET», чтобы перезагрузить консоль; это простой способ сбросить все настройки и перейти в главное меню.
- Выберите пользователя **U1**, **U2**, **U3** или **U4** при помощи кнопок «UP» или «DOWN».
- Затем введите свои личные данные и нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора – ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС.

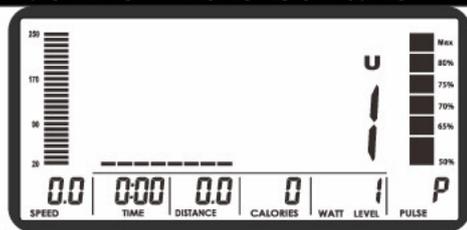
2 Использование ПРОГРАММЫ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P16)

А. ВЫБОР ПРОГРАММЫ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P16)

MODE

а. Нажмите «START/STOP», чтобы остановить текущую программу.
б. Нажмите «RESET», чтобы вернуться в главное меню.
с. Затем используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать Программу с настройками пользователя (P16). Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

В. УСТАНОВКА СКОРОСТИ/УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ



- ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ** позволяет пользователю вручную настраивать скорость/уровень сопротивления; время тренировки делится на 8 интервалов. Пользователь может установить любое значение скорости/уровня сопротивления для каждого временного интервала.
- Используйте кнопки «UP» или «DOWN» для установки **СКОРОСТИ/УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЛЯ ВРЕМЕННОГО ИНТЕРВАЛА (от 1 до 32; ШАГ УВЕЛИЧЕНИЯ 1 УРОВЕНЬ)**. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.
- Продолжайте настройку. Установите значения **СКОРОСТИ/УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** для каждого из 8 временных интервалов. Профиль программы сохраняется в памяти устройства после завершения настройки.
Вы можете изменить настройки профиля в любое время в режиме «STOP».

С. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

START/STOP

а. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.
б. Во время тренировки используйте кнопки «UP» или «DOWN» для выбора скорости/уровня сопротивления (от 1 до 32).
с. Во время тренировки используйте кнопку «MODE» для просмотра значений каждого из параметров тренировки (**СКОРОСТЬ, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПУЛЬС**).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Необходимо положить обе ладони на **Датчики пульсометра на Руле**. Значение пульса будет отображаться в течение нескольких секунд, после того как на дисплее отобразится символ .
- Если вы неправильно расположили ладони и в течение нескольких секунд на консоль не поступает сигнал, пульсометр отключается и на дисплее отображается сообщение об ошибке «P».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАЧАЛУ ТРЕНИРОВОК

Рекомендации по началу тренировок зависят от уровня вашей физической подготовки. Если вы не занимались физкультурой в течение нескольких лет или имеете лишний вес, приступать к занятиям следует плавно, постепенно увеличивая время тренировок: для начала достаточно заниматься всего по несколько минут.

Возможно, что сначала вы сможете оставаться в целевой зоне всего несколько минут. Тем не менее, результаты аэробных тренировок улучшатся спустя шесть-восемь недель. Не расстраивайтесь, если вам потребуется больше времени. У каждого своя скорость. Вскоре вы сможете заниматься без перерыва по 30 минут. Чем лучше вы справляетесь с аэробными упражнениями, тем большая нагрузка вам потребуется, чтобы оставаться в целевой зоне. Запомните эти рекомендации:

- Ваш врач должен оценить ваши программы тренировки и диету и порекомендовать необходимые вам упражнения.
- Начинайте занятия постепенно, ставя перед собой достижимые цели, которые также желательно обсудить с врачом.
- Следите за пульсом. Определите свою целевую зону на основании вашего возраста и уровня физической подготовки.
- Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя, по крайней мере, по 3 фута свободного пространства между тренажером, стенами и мебелью.

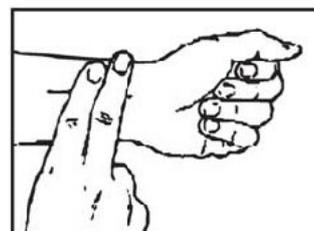
ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы получить максимальную пользу от тренировок, важно заниматься с соответствующим уровнем интенсивности. Этот уровень можно определить, ориентируясь на частоту вашего пульса. Для эффективных аэробных тренировок значение пульса должно находиться между 70% и 85% от максимального значения во время занятий. Это называется целевой зоной. Вы можете определить свою целевую зону по таблице, приведенной ниже. В ней приведены целевые зоны для людей с хорошей и плохой физической подготовкой в зависимости от возраста.

Возраст	Целевая зона (55% ~ 90% от макс. частоты пульса)	Среднее значение макс. частоты пульса 100%
20	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30	105-171 удар в минуту	190 ударов в минуту
35	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40	99-162 удара в минуту	180 ударов в минуту
45	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50	94-153 удара в минуту	170 ударов в минуту
55	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60	88-144 удара в минуту	160 ударов в минуту
65	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

В течение первых нескольких месяцев занятий желательно, чтобы частота пульса находилась ближе к нижней границе целевой зоны. Спустя несколько месяцев можно увеличивать интенсивность таким образом, чтобы во время тренировок частота пульса приближалась к середине целевой зоны.

Чтобы измерить пульс вручную, прекратите тренировку, при этом продолжая двигать ногами или ходить. Поло-



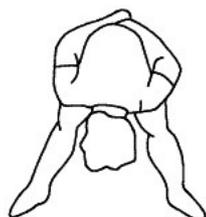
жите два пальца на запястье. Сосчитайте количество ударов в течение шести секунд и умножьте это значение на 10. Так вы определите частоту пульса. Например, если в течение шести секунд было 14 ударов, частота пульса равняется 140 ударам в минуту. (Пульс измеряется в течение первых шести секунд, так как частота пульса резко снижается, когда вы прекращаете тренировку). Выбирайте уровень нагрузки во время тренировки таким образом, чтобы поддерживать нормальный уровень частоты пульса.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Разминка Целью разминки является подготовка организма к тренировки и сокращение риска получения травм. Перед силовой или аэробной тренировкой необходимо проводить разминку в течение двух-пяти минут. Разминка включает выполнение упражнений, которые способствуют увеличению частоты пульса и разогревают мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег на месте, прыжки ноги вместе, ноги врозь, прыжки на скакалке и бег.

Растяжка Растяжку следует выполнять, когда мышцы разогреты, после качественной разминки, а также после силовой или аэробной тренировки. В эти моменты мышцы растягиваются эффективнее, так как их температура повышена. Это значительно снижает риск получения травмы. Растяжка выполняется в течение 15-30 секунд. Избегайте резких движений.

Рекомендуемые упражнения на растяжку



Растяжка мышц нижней части тела

Встаньте ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед. Оставайтесь в таком положении в течение 30 секунд. Ваше тело выполняет функцию естественной нагрузки, обеспечивающей растяжку поясницы и ног. **НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!** Когда нагрузка на



Растяжка на полу

Сядьте на пол. Раздвиньте ноги как можно шире. Потянитесь к правому колену. При помощи рук прижмите грудью к бедру. Оставайтесь в таком положении в течение 10-30 секунд.

НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!

Выполните упражнение 10 раз. Повторите упражнение для левой ноги.



Наклоны торса

Сядьте на пол. Вытяните одну ногу вперед, а вторую согните в колене. Наклонитесь вперед, чтобы прикоснуться грудью к бедру согнутой ноги. Выполните скручивание в области талии. Оставайтесь в таком положении не менее 10 секунд. Повторите упражнение по 10 раз для каждой стороны.



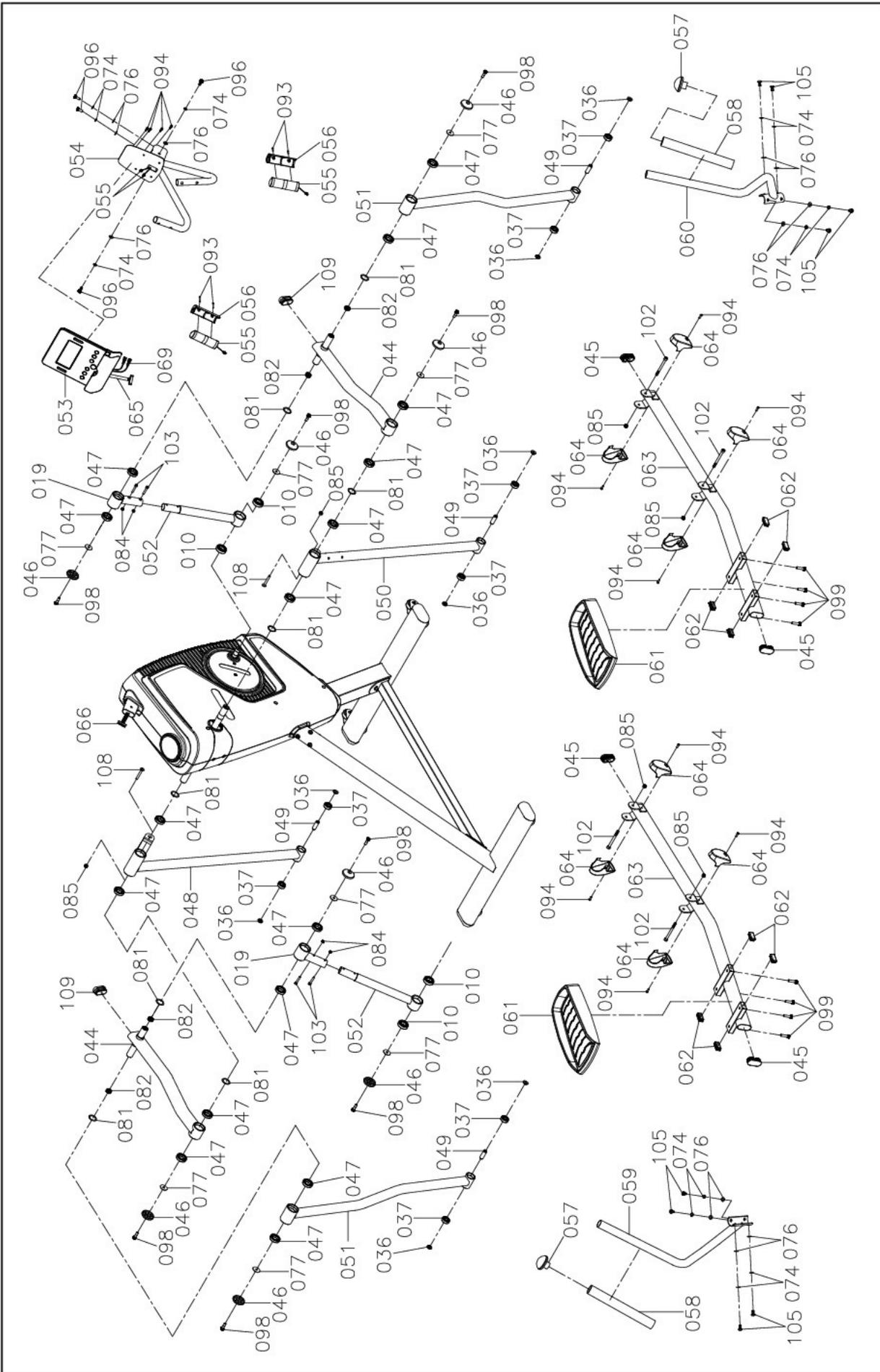
Наклоны к колену

Встаньте ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, как показано на рисунке. При помощи рук аккуратно прижмите грудью к правому колену. Наклоните голову. **НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!** Оставайтесь в таком положении в течение 10 секунд. Повторите упражнение для левой ноги. Медленно выполните упражнение несколько раз.

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед выполнением упражнений.

Заминка Цель заминки – вернуть организм в обычное состояние, состояние отдыха после тренировки. Правильно выполненная заминка снижает частоту пульса и обеспечивает прилив крови к сердцу. Заминка должна включать упражнения на растяжку, приведенные выше. Ее необходимо выполнять после каждой тренировки.

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ (В)



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	К-во
1	Основная рама	1
2	Кронштейн системы натяжения	4
3	Рым-болт	4
4	Колпачок оси (10x23x7,2мм)	4
5	Подшипник (6000)	2
6	Шкив (120-42 мм)	1
7	Ремень (864J8)	1
8	Прокладка (10x14x32мм)	1
9	Кривошип	2
10	Подшипник (6004)	6
11	Ось кривошипа	1
12	Магнит	1
13	Шкив (190 мм)	1
14	Кабель	1
15	Двигатель	1
16	Прокладка (6x8x35 мм)	2
18	Стойка кабеля датчика	1
19	Верхнее вращающееся соединение	2
20	Маховое колесо	1
21	Ремень (995J6)	1
22	Левый кожух	1
23	Кожух кривошипа	2
24	Подставка для аксессуаров	1
25	Небольшая декоративная накладка	1
26	Колпачок винта	2
27	Правый кожух	1
28	Наконечник	4
29	Задний стабилизатор	1
30	Фиксированная пластина ножек	4
31	Регулируемые ножки	4
32	Передний стабилизатор	1
33	Колесо для транспортировки	2
34	Перекладина	1
35	Фрикционная пластина	1
36	Колпачок оси (8x20x9мм)	12

№	Деталь	К-во
37	Подшипник (3201)	12
38	Тормозная передача	2
39	Прокладка подшипника колеса (8x14x18мм)	2
40	Тормозная накладка	1
41	Кронштейн тормоза	1
42	Подшипник (6002)	6
43	Прокладка подшипника колеса (10x17x32мм)	1
44	Кривошип	2
45	Овальная заглушка (30x60)	4
46	Колпачок трубки	8
47	Подшипник (3905)	16
48	Левый задний рычаг	1
49	Прокладка подшипника колеса (8x14x40мм)	4
50	Правый задний рычаг	1
51	Передний рычаг	2
52	Нижнее вращающееся соединение	2
53	Консоль	1
54	Фиксированный руль	1
55	Верхн. часть корп. датчика пульс. с кабелем	2
56	Нижн. часть корп. датчика пульсометра	2
57	Передвижная заглушка	2
58	Пенопластовая рукоятка поручня	2
59	Левый поручень	1
60	Правый поручень	1
61	Педаль	2
62	Квадратная заглушка (20X40)	8
63	Рычаг педали	2
64	Накладка рычага педали	8
65	Кабель консоли	1
66	Верхний кабель	1
67	Средний кабель блока питания	1
68	Нижний кабель блока питания	1
69	Кабель датчика пульсометра	1
70	Кабель датчика	1

