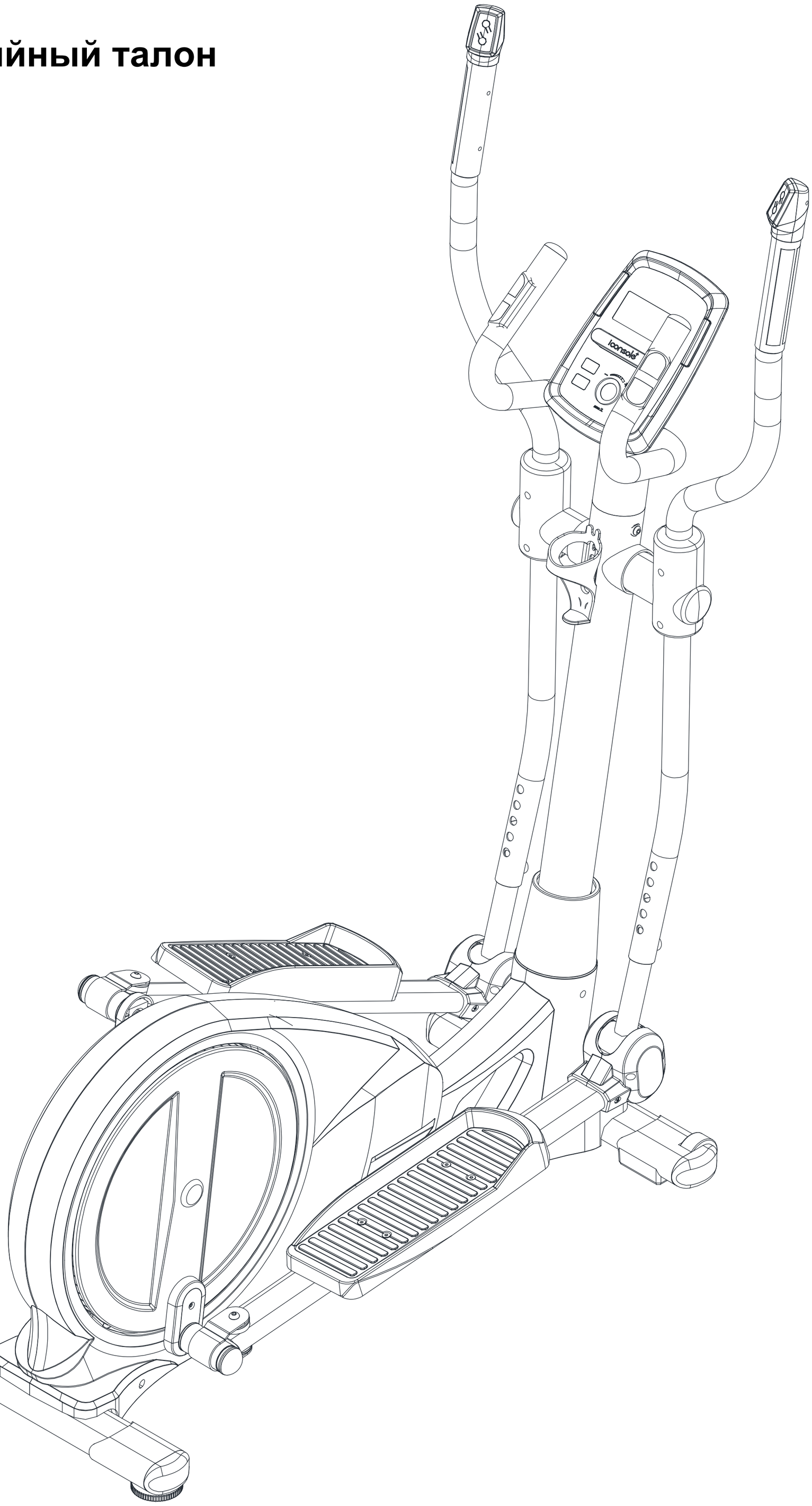
PROXIMA

# Model:Latina III iPRO FE-1762-AH

## Гарантийный талон




Руководство пользователя

# Содержание

Меры предосторожности ..... 01.

Таблицы с изображениями деталей и содержание ..... 02.

Крепёж и инструменты ..... 03.

Сборка ..... 04.

Настройка ..... 08.

Техническое обслуживание и устранения неисправностей ..... 09.

Компьютер ..... A.

Разминка ..... B.

# Меры предосторожности

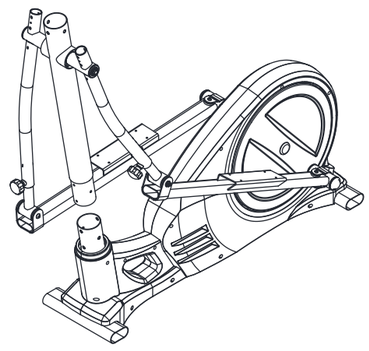
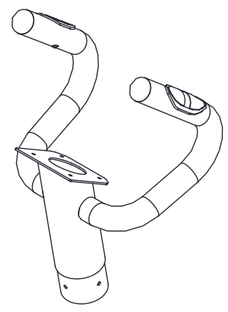
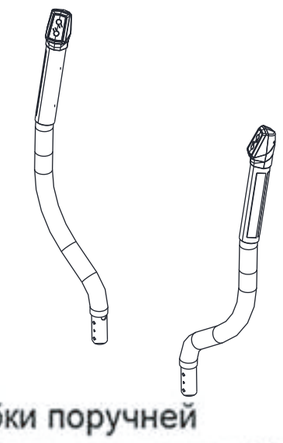
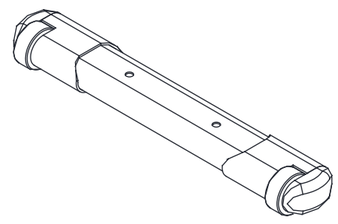
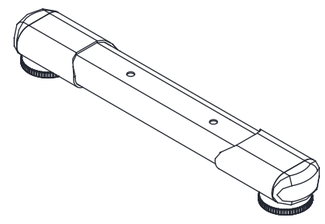
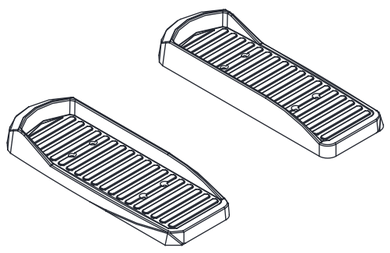
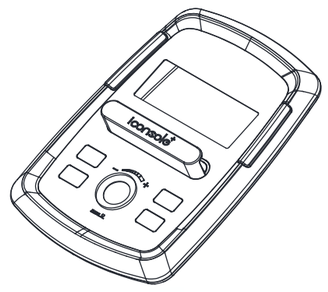
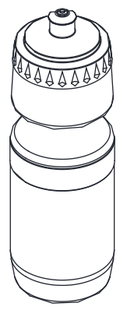
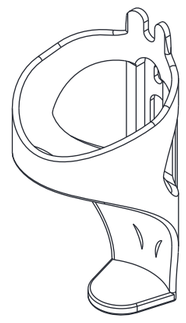
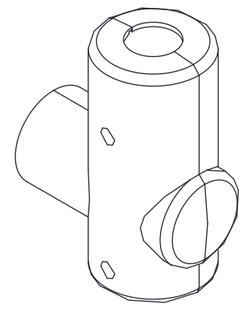
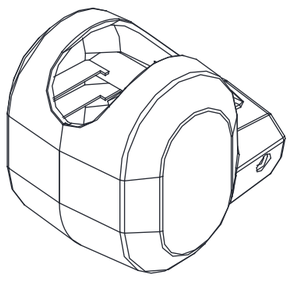
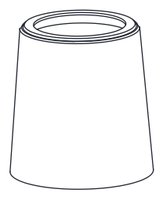
**При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера.**

1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажёр. 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 раму 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 **300** фунтов/**135** кг.

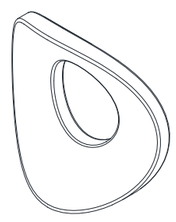
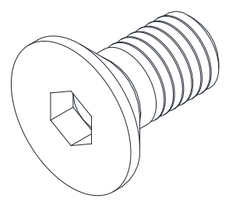
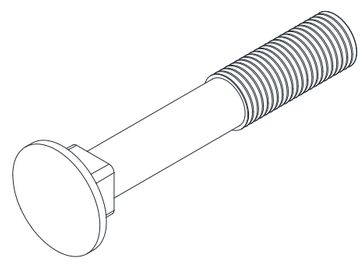
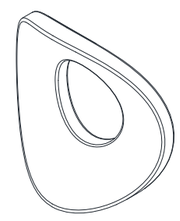
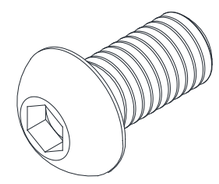
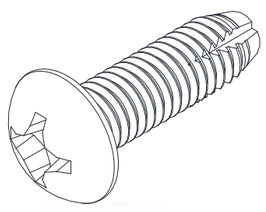
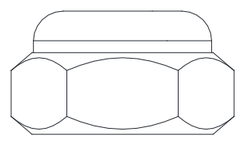
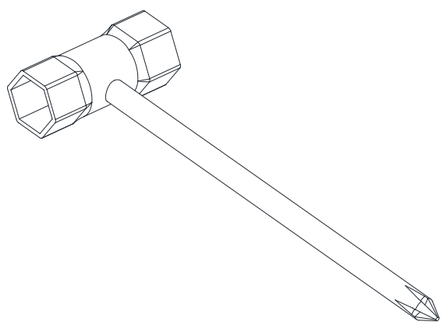
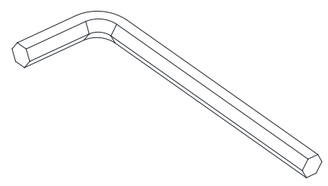
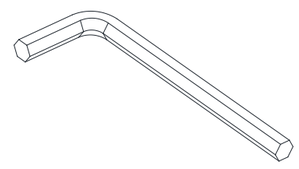
**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

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

# Таблица с изображениями деталей и содержание

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A01 1 комплект<br>  <br>Основная рама | A09 1 комплект<br>  <br>Фиксированный руль | A12/A13 2 комплекта<br>  <br>Трубки поручней двойного назначения / Л. и Пр. | A07 1 комплект<br>  <br>Трубка переднего стабилизатора | A08 1 комплект<br>  <br>Трубка заднего стабилизатора |
| C03/C12 2 шт.<br>  <br>Педали / Л. и Пр. | D02 1 шт.<br>  <br>Компьютер | F01 1 шт.<br>  <br>Бутылка для воды | C24 1шт.<br>  <br>Бутылкодержатель | C17/C18 2 комплекта<br>  <br>Накладка оси–A/B |
| C28/C29 2 комплектта<br>  <br>Наконечник оси – A/B | C27/C06 1 комплект<br>  <br>Цилиндрическая накладка<br>Резиновый уплотнитель | D08 1 шт.<br> <br>Блок питания | | |

# Крепёж и инструменты

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| B01 (1) 6 шт.<br>  <br>Волнистая шайба M8x20x1,5T | B05 (2) 8 шт.<br>  <br>Винт M6x12мм | B04 (3) 4 шт.<br>  <br>Болт с квадратным подголовком M8x50мм | B30 (4) 4 шт.<br>  <br>Волнистая шайба M8x20x1,5T | B02 (5) 6 шт.<br>  <br>Винт M8x15мм |
| B22 (6) 18 шт.<br>  <br>Винт M5x16мм | B19 (7) 4 шт.<br>  <br>Нейлоновая гайка M8 | | | |
| (10) 1 шт.<br>  <br>Шестигранная головка с отвёрткой Phillips (13мм/14мм) | | (9) 1 шт.<br>  <br>Шестигранный ключ M5 | (8) 1 шт.<br>  <br>Шестигранный ключ M4 | |

## 1. ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СБОРКИ

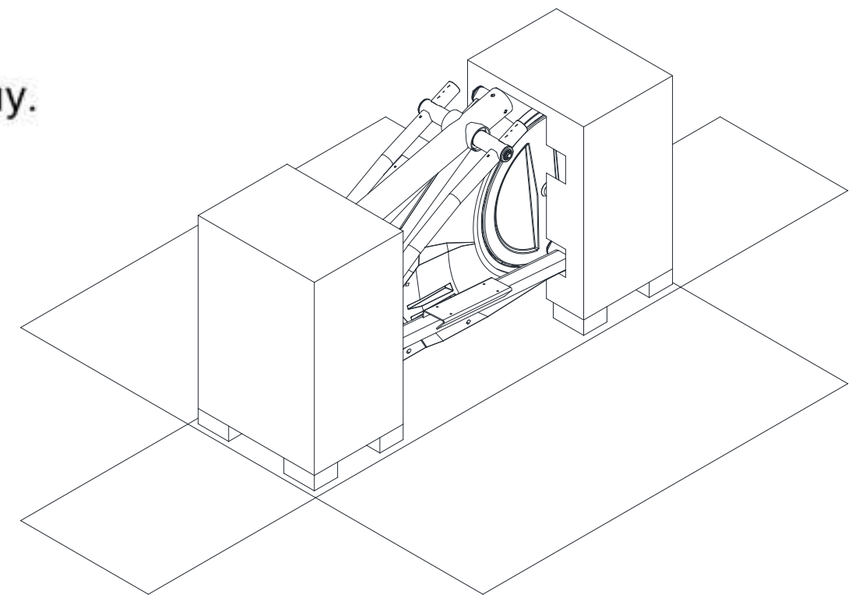
1.1 Освободите 2 x 2,5 кв. м. пространства перед тем, как распаковывать Эллиптический кросс-тренажёр.

## 2. ПОДГОТОВКА

2.1. Разрежьте картонную упаковку острым ножом и раскройте её на полу.

2.2 Выньте все неприкреплённые детали.

2.3 Ознакомьтесь с «ПЕРЕЧНЕМ ДЕТАЛЕЙ» и удостоверьтесь, что все детали есть в наличии.



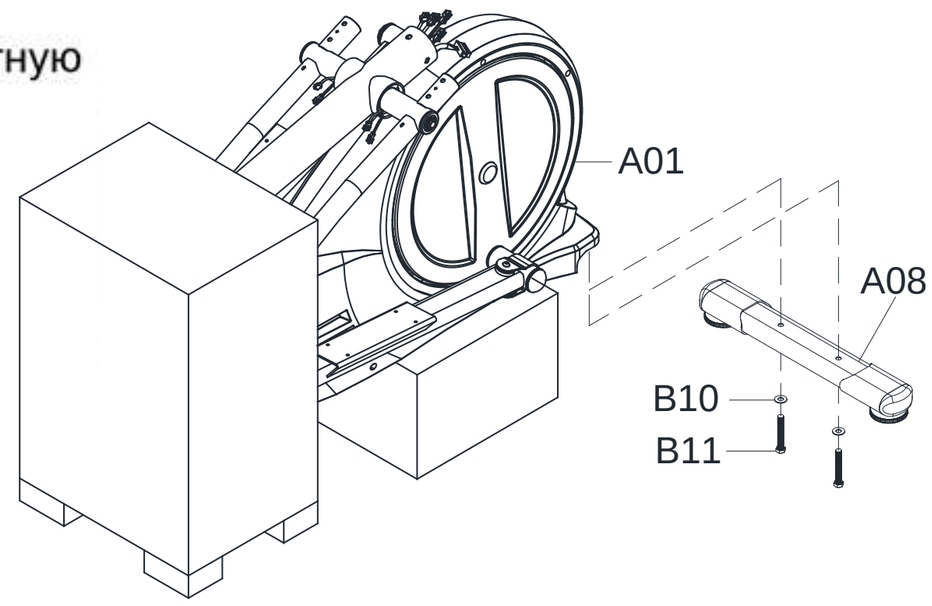
ПРИМЕЧАНИЕ:
Чтобы не повредить Эллиптический кросс-тренажёр во время сборки, рекомендуется не снимать Защитную упаковку до окончания сборки.

## 3. УСТАНОВКА ТРУБКИ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

3.1 Выньте 2 Болта 3/8" [B11] и 2 Шайбы 3/8" [B10], и снимите защитную трубку.

3.2 Прикрепите Трубку заднего стабилизатора [A08] к Основной раме [A01] при помощи 2 Болтов 3/8" [B11] и 2 Шайб 3/8" [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 3.1.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть болты].*




## 4. УСТАНОВКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ

4.1 Этот этап сборки необходимо выполнять вдвоём.

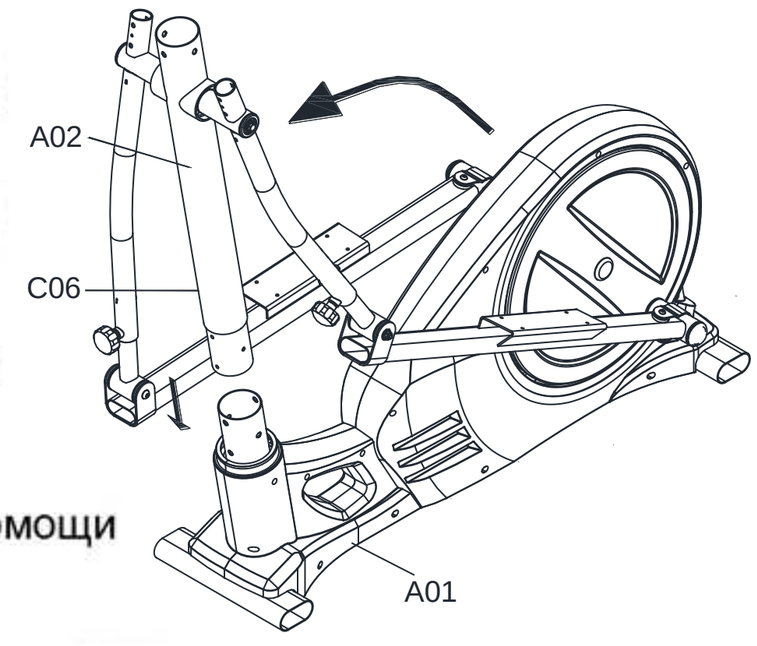
4.2 Наденьте Цилиндрическую накладку [C06] на Вертикальную стойку [A02].

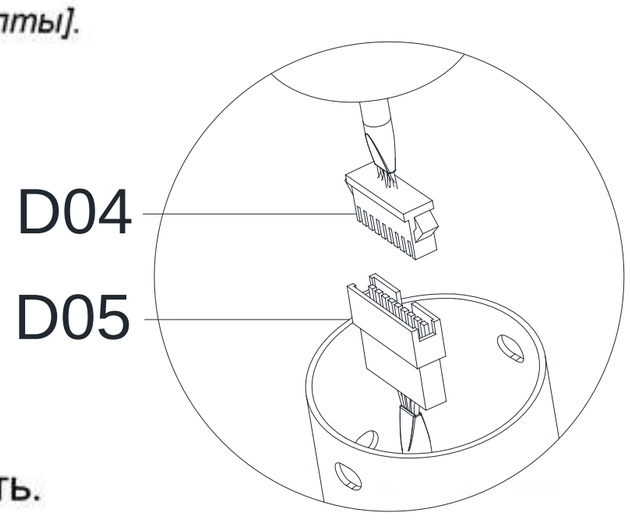
4.3 Соедините все кабели, выходящие из отверстия Вертикальной стойки [A02] и Основной рамы [A01], друг с другом, и уберите кабели в полость Основной рамы [A01].

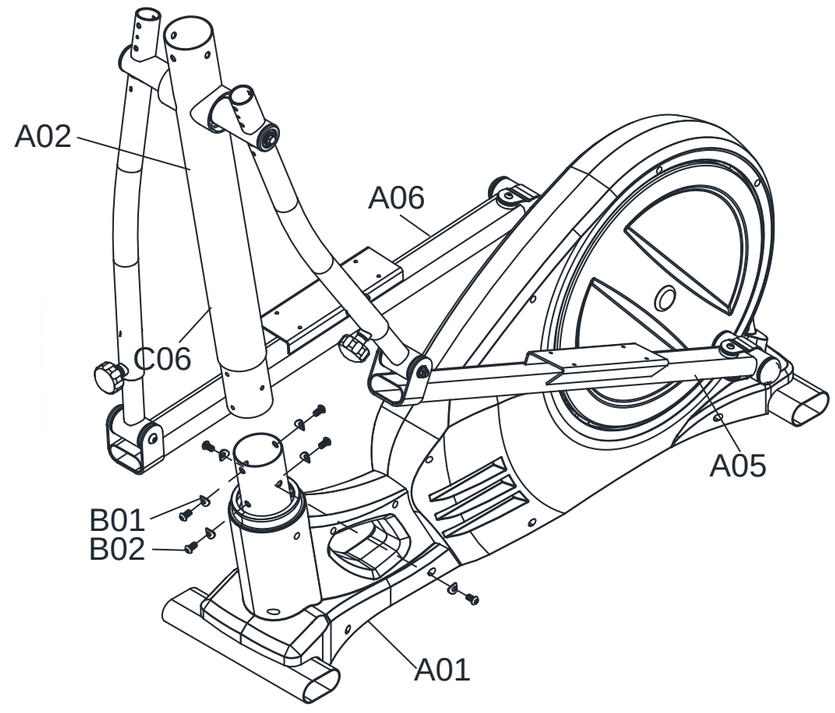
4.4 Прикрепите Вертикальную стойку [A02] к Основной раме [A01] при помощи 6 Болтов M8 [B02] и 6 Шайб M8 [B01].

4.5 Опустите Цилиндрическую накладку [C06] и прочно затяните её.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть болты].*



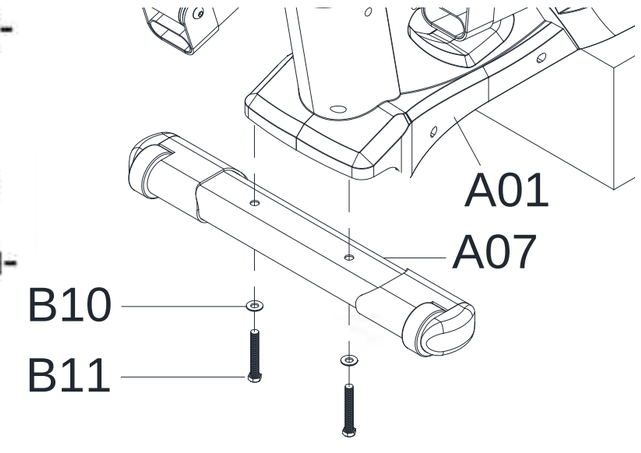

**Внимание:** Кабели нельзя складывать.

## 5. УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

5.1 См. этап 3.1. Выньте 2 Болта 3/8" [B11] и 2 Шайбы 3/8" [B10], и снимите защитную трубку.

5.2 Прикрепите Трубку переднего стабилизатора [A07] к Основной раме [A01] при помощи 2 Болтов 3/8" [B11] и 2 Шайб 3/8" [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 5.1.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть болты].*

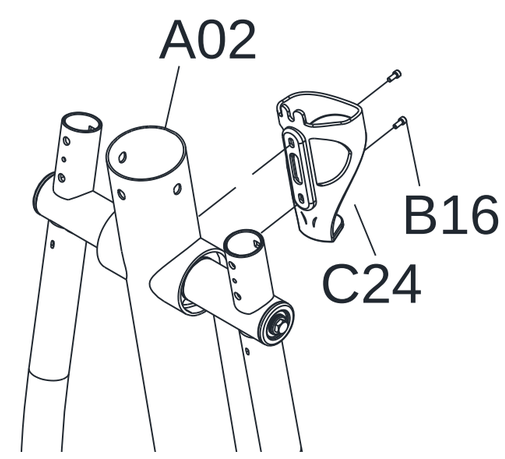



## 6. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

6.1 Выньте 2 Винта M5 [B16] из отверстий Вертикальной стойки [A02].

6.2 Прикрепите Бутылкодержатель [C24] к Вертикальной стойке [A02] при помощи 2 Винтов M5 [B16], которые вы вынули при выполнении этапа 6.1.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть болты и гайки].*




## 7. УСТАНОВКА ФИКСИРОВАННОГО РУЛЯ

7.1 Выньте 3 Болта M8 [B31] и 3 Волнистые шайбы M8 [B01] из отверстий Фиксированного руля [A09].

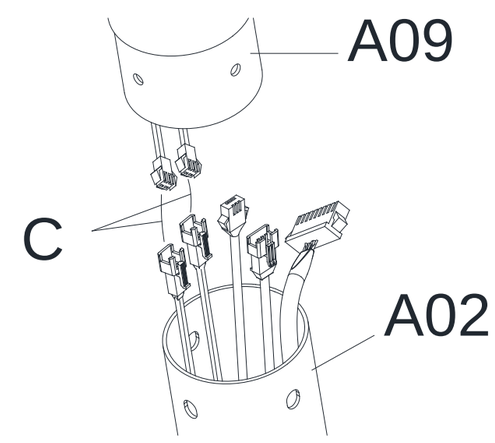
7.2 Соедините 2 разъёма (c), один из которых выходит из отверстия Фиксированного руля [A09], а другой – из отверстия Вертикальной стойки [A02].

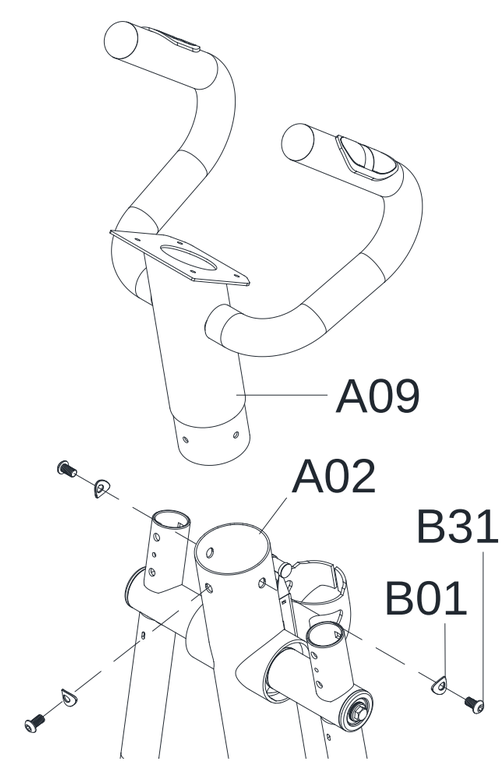
7.3 Протяните остальные не присоединённые кабели сквозь полость Фиксированного руля [A09].

7.4 Уберите излишки кабеля в полость Вертикальной стойки [A02].

7.5 Прикрепите Фиксированный руль [A09] к Вертикальной стойке [A02] при помощи 3 Болтов M8 [B31] и 3 Волнистых шайб [B01], которые вы вынули при выполнении этапа 7.1.

*[Используйте Шестигранный ключ M5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть болты].*



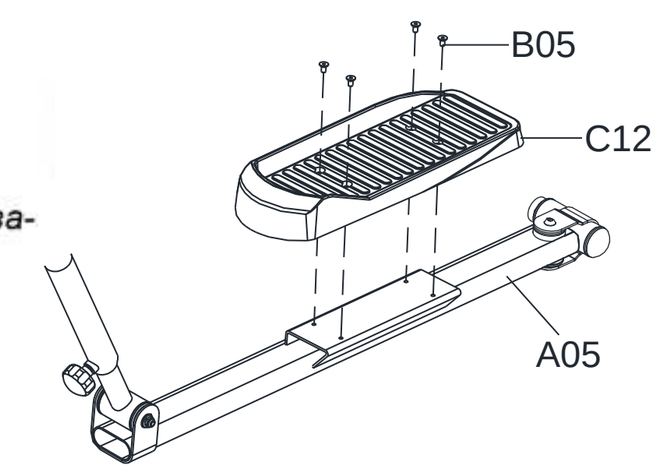




## 8. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

8.1 Прикрепите левую Педаль [C12] к Трубке педали [A05] при помощи 4 Винтов M5 [B05].

8.2 Прикрепите правую Педаль аналогичным образом.

*[Используйте Шестигранный ключ M4, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].*



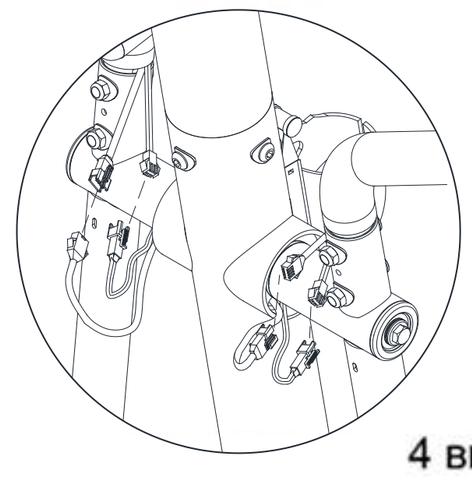
## 9. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ ДВОЙНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

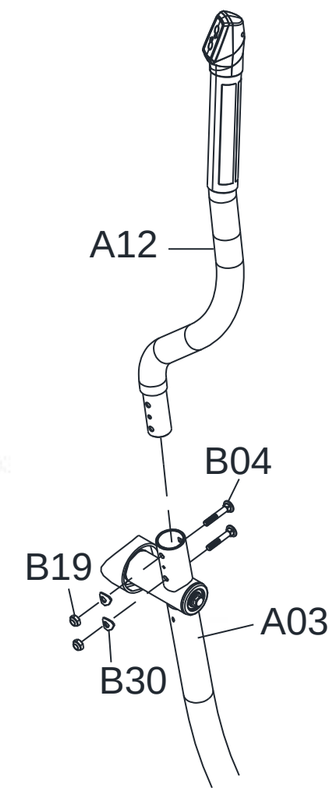
9.1 Прикрепите Левый поручень двойного назначения [A12] (отмечен наклейкой «Left») к Стойке левого поручня [A03] при помощи 2 Болтов с квадратным подголовком [B04], 2 Волнистых шайб M8 [B30] и 2 Нейлоновых гаек M8 [B19].

9.2 Соедините все кабели, выходящие из Трубки поручня двойного назначения [A12], с кабелями, выходящими из Стойки поручня двойного назначения [A03].

9.3 Прикрепите Правый поручень к Правой стойке поручня аналогичным образом.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть гайки].*





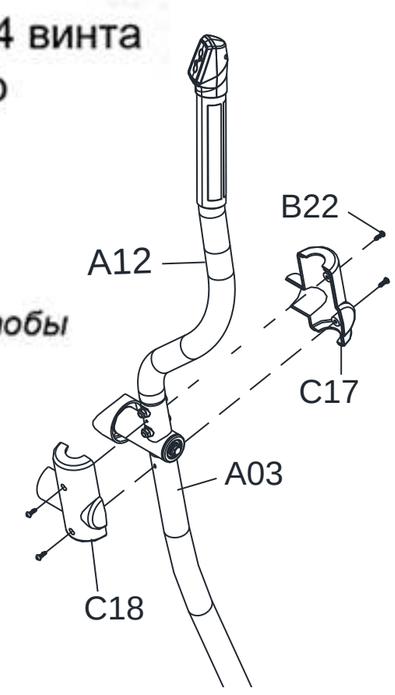

**Внимание:** Кабели нельзя складывать.

## 10. УСТАНОВКА НАКЛАДКИ ОСИ

10.1 Прикрепите 1 комплект Накладок оси – A/B [C18/C17] к Стойке левого поручня двойного назначения [A03] при помощи 4 Винтов M5 [B22].

10.2 Прикрепите Накладки к Стойке правого поручня аналогичным образом.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].*



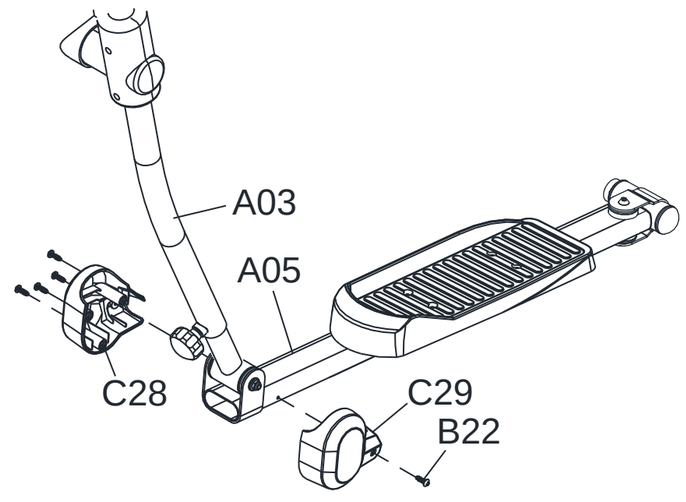

**Внимание:** Кабели нельзя складывать.

## 11. УСТАНОВКА НАКОНЕЧНИКА ОСИ

11.1 Прикрепите 1 комплект Наконечников оси – A/B [C28/C29] к Трубке правой педали [A05] при помощи 5 Винтов M5 [B22].

11.2 Прикрепите Накладки к Трубке левой педали аналогичным образом.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].*




## 12. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

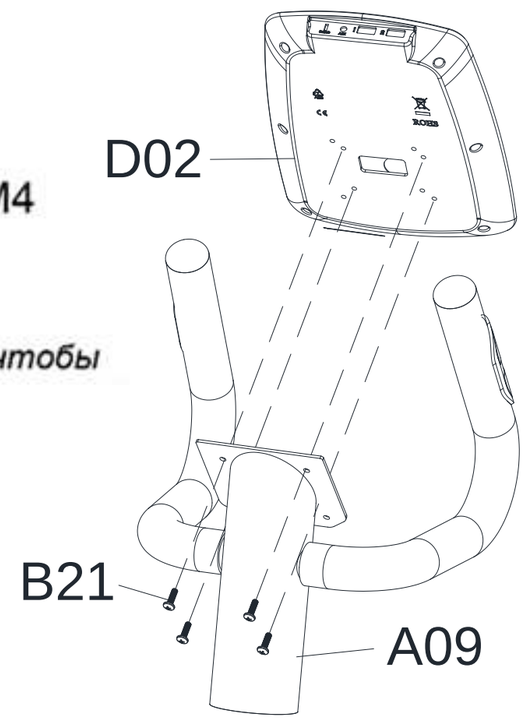
12.1 Выньте 4 Винта M5 [B21] из отверстий нижней панели Компьютера [D02].

12.2 Соедините все кабели, выходящие из отверстия Фиксированного руля [A09] и Компьютера [D02].

12.3 Уберите излишки кабеля в полость Фиксированного руля [A09].

12.4 Прикрепите Компьютер [D02] к Фиксированному рулю [A09] при помощи 4 Винтов M4 [B21], которые вы вынули при выполнении этапа 12.1.

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы ослабить/затянуть винты].*

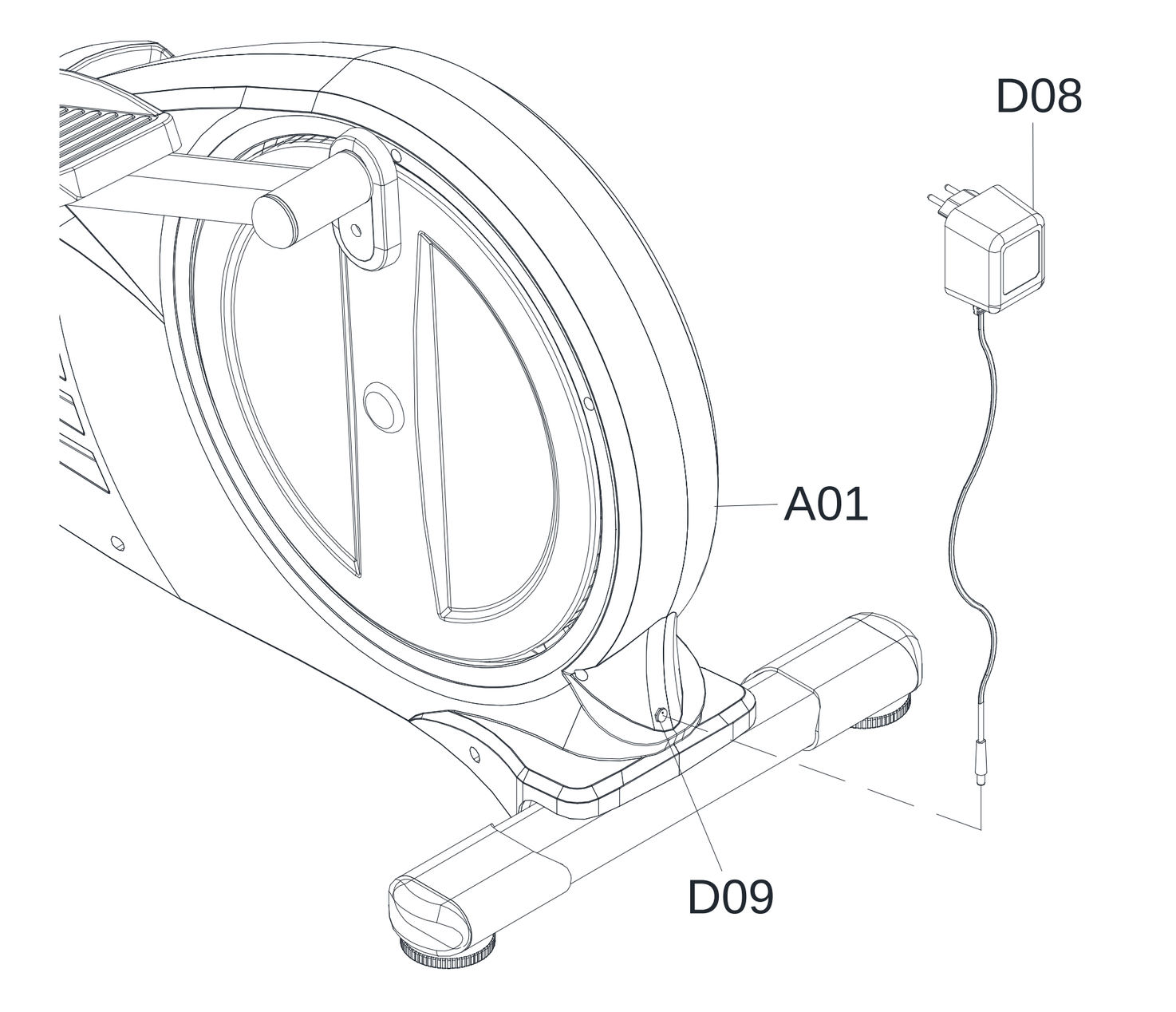


## 13. ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

13.1 Подключите Адаптер переменного тока [D08] к Сетевому шнуру [D09], расположенному на внутренней стороне Основной рамы [A01].

13.2 Удостоверьтесь, что характеристики напряжения Адаптера соответствуют необходимым требованиям.

Вставьте Адаптер переменного тока [D08] в электрическую розетку.

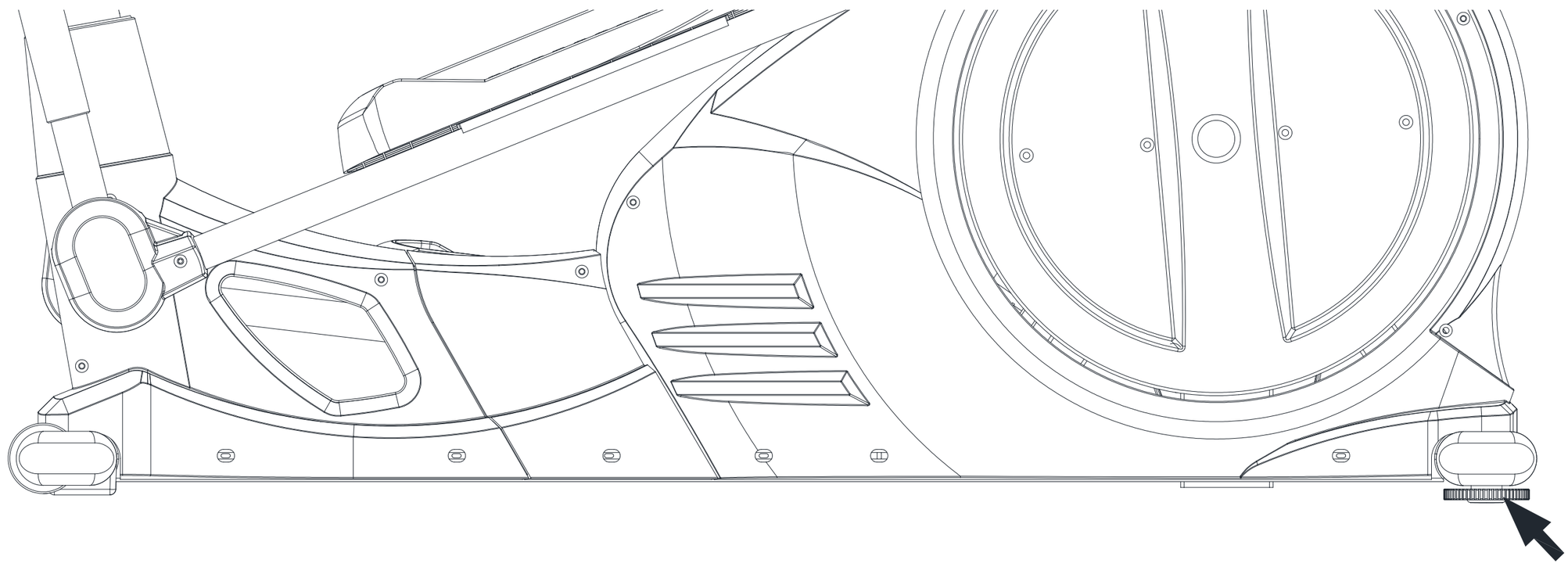


## Настройка

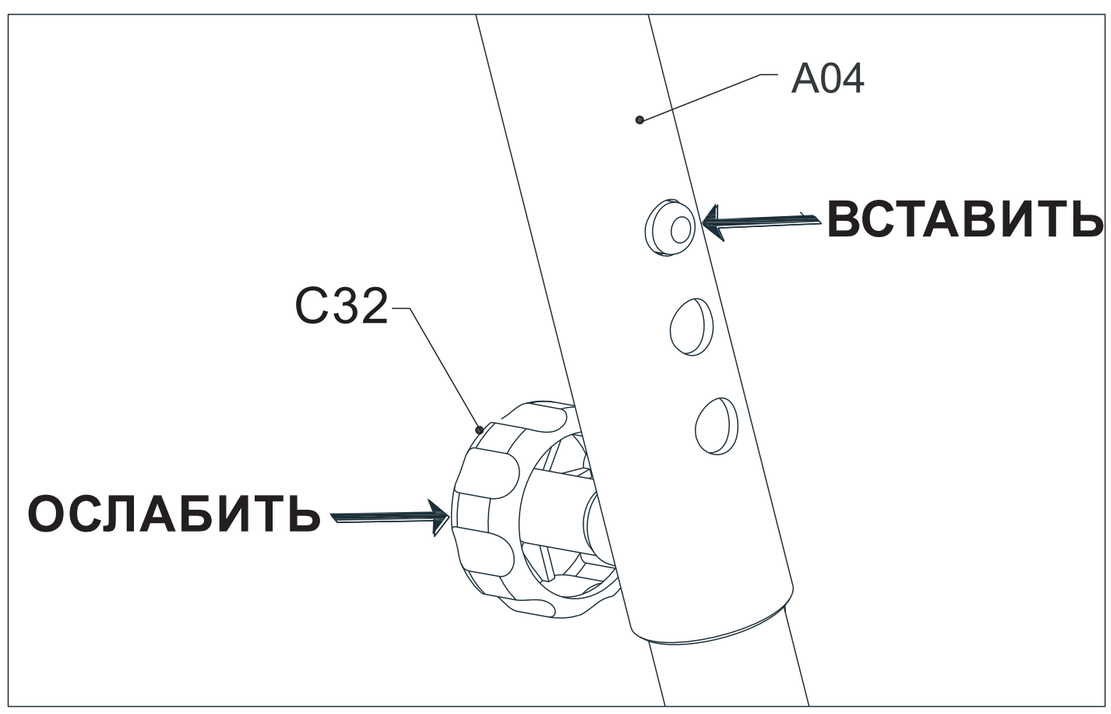
Отрегулируйте ножки тренажёра.

Отрегулируйте ножки, расположенные на Трубке заднего стабилизатора, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

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



Ослабьте Ручку [C32], расположенную на рычаге, регулирующем высоту, Поручня двойного назначения [A04]. Затем вставьте Пружинный штифт на место, установив необходимый уровень высоты Трубки педалали. После завершения регулировки затяните Ручку [C32].



## 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 Трубке заднего стабилизатора 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

Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали. Протирайте тренажер влажной тканью с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. Во избежание повреждения консоли берегите её от влаги и не допускайте попадания прямых солнечных лучей. Регулярно смазывайте оси небольшим количеством смазочного материала.

**Хранение**

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

**ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ**

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

**ФУНКЦИИ КНОПОК**

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

**ЭКСПЛУАТАЦИЯ**

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

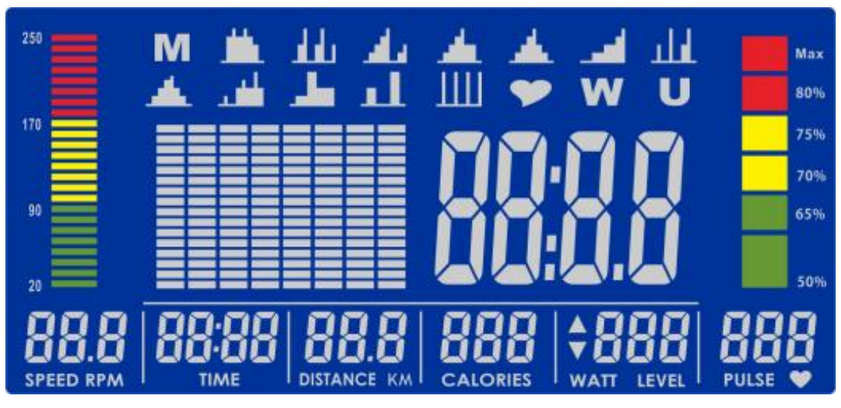



Рисунок 1

Рисунок 2

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

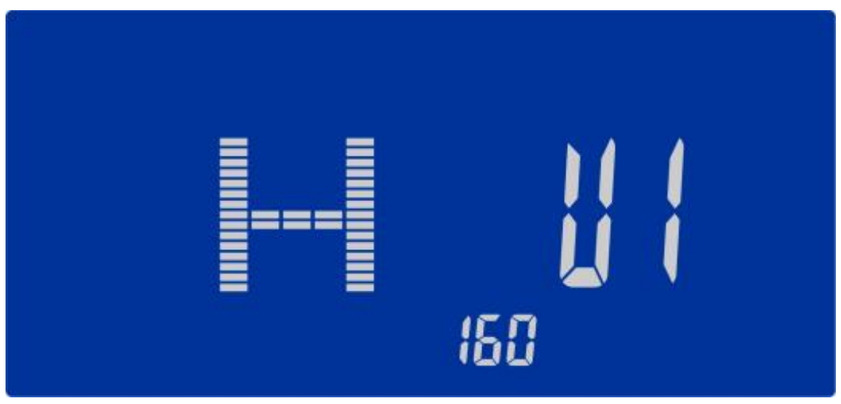



Рисунок 3

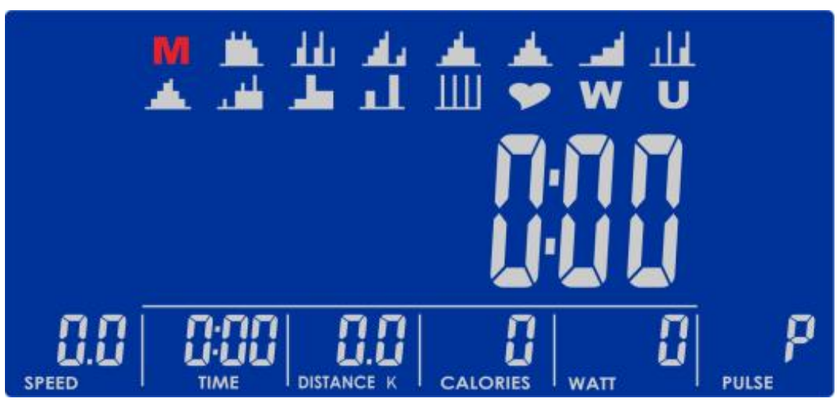



Рисунок 4

ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ
Войдите в главное меню. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder») для выбора программы тренировки: M («Режим ручной настройки») (Рисунок 4)→P («Программы тренировки 1-12») (Рисунок 5) → ♥ («Программа контроля частоты пульса») (Рисунок 6) → W («Программа контроля потребления электроэнергии»)(Рисунок7) → U («Настройки пользователя») (Рисунок 8). Нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.

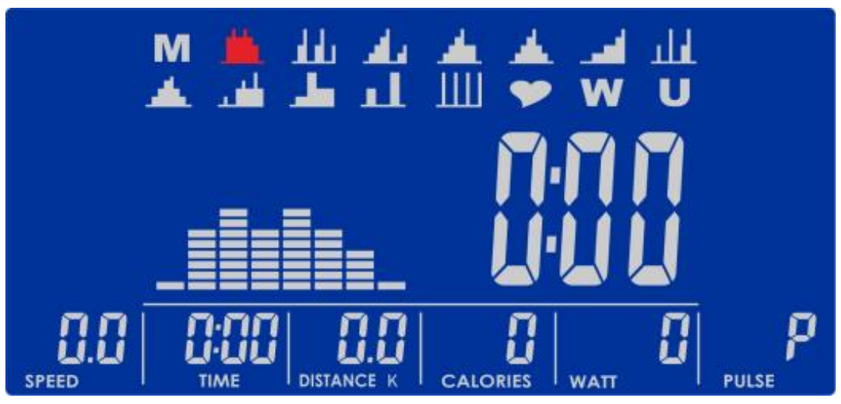



Рисунок 5

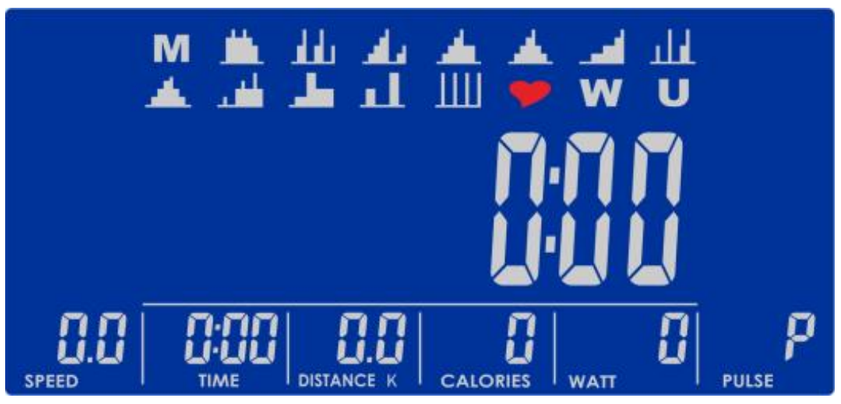



Рисунок 6

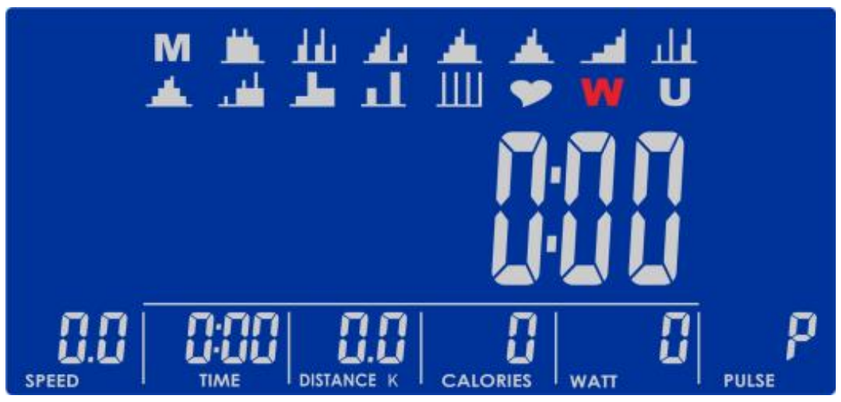



Рисунок 7

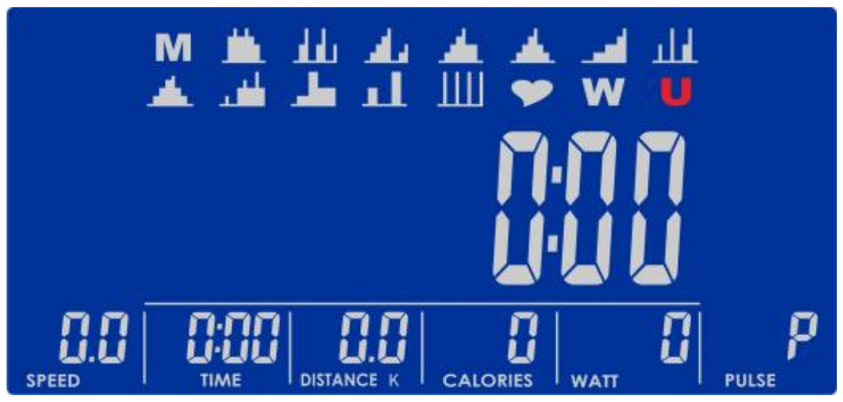



Рисунок 8

**Режим ручной настройки**

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

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

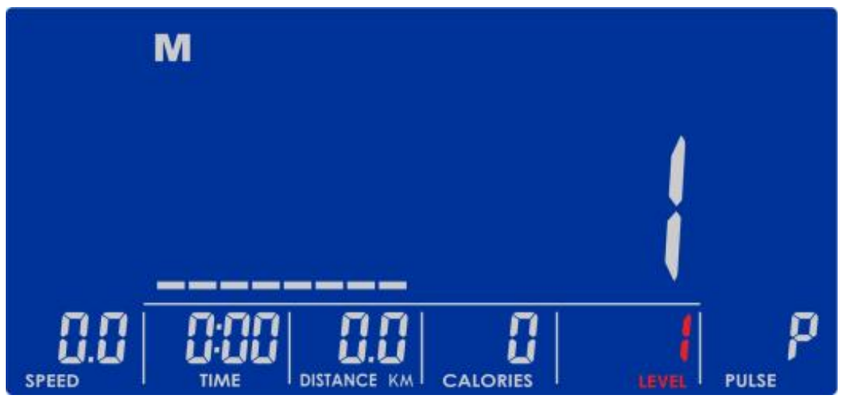



Рисунок 9

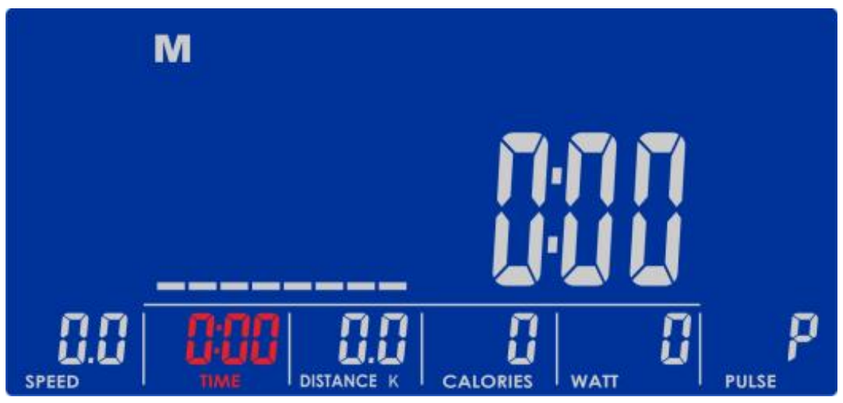



Рисунок 10

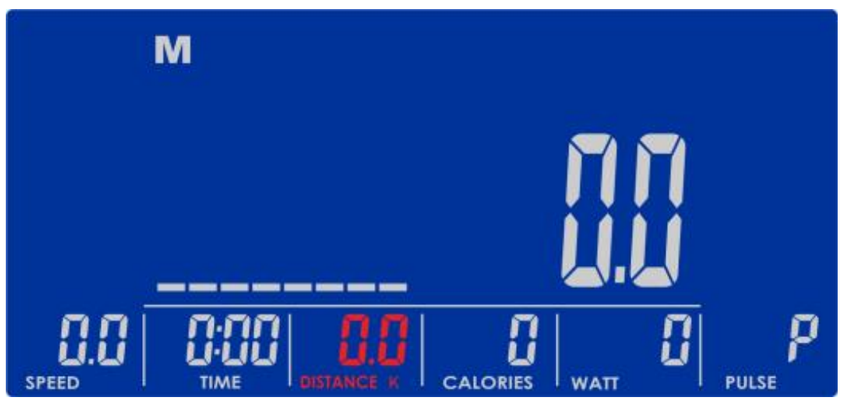



Рисунок 11

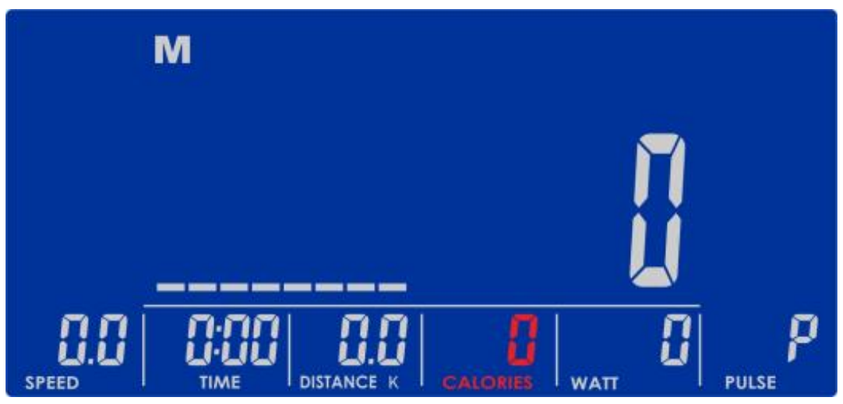



Рисунок 12

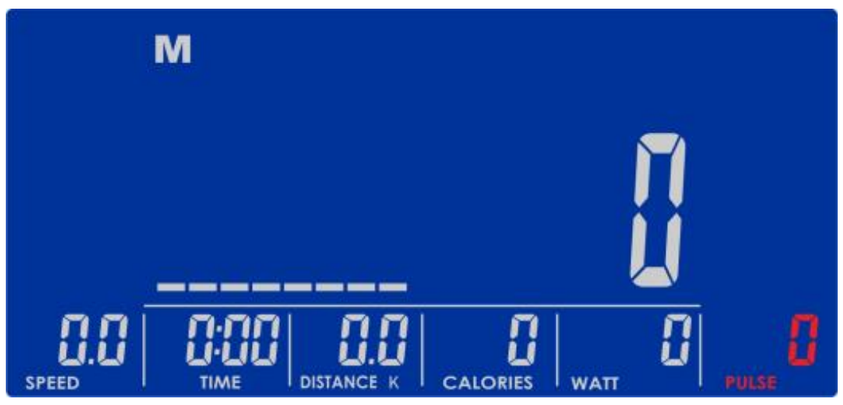



Рисунок 13

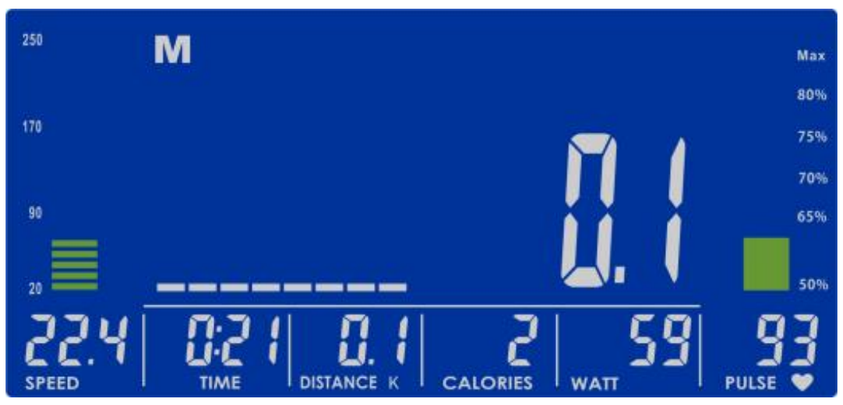



Рисунок 14

**Программы тренировки**

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

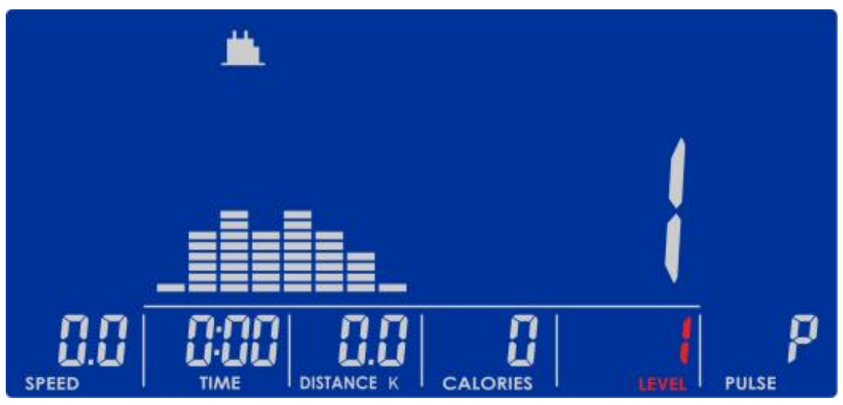



Рисунок 15

**Программа контроля частоты пульса**

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

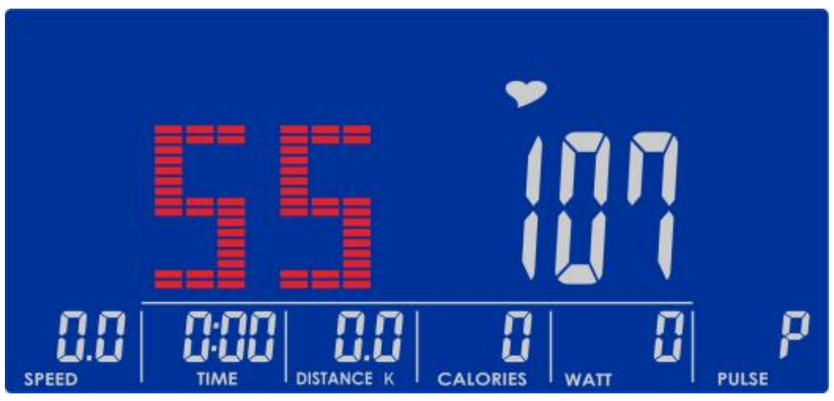



Рисунок 16

Рисунок 17

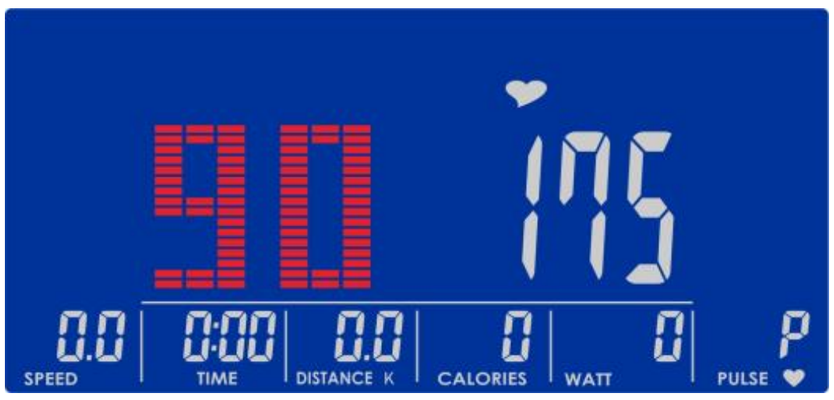



Рисунок 18

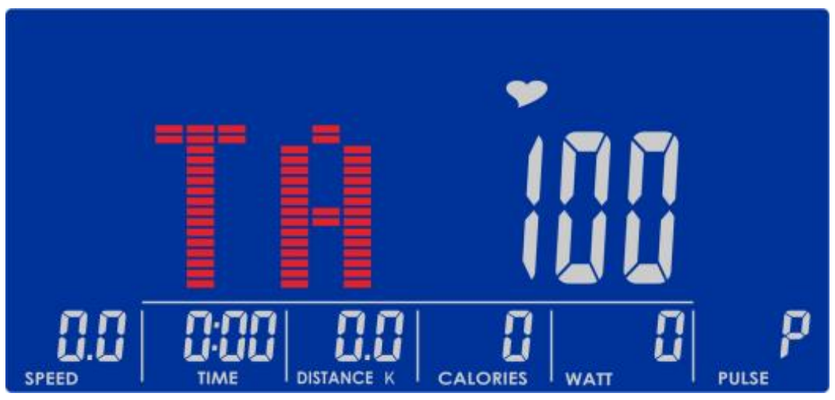



Рисунок 19

**Программа интенсивности**

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

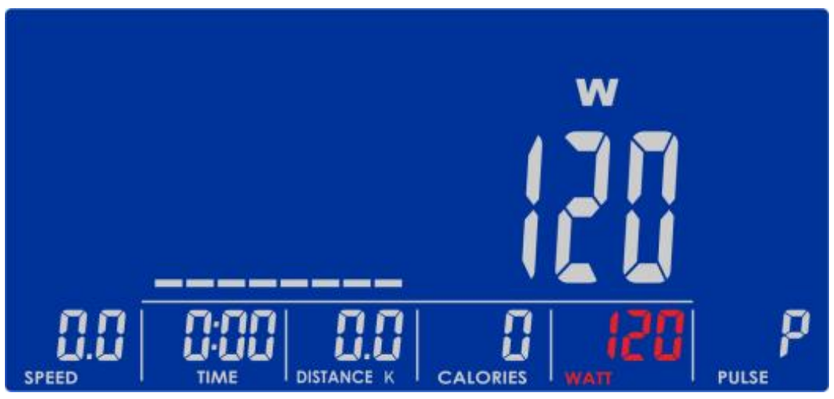



Рисунок 20

**Программа с настройками пользователя**

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

Рисунок 21

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

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

Рисунок 22

Рисунок 23

**КОЛИЧЕСТВО ЖИРА**

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

*Если на дисплее отображаются прочерки “---- “, “ ----”– это означает, что вы неправильно держитесь за накладки ручного пульсометра.
*E-1 – Компьютер не получает информацию о частоте пульса.
*E-4 – Процент жира в организме или индекс массы тела ниже 5 или выше 50.

Рисунок 24

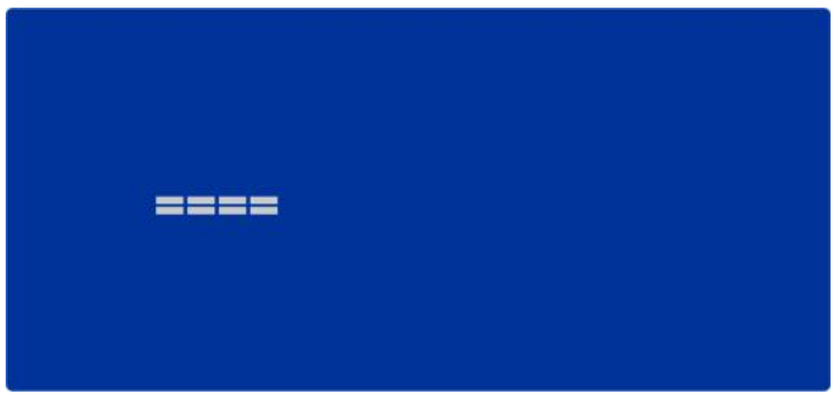


Рисунок 25

Рисунок 26

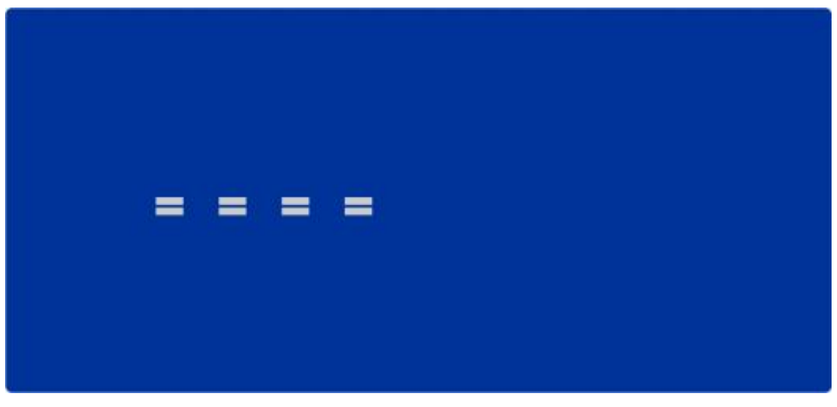


Рисунок 27

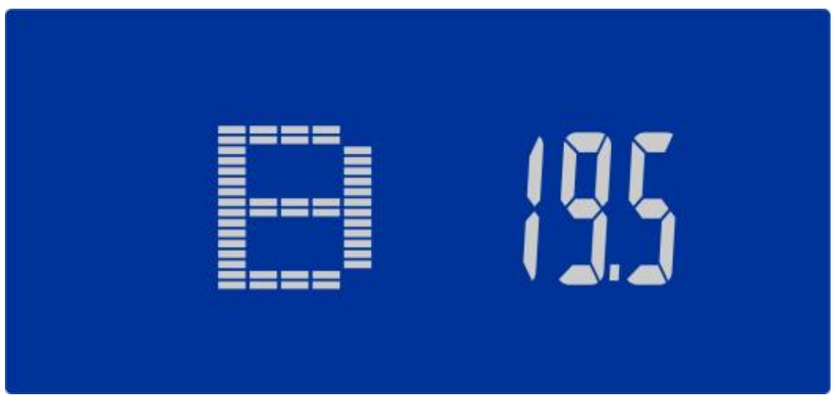



Рисунок 28

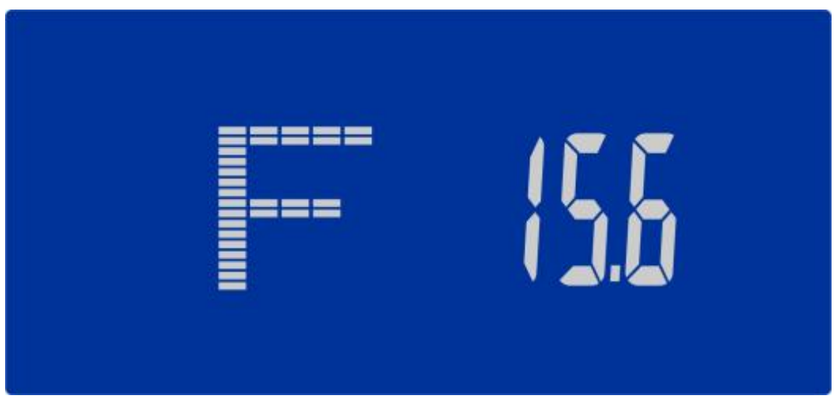



Рисунок 29

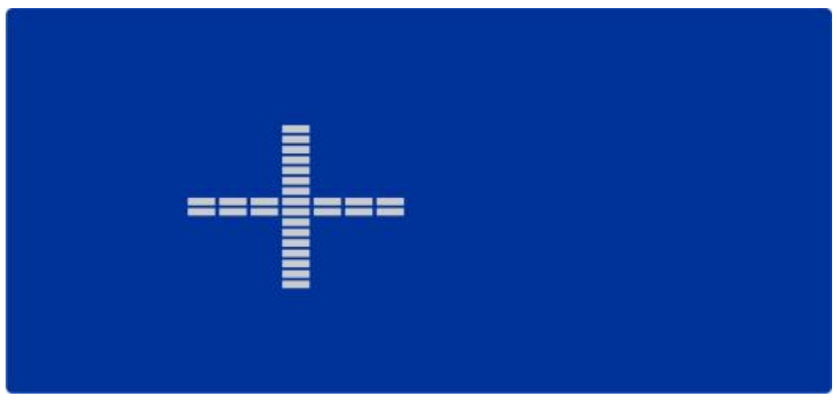


Рисунок 30

**Примечание:**

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

**Приложение iConsole+ APP**

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

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

## Растяжка четырёхглавых мышц

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

## Растяжка мышц внутренней стороны бедра

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

## Касания пальцев ног

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

## Растяжка мышц подколенных сухожилий

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

# ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

*Заполняется продавцом*

Модель_____

Артикул_____

Серийный номер_____

Дата продажи_____

Гарантийный срок_____

Печать и подпись продавца

_____

_____

*Заполняется мастером при обслуживании*

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

*Заполняется мастером при обслуживании*

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

*Заполняется мастером при обслуживании*

Модель_____

Серийный номер_____

Неисправность_____

_____

Проведенные работы_____

_____

Ф.И.О. и подпись мастера

_____

Дата ремонта _____

**1. Производитель гарантирует:**

1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;

1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

**2. Условия гарантийного обслуживания:**

2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя.

2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов,

подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.

2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.

2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.

2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

**3. Ограничение гарантийных обязательств:**

3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.

3.2. Гарантийные обязательства не распространяется на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)

3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.

3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____