

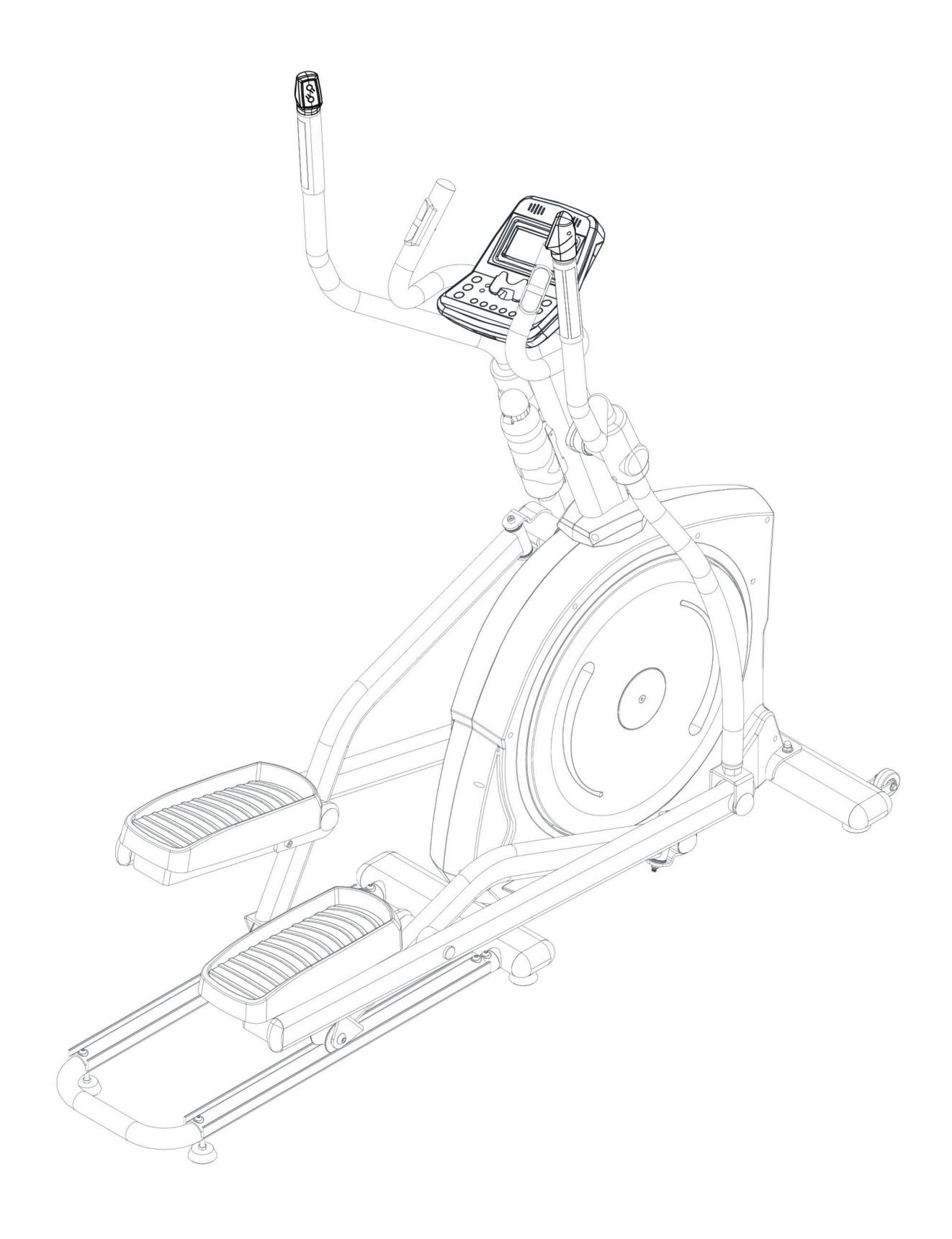
### Инструкция Эллиптический тренажер Proxima Maximus iPRO

#### Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер Proxima Maximus iPRO - смотреть на сайте Эллиптический тренажер Proxima Maximus iPRO - читать отзывы



Model:Maximus iPRO FE-6562-A-21



Руководство пользователя

# Содержание

Меры предосторожности	01.
Таблицы с изображениями деталей и содержание	02.
Крепёж и инструменты (	03.
Сборка С	04.
Настройка ′	10.
Техническое обслуживание и устранения неисправностей	11.
Компьютер	A.
Разминка	В.
Перечень деталей	C.
Подробный чертёж	#.

# Меры предосторожности

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

- Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
- 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.
- 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.
- При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
- Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
- 6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажер. Перед тем как вставать на тренажёр, возьмитесь за поручни и удостоверьтесь, что педаль, расположенная ближе к вам, находится в нижнем положении. Поставьте ногу на эту педаль, перешагните через Основную раму (A01) и после этого поставьте другую на ногу на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра держитесь за поручни. Чтобы проверить плавность движения педалей, сначала подвигайте руль к себе и от себя и только после этого начните вращать педали. Чтобы спуститься с тренажёра, установите одну из педалей в нижнее положение и снимите с неё ногу. После этого снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении.
- 7. Не используйте тренажёр на улице.
- 8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
- 9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
- 10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
- 11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
- 12. Максимальный вес пользователя 330 фунтов/150 кг.

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

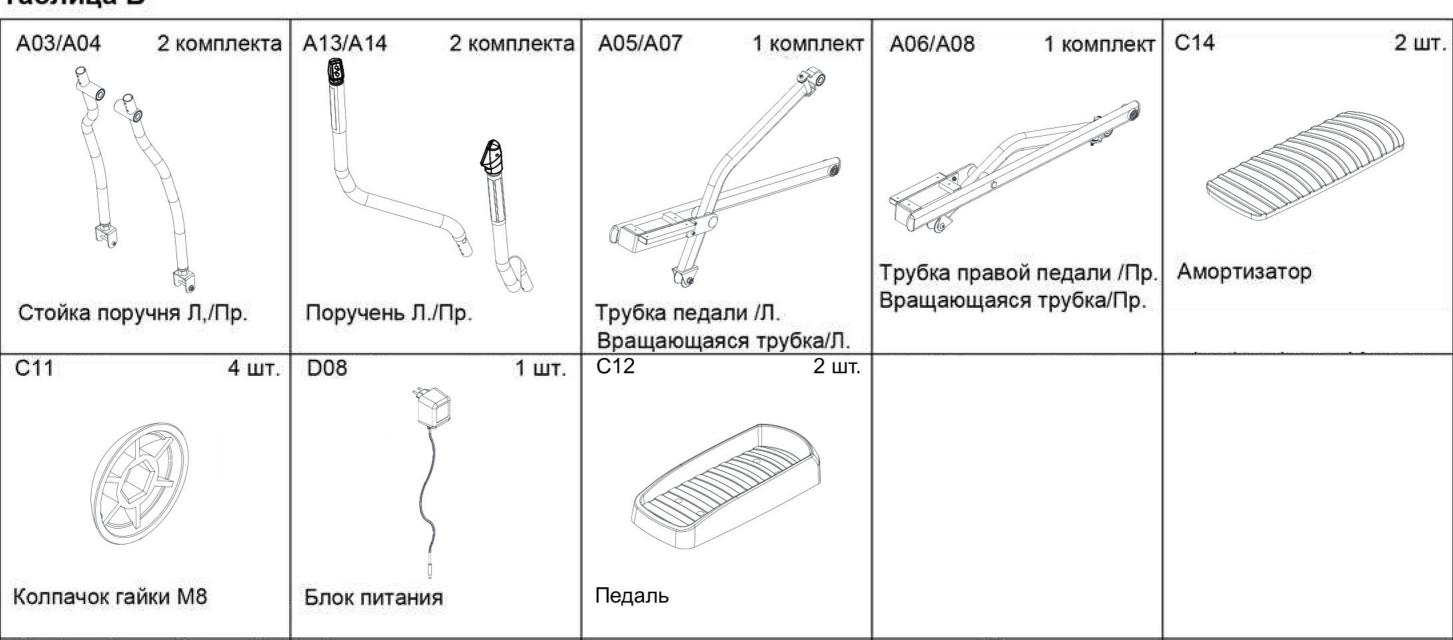
**ВНИМАНИЕ:** Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

# Таблица с изображениями деталей и содержание

#### Таблица А



#### Таблица В



# Крепёж и инструменты

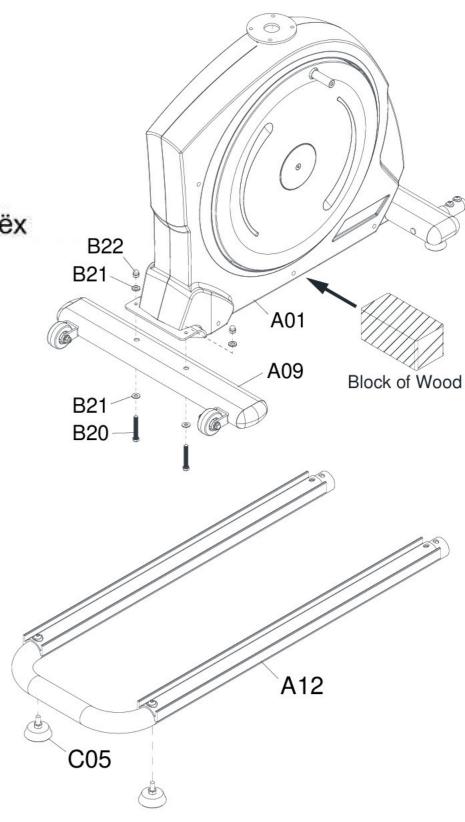
D00(4)	1.000(0)	D ( ( ( ) )		1.00(4)	1 504(5)
В20(1) 2 шт.	В33(2) 4 шт.	B41(3) 2	шт.	В32(4) 4 шт.	В21(5) 4 шт.
6onr 3/8"x2-1/2"mm	Шайба 10x32x5.0T	Винт M8x25mm		6onr c wecr1111rpaHHoH M8x16mm	Wa 6a 3/8"x20x2.0T
В30(6) 4 шт.	В28(7) 4 шт.	B40(8) 10	ШТ.	В44(9) 4 шт.	В22(13) 2 шт.
Волнистая шайба 8x20x1.5T	60nT M8x50mm	Винт М5х16mm		Винт М8х20mm	r.nyxas;i raVtK.a 3/8"
В29(14) 4 шт.	(10)	1 :	шт.	(11) 1 шт.	(15) 1 шт.
HeAnoHosa:R raHKa M8	Шестигранная головка с о мм/14 мм)	твёрткой Phillips (13		Шестигранный ключ (M5)	Шестигранный ключ (M6)

#### 1. УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- Перед установкой Переднего стабилизатора [А09] подложите Блок из дерева под Основную раму [А01].
- 1.2 Вставьте Передний стабилизатор [А09] в переднюю выемку Основной рамы [А01] и зафиксируйте его при помощи двух Болтов 3/8" [В20], четырёх Шайб 3/8" [В21] и двух Глухих гаек 3/8" [В22].
- 1.3 Вручную присоедините Регулируемую педаль [С05] к Дугообразной направляющей [А12]

[Затяните болты и гайки при помощи Шестигранной головки с отвёрткой

Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].



A01

Block of Wood

B13

A12

B30

# 2. УСТАНОВКА ДУГООБРАЗНОЙ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ

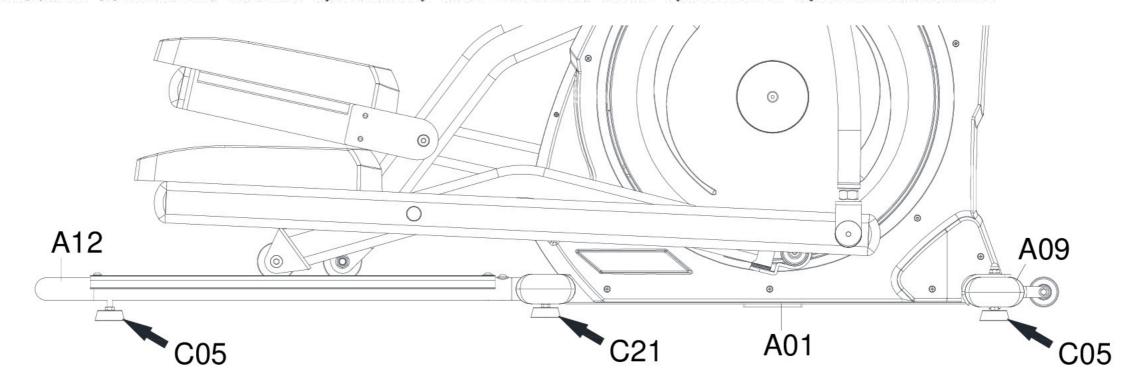
- Перед установкой Дугообразной направляющей [А12] подложите Блок из дерева под Основную раму [А01].
- 2.2 Выньте 4 Волнистые шайбы М8 [В30] и 4 Болта М8 [В13] из Основной рамы [А01].
- 2.3 Вставьте Дугообразную направляющую [А12] в трубки, расположенные на Основной раме [А01] и зафиксируйте её при помощи 4 Волнистых шайб М8 [В30] и 4 Болтов М8 [В13], которые вы вынули из Рамы при выполнении этапа 2.2.

[Затяните болты при помощи Шестигранного ключа М5,

которая поставляется вместе с тренажёром].

# 3. НАСТРОЙКА РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖЕК

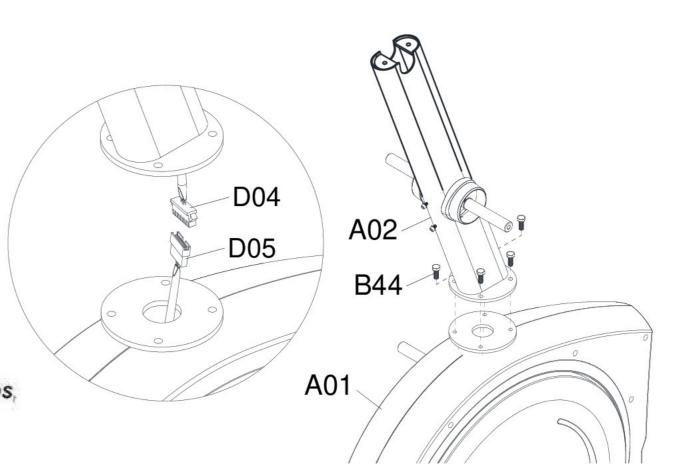
- 3.1 Отрегулируйте Ножки [С05/С21],расположенные на Переднем стабилизаторе [А09], Основной раме [А01] и Дугообразной направляющей [А12], таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.
- 3.2 Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



### 4. УСТАНОВКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ

- 4.1. Стойку необходимо устанавливать вдвоём.
- 4.2 Поднимите Вертикальную стойку [А02] и соедините разъёмы [D04/D05]. Затем уберите остатки кабеля в полость Основной рамы [А01].
- 4.3 Прикрепите Вертикальную стойку [А02] при помощи 4 Болтов [В44] и слегка затяните их.

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

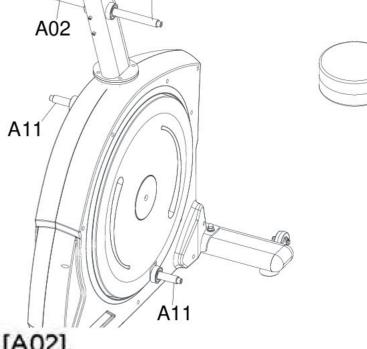


**Примечание:** Пожалуйста, не затягивайте Винты М8х20мм [В44] при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром. Это необходимо выполнять вручную.

Внимание: it is "не пережимайте провода"

#### 5. НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ОСЬ И ОСЬ ШАТУНА

5.1 Нанесите небольшое количество смазки на горизонтальные оси Вертикальной стойки [A02] и обе оси Шатуна [A11].



A04

Примечание: Аккуратно нанесите смазку ровным слоем на Вертикальную стойку [А02].

Рекомендуется использовать для этого кисть.

#### 6. УСТАНОВКА СТОЕК ПОРУЧНЕЙ

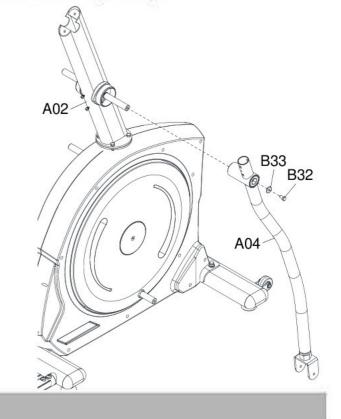
6.1 Выньте 1 Болт М8 [В24], 1 Нейлоновую гайку М8 [В29] и 1 Шайбу 5/16" [В33] из отверстия Правой стойки поручня [А04].

[Ослабьте болт и гайку при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips и Шестигранного ключа M6, которые поставляются вместе с тренажёром].

B24
B29
B33

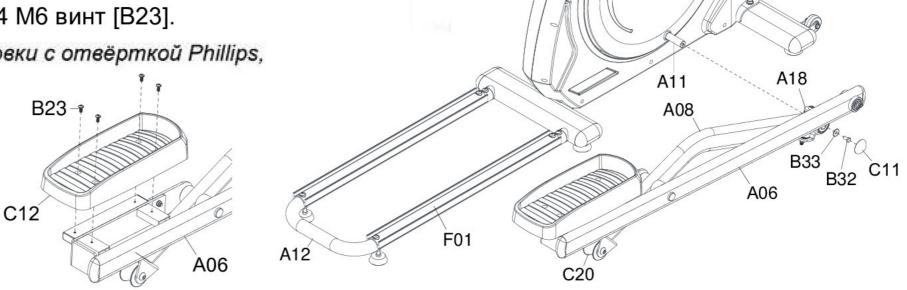
6.2 Установите Правую стойку поручня [A04] на горизонтальную ось Вертикальной стойки [A02] и зафиксируйте Правую стойку поручня [A04] при помощи 1 Болта М8 [B32] и 1 Шайбы 5/16" [B33].

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



6.3 Установите Правый вращающийся рычаг [A08] на ось Шатуна [A11]. Колёсико вращающегося рычага [C20] необходимо установить на Алюминиевую пластину [F01], расположенную на Дугообразной направляющей [A12]. Зафиксируйте Правый вращающийся рычаг [A08] при помощи 1 Болта М8 [B32] и 1 Шайбы 5/16" [B33].

Затем наденьте на Болт Колпачок гайки [С11]. Собрать Педаль [С12] на Педаль трубка [А6] с 4 М6 винт [В23]. [Затяните болт при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].



6.4 Перед тем как продолжать сборку, удостоверьтесь, что Шайба [C22] плотно вошла в отверстие Трубки правой педали [A06]. (Рисунок 1)

6.5 Вставьте Правую стойку поручня [A04] в Трубку правой педали [A06] таким образом, чтобы отверстия для болтов совпали. Затем прикрепите Правую стойку поручня к Трубке правой педали при помощи 1 Болта М8 [B24], 1 Шайбы 5/16" [B33] и 1 Нейлоновой гайки М8 [B29], которые вы вынули при выполнении этапа 6.1. Затем наденьте 1 Колпачок гайки [C11] на Нейлоновую гайку М8 [B29].

[Затяните болт и гайку при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips и Шестигранного ключа M6, которые поставляются вместе с тренажёром].

6.6 Выполните сборку с левой стороны [А03/А05/А07] аналогичным образом.

A06 (Рисунок 1)

B24 A04

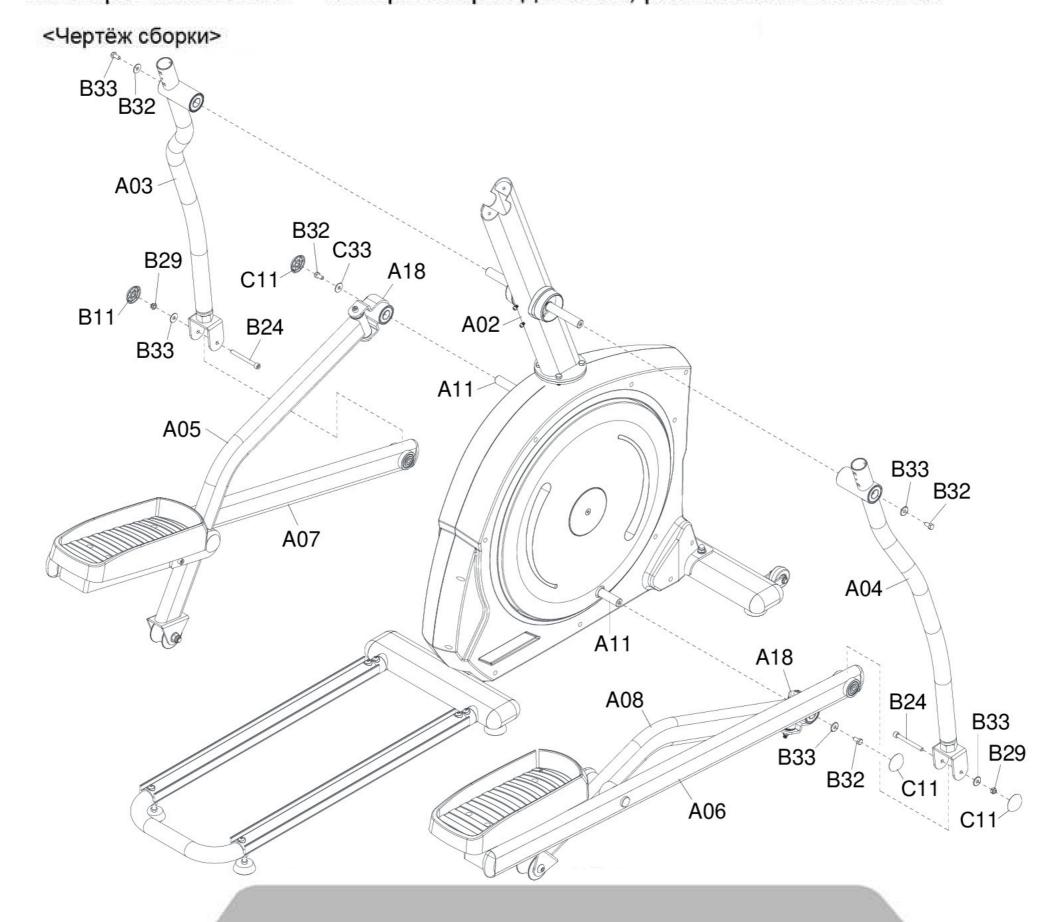
B33

B29

A08

C11

**Примечание:** Пожалуйста, внимательно рассмотрите чертежи, приведённые внизу страницы. Повторите этапы 6.1 – 6.5 при сборке деталей, расположенных слева.

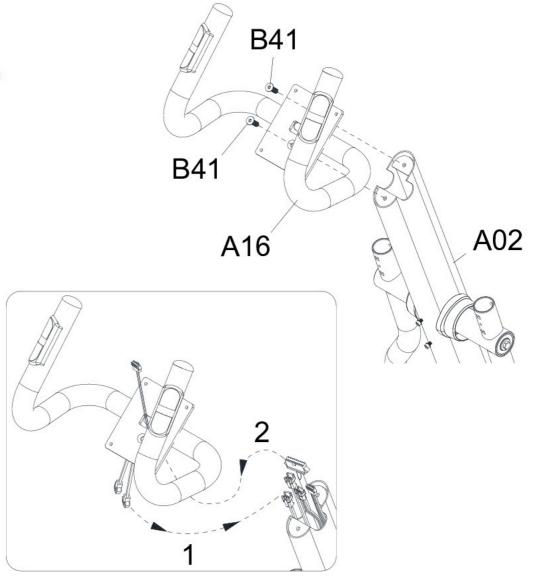


#### 7. УСТАНОВКА ФИКСИРОВАННОГО РУЛЯ

- 7.1 Соедините 2 разъёма (1) кабелей, выходящих из отверстий Фиксированного руля [А16], и Вертикальной стойки [А02].
- 7.2 Протяните второй кабель (2) сквозь отверстие Фиксированного руля [A16].
- 7.3 Прикрепите Фиксированный руль [А16] к Вертикальной стойке [А02] при помощи 2 Болтов М8 [В41]. Прочно затяните болты.

[Затяните болты при помощи Шестигранного ключа М5, который поставляется вместе с тренажёром].

Внимание: it is "не пережимайте провода"



### 8. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ

- 8.1 Соедините все кабели, выходящие из Правого поручня [А14] и Правой стойки поручня [А04], друг с другом.
- 8.2 Прикрепите Правый поручень [А14] к Стойке поручня [А04] при помощи 2 Болтов [В28], 2 Шайб [В30] и 2 Нейлоновых гаек [В29] и прочно затяните их.
- 8.3 Соедините детали слева аналогичным образом.

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

Внимание: it is "не пережимайте провода"

### 9. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

- 9.1 Выньте 4 Винта [В17] из нижней панели Компьютера [D02].
- 9.2 Соедините все кабели, выходящие из отверстия Фиксированного руля [А16], с кабелями Компьютера [D02]. Уберите остатки кабеля в полость Фиксированного руля [А16].
- 9.3 Прикрепите Компьютер [D02] к панели Фиксированного руля [A16] при помощи 4 Винтов [В17], которые вы вынули при выполнении этапа 9.1.

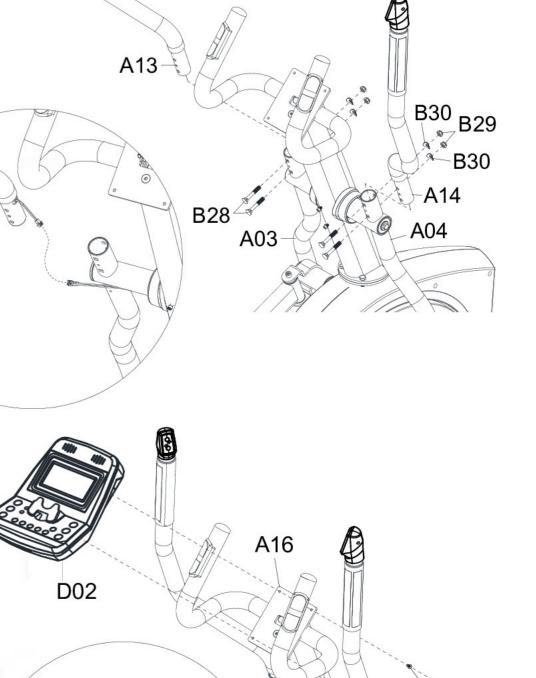
[Затяните винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].

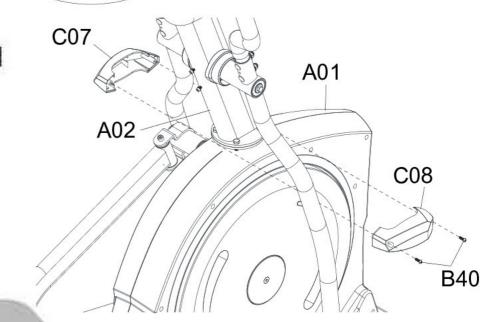
Внимание: it is "не пережимайте провода"

# 10. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ

10.1 Прикрепите Левую/Правую декоративные накладки стойки [С07/С08] к Вертикальной стойке [А02] при помощи 2 Винтов М5 [В40].

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

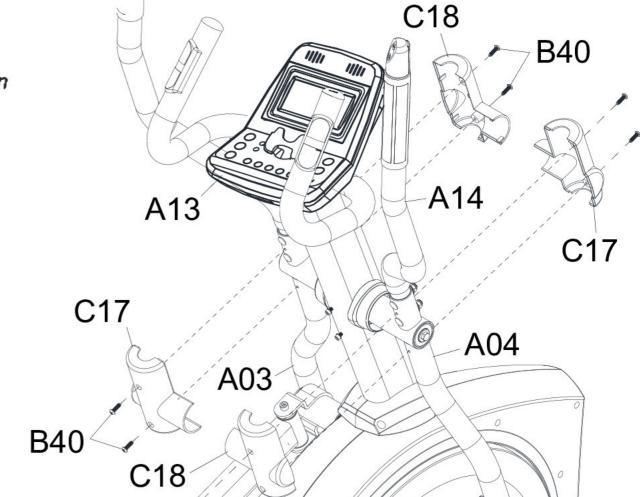




# 11. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ПОРУЧНЕЙ

- 11.1 Прикрепите 1 комплект Декоративных накладок поручня A/B [C17/C18] к Правому поручню [A04] при помощи 4 Винтов М5 [B40].
- 11.2 Прикрепите детали слева аналогичным образом.

[Затяните винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips коп поставляется вместе с тренажёром].

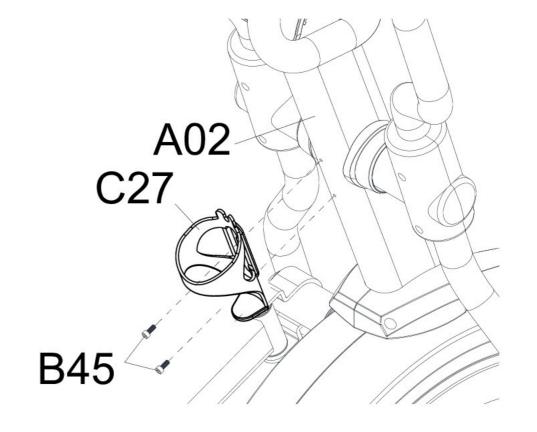


Внимание: it is "не пережимайте провода"

#### 12. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

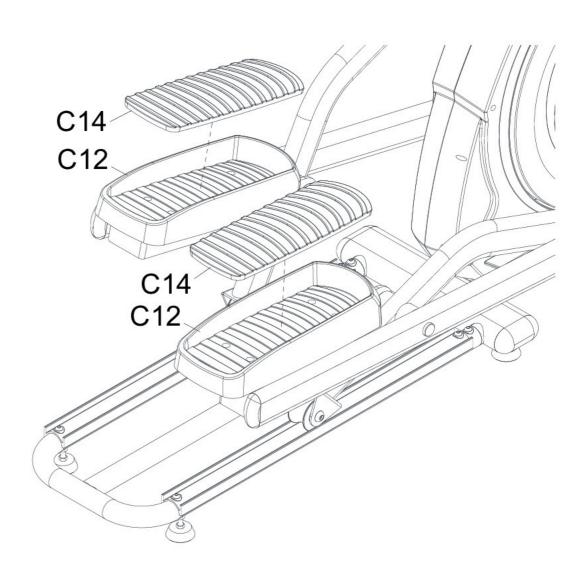
- 12.1 Выньте 2 Винта М5 [В45] из Вертикаль ой стойки [А02].
- 12.2 Прикрепите Бутылкодержатель [C27] к Вертикальной стойке [A02] при помощи 2 Ви тов М5 [В45], которые вы вынули при выполнении этапа 12.1.

[Затяните винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips коп поставляется вместе с тренажёром].



### 13. УСТАНОВКА АМОРТИЗАТОРОВ

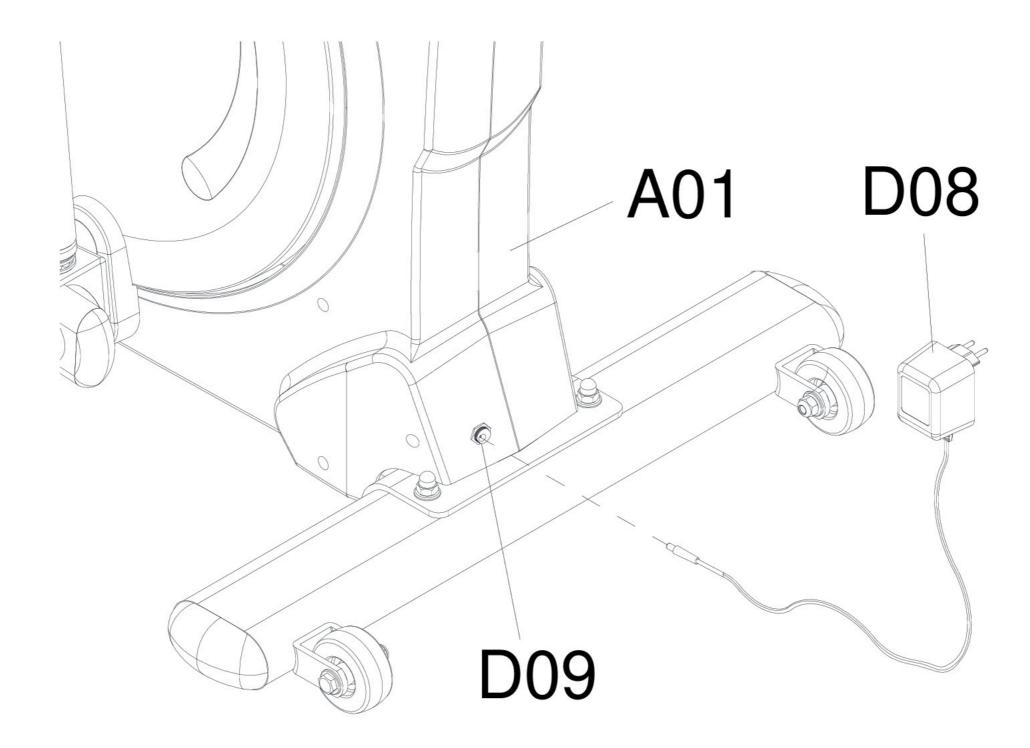
13.1 Снимите прозрачную плёнку с поролоновой ленты, расположе ной внизу Амортизатора [С14] и прикрепите Амортизатор [С14] к Педали [С12].



# 14. УСТАНОВКА АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

- 14.1 Соедините Адаптер переменного тока [D08] к Сетевому шнуру переменного тока [D09], расположенному на передней панели Основной рамы [A01].
- 14.2 Удостоверьтесь, что Адаптер соответствует всем необходимым характеристикам перед тем, как включать его в сеть.

Вставьте Адаптер переменного тока [D08] в электрическую розетку.



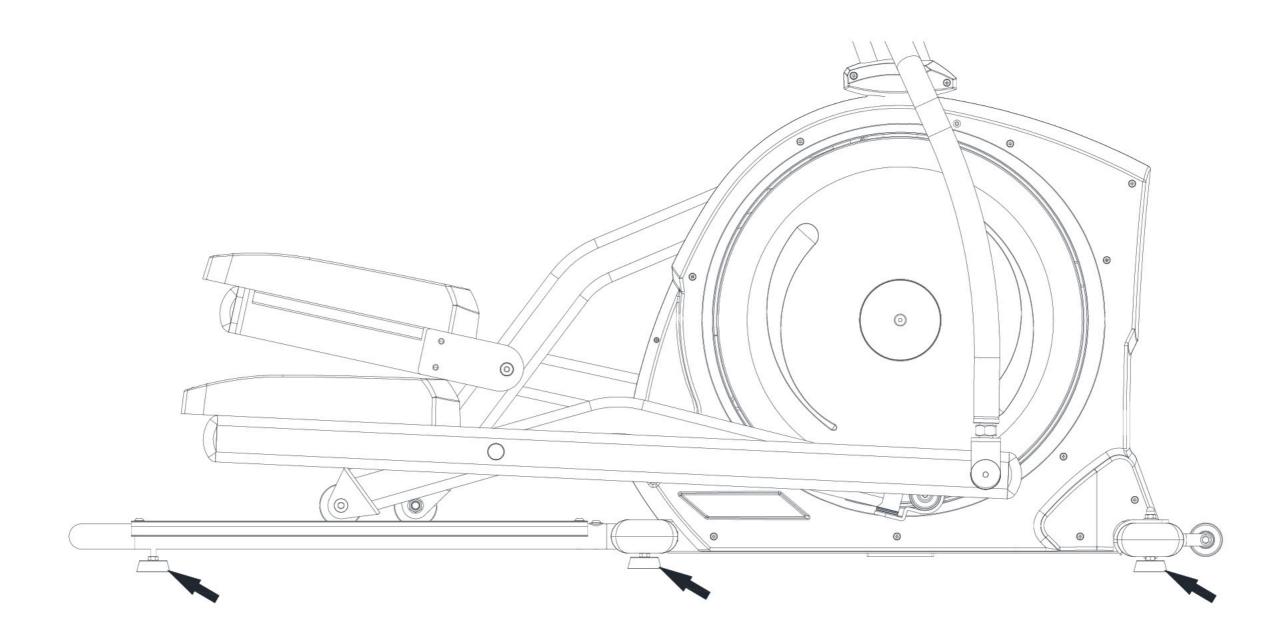
# Настройка

# Настройка

Настройте Регулируемые ножки.

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме, Переднем стабилизаторе и Дугообразной направляющей, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

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



# **Техническое обслуживание и** устранение неисправностей

# Устранение неисправностей

### Некорректная работа компьютера

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность подключения блока питания.

### Эллиптический тренажёр шатается во время тренировки

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме, Переднем стабилизаторе и Дугообразной направляющей, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

#### Скрип при использовании

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

#### Некорректное отображение частоты пульса

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

При измерении частоты пульса старайтесь слегка сдавить датчики.

Удостоверьтесь, что кабели датчика пульса правильно соединены.

# Техническое обслуживание

# Чистка

Протирайте эллиптический тренажёр 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 тренажер 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 в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ приложения iConsole⁺App

Поддерживаемые устройства:

Поддерживаемые устройства с операционной системой iOS:
iPod touch (5-е поколение)
iPod touch (4-е поколение)
iPod touch (3-е поколение)
iPhone 5S
iPhone 5C
iPhone 5
iPhone 4S
iPhone 4
iPhone 3GS
iPad Air
iPad 4
iPad 3
iPad 2
iPad
iPad Min
Поддержка устройств с операционной системой iOS 5.0 или выше
Поддерживаемые устройства с операционной системой Android:

Планшет Android с операционной системой 4.0 или выше

Планшет Android с разрешением1280X800 пикселей

Телефон Android с операционной системой 2.2 или выше

Телефон Android с разрешением 1920X1080 пикселей

1280Х800 пикселей

1280Х760 пикселей

800Х480 пикселей

Надписи «Made for iPod», «Made for iPhone» и «Made for iPad» означают, что электронное устройство разработано специально с возможностью подключения к iPod, iPhone, или iPad, соответственно, и имеет сертификат соответствия стандартам качества компании Apple. Apple не несёт ответственности за работу этого устройства и его соответствие нормативам и стандартам безопасности. Обратите внимание на то, что использование устройства с iPod, iPhone или iPad может повлиять на качество беспроводного соединения.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.

#### ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

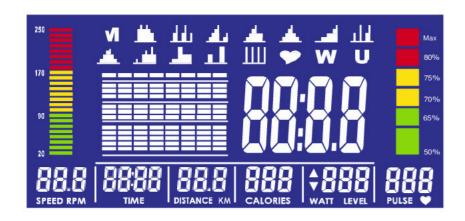
ПАРАМЕТРЫ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	Время тренировки отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0:00 ~ 99:59
СКОРОСТЬ	Скорость отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9
РАССТОЯНИЕ	Расстояние отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9
КАЛОРИИ	На дисплее отображается количество калорий, сожжённых во время тренировки. Диапазон 0 ~ 999
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	Мощность, потребляемая за время тренировки. Во время тренировки по программе интенсивности, тренажёр всегда потребляет мощность 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.
КОНТРОЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	Оценка восстановления сердечного ритма.
ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ	Потребление электроэнергии за время тренировки. Диапазон 10 ~ 350.

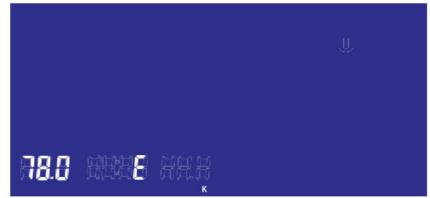
### ФУНКЦИИ КНОПОК:

кнопка		ОПИСАНИЕ
Up	1	Увеличение значения.
Down	1	Уменьшение значения.
Mode	1	Подтверждение выбора.
Reset	1	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	1	Начало или остановка программы тренировки.
Recovery	1	Проверка восстановления сердечного ритма.

#### ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

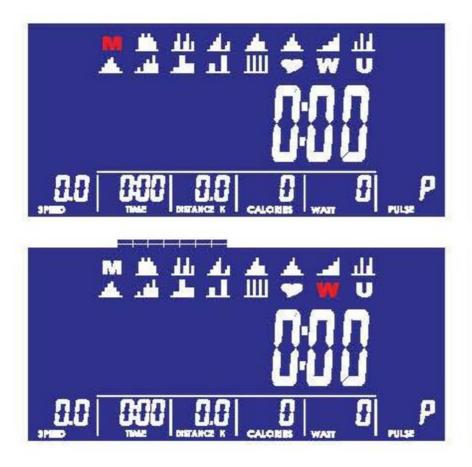
1. Включите питание (или нажмите и удерживайте кнопку «RESET» в течение 2 секунд). После загрузки вы услышите звуковой сигнал, и на дисплее в течение 2 секунд будут отображаться все секции. Затем в секции «СКОРОСТЬ» отобразится значение диаметра колеса. Символ «Е» в секции «ВРЕМЯ» обозначает — европейские обозначения, а символ «А» — азиатские обозначения. Секция «РАССТОЯНИЕ» расположена в правой части дисплея. Значения расстояния отображаются в километрах или милях (КМ(К)/МЛ(М)). В режиме настройки предыдущее значение НАГРУЗКИ сбрасывается и соответствует 1 для каждого параметра настройки.

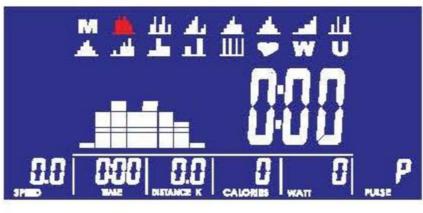


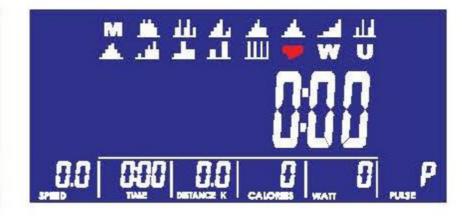


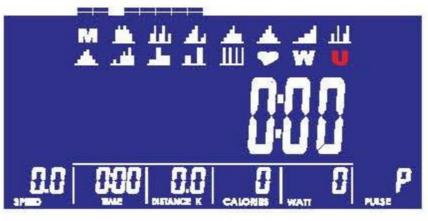
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы войти в режим настройки. В графическом профиле тренировки с частотой 1 герц начнёт мигать символ «М» («Режим ручной настройки»). Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать одну из программ тренировки:

М («Режим ручной настройки») Р («Программа тренировки») ♥ («Программа контроля частоты пульса») W («Программа контроля потребления электроэнергии») U («Программа с настройками пользователя»). После выбора последней из программ, список программ отображается сначала.



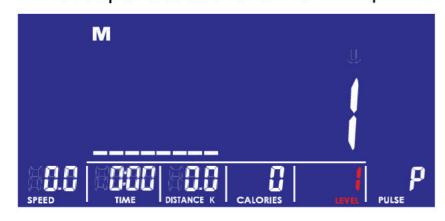






#### 4. Режим ручной настройки

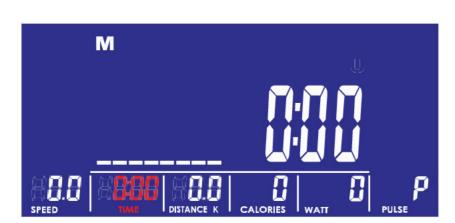
- (1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы настроить УРОВЕНЬ нагрузки. Значение уровня нагрузки мигает, пока вы не подтвердите выбор. Значение УРОВНЯ нагрузки по умолчанию равно 1.
- (2) После выбора максимального значения отсчёт не начинается заново.
- (3) Во время тренировки пользователь также может настраивать УРОВЕНЬ нагрузки вручную. Это значение отображается в графическом профиле тренировки. Если не производить никаких изменений в течение 3 секунд, на дисплее начнёт отображаться значение МОЩНОСТИ.

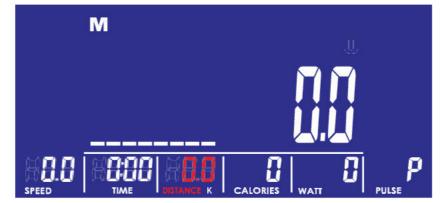


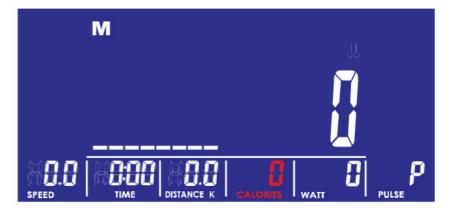
(4) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы произвести настройку других параметров (ВРЕМЯ ПУЛЬС). После выбора максимального значения этих параметров отсчёт начинается с нуля.

РАССТОЯНИЕ

КАЛОРИИ







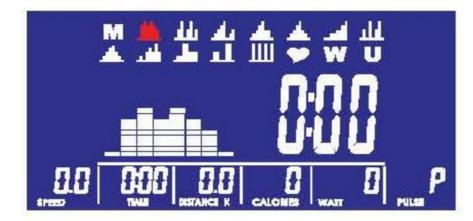


(5) При нажатии кнопки «START» программа тренировки запускается с выбранным значением. Значения в секциях «ОБОРОТЫ В МИНУТУ» и «ПУЛЬС» будут изменяться в соответствии с вашими результатами. При нажатии кнопки «STOP» компьютер перейдёт в режим паузы. При этом все значения сохраняются (секция пульс становится неактивной). Чтобы вернуться к ВЫБОРУ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ, нажмите кнопку «RESET».

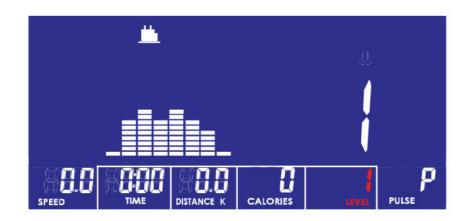


#### 5. Программы тренировки

(1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать одну из программ тренировки P01,P02,P03,P04......,P12 в РЕЖИМЕ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ. Номер ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ мигает, пока вы не подтвердите выбор.

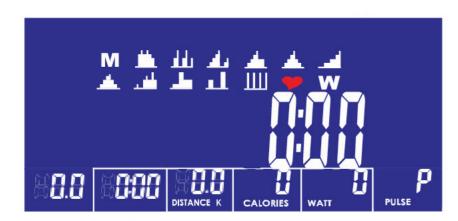


(2) После выбора ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ номер ПРОГРАММЫ отображается в другой части дисплея.



(3) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу. После запуска программы пользователь может изменить УРОВЕНЬ нагрузки вручную. Это значение отображается в графическом профиле тренировки. Если не производить никаких изменений в течение 3 секунд, на дисплее начнёт отображаться значение МОЩНОСТИ.

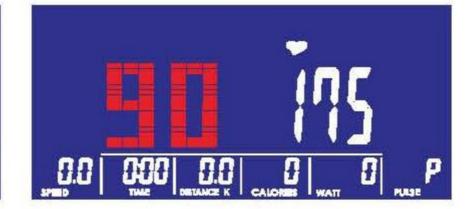
#### 6. Программа контроля частоты пульса



(1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить значение частоты пульса, равное 55% 75% 90% или ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Во время установки значения частоты пульса на дисплее мигает значение по умолчанию, рассчитанное на основании данных о возрасте пользователя.

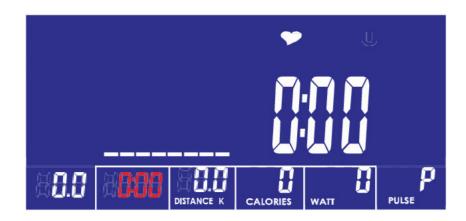




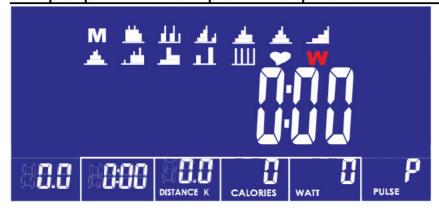




(2) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу тренировки.



7. Программа контроля потребления электроэнергии



(1) Целевое значение МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120)

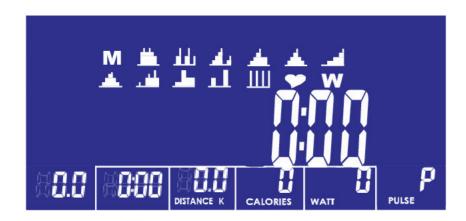


(2) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить значение МОЩНОСТИ.

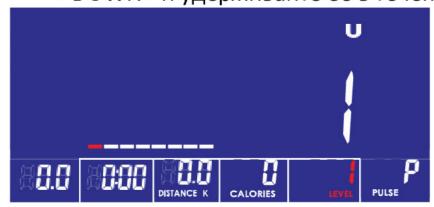


- (3) После запуска программы параметры тренировки устанавливаются автоматически в соответствии с заданным значением МОЩНОСТИ.
- (4) После запуска программы пользователь может изменить значение МОЩНОСТИ вручную.

#### 8. Программа тренировки с настройками пользователя



(1) Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы установить параметры программы тренировки (доступно 8 УРОВНЕЙ нагрузки). Значение каждого параметра мигает до подтверждения выбора. Чтобы завершить настройку, нажмите кнопку «UP» или «DOWN» и удерживайте её в течение 2 секунд. В этом случае сохраняются последние установленные значения.



(2) После установки значения ВРЕМЕНИ, нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу тренировки.



#### 9. Восстановление сердечного ритма

(1) Чтобы проверить восстановление сердечного ритма, нажмите кнопку «RECOVERY». Проверку можно осуществлять как во время программы тренировки, так и в режиме паузы. При этом необходимо, чтобы компьютер получал данные о частоте вашего пульса. В графическом профиле тренировки отображаются только значения времени и частоты пульса. Компьютер производит обратный отсчёт времени в течение 60 секунд. Затем на дисплее отображается статус восстановления сердечного ритма. Нажмите кнопку «RECOVERY» во время или после завершения измерения, чтобы вернуться в предыдущий режим. После завершения проверки на дисплее продолжит отображаться статус восстановления сердечного ритма.





1,0	ИДЕАЛЬНО
1,0 < F < 2,0	отлично
2,0 < F < 2,9	ХОРОШО
3,0 < F < 3,9	НОРМАЛЬНО
4,0 < F < 5,9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6,0	плохо

#### Приложение iConsole+ APP

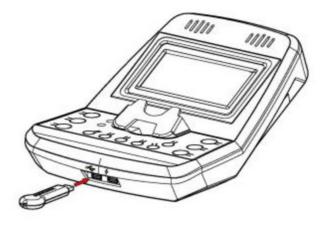
Вставьте USB-модем в USB-порт устройства с Bluetooth. Активируйте Bluetooth на планшете, найдите консоль и нажмите кнопку «Подключиться» (пароль: 0000).

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









#### ПРИМЕЧАНИЕ:

- 1. После подключения консоли к планшету по Bluetooth, питание консоли отключается.
- 2. Чтобы включить консоль, выйдите из приложения iconsole app и деактивируйте Bluetooth на iPad.

https://drive.google.com/folderview?id=0B a5atcMnWbpZWRDdlNZWFpibDQ&us p=sharing



# 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.



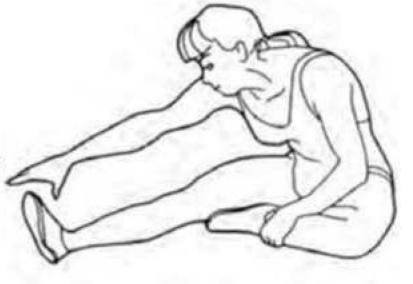
# Растяжка мышц внутренней стороны бедра

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 ис ходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



# Перечень деталей

Деталь №	Описание			
A01	Сварная, Основная рама	1		
A02	Сварная, Вертикальная стойка	1		
A03	Сварная, Стойка поручня/Левая			
A04	Сварная, Стойка поручня/Правая	1		
A05	Сварная, Трубка педали/Левая	1		
A06	Сварная, Трубка педали/Правая	1		
A07	Сварная, Вращающаяяся трубка/Левая	1		
80A	Сварная, Вращающаяся трубка/Правая	1		
A09	Сварная, Трубка переднего стабилизатора	1		
A10	Сварной, Вал шкива	1		
A11	Сварная, Сборка шатуна	2		
A12	Трубка, Дугообразная направляющая	1		
A13	Поручень/Левый	1		
A14	Поручень/Правый	1		
A15	Сварной, Рычаг натяжного шкива	1		
A16	Фиксированный руль	1		
A17	Дугообразный кронштейн	2		
A18	Крепление вращающегося рычага	2		
A19	Пластина трубки педали	2		
B01	Болт 1/4"	2		
B02	Шайба 1/4"	4		
B03	Гайка 1/4"	2		
B04	Гайка М10 (8,0Т)	1		
B05	Гайка М10 (6,0Т)	1		
B06	Полукольцо Ø20	3		
B07	Волнистая шайба М21	2		
B08	Шайба М20	1		
B09	Нейлоновая гайка М10	1		
B10	Болт М8	1		
B11	Болт М10	1		
B12	Болт М12			
B13	Болт М8	4		
B14	Шайба 1/2"	2		
B15	Гайка М12			
B16	Болт М8			
B17	Винты компьютера			
B18	18 Вал Ø19			

Деталь №	Описание	Кол-в
B19	Болт М8	2
B20	Болт 3/8"	2
B21	Шайба 3/8"	4
B22	Глухая гайка 3/8"	2
B23	Винт М6	8
B24	Болт М8	2
B25	Гайка М8	1
B26	Нейлоновая гайка М10	2
B27	Полукольцо Ø17	1
B28	Болт с квадратный подголовком М8	4
B29	Нейлоновая гайка М8	12
B30	Волнистая шайба М8	10
B31	Вал Ø20	2
B32	Болт М8	6
B33	Шайба 5/16"	8
B34	Болт М10	2
B35	Болт М8	4
B36	Винт М3	2
B37	Винт 3/16"	1
B38	Винт М3	2
B39	Винт М4	6
B40	Винт М5	37
B41	Винт М8	2
B42	Прокладка втулки	2
B43	Цинковая пластина	2
B44	Болт М8	4
B45	Винт М5	2
B46	Болт М8	4
B47	Винт М3	2
B48	Винт М3	4
B49	Болт М8	2
B50	Зубчатая пружинная шайба AW Ø8	4
B51	Прокладка втулки	4
B52	Шайба 5/16"	2
B53	Гайка М20	2
B54	пружинная шайба М20	2
C01	Основная накладка/Пр.	2

# Перечень деталей

Деталь №	Описание	Колнво	
C02	Основная накладка/Л.	1	
C03	Кожух диска	2	
C04	Наконечник	4	
C05	Регулируемая ножка-А	4	
C06	Колесо	2	
C07	Декоративная накладка вертикальной стойки/Л.	1	
C08	Декоративная накладка вертикальной стойки/Пр.	1	
C09	Наконечник	4	
C10	Ремень	1	
C11	Колпачок гайки	6	
C12	Педаль	2	
C13	Пенопластовая рукоятка	2	
C14	Амортизатор		
C15	Пенопластовая рукоятка		
C16	Наконечник	2	
C17	Декоративная накладка стойки поручня-А	2	
C18	Декоративная накладка стойки поручня-В	2	
C19	Шкив	1	
C20	Ролик	2	
C21	Регулируемая ножка-В	2	
C22	Шайба Ø17		
C23	Прокладка вертикальной стойки		
C24	Шайба Ø20,5		
C25	Втулка Ø33,4		
C26	C26 Шайба Ø14		
	Pri .	E	

Деталь №	Описание	Кол-во		
C27	Бутылкодержатель	1		
C28	Наконечник	4		
D01	Датчик пульса	1 компл		
D02	Компьютер	1		
D03	Магнитное маховое колесо	1		
D04	Верхний кабель	1		
D05	Нижний кабель	1		
D06	Двигатель	1		
D07	Кабель датчика	1		
D08	Адаптер переменного тока	1		
D09	Сетевой шнур переменного тока	1		
D10	Кабель ручного пульсометра	1 компл		
D11	Двигательсистемы натяжения	1		
D12	Большой разъём датчика пульса	2 компл		
D13	Большой разъём кабеля датчика	2		
D14	Кнопка быстрого доступа/Л.	1		
D15	Кнопка быстрого доступа/Пр.	1		
D16	Кабель кнопки быстрого доступа/1	1		
D17	Кабель кнопки быстрого доступа/2	1		
E01	1 Подшипник 6004			
E02	Подшипник 6003	4		
E03	Подшипник 6001	4		
E04	Подшипник 6203	2		
F01	F01 Алюминиевая направляющая			

Заметки		

