

FA

CLEAR FIT  
**FAMILY**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер  
FAMILY  
FE 42L

AR FIT  
LY

ERC

# CLEAR FIT FAMILY

## СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ .....	4
ФУРНИТУРА .....	5
КОМПЛЕКТАЦИЯ .....	6
СБОРКА .....	7
КОМПЬЮТЕР .....	10
ГРАФИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ .....	18
РАЗМИНКА .....	24
ВЗРЫВ-СХЕМА .....	26
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	28

### **ВАЖНО!!**

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательно прочитайте инструкции по технике безопасности перед использованием тренажера!

Данное руководство содержит информацию о сборке, управлении, обслуживании тренажера и о мерах безопасности при его использовании. В целях безопасности обязательно прочитайте руководство и убедитесь, что Вы его поняли.

### ВНИМАНИЕ!!

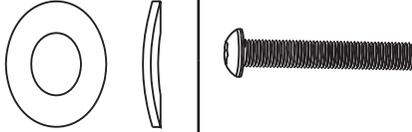
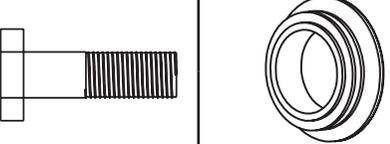
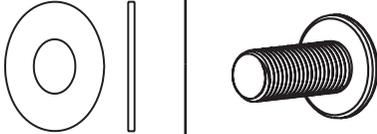
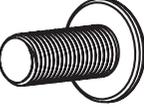
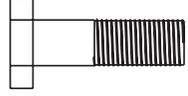
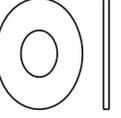
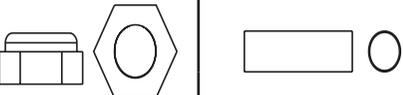
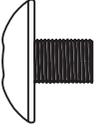
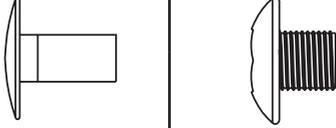
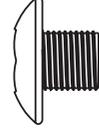
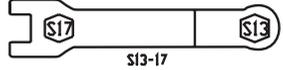
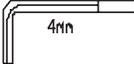
При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

1. Данный эллиптический тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Тренажер был протестирован в соответствии со стандартом BS EN ISO 20957-1.
3. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
4. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они находятся в той же комнате, где стоит тренажер. Тренажер – это не игрушка, поэтому родители и воспитатели не должны забывать о естественном для детей желании играть, что в свою очередь может привести к некорректному использованию тренажера и травмам.
5. Если детям разрешается пользоваться тренажером, тренировки должны проводиться под постоянным наблюдением взрослых.
6. Поместите тренажер на ровную поверхность, вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство, чтобы не ограничивать движения во время занятий. Не используйте тренажер на улице и рядом с водоемами.
7. В тренажере есть движущиеся части. В целях безопасности следите, чтобы во время тренировки никто не находился поблизости, особенно дети.
8. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать ровно в соответствии с темпом и уровнем нагрузки тренировки, которую Вы выбрали.
9. Не забывайте об отдыхе в промежутках между тренировками, он способствует повышению мышечного тонуса. Начинаящим рекомендуется заниматься дважды в неделю и постепенно увеличивать количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.
10. Перед тренировкой не забудьте снять все украшения, включая кольца, цепочки и броши.
11. Во время занятий на тренажере надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.

### ВАЖНО!!

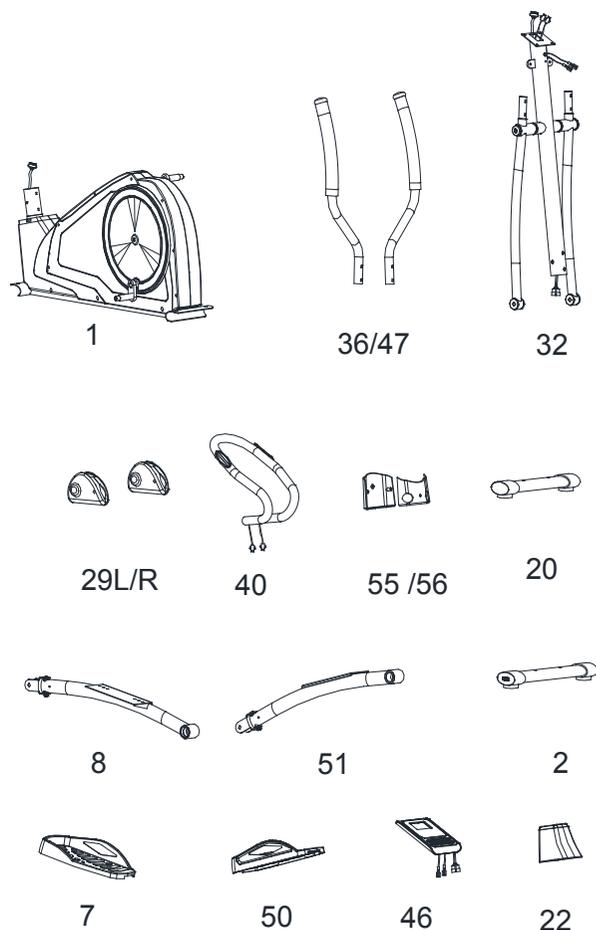
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 130 кг.

## ФУРНИТУРА

№	Описание	Кол-во	Изображение	
3	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	9		
4	Шестигранный винт М8*55	4		
6	Шестигранный болт М8*45	4		
9	Заглушка опоры педали	2		
10	Плоская шайба Ф8*Ф22	2		
11	Шестигранный винт М8*20	2		
13	Фиксатор педалей	4		
14	Втулка Ф12.7*42	2		
15	Шестигранный болт М10	2		
16	Пружинящая шайба Ф8	11		
17	Плоская шайба Ф10*Ф22	2		
18	Гайка с нейлоновой вставкой М10	2		
23	Втулка для педали	4		
24	Шестигранный винт М8*16	5		
34	Болт с квадратным подголовком Ф8*20	4		
35	Шестигранный болт М6*12	4		
	Накидной ключ	2		
	Шестигранный ключ 6 мм	1		
	Шестигранный ключ 4 мм	1		

Все перечисленные детали потребуются Вам для сборки тренажера. Перед сборкой проверьте набор фурнитуры и убедитесь, что все детали на месте.

## КОМПЛЕКТАЦИЯ



№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задняя поперечная опора	1
7	Левая педаль	1
8	Опора левой педали	1
20	Передняя поперечная опора	1
22	Декоративный колпак стойки	1
29 L/R	Декоративная накладка стыка опоры педали с рычагом (левая/правая)	1/1
32	Основная стойка	1
36/47	Левый и правый подвижные поручни	1/1
40	Неподвижный поручень	1
46	Компьютер	1
50	Правая педаль	1
51	Опора правой педали	1
55/56	Передняя и задняя декоративные накладки основной стойки	1/1
101	Адаптер	1

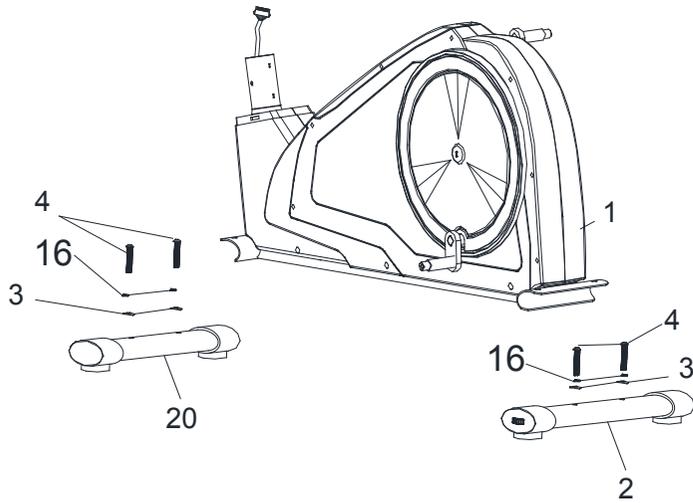
### ВНИМАНИЕ!!

Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

## СБОРКА

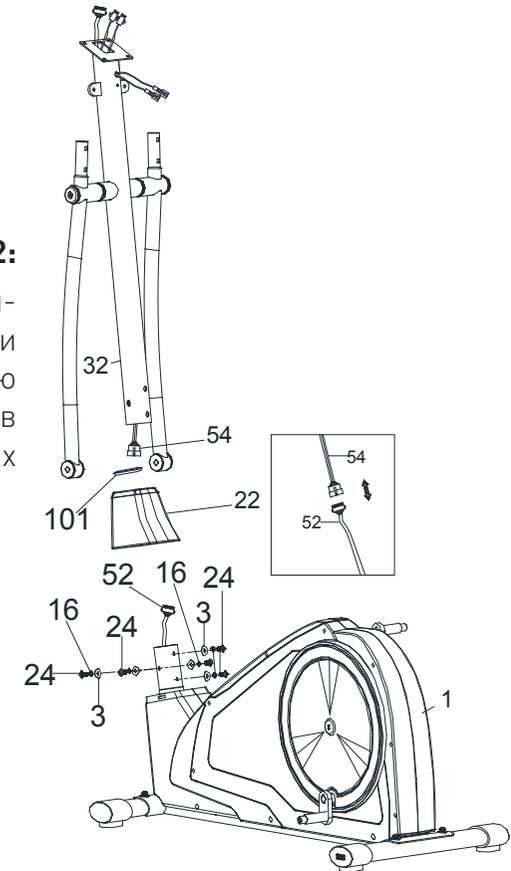
### Шаг 1:

Прикрепите поперечную переднюю опору (20) к передней части основной рамы (1) с помощью двух комплектов шестигранных винтов (4), изогнутой шайбы (3) и пружинящей шайбы (16). Прделайте то же самое с поперечной задней опорой (2).



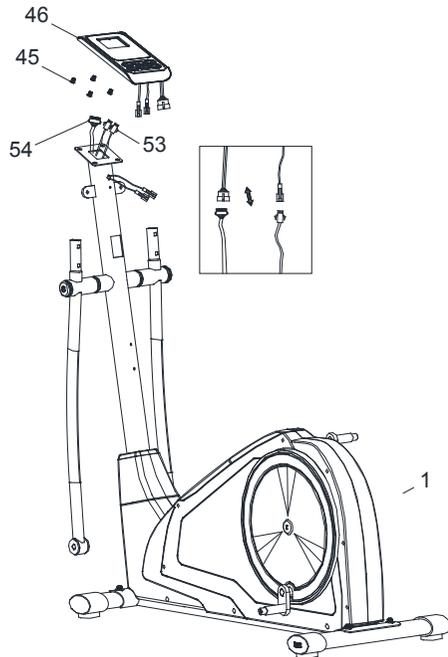
Вставьте основную стойку (32) в декоративный колпак стойки (22) через кольцо (101). Соедините нижний провод консоли (52) с средним проводом консоли (54). Присоедините основную стойку (32) к основной раме (1) с помощью пяти комплектов изогнутых шайб (3), пружинящей шайбы (16) и шестигранных винтов (24), затем опустите декоративный колпак стойки (22).

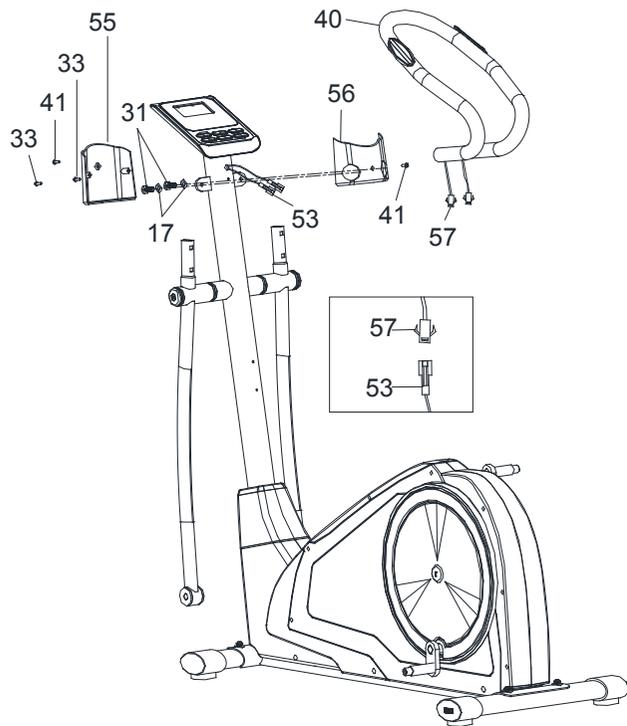
### Шаг 2:



### Шаг 3:

Соедините провода пульсометров (53) и средний провод консоли (54) с проводами компьютера (46). Прикрепите компьютер (46) к верхней части основной стойки (32) и закрепите с помощью винтов (45), которые предварительно вкручены в задней части компьютера (46).

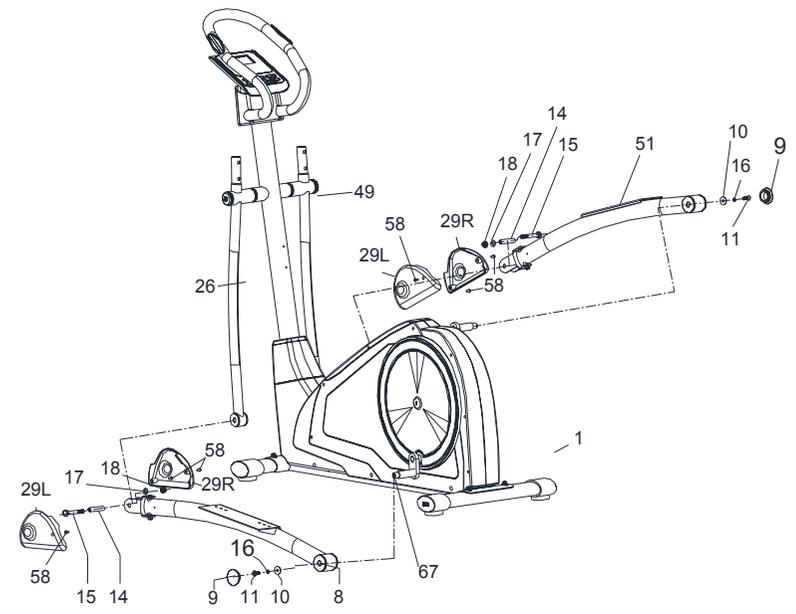




#### Шаг 4:

Вставьте неподвижный поручень (40) в разъемы задней декоративной накладки основной стойки (56). Прикрепите неподвижный поручень (40) к основной стойке (32) с помощью двух комплектов плоских шайб (17) и шестигранных винтов (31). Соедините провода пульсометров от компьютера (53) с проводами пульсометров неподвижного поручня (57).

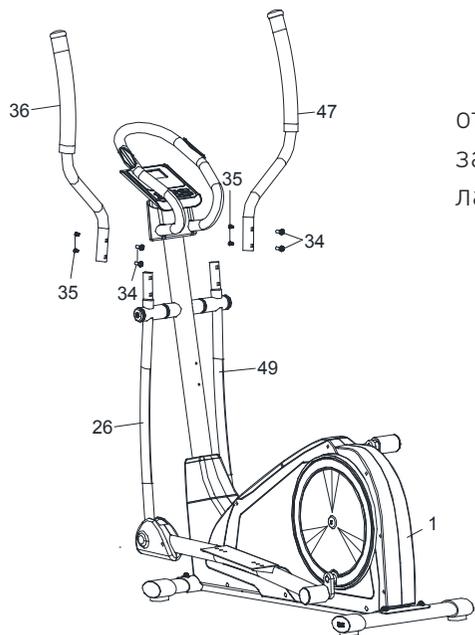
Прикрепите заднюю (56) и переднюю (55) декоративные накладки к основной стойке (32) с помощью двух саморезов (33), которые предварительно вкручены в заднюю декоративную накладку (55) и двух винтов с крестовым шлицем (41), которые предварительно вкручены в основную стойку (32).



#### Шаг 5:

Прикрепите опору левой педали (8) к крестовине приводного диска (67) с помощью плоской шайбы (10), пружинящей шайбы (16) и шестигранного винта (11), затем вставьте заглушку опоры педали (9).

Вставьте левый вертикальный подвижный рычаг (26) в опору левой педали (8). Выровняйте отверстия и вставьте втулку (14), затем закрепите с помощью шестигранного болта (15), плоской шайбы (17) и гайкой с нейлоновой вставкой (18). Прикрепите декоративные накладки стыка левой и правой опоры педали с рычагом (29L и 29R) к опоре левой педали (8) с помощью трех саморезов (58). Обратите внимание, что один саморез (58) предварительно вкручен в опору левой педали (8), а два других самореза (58) предварительно вкручены в декоративную накладку стыка правой опоры педали с рычагом (29R). Пропделайте то же самое с опорой правой педали (51).

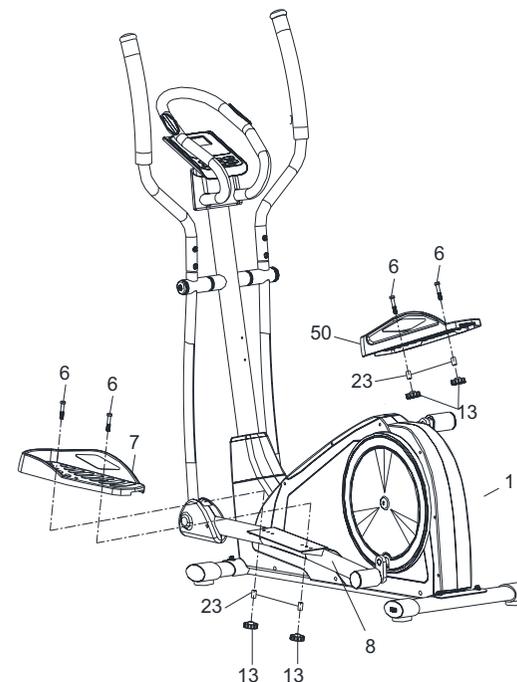


### Шаг 6:

Левый подвижный поручень и правый подвижный поручень (36 и 47) отмечены буквами «L» и «R» соответственно. Вставьте левый подвижный поручень (36) в левый вертикальный подвижный рычаг (26) и закрепите двумя комплектами болтов с квадратным подголовком (34) и шестигранным болтом (35). Прделайте то же самое с правым подвижным поручнем (47).

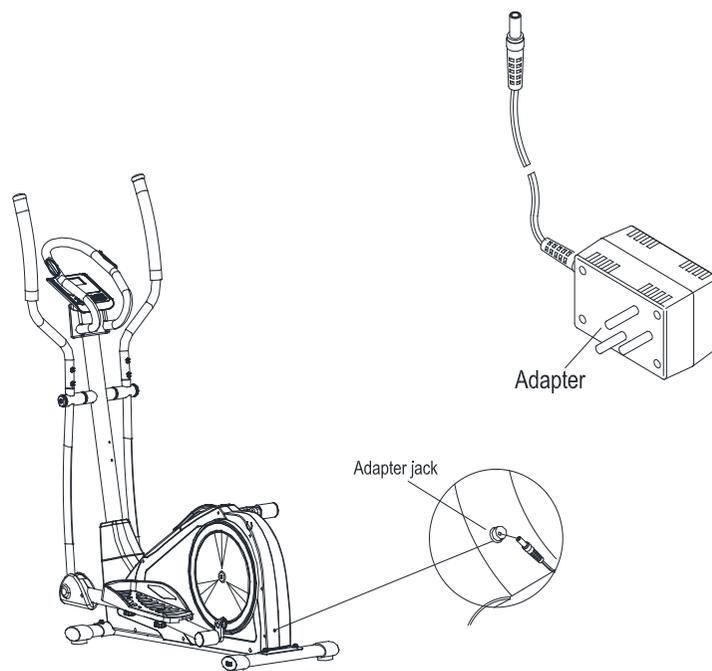
### Шаг 7:

Прикрепите левую педаль (7) к опоре левой педали (8) с помощью двух комплектов шестигранных болтов (6), втулки для педали (23) и фиксатора педалей (13). Прделайте то же самое с правой педалью (50).



### Шаг 8:

Вставьте штепсель адаптера в разъем в задней части тренажера.



**ВНИМАНИЕ!!**

Перед использованием тренажера проверьте, что все болты и гайки надежно скреплены

## КОМПЬЮТЕР

### Что Вы должны знать перед использованием

#### А. Подсоединение к сети

Подключите адаптер к оборудованию, Вы услышите звуковой сигнал, затем переключите компьютер в режим ручного управления.

#### В. Выбор программы и настройка

1. Нажимайте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать нужную программу, затем нажмите «Ввод», чтобы подтвердить действие.
2. В режиме ручной настройки клавиши «Вверх/Вниз» используются, чтобы установить необходимые параметры тренировки: время, расстояние, калории, пульс.
3. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.
4. Когда цель будет достигнута, Вы услышите звуковой сигнал, и компьютер остановится.
5. Если Вы установили несколько целей и хотите перейти к следующей, нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы продолжить тренировку.

#### С. Функция включения системы

Монитор перейдет в спящий режим (выключится дисплей) через 4 минуты, в течение которых нет сигнала сети и не нажимаются клавиши. Нажмите на экран, чтобы включить его снова.

### Функции и характеристики

1. TIME: Время. Показывает время тренировки с точностью до секунд. Компьютер будет автоматически считать время с 0:00 до 99:59 с секундным интервалом. Также Вы можете настроить свой компьютер, чтобы он начал отсчет с установленной величины, нажимая клавиши «Вверх/Вниз». Если Вы продолжите упражнение, когда значение времени дошло до 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал и перезагрузит настройки времени на исходные, давая Вам знать, что тренировка закончена.
2. DISTANCE: Расстояние. Показывает пройденное за тренировку расстояние, максимальное значение – 999.0 км.
3. RPM: Количество оборотов в минуту. Отображает темп тренировки.



4. SPEED: Скорость. Показывает Вашу скорость (км/ч).
5. CAL: Калории. Компьютер считает количество сожженных во время тренировки калорий.
6. PULSE: Пульс. Отображает частоту Вашего пульса (удар/мин) во время тренировки.
7. AGE: Возраст. Доступный возраст – от 10 до 99 лет. Если Вы не указали в настройках свой возраст, система установит возраст по умолчанию – 35 лет.
8. TARGET: Целевой пульс. Частота пульса, которого Вы должны придерживаться во время тренировки, называется целевой пульс (удар/мин).
9. PULSE RECOVERY: Восстановление пульса. По окончании тренировки опустите руки на поручни или воспользуйтесь датчиком на груди и нажмите клавишу «Восстановление пульса», время начинается отсчётом от 00:60-00:59 до 00:00. Как только значение достигнет

**1.0 – Замечательно**

**1.0 < F < 2.0 – Отлично**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 – Хорошо**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 – Средне**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 – Ниже среднего**

**6.0 – Плохо**

**Обратите внимание:** если система не может обнаружить сигнал пульса, на дисплее в окошке «Пульс» загорится буква «Р». Если появилось сообщение «ERR», снова нажмите на кнопку «Восстановление пульса», обратите внимание, что ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо датчик пульса должен быть закреплен на груди.

00:00, на консоли будет отображено значение Вашего пульса, а также зона пульса: F1.0 – F6.0.

## Основные функции

### 6 основных клавиш и их описание:

#### 1. Старт/Стоп

- функция быстрого старта. Позволяет начать тренировку без выбора программы. Тренировка только в режиме ручного управления. Начинается автоматический отсчёт времени от нуля.
- в режиме тренировки нажатие на эту клавишу останавливает работу.
- в режиме остановки нажатие на эту кнопку запускает работу.

#### 2. Клавиша «Вверх»

- увеличение уровня сопротивления во время тренировки.
- увеличение значения параметров Времени, Расстояния, Калорий, Возраста во время настройки, а также выбор пола и программы.

#### 3. Клавиша «Вниз»

- уменьшение уровня сопротивления во время тренировки.
- уменьшение значения параметров Времени, Расстояния, Калорий, Возраста во время настройки, а также выбор пола и программы.

#### 4. Клавиша «Ввод»

- - в режиме настройки – подтверждение выбора.
- - после завершения тренировки удерживайте клавишу в течение 2 секунд, чтобы сбросить все ранее установленные параметры до нуля или значения по умолчанию.
- - используется для настройки времени.

#### 5. Клавиша BODY FAT (Анализатор жира)

- Введите Ваш рост, вес, пол и возраст, программа вычислит уровень жира в Вашем организме.

#### 6. Клавиша PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)

- Нажмите на эту клавишу, чтобы запустить программу измерения частоты пульса.

## Программы и управление

### Ручная настройка

P1 – это ручное управление тренировкой. Пользователь начинает тренировку, нажав клавишу «Старт/Стоп». Уровень сопротивления по умолчанию – 5. Пользователь может выбрать для тренировки любой желаемый уровень сопротивления (в помощью клавиш «Вверх/Вниз» во время тренировки), а также любой период времени, дистанцию и количество калорий.

#### Управление:

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать программу P1.
2. Нажмите «Ввод», чтобы войти в режим ручного управления.
3. Загорится окошко TIME (Время), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
4. Загорится окошко DISTANCE (Расстояние), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
5. Загорится окошко CALORIE (Калории), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко PULSE (Пульс), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Стандартные программы: STEPS (Лестница), HILL (Холм), ROLLING (Качели), VALLEY (Впадина), FAT BURN (Сжигание жира), RAMP (Уклон), MOUNTAIN (Гора), INTERVALS (Интервалы), RANDOM (Случайная), PLATEAU (Плато), FARTLEK (Фартлек), PRECIPICE (Обрыв)**

Программы со 2-ой по 13-ю – стандартные программы. Пользователь может заниматься с разным уровнем нагрузки и с разными интервалами, как указано на схемах. Пользователь может выбрать для тренировки любой желаемый уровень сопротивления (в помощью клавиш «Вверх/Вниз» во время тренировки), а также любой период времени, дистанцию и количество калорий.

#### Управление:

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P2 – P13.

2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
4. Загорится окошко «Расстояние», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
5. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко «Пульс», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

#### **Программы пользователя: USER 1, USER 2, USER 3, USER 4**

Программы с 14-ой по 17-ю – программы пользователя. Пользователь сам вводит необходимые величины времени, расстояния, калорий и выбирает уровень сопротивления (всего 10 колонок). После настройки все введенные данные сохраняются. Пользователь может изменить данные с помощью клавиш «Вверх/Вниз», кроме уровня сопротивления, сохраненного в данной программе.

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P14 – P17.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится колонка 1, используя клавиши «Вверх/Вниз», установите желаемый уровень нагрузки. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные в колонке 1 данные.
4. Загорится колонка 2, используя клавиши «Вверх/Вниз», установите желаемый уровень нагрузки. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные в колонке 2 данные.
5. Следуя вышеописанным инструкциям, заполните оставшиеся колонки. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить создание Вашей персональной программы.
6. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Загорится окошко «Расстояние», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.

8. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
9. Загорится окошко «Пульс», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
10. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Программы контроля пульса: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, TARGET HRC (Целевой ЧСС)**

Программы с 18-ой по 22-ю – программы контроля пульса, а 22-я – TARGET HRC (Целевой ЧСС)

- Программа 18 - 55% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$
- Программа 19 - 65% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$
- Программа 20 - 75% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$
- Программа 21 - 85% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$
- Программа 22 – Целевой ЧСС - - Тренировка в соответствии с Вашим целевым ЧСС.

Пользователь может заниматься в соответствии с выбранной программой контроля пульса, самостоятельно задав следующие данные: возраст, время, расстояние, калории, целевой пульс. В этих программах компьютер настроит необходимый уровень сопротивления в соответствии с Вашим пульсом. Например, уровень сопротивления может увеличиваться каждые 20 секунд, если Ваш пульс ниже целевого пульса. Также уровень сопротивления может уменьшаться, если Ваш пульс выше целевого пульса.

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P18 – P22.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. В программах P18 – P21 загорится окошко AGE (Возраст), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш возраст. Возраст по умолчанию – 35 лет.
4. В программе P22 загорится окошко TARGET HRC (Целевой пульс), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш целевой пульс в интервале от 80 до 180. Пульс по умолчанию – 120.
5. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко «Расстояние», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.

7. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
8. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Программа BODY FAT (Анализатор жира)**

Программа P23 высчитывает уровень жира в организме и предлагает пользователям индивидуальную нагрузку. Согласно уровню жира в организме (в процентах), существует 3 типа тела:

**Тип 1: уровень жира > 27**

**Тип 2:  $27 \geq$  уровень жира  $\geq 20$**

**Тип 3: уровень жира < 20**

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать программу P23.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится окошко HEIGHT (Рост), используя клавиши «Вверх/Вниз», введите Ваш рост. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Рост по умолчанию – 170 см (или 5,07 футов).
4. Загорится окошко WEIGHT (Вес), используя клавиши «Вверх/Вниз», введите Ваш вес. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Рост по умолчанию – 70 кг (или 155 фунтов).
5. Загорится окошко GENDER (Пол), используя клавиши «Вверх/Вниз», выберите Ваш пол. 1 – мужской, 0 – женский. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Пол по умолчанию – 1 (мужской).
6. Загорится окошко AGE (Возраст), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш возраст. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Возраст по умолчанию – 35 лет.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать измерение уровня жира. Если на дисплее загорится буква «E», убедитесь, что Ваши ладони находятся на поручнях, либо датчик пульса правильно закреплен на груди. Затем снова нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать измерения.
8. После окончания измерений на дисплее появятся уровень жира в Вашем организме. После этого система предложит Вам программу в соответствии с Вашим типом тела.

9. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

## Управление

### 1. Спящий режим

Компьютер переходит в спящий режим через 4 минуты, в течение которых нет сигнала сети и не нажимаются клавиши. Нажмите на экран, чтобы включить его снова.

## Сообщение об ошибке

**E1 (ошибка 1):** во время тренировки монитор перестал принимать сигнал от мотора на протяжении более 4-х секунд 3 раза подряд, на мониторе высветится «E1».

При включенном питании: мотор автоматически вернется к нулевой точке, если сигнал мотора не определяется в течение 4-х секунд, тогда драйвер мотора сразу же отключается и выдает ошибку «E1» на дисплей. Остальные клавиши и функции на экране не горят, выходных сигналов также нет.

**E2 (ошибка 2):** когда монитор обращается к данным, сохраненным в памяти, если номер ID неверный или память повреждена, на экране появится сообщение об ошибке E2.

**E3 (ошибка 3):** в течение 4-х секунд после начала работы компьютер обнаруживает, что мотор не сходит с нулевой точки, на дисплее высветится ошибка «E3».

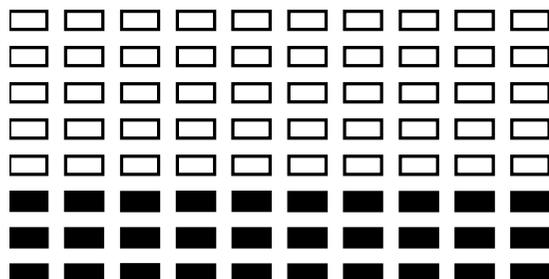
## Технические данные адаптера

Доступен для потребляемой мощности: 230Вт/50Гц. Производительность: 6V DC /0.5~1A

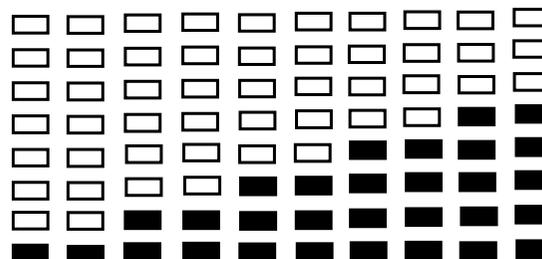
## ГРАФИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

### Стандартные программы:

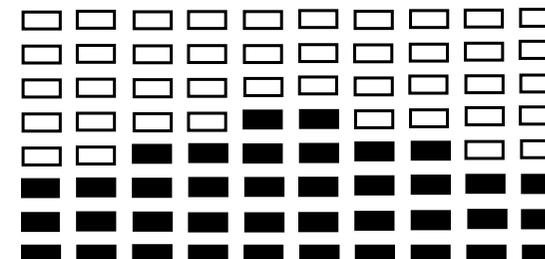
Программа 1  
**MANUAL (РУЧНАЯ НАСТРОЙКА)**



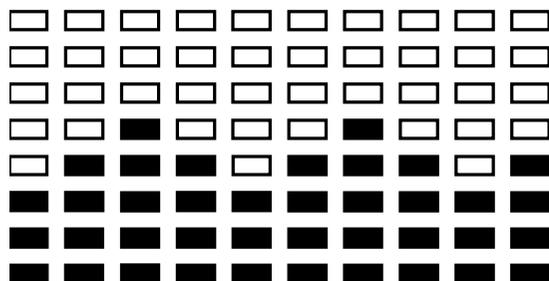
Программа 2  
**STEPS (ЛЕСТНИЦА)**



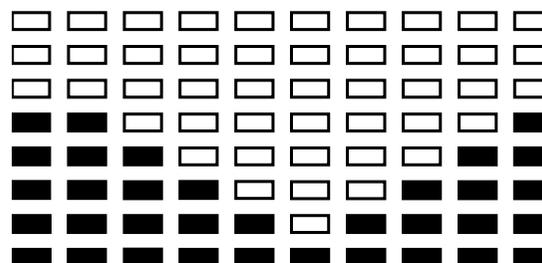
Программа 3  
**HILL (ХОЛМ)**



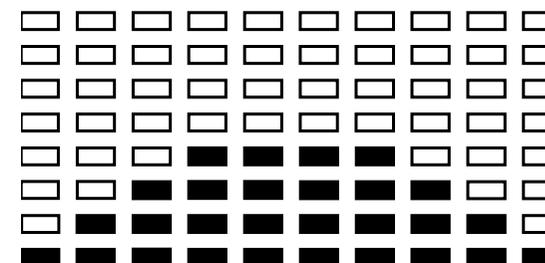
Программа 4  
**ROLLING (КАЧЕЛИ)**



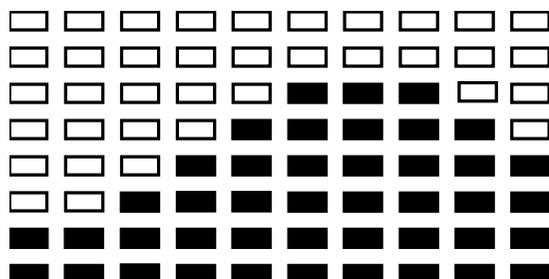
Программа 5  
**VALLEY (ВПАДИНА)**



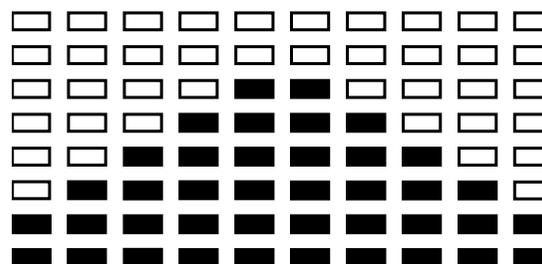
Программа 6  
**FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)**



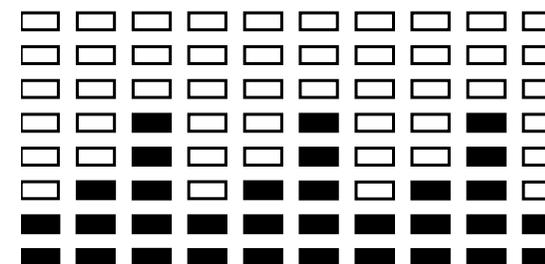
Программа 7  
**RAMP (УКЛОН)**



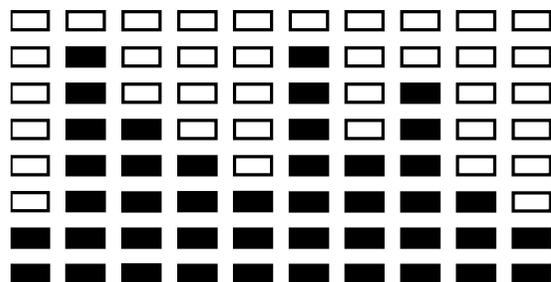
Программа 8  
**MOUNTAIN (ГОРА)**



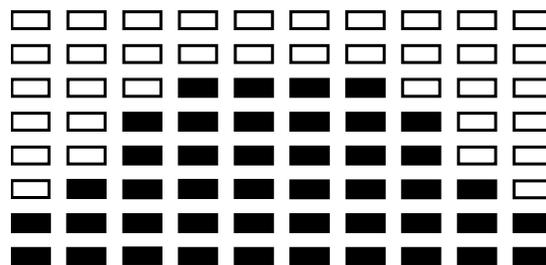
Программа 9  
**INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)**



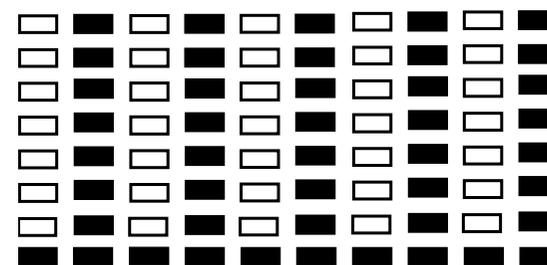
Программа 10  
**RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)**



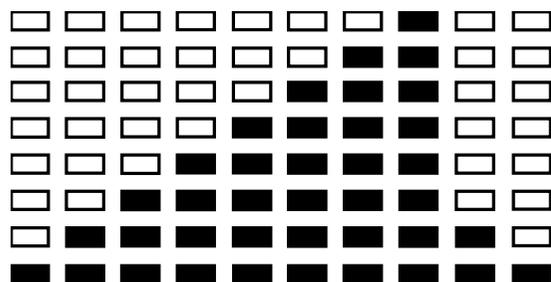
Программа 11  
**PLATEAU (ПЛАТО)**



Программа 12  
**FARTLEK (ФАРТЛЕК)**

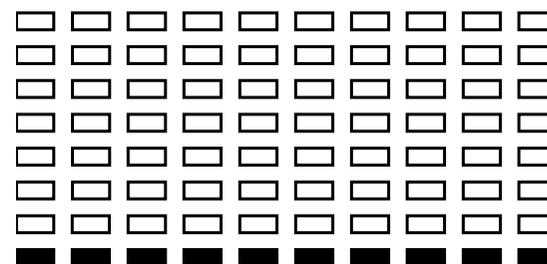
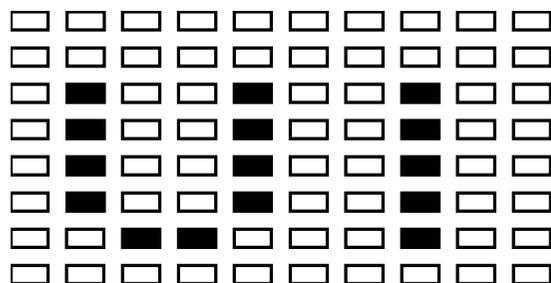


Программа 13  
**PRECIPICE (ОБРЫВ)**



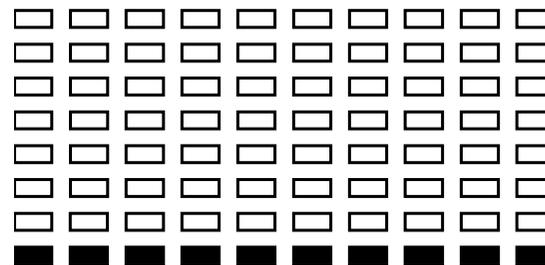
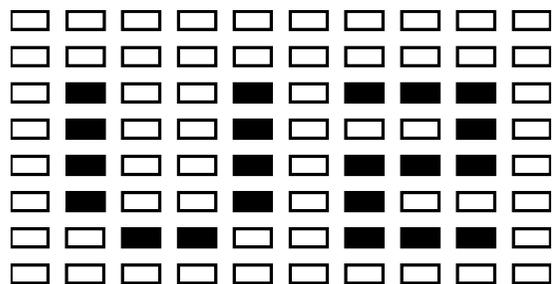
**Программы пользователя:**

Программа 14  
**USER 1 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1)**



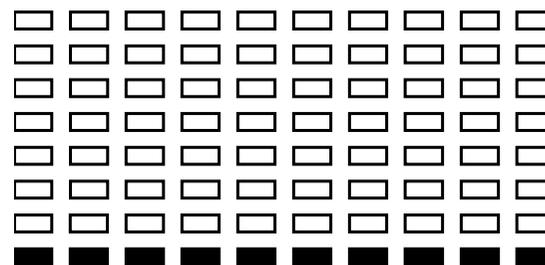
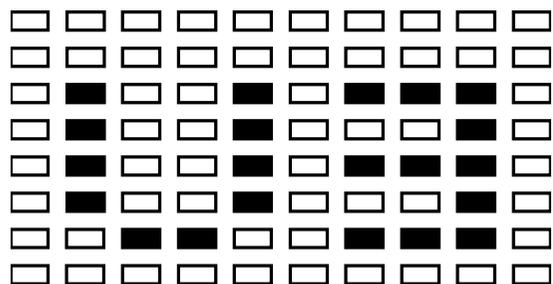
Программа 15

**USER 2 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2)**



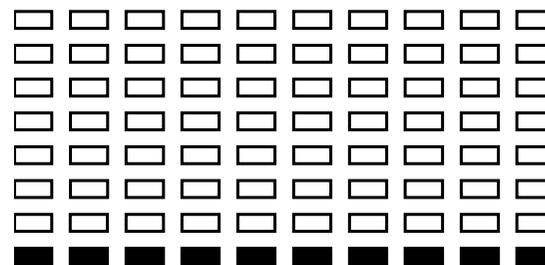
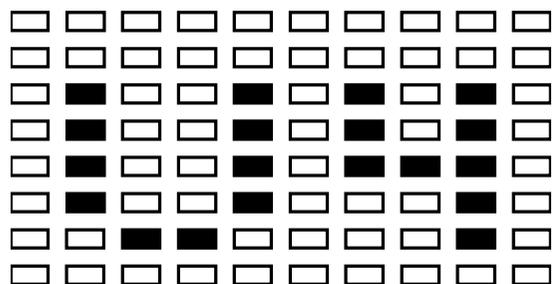
Программа 16

**USER 3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3)**



Программа 17

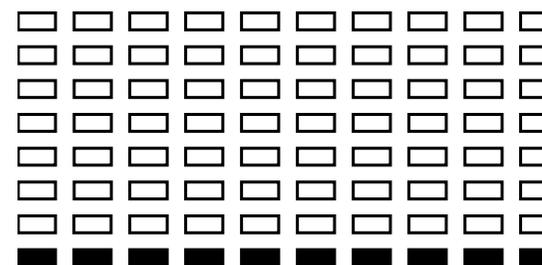
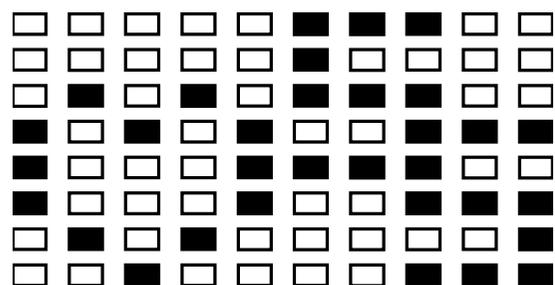
**USER 4 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4)**



## Программы контроля пульса:

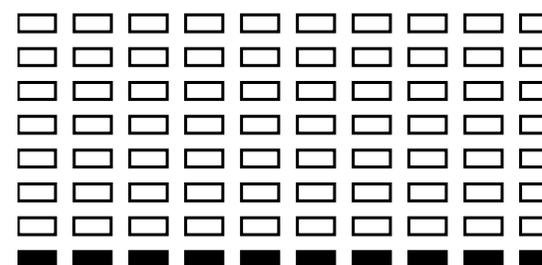
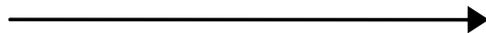
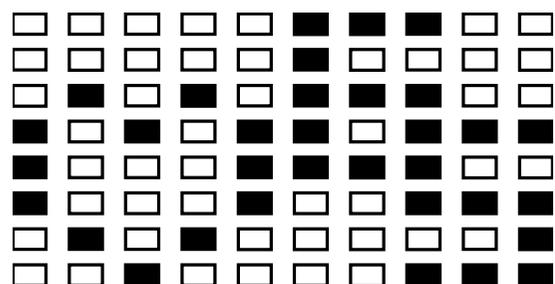
Программа 18

**55%HRC (55% ЧСС)**



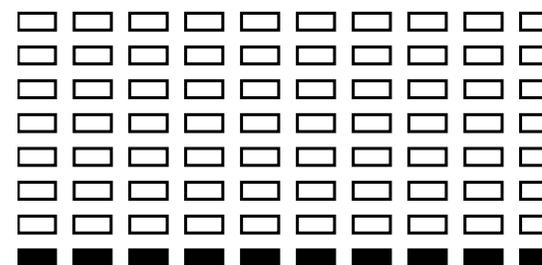
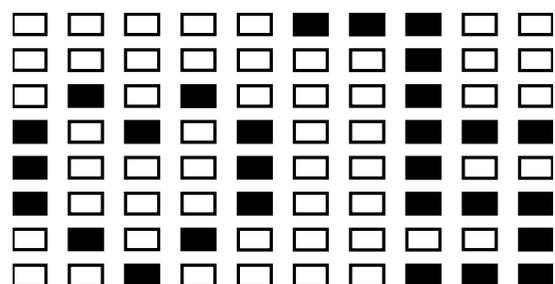
Программа 19

**65%HRC (65% ЧСС)**



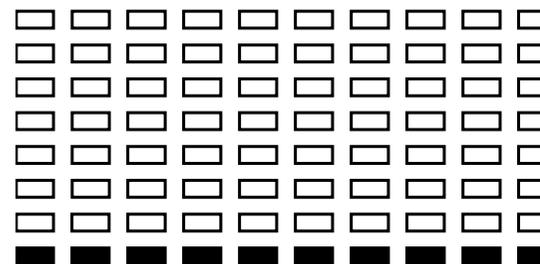
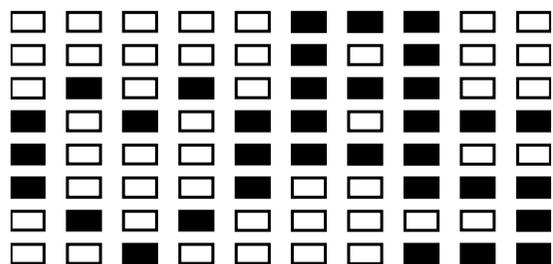
Программа 20

**75%HRC (75% ЧСС)**



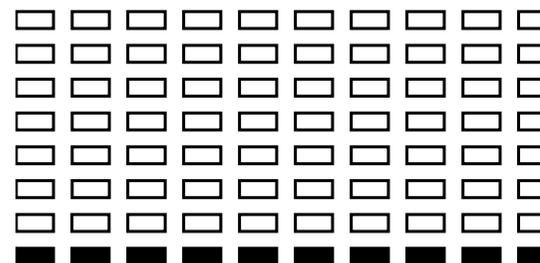
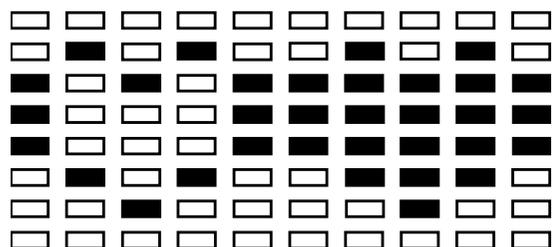
Программа 21

**85%HRC (85% ЧСС)**



Программа 22

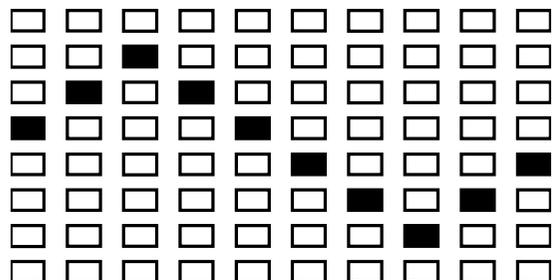
**TARGET HRC (ЦЕЛЕВОЙ ЧСС)**



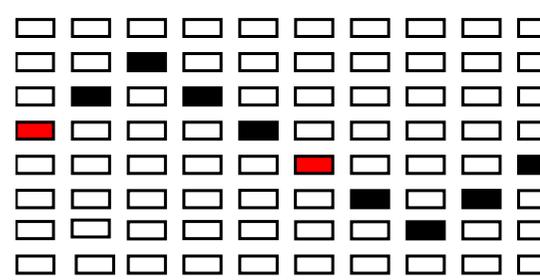
**Программы анализатор жира:**

Программа 23

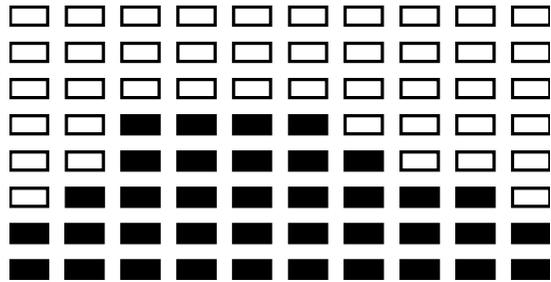
**BODY FAT (АНАЛИЗАТОР ЖИРА (В РЕЖИМЕ «STOP»))**



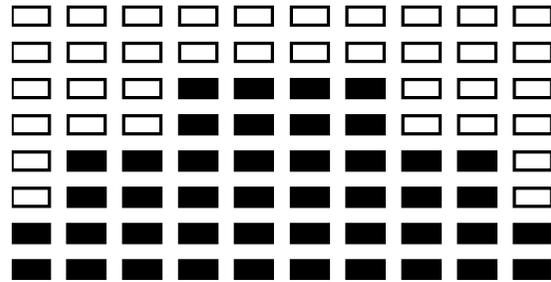
**BODY FAT (АНАЛИЗАТОР ЖИРА (В РЕЖИМЕ «START»))**



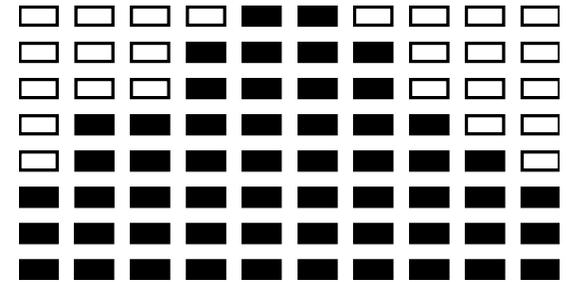
Одна из нижеследующих схем появится после измерения уровня жира в организме:



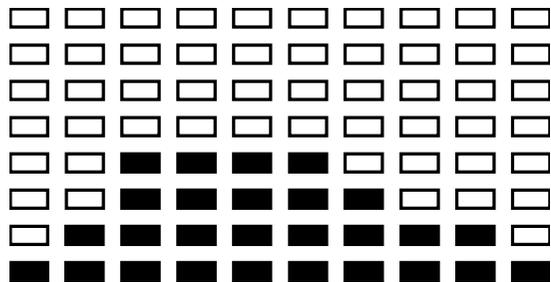
Время тренировки: 40 минут



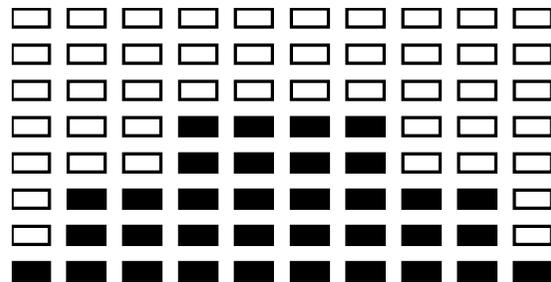
Время тренировки: 40 минут



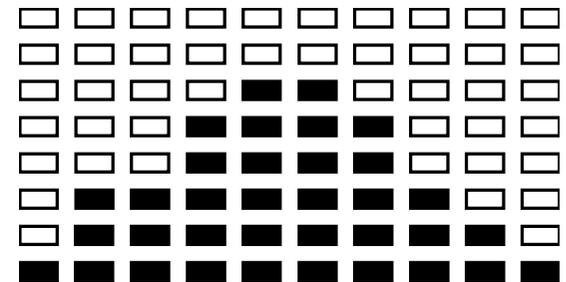
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 40 минут



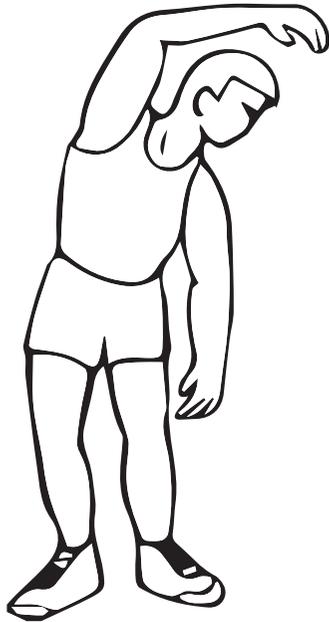
Время тренировки: 20 минут

## РАЗМИНКА

Использование эллиптического тренажера очень полезно для здоровья, регулярные занятия помогут Вам улучшить состояние здоровья, мышечный тонус и в совокупности с диетой и контролем калорий помогут сбросить вес.

### 1. Разминка

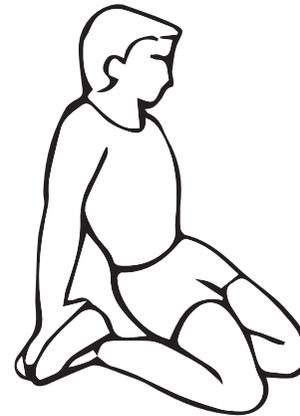
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как только почувствуете боль, остановитесь!



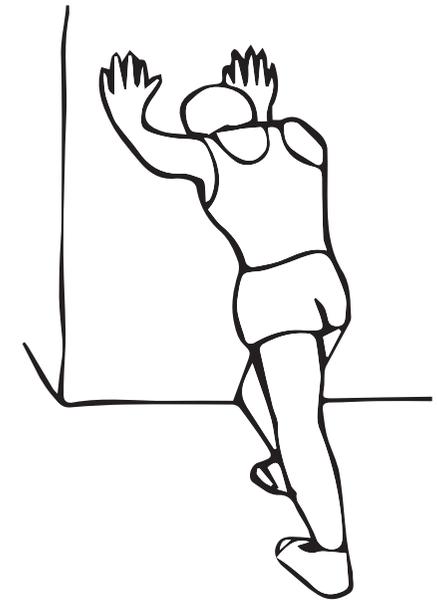
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

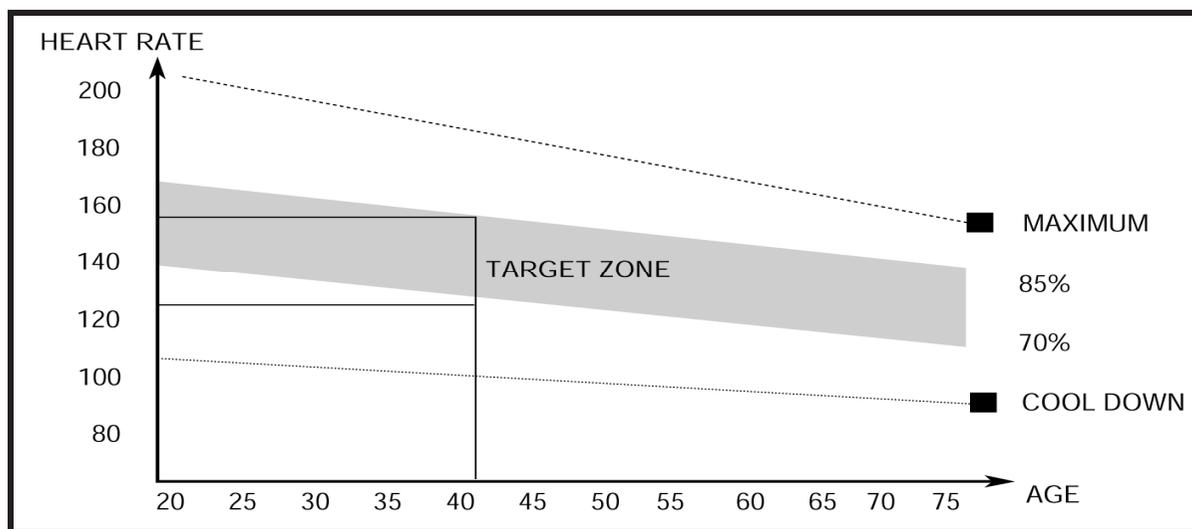


Растяжка икроножных мышц

## 2. Упражнения

На этой стадии тренировки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Работайте в свою силу, но не забывайте, что во время тренировки важно сохранять равномерный темп занятия. Нагрузки и темп тренировки должны быть такими, чтобы частота пульса достигла зоны, отмеченной на графике.

Эта стадия должна длиться минимум 12 минут, в то время как большинство пользователей начинают с 15 – 20 минут.



## 3. Окончание тренировки (заминка)

Во время этой стадии Ваши мышцы и сердечно-сосудистая система отдыхают. Это повторение разминочных упражнений в медленном темпе на протяжении примерно 5-и минут. Во время упражнений на растяжку не забывайте не нагружать мышцы и не растягивать их насильно.

Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

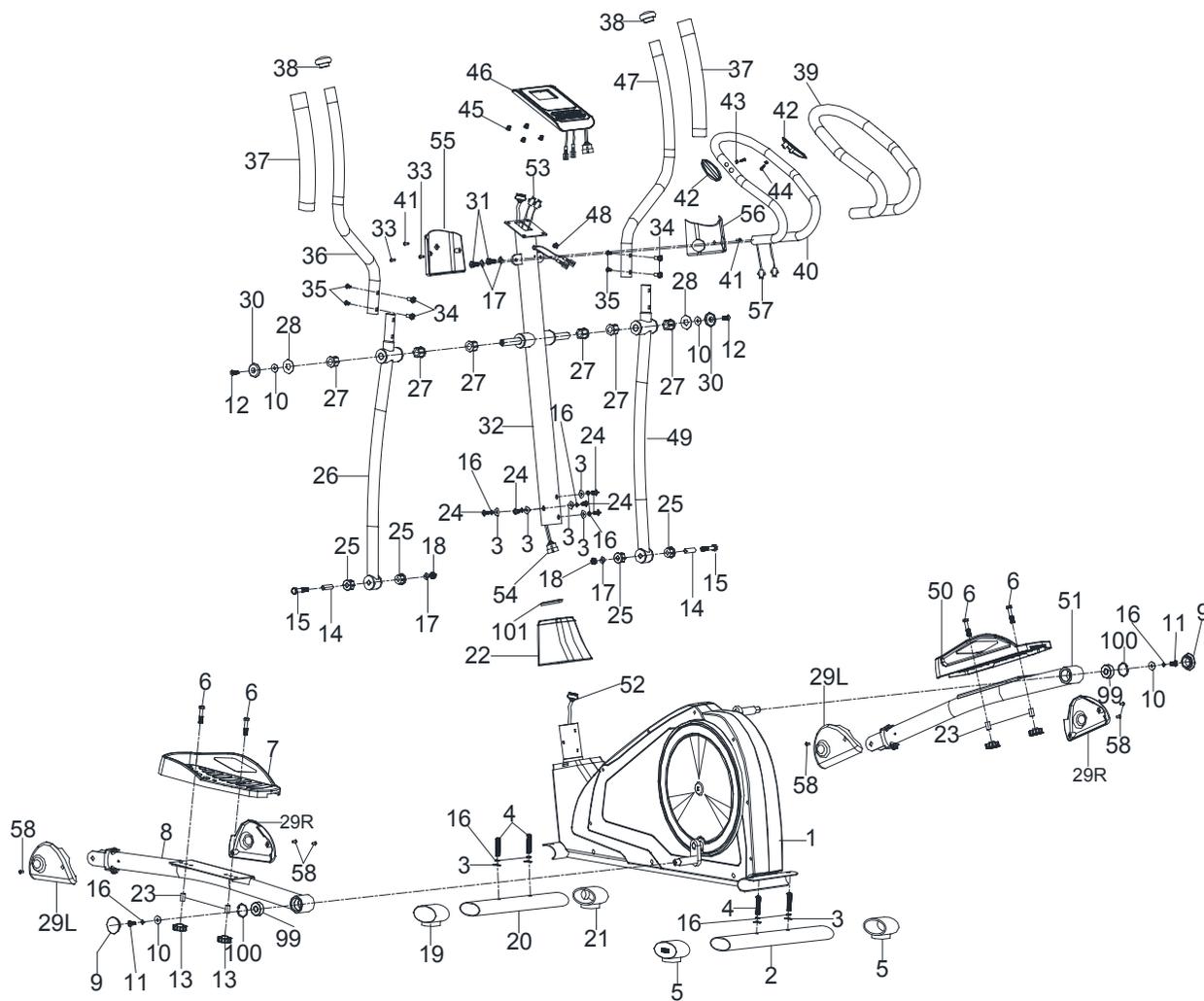
### Мышечный тонус

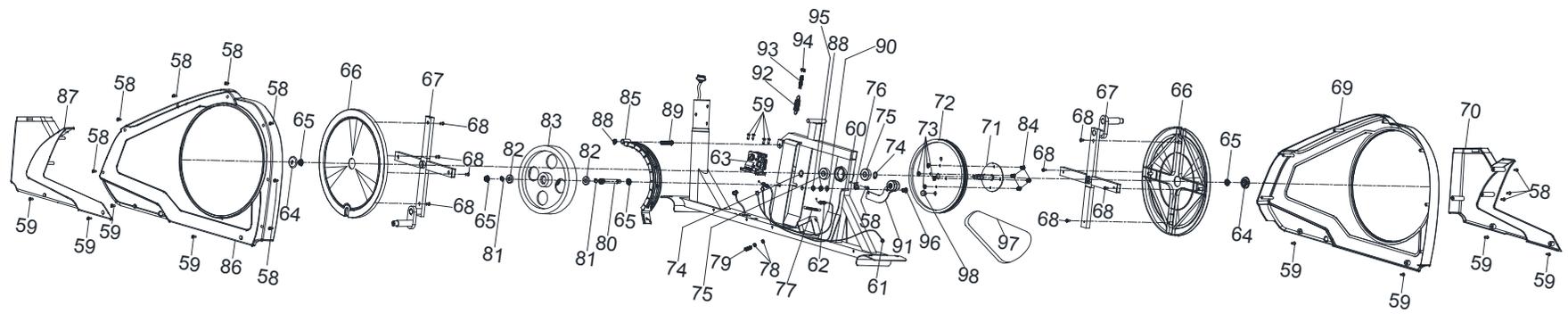
Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем сопротивления. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, Вам следует изменить тренировочную программу. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но к концу тренировки Вам следует увеличить сопротивление, чтобы дать ногам дополнительную нагрузку. Однако, чтобы частота пульса не превышала количество, указанное в графике, Вам необходимо будет снизить скорость.

### Снижение веса

Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

# ВЗРЫВ-СХЕМА





## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
2	Задняя поперечная опора	1
3	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	9
4	Винт М8*55	4
5	Заглушка задней поперечной опоры	2
6	Болт М8*45	4
7	Левая педаль	1
8	Левая опора педали	1
9	Заглушка опоры педали	2
10	Плоская шайба Ф8*Ф22	4
11	Винт М8*20	2
12	Винт М8*20	2
13	Рукоятка	4
14	Муфта Ф12.7*42	2
15	Болт М10	2
16	Пружинная шайба	11
17	Плоская шайба Ф10*Ф22	4
18	Нейлоновая гайка М10	2
19	Левая заглушка передней поперечной опоры	1
20	Передняя поперечная опора	1
21	Правая заглушка передней поперечной опоры	1
22	Накладка основной стойки	1
23	Муфта педали	4
24	Винт М8*16	5
25	Пластиковая распорка опоры педали	4
26	Левый нижний подвижный поручень	1
27	Пластиковая распорка	6
28	Д-образная шайба Ф42	2
29L	Левая накладка опоры педали	1
29R	Правая накладка опоры педали	1
30	Заглушка нижнего подвижного поручня	2
31	Винт М10*20	2
32	Основная стойка	1
33	Саморез ST4*16	2
34	Болт Ф8*20	4
35	Болт М6*12	4
36	Левый верхний подвижный поручень	1
37	Поролон верхнего подвижного поручня	2
38	Заглушка верхнего подвижного поручня	2
39	Поролон неподвижного поручня	1

40	Неподвижный поручень	1
41	Винт М5*15	2
42	Датчик пульса	2
43	Шайба Ф4.2*Ф12	2
44	Саморез ST4*20	2
45	Винт консоли М5*10	4
46	Консоли	1
47	Правый верхний подвижный поручень	1
48	Втулка	1
49	Правый нижний подвижный поручень	1
50	Правая педаль	1
51	Правая опора педали	1
52	Нижний провод консоли	1
53	Провод пульса	2
54	Средний провод консоли	1
55	Передняя накладка неподвижного поручня	1
56	Задняя накладка неподвижного поручня	1
57	Провод датчика пульса	2
58	Саморез ST5*15	17
59	Саморез ST5*15	12
60	Провод датчика	1
61	Силовой провод	1
62	Кабель сервопривода	1
63	Сервопривод	1
64	Заглушка приводного диска	2
65	Гайка	4
66	Приводной диск	2
67	Крестовина приводного диска	2
68	Саморез ST5*10	8
69	Правый декоративный кожух	1
70	Правая накладка основной рамы	1
71	Ось шкива	1
72	Шкив	1
73	Нейлоновый болт М6	4
74	Стопорное кольцо Ф17	2
75	Подшипник 6203	2
76	Скоба датчика	1
77	Пружина магнита в сборе	1
78	Гайка М6	2
79	Болт М6*25	1
80	Ось маховика	1

81	Стопорное кольцо Ф12	2
82	Подшипник 6001	2
83	Маховик	1
84	Болт М6*15	4
85	Магнит в сборе	1
86	Левый декоративный кожух	1
87	Левая накладка основной рамы	1
88	Нейлоновая гайка М8	2
89	Болт М8*55	1
90	Шайба Ф8*Ф17	1
91	Холостой вал	1
92	Пружина холостого вала	1
93	Болт	1
94	Гайка М8	1
95	Распорка	1
96	Винт М8*20	1
97	Приводной ремень	1
98	Магнит	1
99	Подшипник 2203	2
100	Стопорное кольцо Ф40	2
101	Кольцо	1
	Адаптер	1





[family-cf.ru](http://family-cf.ru)