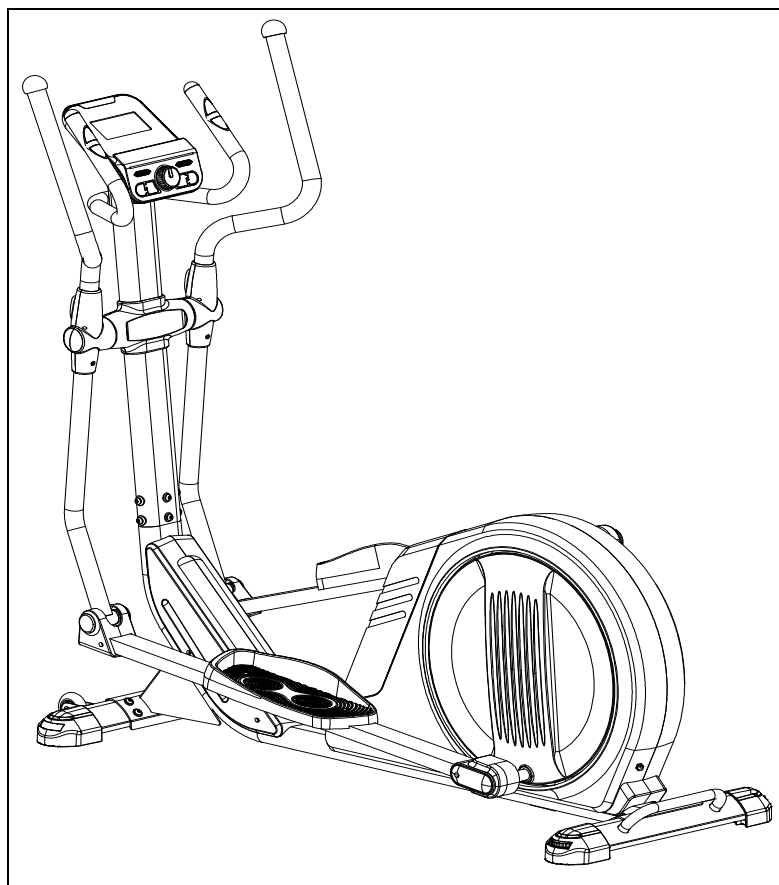


Руководство пользователя
ТРЕНАЖЕР ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ОРБИТРЕК



SE-E760G



- **Электромагнитная 16-уровневая система нагрузки Hi-Tech**
- **Усовершенствованный компьютер с мульти-дисплеем отображает время тренировки, пройденную дистанцию, скорость, пульс, расход калорий, восстановление**
- **Специальные программные возможности: BODY FAT**
- **Плавное изменение нагрузки "Smooth Tension Control"**

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за выбор современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии, интересный дизайн, а также обладает рядом преимуществ, которые обеспечат безопасную и эффективную тренировку.

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Перед началом использования данного тренажера внимательно изучите данное руководство в целях снижения риска получения травм во время тренировки.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом использования тренажера рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом. Данное условие особенно важно для соблюдения лицами старше 35 лет, пожилыми людьми, людьми, имеющими проблемы со здоровьем, а также беременными женщинами. Изучите все инструкции, прежде чем приступить к использованию любого фитнес-тренажера.

I. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Используйте тренажер в соответствии с руководством по эксплуатации.
2. Во время использования на тренажере может находиться только один человек.
3. Максимальный вес пользователя данного тренажера: 150 кг.
4. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, должно быть не менее двух квадратных метров.
5. Не допускайте детей и домашних животных к работающему тренажеру. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми людьми. Обеспечьте безопасное расстояние для детей и домашних животных во время работы тренажера
6. Перед началом использования убедитесь в целостности и надежном креплении всех деталей. Данный тренажер следует устанавливать для использования на ровной поверхности. Рекомендуется использовать мат или другой материал для покрытия поверхности.
7. Перед началом упражнений, во избежание повреждения мышц, необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева. См. раздел "Упражнения".
8. Во время использования тренажера следует носить соответствующую одежду и обувь. Избегайте одежды, которая может застрять между деталями тренажера; не забывайте подтягивать педальные ремни.
9. Будьте осторожны, вставая на педали или сходя с них. Всегда держитесь за поручни. Опустите ближнюю к Вам педаль, встаньте на нее, перекиньте вторую ногу через основную раму и встаньте на вторую педаль. Во время использования тренажера всегда держитесь руками за поручни, передвигайте педали легкими движениями ручек поручня к себе/от себя, координируя взаимодействие рук и ног. По завершению тренировки опустите одну педаль вниз, снимите ногу сначала с верхней педали, а затем с нижней.

10. Тренажер предназначен только для использования в помещении. Не пользуйтесь тренажером на открытом воздухе.
11. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.
12. При регулярной эксплуатации выполняйте проверку и затяжку всех соединений, т. к. в процессе эксплуатации затяжка винтов и гаек может быть ослаблена.
13. Не предпринимайте мер по техническому обслуживанию и регулировке тренажера, кроме описанных в данной инструкции. В случае возникновения неполадок прекратите использование и обратитесь в сервисный центр. При необходимости технической поддержки, вы так же можете обратиться в сервисный центр.
14. Данный тренажер представляет собой электронное оборудование и не подлежит выбросу в муниципальные мусоросборники. В целях обеспечения защиты окружающей среды тренажер подлежит утилизации в соответствии с действующим законодательством государства использования. Получить подробную информацию о порядке утилизации вы можете в местном органе муниципальной власти.
15. **Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.**
16. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Наша компания не берет на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**

ВНИМАНИЕ!

Если во время тренировки Вы почувствуете боль в груди, приступ головокружения, тошноты или одышку, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с лечащим врачом по поводу продолжения тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ

1. Тренажер должен быть установлен в помещении, вдали от зон повышенной запыленности или влажности. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.

2. Разместите изделие на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера.
- Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед началом эксплуатации выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера, предварительно ознакомившись с инструкцией.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное изделие представляет собой электронное оборудование и не подлежит утилизации с муниципальными отходами. В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации по истечении срока службы в соответствии с действующим законодательством РФ.



УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

II. КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
001	Основная рама	1	032	Крышка левой педали	2
002	Передняя опорная стойка	1	033	Крышка правой педали	2
003	Левое плечо поручня	1	034	Болт М8х20	10
004	Правое плечо поручня	1	035	Соединительный шток Ø16х65.5	2
005	Левый ножной рычаг	1	036	Овальная заглушка трубки педали	2
006	Правый ножной рычаг	1	037	Левая педаль	1
007	Передняя направляющая	1	038	Правая педаль	1
008	Задняя направляющая	1	039	Педальные насадки	2
009	U-образный кронштейн	2	040	Болт М10Х60	4
010	Левый поручень	1	041	Шайба Ø10.5	4
011	Правый поручень	1	042	Гайка М10	4
012	Колпачок-заглушка поручня Ø32х1.5	2	043	U-образная крышка	2
013	Насадка из пенорезины для поручня, Ø31хØ38х660	2	044	Втулка Ø18хØ8х10 с металлическим напылением	4
014	Болт М8х49	4	045	Болт М8х55	2
015	Лекальная шайба Ø8х Ø16х1.5	4	046	Шайба Ø8х Ø16х1.5	2
016	Колпачковая гайка М8	4	047	Гайка (М8)	6
017	Заглушка Ф38хФ32.6х80	2	048	Втулка с металлическим напылением Ø24.5хØ16х14	4
018	Болт М8х20	23	049	Овальная заглушка задней направляющей	2
019	Пружинная шайба Ø8	14	050	Крупная шайба Ø20хØ8х2.0	14
020	Крупная шайба Ø8х Ø25х2.0	8	051	Крупная лекальная шайба Ø20хØ8х2.0	4
021	Крупная лекальная шайба Ø19х Ø38х3.0	2	052	Удлинительный провод сенсора	1
022	Втулка модулятора положения Ø27х11	4	053	Овальная заглушка передней направляющей	2
023	Пластиковая втулка Ø38х24	4	054	Болт М6х15	2
024	Фабричная шайба Ø19	2	055	Подшипник 608	4
025	Крышка А левого плеча поручня	1	056	Ходовое колесо	2
026	Крышка Б левого плеча поручня	1	057	Болт М6х12	2
027	Крышка А правого плеча поручня	1	058	Удлинительный провод компьютера	1
028	Крышка Б правого плеча поручня	1	059	Крышка стойки руля А	1
029	Саморез ST4.2х20	30	060	Крышка стойки руля Б	1
030	Саморез ST2.9х16	10	061	Втулка Ø38х39х Ø19.5	2
031	Пластиковая втулка Ø32хØ16х20	4	062	Руль	1

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
063	Наручный пульсометр с проводкой	2	090	Фланцевая гайка М10х1.0	2
064	Торцевая заглушка руля	2	091	Регулировочный болт М6х36	2
065	Насадка из пенорезины для руски поручня, Ø27хØ33х500	2	092	U-образная шайба	2
066	Винт ST4.2х20	2	093	Гайка М6	2
067	Компьютер	1	094	Левая крышка цепной передачи	1
068	Болт М5х10	4	095	Правая крышка цепной передачи	1
069	Фабричная шайба Ø28хØ17х0.3	2	096	Левая декоративная крышка	1
070	Кабель питания	1	097	Правая декоративная крышка	1
071	Адаптер переменного тока	1	098	Кривошипный диск	2
072	Редуктор	1	099	Опора кривошипного диска	8
073	Ограничительная пластина	4	100	Винт ST4.2х6	8
074	Шток шатуна	2	101	Пластиковый болт Ø8х32	2
075	Фланцевая гайка М10х1.25	2	102	Винт ST4.2Х25	9
076	Стопорное кольцо Ø20х1	2	103	Винт ST2.9Х12	2
077	Фабричная шайба Ø20	1	104	Сенсор с проводкой	1
078	Подшипник 6004	2	105	Трос натяжения двигателя	1
079	Гайка М6	4	106	Гайка 1/2 S15	1
080	Пружинная шайба Ø6	6			
081	Болт М6х15	4			
082	Ось шкива	1			
083	Ролик	1			
084	Магнитный диск	1			
085	Ремень	1			
086	Кронштейн пресса	1			
087	Регулировочный болт М8х75	1			
088	Пресс для запрессовки втулок колес	1			
089	Маховик сцепления	1			

КОМПЛЕКТАЦИЯ (ДОПОЛНЕНИЕ)

14 Болт М9х49 4 шт.
15 Лекальная шайба Ø8х Ø18 4 шт.
16 Колпачковая гайка М8 4 шт.
29 Саморез ST4.2х20 10 шт.
30 Саморез ST2.9х16 10 шт.
40 Болт М10х60 4 шт.
41 Шайба Ø10.5 4 шт.
42 Гайка М10 4 шт.
Шестигранный торцевой гаечный ключ-1шт.
Многофункциональный шестигранный инструмент с отверткой Phillips-1шт.
Ключ S10-13-17-19 1 шт.



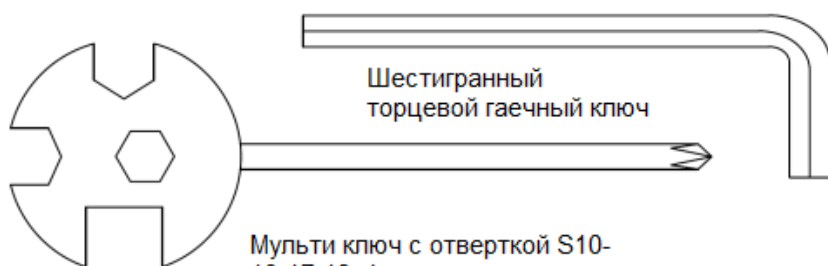
14 Болт М9х49 4 шт.
15 Лекальная шайба Ø8х Ø18 4 шт.
16 Колпачковая гайка М8 4 шт.

29 Саморез ST4.2х20 10 шт.

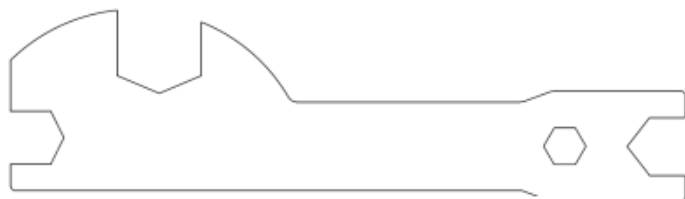


40 Болт М10х60 4 шт.
41 Шайба Ø10.5 4 шт.
42 Гайка М10 4 шт.

30 Саморез ST2.9х16 10 шт.



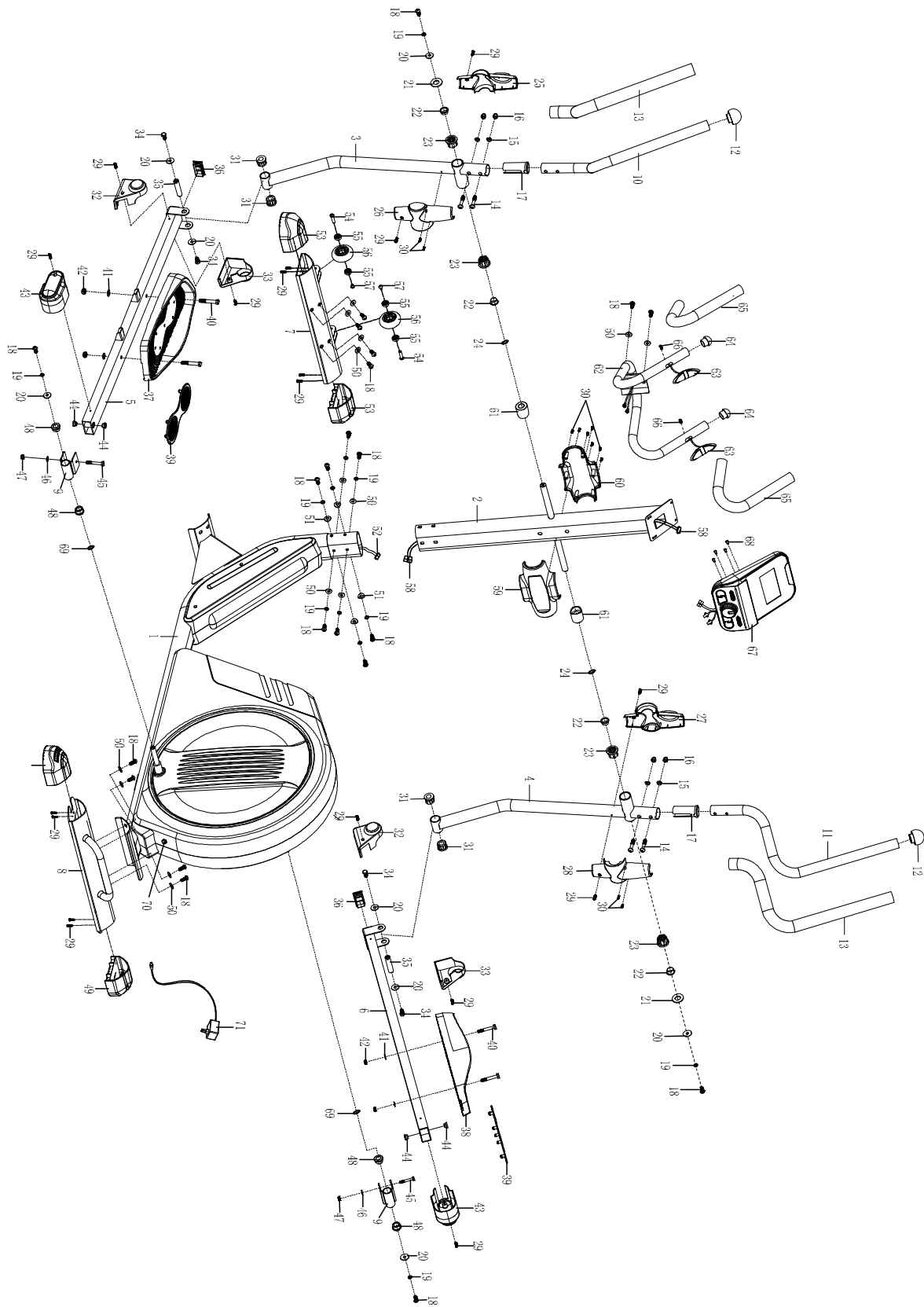
Мульти ключ с отверткой S10-13-17-19 1 шт.



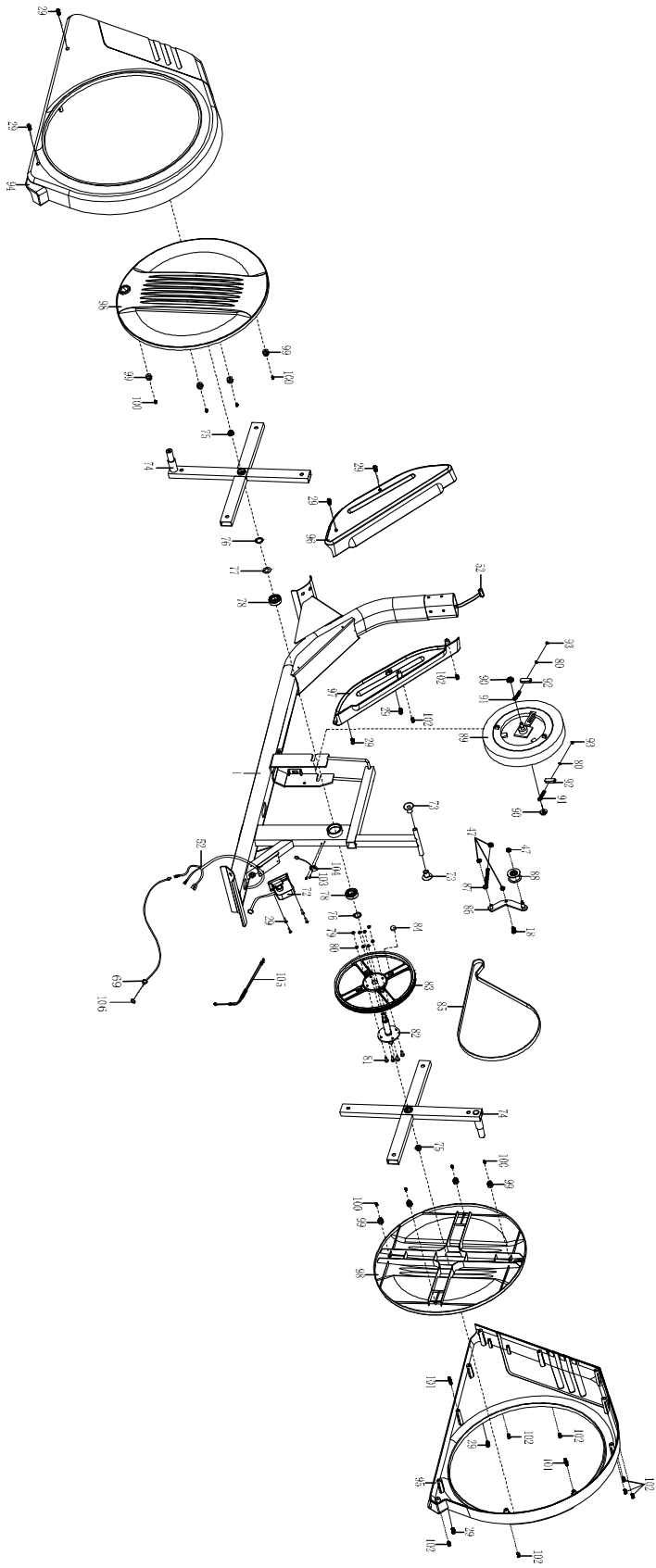
Многофункциональный шестигранный инструмент с отверткой Phillips

III. ОБЗОРНЫЙ ЧЕРТЕЖ

A:



Б:



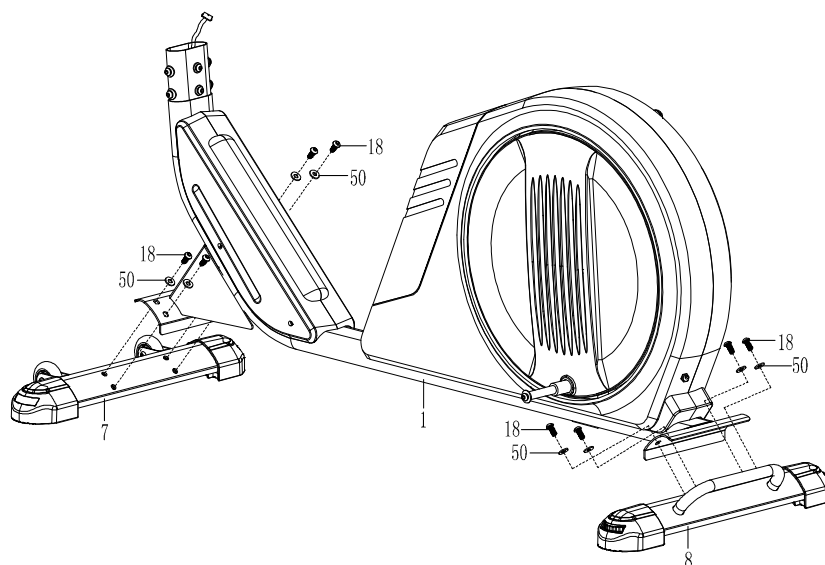
IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Монтаж передней и задней направляющих

Удалите с передней направляющей (7) четыре болта М8х20 (18) и четыре крупных шайбы Ф20Хф8х2.0 (50).

Установите переднюю направляющую (7) в нужном положении к основной раме (1) и совместите отверстия с резьбой.

Закрепите переднюю направляющую (7) на основной раме (1) четырьмя болтами М8х20 (18) и четырьмя крупными шайбами Ф20Хф8х2.0 (50), удаленными ранее.



Удалите с задней направляющей (8) четыре болта М8х20 (18) и четыре крупных шайбы Ф20Хф8х2.0 (50).

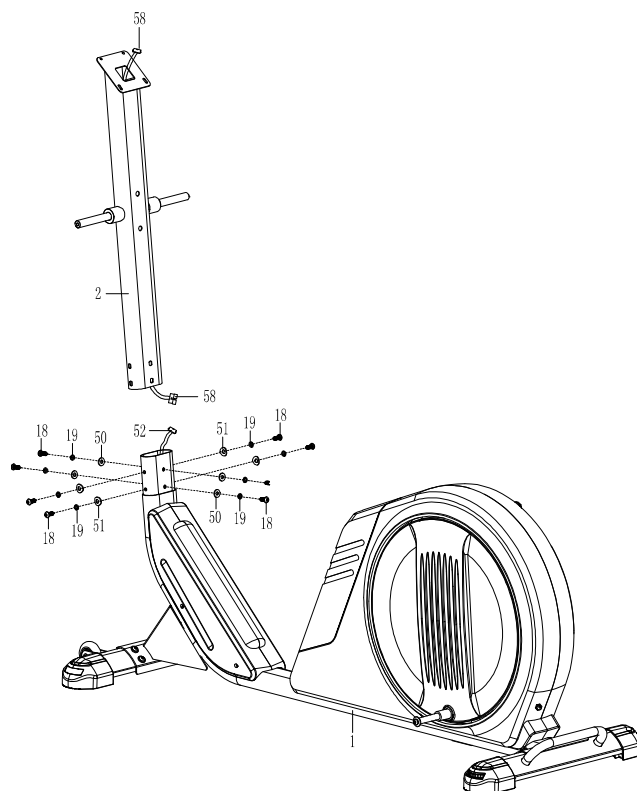
Установите заднюю направляющую (8) в нужном положении к основной раме (1) и совместите отверстия с резьбой. Закрепите заднюю направляющую (8) на основной раме (1) четырьмя болтами М8х20 (18) и четырьмя крупными шайбами Ф20Хф8х2.0 (50), удаленными ранее.

2. Монтаж передней опорной стойки

Удалите с основной рамы (1) восемь болтов М8х20 (18), восемь пружинных шайб ф8 (19), четыре крупных шайбы Ф20Хф8х2.0 (50) и четыре крупных лекальных шайбы Ф20Хф8х2.0 (51).

Соедините удлинитель провода сенсора (52), идущего от основной рамы (1) с удлинителем провода компьютера (58), идущего от рулевой стойки (2).

Вставьте переднюю стойку (2) в трубку основной рамы (1) и закрепите восемь болтами М8х20 (18), восемь пружинными шайбами ф8 (19), четырьмя крупными шайбами Ф20Хф8х2.0 (50) и четырьмя крупными лекальными шайбами Ф20Хф8х2.0 (51), удаленными ранее.



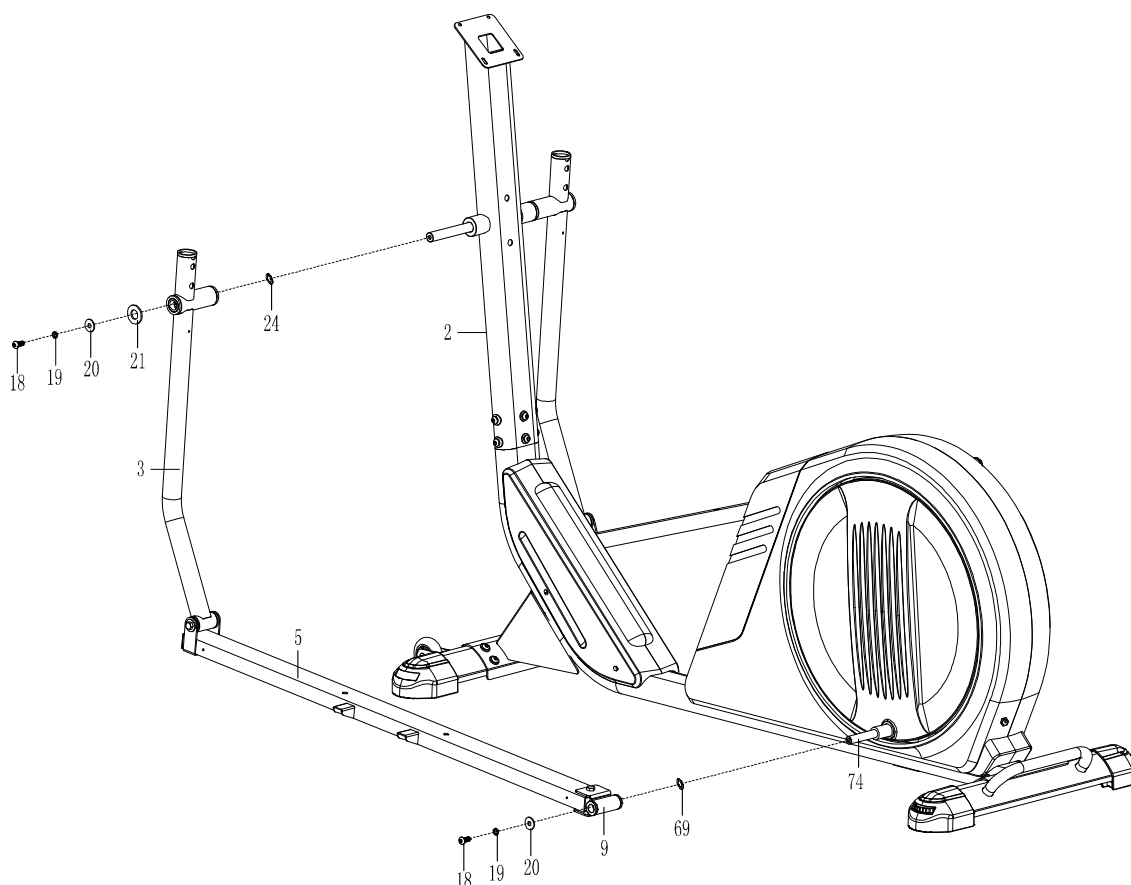
3. Монтаж левого/правого плеча поручня и ножных рычагов.

Удалите с левых горизонтальных осей передней стойки (2) один болт М8х20 (18), одну пружинную шайбу Ø8 (19), одну крупную шайбу Ø8хØ25х2.0 (20), одну крупную шайбу Ø38х Ø19х3.0 (21) и одну гофрированную шайбу Ø19 (24). Закрепите на левой горизонтальной оси (2) левое плечо (3) одним болтом М8х20 (18), одной пружинной шайбой Ø8 (19), одной крупной шайбой Ø8хØ25х2.0 (20), одной крупной шайбой Ø38х Ø19х3.0 (21) и одной гофрированной шайбой Ø19 (24), удаленными ранее.

Удалите со штока шатуна (74) один болт М8х20 (18), одну пружинную шайбу Ø8 (19), одну крупную шайбу Ø8хØ25х2.0 (20) и одну фабричную шайбу Ø28х Ø17х0.3 (69).

Закрепите на штоке левого шатуна (74) ножной рычаг (5) одним болтом М8х20 (18), одной пружинной шайбой Ø8 (19), одной крупной шайбой Ø8хØ25х2.0 (20) и одной фабричной шайбой Ø28х Ø17х0.3 (69), удаленными ранее.

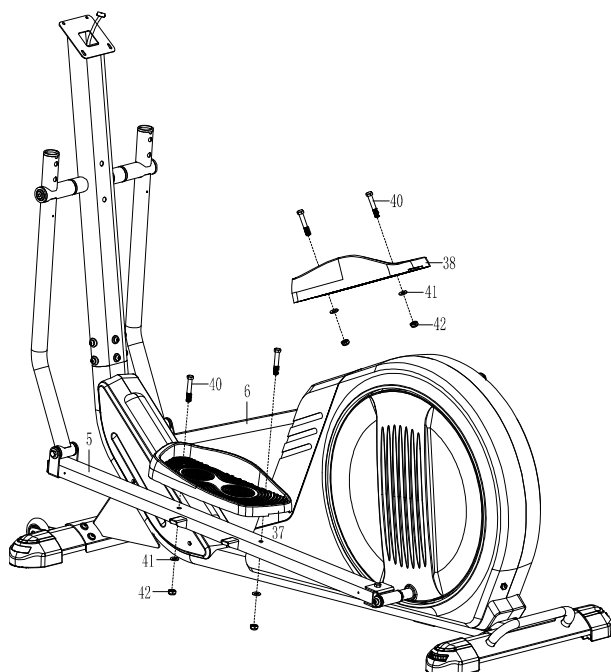
Повторите процедуру монтажа для правого плеча (4) и правого ножного рычага (6).



4. Монтаж левой/правой педали

Закрепите левую педаль (37) на левом ножном рычаге (5) двумя болтами M10x60 (40), двумя шайбами Ø10.5 (41) и двумя нейлоновыми гайками M10 (42).

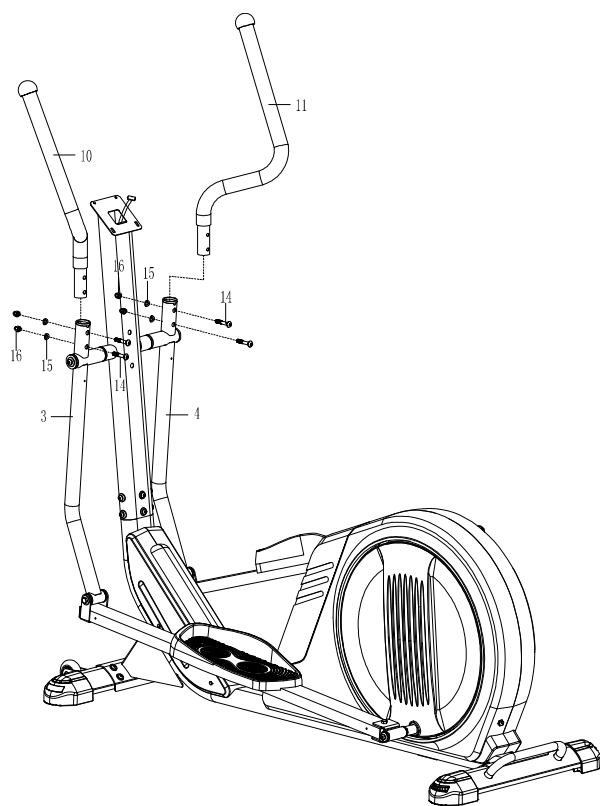
Закрепите правую педаль (38) на правом ножном рычаге (6) двумя болтами M10x60 (40), двумя шайбами Ø10.5 (41) и двумя нейлоновыми гайками M10 (42).



5. Монтаж левого/правого поручня

Закрепите левый поручень (10) на левом плече (3) двумя болтами M8x49 (14), двумя лекальными шайбами Ø8x Ø16x1.5 (15) и двумя колпачковыми гайками M8 (16).

Закрепите правый поручень (111) на правом плече (4) двумя болтами M8x49 (14), двумя лекальными шайбами Ø8x Ø16x1.5 (15) и двумя колпачковыми гайками M8 (16).

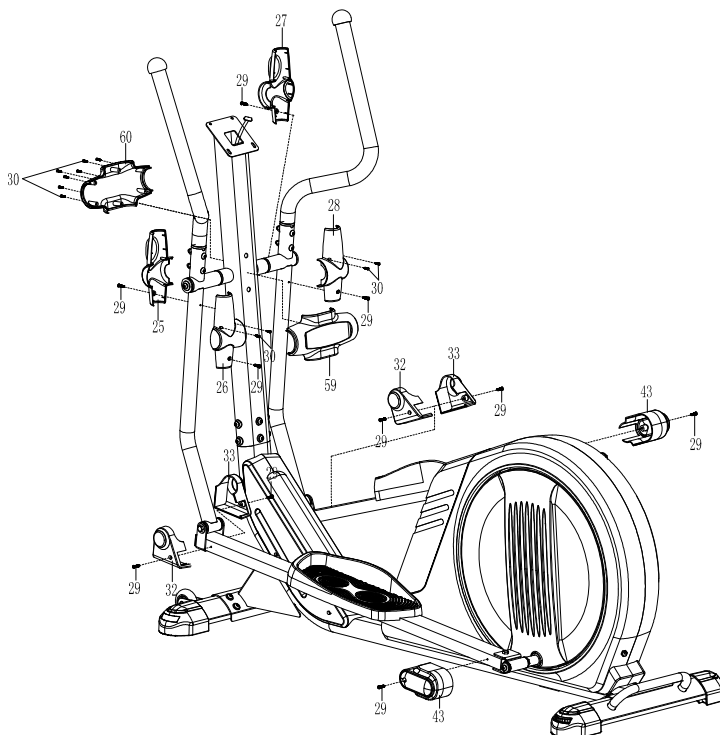


6. Монтаж крышек А/Б/В/Г левого/правого плеча поручня, крышек А/Б ножных рычагов, крышки U-образного кронштейна и крышек А/Б поручня.

Закрепите крышку А левого плеча поручня (25) крышку Б левого плеча поручня (26) на левом плече поручня (3) двумя саморезами ST4.2x20 (29) и двумя саморезами ST2.9x16 (30).

Закрепите крышку А правого плеча поручня (27) крышку Б правого плеча рычага (28) на правом плече поручня (3) двумя саморезами ST4.2x20 (29) и двумя саморезами ST2.9x16 (30).

Закрепите крышки А/Б стойки поручня (60) на стойке поручня (2) шестью саморезами ST2.9x16(30).



Закрепите крышку левого ножного рычага (32) на левом ножном рычаге (5) двумя саморезами ST4.2x20 (29).

Закрепите крышку U-образного левого кронштейна (43) на U-образном кронштейне (9) одним саморезом ST4.2x20 (29).

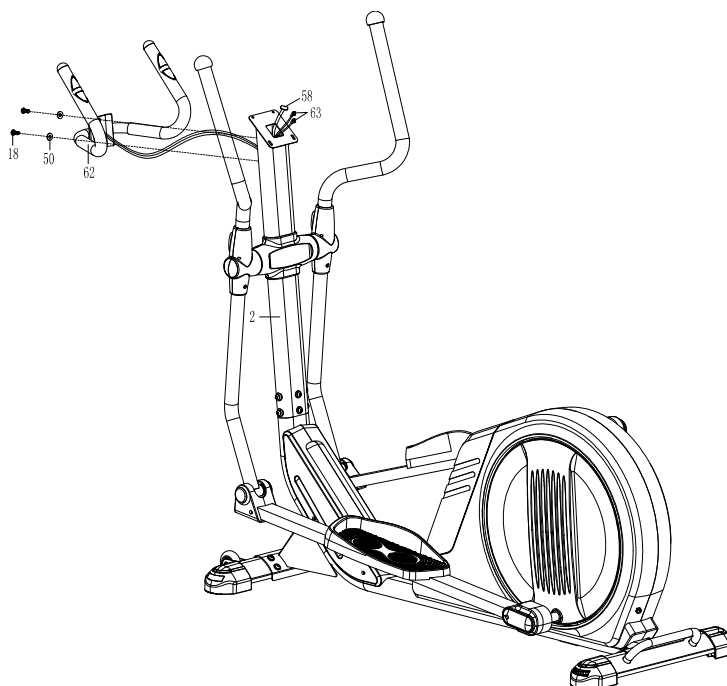
Повторите процедуру для монтажа правой крышки ножного рычага (33) на правом ножном рычаге (6) и крышки правого U-образного кронштейна (43) на правом U-образном кронштейне (9).

7. Монтаж поручня

Удалите с передней направляющей (2) четыре болта М8х20 (18) и четыре крупных шайбы Ф20Хф8х2.0 (50).

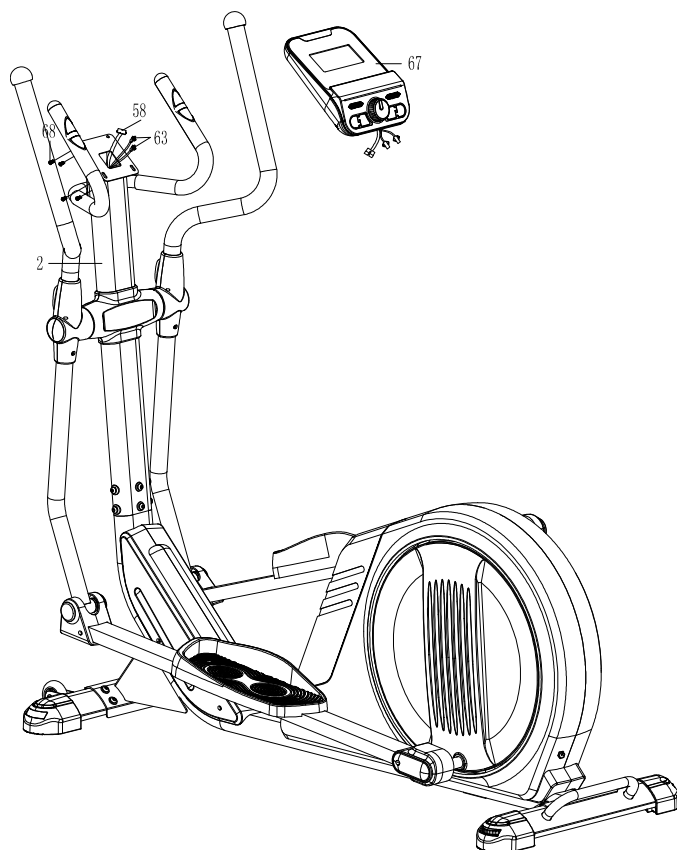
Вложите провод наручного пульсомера (63), идущего от поручня (62), в отверстие в передней стойке (2) и протолкните его до выхода из верхнего конца поручня (2).

Закрепите поручень (62) на передней стойке (2) двумя болтами М8х20 (18) и двумя крупными шайбами Ø20х Ø8х2.0 (50), удаленными ранее с передней стойки (2).



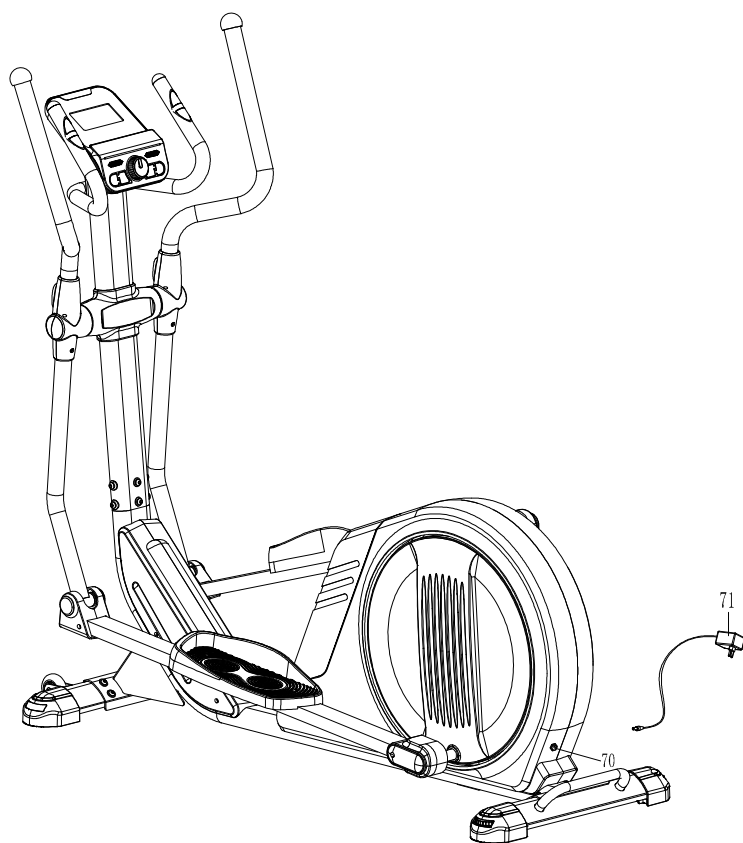
8. Установка компьютера

Удалите с компьютера (67) четыре болта M5x10 (68). Подсоедините провод наручного пульсомера (63) и удлинительный провод компьютера (58) к проводу, идущему от компьютера (67). Заправьте проводку внутрь стойки поручня (2). Закрепите компьютер (67) на верхнем конце стойки поручня (2) четырьмя болтами M5x10 (68), удаленными ранее с компьютера (67)



9. Монтаж адаптера переменного тока

Подключите один конец провода адаптера переменного тока (71) в разъем питания силового кабеля (70) в задней части крышки левой цепи. Перед подключением тщательно проверьте параметры адаптера. Подключите второй конец провода адаптера переменного тока (71) в настенную розетку.



V. РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МОНИТОРА

ФУНКЦИИ КЛАВИШ	ОПИСАНИЕ
ВВЕРХ (UP):	Регулировка в сторону увеличения параметров каждой функции и увеличение тренировочной нагрузки.
ВНИЗ (DOWN):	Регулировка в сторону снижения параметров каждой функции и снижение тренировочной нагрузки.
РЕЖИМ (MODE):	Подтверждение всех заданных значений.
СТАРТ/СТОП (STAR/STOP)	Начало или завершение тренировки.
СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET):	Для сброса текущих значений и переключения монитора на начальный режим для выбора значений. Удержанием клавиши в течение 3 секунд осуществляется сброс всех функциональных значений до нуля.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	Проверка статуса возврата к заданному значению диапазона ЧСС. Нажмите для выбора функции восстановления, когда на компьютере заданы значения диапазона ЧСС. Пользователь должен держать сенсор касания наручного пульсометра. Через одну минуту дисплей выдаст показание функций восстановления F1-F6. F1 - максимальный показатель, F6 - минимальный. (Для возврата в главное меню нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY) повторно.)
АНАЛИЗАТОР ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ % (BODY FAT): (при наличии):	Опция предназначена для определения количества (процента) жира в организме. Нажмите клавишу BODY FAT в режиме ожидания.

ОПИСАНИЕ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА

1. После включения питания на ЖК мониторе открывается полное меню (сопровождается длинным звуковым сигналом), далее компьютер переводит меню в режим выбора параметров.

Примечание: при отсутствии ввода параметров в течение 4 минут компьютер переходит в спящий режим. Для возврата в главное меню необходимо нажать любую клавишу.

2. Компьютер открывает функцию ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (SELECT USER), выбрав которую, пользователь переходит в меню выбора пользователя. Клавишами ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) выберите один из параметров U1 - U4 и нажмите РЕЖИМ (MODE)

для подтверждения. Затем введите информацию о пользователе: ПОЛ (SEX), ВОЗРАСТ (AGE), РОСТ (HEIGHT) и ВЕС (WEIGHT).

3. В режиме ожидания на дисплее высветиться: ВЫБРАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ (SELECT WORKOUT). Нажмите РЕЖИМ (MODE) для перехода в режим выбора. Нажмите клавишу ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) для выбора: (РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL) → ПРОГРАММА (PROGRAM) → ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА (USER PROGRAM) → Целевая Частота Сердечных Сокращений (H.R.C.) → МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ (WATT)
4. Нажмите ВВЕРХ (UP) или ВВЕРХ (DOWN) для выбора режима тренировки, после чего нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) для подтверждения режима выбора и введенных значений.

Параметры тренировки: ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL), ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (THR).

Возможно выбрать заранее заданные тренировочные параметры ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME) РАССТОЯНИЕ (DIST) и КАЛОРИИ (CAL).

Примечание: регулировка некоторых параметров в отдельных программах невозможна.

Примечание: ЦЧСС (Целевая частота сердечных сокращений) (THR(Target Heart Rate))

В случае превышения установленного значения частоты сердечных сокращений, параметр ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HEART RATE) начнет мигать.

ФУНКЦИЯ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL mode)

В режиме ожидания выберите РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения.

Быстрый старт: Пользователь при помощи нажатия СТАРТ/СТОП (START/STOP) начать тренировку в РУЧНОМ РЕЖИМЕ (MANUAL), в таком случае отсчет всех тренировочных параметров начинается с нулевого значения.

После перехода в РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL mode) пользователь может выбрать значения ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ (TIME), → РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), → КАЛОРИЙ (CALORIES), → ЦЧСС (THR) в последовательно появляющихся окнах и нажать СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки. Все значения будут отсчитываться в обратном порядке до 0. (Для сброса значений нажмите клавишу СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET))

ПРОГРАММИРУЕМЫЙ РЕЖИМ (PROGRAM Mode):

В режиме ожидания нажмите ПРОГРАММИРУЕМЫЙ режим (PROGRAM) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

При помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN) пользователь может выбрать программу из диапазона от 1 до 12 и нажать РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора. Пользователь может задать значения ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ (TIME), → РАССТОЯНИЯ

(DISTANCE), → КАЛОРИЙ (CALORIES), → ЦЧСС (THR) в последовательно появляющихся окнах и нажать СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки. Все значения будут отсчитываться в обратном порядке до 0. (Для сброса значений нажмите клавишу СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET))

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

В режиме ожидания выберите функцию ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА (USER PRO) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

При помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN) пользователь может создать собственную индивидуальную программу и задать степень нагрузки в строке каждого параметра, после чего нажать РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора. Пользователь может задать значения ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ (TIME), → РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), → КАЛОРИЙ (CALORIES), → ЦЧСС (THR) в последовательно появляющихся окнах и нажать СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки. Все значения будут отсчитываться в обратном порядке до 0. (Для сброса значений нажмите клавишу СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET))

РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА: КСР (H.R.C.):

В режиме ожидания выберите функцию КСР (H.R.C.) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

После входа в РЕЖИМ (MODE) и выбора КСР (H.R.C.) визируется параметр ВОЗРАСТ (AGE). Теперь при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN) пользователь может задать свой возраст, после чего нажать РЕЖИМ (MODE). Компьютер автоматически произведет расчет значение частоты сердечных сокращений на основании заданного пользователем возраста. Монитор покажет значение частоты сердечных сокращений: 55%, 75%, 90% и целевое значение (TARGET). При помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN) можно выбрать значение частоты сердечных сокращений, после чего нажать РЕЖИМ (MODE). В далее появившемся окне задать ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME) и нажать СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки.

При отсутствии заданного значения ЧСС (HR) в течение 5 секунд дисплей выдаст сообщение: ТРЕБУЕТСЯ ЗАДАТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЧСС (NEED H.R.) до момента поступления сигнала о вводе значения ЧСС.

Если пульс приблизится к заданному значению (± 5 ударов) в программе TARGET H.R., компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Контроль нагрузки осуществляется примерно каждые 10 сек., увеличивается или уменьшается.

РЕЖИМ МОЩНОСТИ В ВАТТАХ (WATT)

В режиме ожидания выберите функцию МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ (WATT) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

В окне функции МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ (WATT) высветится значение мощности в ваттах по умолчанию. При помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN) пользователь может выбрать значение мощности в ваттах, после чего нажать РЕЖИМ (MODE) для подтверждения.

Пользователь может задать значения ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ (TIME), → РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), → КАЛОРИЙ (CALORIES), → ЦЧСС (THR) в последовательно появляющихся окнах и нажать СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки. Все значения будут отсчитываться в обратном порядке до 0. (Для сброса значений нажмите клавишу СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET))





После старта компьютер будет регулировать тренировочную нагрузку автоматически на основании скорости пользователя во время тренировки.

ПРОГРАММА BODY FAT – определение процентного соотношения жира в организме

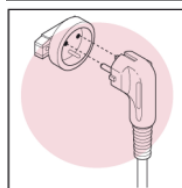
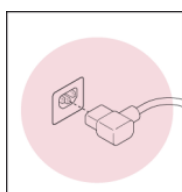
Опция предназначена для определения количества (процента) жира в организме и позволяет получить соответствующие рекомендации, переведя компьютер в режим STOP.

Нажмите клавишу BODY FAT и возьмитесь за ручки рулевого рычага для начала расчета процента жира.

После расчета процента жира нажмите клавишу BODY FAT для возврата компьютера к параметрам, заданным до начала расчета. Компьютер выдаст рекомендации в соответствии с процентом жира, а параметры ИМТ (BMI), УБМ (BMR), ТИП КОНСТИТУЦИИ ТЕЛА BODY TYPE исчезнут.

СИМВОЛЫ КОНСТИТУЦИИ TYPE SYMBOL)	ТИПА (BODY TYPE SYMBOL)				
ПОЛ (SEX) % ЖИРА (FAT%)		НИЗКИЙ (LOW)	НИЗКИЙ - СРЕДНИЙ (LOW/MED)	СРЕДНИЙ (MEDIUM)	СРЕДНИЙ - ВЫСОКИЙ (MED/HIGH)
МУЖСКОЙ (MALE)		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕНСКИЙ (FEMALE)		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

VI. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД



Тренажер рассчитан на подключение к сети с номинальным напряжением 220V. Он снабжен вилкой, которая выглядит так, как показано на рисунке. Перед подключением тренажера к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнуры питания должны находиться на безопасном расстоянии от горячих предметов и поверхностей. Если у вас возникают сомнения в правильности подключения тренажера к сети, обратитесь к квалифицированному электрику.



Для снижения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте тренажер от электрической сети после его использования.

Никогда не вставляйте вилку и не отключайте тренажер мокрыми руками.

УХОД И ОЧИСТКА

ВСЕГДА отключайте шнур питания перед очисткой изделия, по завершении тренировки и перед выполнением любых операций технического обслуживания!!!

Для очистки орбитрека можно воспользоваться мягкой тканью и мягким чистящим средством. Не применяйте абразивы или растворители для очистки пластиковых деталей. Рекомендуется после каждого использования орбитрека стирать с него остатки пота. Тщательно предохраняйте дисплей компьютера от чрезмерной влажности, т.к. это может вызвать опасность поражения электрическим током или поломку электронных узлов. Предохраняйте орбитрек, особенно пульт компьютера, от воздействия прямых солнечных лучей во избежание повреждения экрана.

Еженедельно проверяйте надежность крепления болтовых соединений и педалей тренажера.

VII. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

НЕИСПРАВНОСТЬ	МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ
Вибрация во время эксплуатации орбитрека	Поверните регулятор уровня на задней направляющей, чтобы выровнять положение
	орбитрека.
Отсутствие картинки на мониторе	1. Снимите монитор компьютера и проверьте правильность подключения проводов от монитора компьютера к проводке от передней стойки.
Нет показаний диапазона ЧСС или показания непостоянны.	1. Убедитесь в надежности подключения проводов сенсора наручного пульсометра.
	2. Для обеспечения точности показаний пульса во время их контроля всегда держитесь за сенсоры, расположенные на ручках руля обеими руками, а не одной.
	3. Вы слишком сильно сжимаете сенсоры, расположенные на ручках руля. Старайтесь поддерживать сжатие сенсоров на среднем уровне.
Орбитрек издает скрипящие шумы во время эксплуатации.	Возможно, ослаблены болтовые крепления орбитрека. Проверьте крепления и, при необходимости, затяните

VIII. СТАНДАРТНАЯ СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Правильная программа тренировки включает разминку до начала тренировки и растяжку после. Разминка - важный этап тренировки. С нее должна начинаться каждая тренировка. Разогревая и растягивая мышцы за счет усиления притока крови к ним и учащения пульса, увеличивается приток кислорода в мышцы, таким образом разминка подготавливает тело к значительным нагрузкам.

Программу тренировки следует повторять минимум два-три раза в неделю, оставляя один день между тренировками для отдыха. Через несколько месяцев Вы сможете проводить тренировки от четырех до пяти раз неделю.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

На счет "один" подтяните правое плечо к уху. Затем также на счет "один" поднимите левое плечо на уровень правого.

ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВЫ

На счет "один" вращайте голову попеременно слева направо и справа налево, чувствуя при этом, как напряжение мышц переходит в область затылка сначала слева, а затем, при вращении в обратном направлении, справа. Тяните подбородок вверх и держите рот открытым. Поверните голову налево, после чего отпустите ее на грудь



РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Разведите руки в стороны и поднимите их над головой. На счет "один" подтяните правую руку к потолку, насколько возможно. Повторите упражнение с левой рукой.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

Упершись одной рукой в стену для сохранения баланса тела, отведите руку назад и ухватите носок правой ноги. Подтяните его, насколько возможно к ягодицам. Сохраняйте данное положение, считая до 15 и повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА БЕДРА ИЗНУТРИ

В положении сидя соедините подошвы ступней, развернув колени в стороны. Подтяните ступни к паху, насколько возможно. Мягко отталкивайте колени в направлении пола. Сохраняйте данное положение, считая до 15.

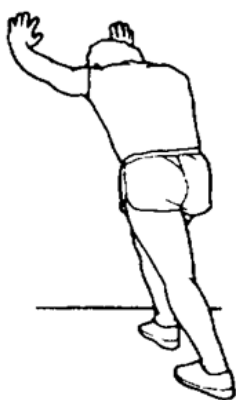


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклоните и потяните корпус вперед, расслабляя спину и плечи, и постарайтесь коснуться носков. Наклонитесь как можно ниже и сохраняйте данное положение, считая до 15.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Вытяните правую ногу. Упритесь подошвой левой ноги во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь вперед к носку, насколько возможно. Сохраняйте данное положение, считая до 15. Расслабьтесь, после чего повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ И АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Выставив левую ногу вперед, вытяните руки. Сохраняя прямооту правой ноги и прочно стоя на полу левой ступней, согните левую ногу и примите упорное положение, совершая движение плеч в направлении стены. Сохраняйте данное положение, считая до 15, после чего повторите упражнение для другой ноги.

Гарантийные условия

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за покупку тренажера и надеемся, что он Вам понравится. Перед использованием просим Вас проверить комплектность товара в соответствии с руководством пользователя. В случае если купленный Вами товар будет нуждаться в гарантийном ремонте, просим Вас обратиться в гарантийную мастерскую.

1. Настоящие гарантийные обязательства не противоречат и составлены с учетом положения Закона РФ «О защите прав потребителя».

2. Гарантийный ремонт изделия производится в случае выявления заводского дефекта в течение 18 месяцев после даты продажи через розничную сеть, указанную в кассовом (товарном) чеке и гарантийной карте.

3. Тренажер является технически сложным товаром бытового назначения, который в соответствии с законом «О защите прав потребителя» не подлежит обмену в тех случаях, когда оно имеет надлежащее качество, но не подошло покупателю по форме, габаритам, фасону, расцветки или комплектации.

4. Любые претензии по качеству и комплектности изделия рассматриваются только после проверки изделия в фирменном сервис-центре.

5. Гарантийный ремонт не осуществляется в следующих случаях:

- неправильное оформление гарантийной карты (отсутствие артикула модели, даты продажи, штампа и подписи Продавца, кассового чека);

- нарушение целостности или отсутствие пломб (при наличии в товарном чеке отметки о пломбировании) на изделии;

- наличие механических повреждений (царапин, трещин, сколов, деформации корпуса или элементов конструкции, сорванные шлицы винтов и т.п.);

- наличие внутри изделия посторонних предметов;

- отсутствие элементов конструкции (некомплектность) изделия (крышки, ролики, пружины, клавиши и т.п.);

- проведение ремонта и/или наладки изделия, любыми иными лицами кроме гарантийных мастерских.

- наличие изменений устройства изделий;

- окончание гарантийного срока, установленного дистрибьютором.

6. Гарантия не распространяется на изделия, имеющие дефекты причиненные стихийными бедствиями, авариями, домашними животными, насекомыми, высокой температурой, водой; возникшие в результате неправильной или небрежной эксплуатации, или транспортировки, а также вызванные отклонением параметров питающей электросети от номинала, указанного в паспорте.

7. Гарантия не распространяется на ремни, пластмассовые изделия (части изделия), элементы питания, аккумуляторы, адаптеры, сменные насадки и любые другие части изделия, имеющие естественный ограниченный срок службы.

8. Условия гарантии не предусматривают чистку и профилактику изделий.

9. Гарантия не предусматривает выезд мастера к месту установки изделия с целью его подключения, настройки, ремонта или консультации по вопросам эксплуатации.

10. Замена или возврат изделия осуществляется только при наличии существенных недостатков, и на условиях, которые предусмотрены «Законом о защите прав потребителей».

11. Гарантия не действительна в случае, если изделие, предназначенное для тренировки в домашних условиях (это указано в инструкции), использовалось не по назначению, например, в общественных, коммерческих и иных учреждениях и организациях, тренажерных залах или подвергалось чрезмерным нагрузкам.

Изделия рассчитаны на максимальный вес пользователя до 100 кг (если иное не указано в инструкции по использованию изделия)

12. Гарантия аннулируется при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по сборке эксплуатации и гарантийной карте, прилагаемых к изделию.

С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, претензий по качеству, внешнему виду и комплектности изделия не имею.

ПОКУПАТЕЛЬ: _____

Фамилия, Имя, Отчество

Дата « _____ » _____ 20 _____ г. Подпись _____