

SE159 Elliptical



Орбитрек РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед использованием

Меры безопасности

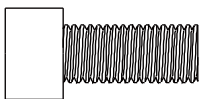
ВНИМАНИЕ – прочитайте все меры безопасности перед использованием данного тренажера.

- Запрещается установка тренажера на мягкое покрытие либо устеленное ковром. Подобного вида действия могут привести к повреждению самого тренажера и напольного покрытия.
- Держите детей подальше от тренажера.
- Держите руки на расстоянии от движущихся частей тренажера.
- Запрещается эксплуатация тренажера при поврежденном шнуре и вилке. Если тренажер работает несоответственным образом, обратитесь к дилеру.
- Держите шнур вдали от нагретых поверхностей.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах, где использовались спреи. Вероятно воспламенение искр из мотора в газообразной среде.
- Исключите попадание посторонних предметов в вентиляционные и другие отверстия.
- Запрещается эксплуатация тренажера на открытом воздухе.
- Для отключения, установите все выключатели в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки..
- Не пытайтесь использовать тренажер не по указанию.
- Сенсоры измерения пульса не являются медицинскими устройством. Различные факторы, в том числе движения пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Сенсоры измерения пульса предназначены для определения сердечных сокращений в целом.
- Используйте подходящую для тренировок обувь. Обувь на высоком каблуке, туфли, босоножки не предназначены для использования во время занятий на Вашем орбитреке. Также запрещается заниматься босыми ногами. Для того чтобы ноги не уставали, рекомендуется использование качественной тренировочной обуви.

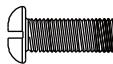
СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ПОДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

Список запчастей

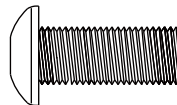
Крепежные материалы



#102- 5/16" × 3/4" Болт
(5шт)



#53- M5 × 12мм шуруп
(4шт)



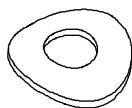
#43- 5/16" × 3/4" болт
(4шт)



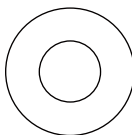
#46- 5/16" × 1.5T
гайка (5шт)



#45- 5/16" гайка (1шт)



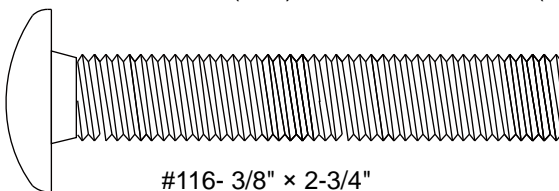
#117- 3/8" гайка (4шт)



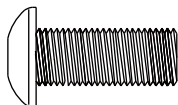
#44- 5/16" × 18 × 1.5T
гайка (4шт)



#119- 3/8" × 7T
гайка (4шт)



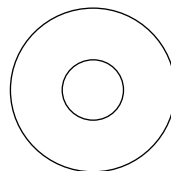
#116- 3/8" × 2-3/4"
болт (4шт)



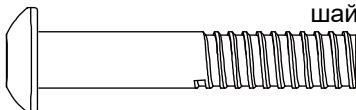
#43- 5/16" × 3/4" болт
(1шт)



#55- 5/16"
нейлоновая
шайба (2шт)

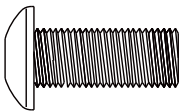


#30- 8.5 × 23 × 1.5T
шайба (1шт)



#56- 5/16" × 1-3/4" болт
(2шт)

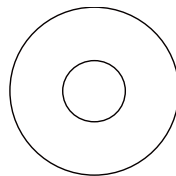
Список запчастей



#43- 5/16" × 3/4" болт
(1шт)



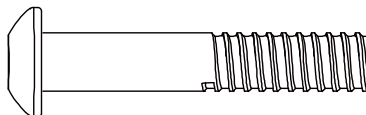
#55- 5/16"
нейлоновая шайба
(2шт)



#30- 8.5 × 23 × 1.5T
шайба (1шт)



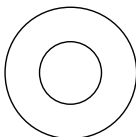
#52- 5 × 12мм
Болт (4шт)



#56- 5/16" × 1-3/4" Болт
(2шт)



#46- 5/16" × 1.5T
шайба (2шт)



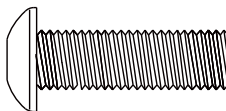
#44- 5/16" × 18 × 1.5T
шайба (2шт)



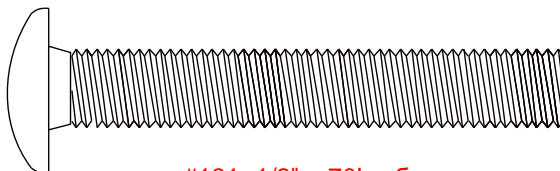
#132- 1/2"
Нейлоновая шайба
(2шт)



#52- 5 × 12мм
болт
(2шт)



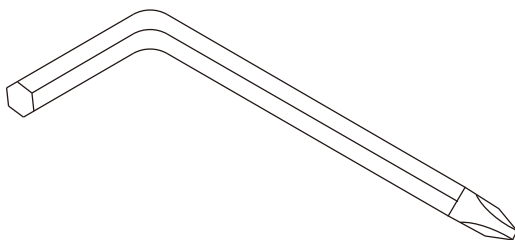
#98- 5/16" × 1" болт
(2шт)



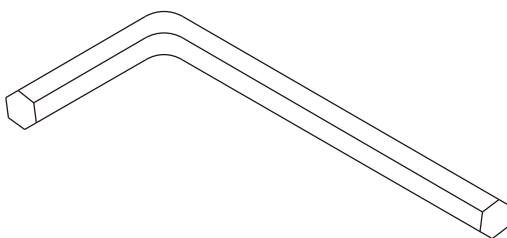
#131- 1/2" × 70L болт
(2шт)

Список запчастей

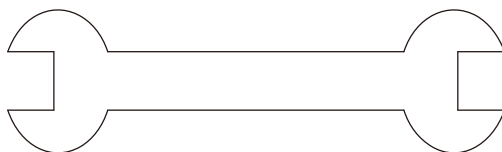
инструменты



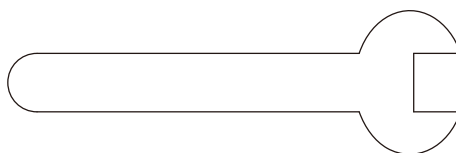
#68. М5 Гаечный ключ (2шт)



#103. L гаечный ключ (1шт)



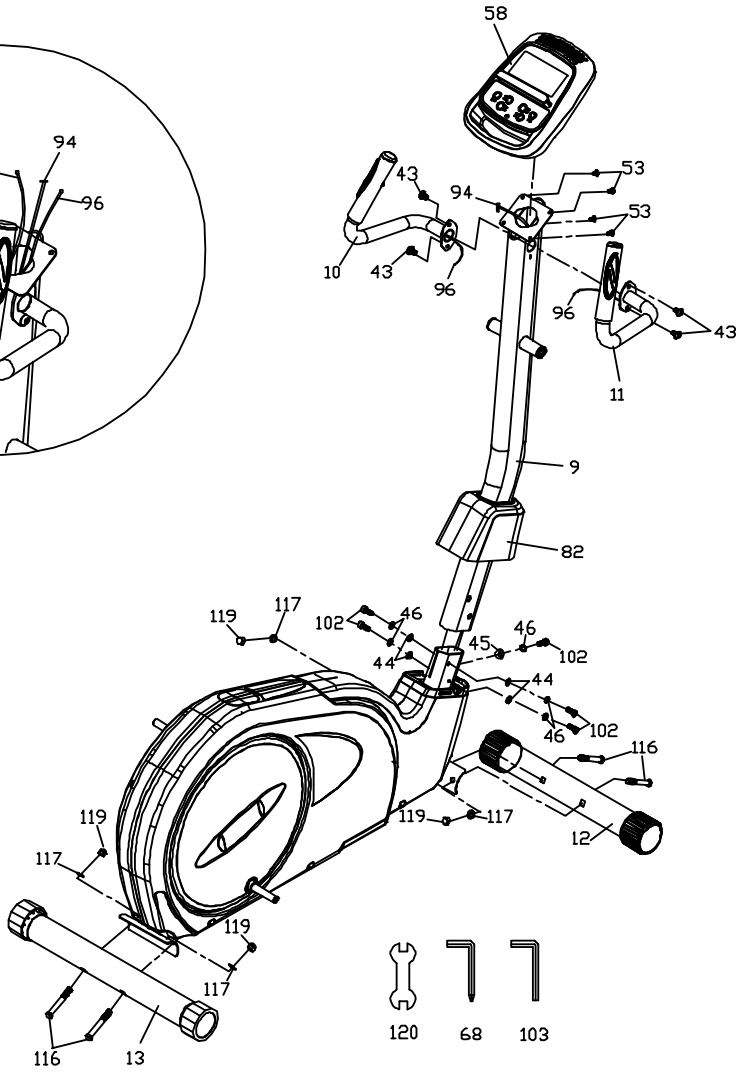
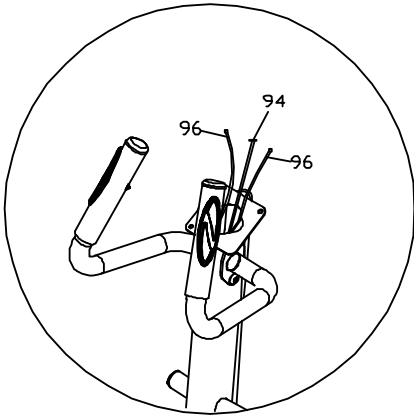
#120. 13/14м/м гаечный ключ (1шт)



#133. 19м/м гаечный ключ (1шт)

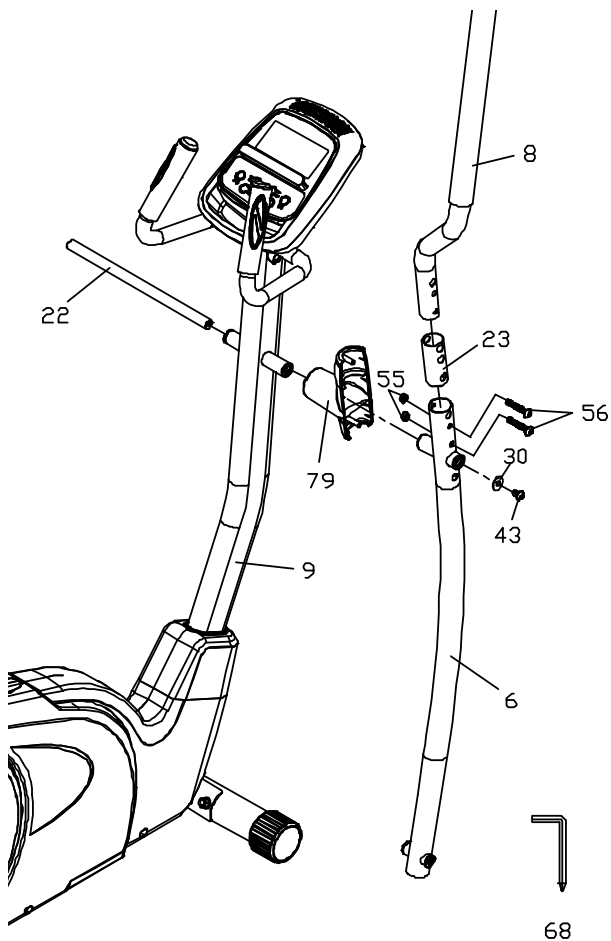
шаг 1

1. Установите держатель консоли (9) и пластиковую защиту консоли (82). Убедитесь в том, что пластиковая защита правильно расположена (как на рис ниже). Проведите провод (94) через низ вверх держателя консоли. Будьте аккуратны во время установки держателя консоли к основной раме, чтобы не повредить провода или саму консоль.
2. Присоедините держатель консоли к основной раме при помощи гаечного ключа 6мм (103), 5 болтов 5/16" (102), 4 гаек of 5/16" × 18 (44), 5 гаек 5/16" (46) и 1 гайки 5/16" (45).
3. Проведите провода измерения пульса (96) от руля (10, 11) через держатель консоли (9) как указано на рисунке ниже. Используя гаечный ключ М5 (68) затяните 4 болта 5/16 (43)" для фиксации ручек руля на основе консоли (9).
4. Присоедините кабели (94 и 96) к консоли (58) и установите консоль на опору (9) при помощи 4шт болтов М5 × 12L Phillips (53) используя гаечный ключ (68).
5. Закрепите передний и задние стабилизаторы (12), (13) при помощи 4я болтами 3/8" × 2-3/4" (116), 4 гайками 3/8" (117) и 4 шайбами 3/8" × 7Т (119), используя ключ 13/14m/m (120).



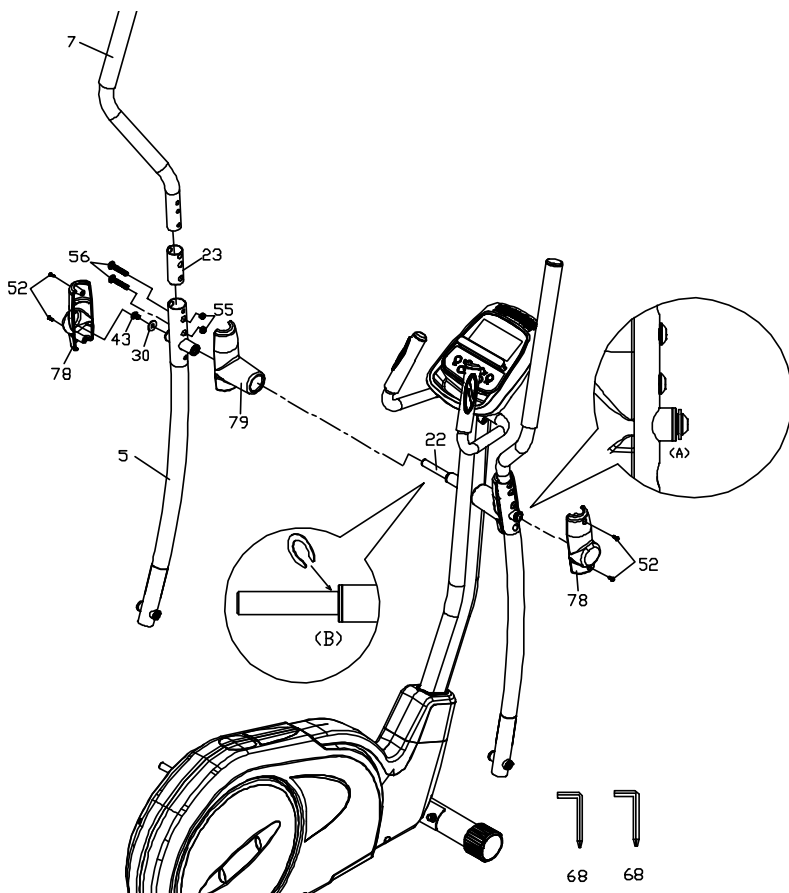
шаг 2

1. Установите правый поворотный рычаг (верхний) (8) во втулку (23), прикрутив нижний рычаг (6). Для установки рычага закрутите 2 болта 5/16" (56) и 2 нейлоновые гайки 5/16" (55) используя гаечный ключ (68).
2. Найдите ось поворотной ручки (22), протяните ее через втулки держателя консоли, крышку руля (79) и нижнюю поворотную ручку (6). Используя ключ М5 (68) затяните болт 5/16" (43) и гайку 8.5mm x 23 (30), закрепив тем самым ось поворотной ручки (22).



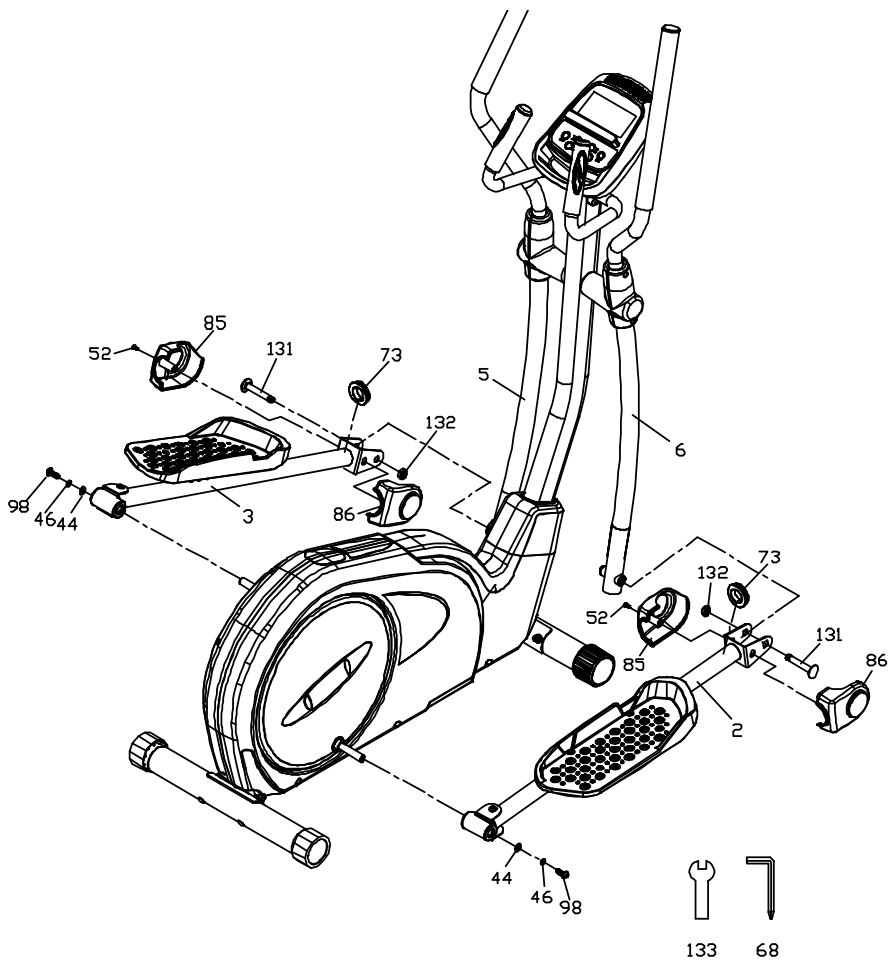
шаг 3

1. Установите левый поворотный рычаг (верхний) (7) во втулку (23), прикрутив нижний рычаг (5). Для установки используйте ключ M5 (68) и 2 болта 5/16" (56) и 2 нейлоновые гайки 5/16" (55).
2. Возьмите защиту внутреннего рычага (79) и установите на нижний рычаг, протянув до оси (22). Закрепите поворотный кронштейн к оси с помощью ключа (68) M5 и болта 5/16" (43) и шайбы 8.5mm × 23 (30) на оси (22).
3. Если предусмотрено наличие области А, пожалуйста, установите С-образное кольцо в части В. Для того, чтобы установить кольцо, необходимо раскрутить болт 5/16 (48) и гайку 8.5mm × 23 (30) используя гаечный ключ M5 (68), отсоединить левую нижнюю рукоять (5) вместе с защитой (79), затем следуйте пункту 2 для того, чтобы поставить все на свои места. В итоге, установите 2 защитные крышки рычагов-А (78), используя ключ (68) затяните болты 5 × 12mm (52).



шаг 4

1. Возьмите правый рычаг педали (2) и установите на ось. Используйте ключ М5 (68), чтобы закрутить болт 5/16" (98), 5/16" гайки (46) и 5/16" (44).
2. С помощью болта 1/2" × 70L (131) закрепите правый рычаг педали (2), нижний рычаг руля (R) (6) и закрутите нейлоновую гайку 1/2" × 8Т(132), используя ключ 19m/m Wrench (133).
3. Установите защиту педали (L, R) (85, 86) и втулки (73) на правом рычаге педали (2), используя ключ М5 (68) и болт Ø5× 12L_Phillips (52).
4. Повторите вышеуказанные шаги с 1 по 3 для сборки левого рычага педали.





Основные функции

START/STOP: 1. Старт/Start и Пауза/ Pauses тренировок.

2. Начало программы измерения % соотношения жира.

3. Продержав кнопку 3 секунды обнуляются все параметры.

DOWN/ВНИЗ: уменьшение выбранной единицы: TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ, и тд.

Во время тренировки, уменьшает нагрузку.

UP/ВВЕРХ: увеличение параметров тренировки.

ENTER/ВХОД: для ввода желаемого значения.

RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ: Нажмите клавишу Recovery/Восстановления при функции измерения пульса. Данная функция срабатывает по истечению 1 минуты в диапазоне от 1 до 6. F1 – лучший показатель, F6 – худший.

MODE: для переключения показателей со скорости на количество ударов сердца в минуту, с Ват на калории во время тренировки и тд..

Выбор показателей тренировки

После включения питания, с помощью клавиш UP или DOWN выберите желаемую программу и подтвердите свой выбор нажатием кнопки ENTER.

Существует 7 основных программ:

мануал, предустановленные программы, Ват, программа измерения жира, программа измерения пульса и целевого значения пульса, пользовательская.

Функции:

1. **SPEED/СКОРОСТЬ:** отображает текущую скорость тренировки. Макс скорость 99,9 км/ч или миль/ч.
2. **RPM:** количество оборотов в минуту.
3. **TIME/ВРЕМЯ:** Время тренировки от 00:00 до 99:59. Пользователь может установить время самостоятельно.
4. **DIST/ДИСТАНЦИЯ:** Дистанция от 0.00 до 999.9 KM или Mile. Пользователь может самостоятельно задать дистанцию.
5. **ODO:** Общая пройденная дистанция от 0.0 до 999.9KM или Mile
6. **CAL:** Количество сжигаемых калорий от 0 до 9999. Пользователь самостоятельно может задать необходимое количество калорий для сжигания.
7. **WATT:** Отображает текущие значение преодолеваемой клиентом нагрузки Ватт.
8. **HEART RATE:** Текущие количество ударов сердца в минуту.
9. **TARGET .H. R.:** Пользователь может самостоятельно установить целевое значение измерения пульса.
10. **PROGRAM/ПРОГРАММЫ:** предоставлено 24 программы тренировки.
11. **LEVEL:** Каждой программе доступно 24 уровня нагрузки и 8 баров в каждом столбце. Каждый столбец приравнивается 1 минуте тренировки и каждый бар - 3 уровням нагрузки.
12. **Музыка.** Сверху монитора расположен аудио-выход для подключения MP3 плеера.

Параметры тренировки:

ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ / ВОЗРОСТ/ ВАТТ/ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ ПУЛЬСА

Установка параметров тренировки

После выбора желаемой программы, возможно, установить некоторые параметры для ускорения достижения результатов.

ВНИМАНИЕ: Некоторые параметры не регулируются в определенных программах. **ВРЕМЯ** и **РАССТОЯНИЕ** не устанавливаются одновременно.

После выбора программы, нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения выбора. Индикатор "Time" замигают. Используя клавиши **UP/ВВЕРХ** или **DOWN/ВНИЗ**, установите необходимое время. Для подтверждения установки нажмите клавишу **ENTER**.

Для начала тренировки нажмите **START/STOP**.

Параметры тренировки

	диапазон	Значение по умолчанию	Прирост/уменьшение	описание
время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.при показателях 0:00, время начнет отчет. 2.При показателях1:00-99:00, Начнется обратный отчет к 0.
дистанция	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.При дистанции 0.0, начнется отчет на увеличение. 2. При дистанции 1.0~999.0, начнется отчет на уменьшение 0.
калории	0~9995	0.0	±5	1.При показателях 0, начнется отчет калорий. 2.При показателях калорий 5~9995, начнется отчет на уменьшение 0.
Мощность	40~250	100	±5	Значение Ватт возможно установить только в программе ватт.
возраст	10~99	30	±1	Целевое значение пульса основывается на возрасте. Когда показатели измерение пульса превышают заданного значения, индикатор начнет мигать.
пульс	60~220	90	±1	Параметры целевого значения пульса.

Программы тренировок Manual (P1)



Для выбора программы “*Manual*” используйте клавиши UP или DOWN, затем нажмите ENTER для подтверждения выбора.

Замигает первый параметр “Time” (Время), который необходимо установить при помощи клавиш UP или DOWN. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER.

**** (Если пользователь задает время тренировки, дистанцию уже нельзя корректировать)**

Для начала тренировки необходимо нажать клавиши START/STOP.

Примечание: Одним из параметров тренировки - отчет равный нулю. Прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится автоматически. Для продолжения – нажмите клавишу START.

Предустановленные программы (P2~P13)

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FARTLEK

12 предустановленных программ: ROLLING/бег, VALLEY/долина, FAT BURN/сжигание жира, RAMP/уклон, STEPS/шаг, OBSTACLE/препятствия, INTERVALS/интервальная тренировка, PLATEAU/плато, CLIMBING/подъем, OFF ROAD/внедорожье, HILL/горная местность и FARTLEK/фартлек. Все программы имеют 24 уровня нагрузки.

Параметры предустановленных программ

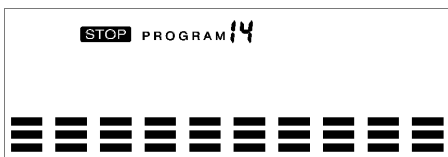
Для выбора одной из предустановленных программ используйте кнопки UP или DOWN, затем нажмите клавишу ENTER для подтверждения выбора.

Активируется первый параметр “Time” (Время), который необходимо установить при помощи клавиш UP или DOWN. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER и перейдите к следующим настройкам. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP.

Тренировки

Во время тренировки, пользователь имеет возможность регулировать при помощи клавиш UP/DOWN уровень нагрузки, сопротивление и интервал.

Программа контроля преодолеваемой мощности (P14)



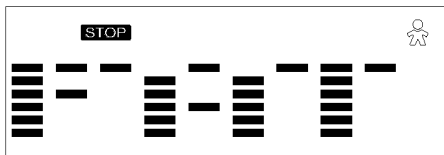
Для выбора программы используйте кнопки UP или DOWN, затем нажмите клавишу ENTER для подтверждения своего выбора.

Замигает первый параметр “Time” (Время), поэтому используя клавиши UP или DOWN возможно его установить. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER и перейдите к следующим настройкам. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP.

Примечание: Одним из параметров тренировки - отчет к нулю. Прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится автоматически. Для продолжения – нажмите клавишу START.

Компьютер отрегулирует уровень сопротивления автоматически в зависимости от скорости для поддержания постоянного ватт. При помощи клавиш вверх/вниз, пользователь может самостоятельно отрегулировать значение ватт.

Программа измерения % содержания жира в организме.



Для выбора программы **Сжигания жира** используйте клавиши UP или DOWN, затем нажмите ENTER.

Замигает индикатор пола “Male”, для установки правильного значения воспользуйтесь клавишами UP или **DOWN**. Для подтверждения выбора нажмите

кнопку ENTER и перейдите к следующим настройкам.

Замигает индикатор роста “ 175”, при помощи клавиш UP или DOWN установите правильное значение и подтвердите свой выбор кнопкой ENTER.

Замигает индикатор веса “ 75 “,при помощи клавиш UP или DOWN установите правильное значение и подтвердите свой выбор кнопкой ENTER .

Замигает индикатор возраста “30”, при помощи клавиш UP или DOWN установите правильное значение и подтвердите свой выбор кнопкой ENTER.

Для начала измерений нажмите клавишу START/STOP и возьмитесь руками за грипсы с датчиками измерения пульса.

По истечению 156 секунд, на экране отобразятся данные процентного соотношению жира, индекс массы тела и обмена веществ, вид телосложения.

Примечание: Виды телосложения:

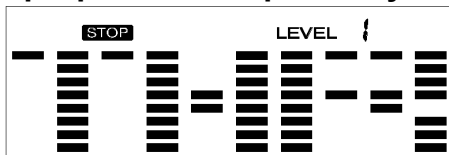
Различают 9 видов телосложения согласно процентному соотношению жира: Вид 1 от 5% до 9%. Вид 2 от 10% до 14%. Вид 3 от 15% до 19%. Вид 4 от 20% до 24%. Вид 5 от 25% до 29%. Вид 6 от 30% до 34%. Вид 7 от 35% до 39%. Вид 8 от 40% до 44%. Вид 9 от 45% до 50%.

BMR: индекс обмена веществ

BMI: Индекс массы тела

Для возврата в главное меню нажмите START/STOP.

Программа измерения пульса



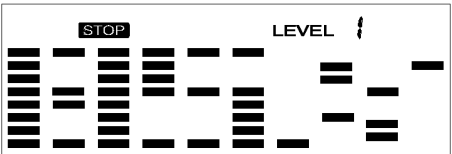
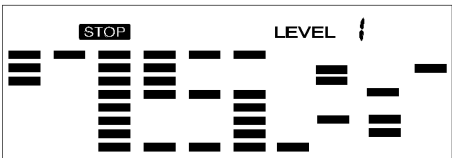
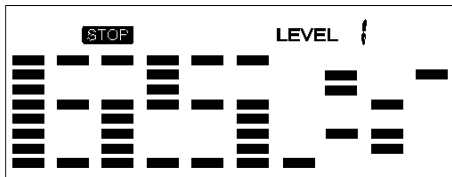
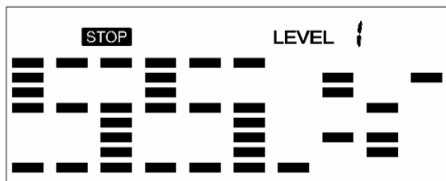
Для настройки программы измерения пульса используйте клавиши UP или DOWN и нажмите кнопку ENTER.

Замигает первый параметр “Time” (Время), используя клавиши UP или DOWN установите его значения. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER и перейдите к следующим настройкам. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP.

Примечание: если значение пульса выше или ниже (± 5) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует уровень сопротивления. В среднем, каждые 10 сек будет проверяться и корректироваться уровень нагрузки. Если сигнал пульса исчезн, сопротивления останется без изменения на протяжении 60 секунд, а потом автоматически уменьшится на 1 уровень за 10 сек..

Одним из параметров тренировки - отчет к нулю. Прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится автоматически. Для продолжения – нажмите клавишу START.

Программа измерения сердечных сокращений



4 вида выбора целевого пульса:

- HRC - 55% TARGET H.R= 55% of (220-возраст)
- HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-возраст)
- HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-возраст)
- HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-возраст)

Для настройки программы измерения пульса используйте клавиши UP или DOWN и нажмите кнопку ENTER.

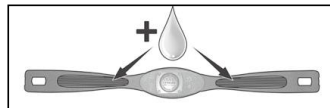
Замигает первый параметр "Time" (Время), используя клавиши UP или DOWN возможно задайте его значения. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER и перейдите к следующим настройкам. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP.

Примечание: если значение пульса выше или ниже (± 5) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует уровень сопротивления. В среднем, каждые 10 сек будет проверяться и корректироваться уровень нагрузки. Если сигнал пульса исчез, сопротивление останется без изменения на протяжении 60 секунд, а потом автоматически уменьшится на 1 уровень за 10 сек..

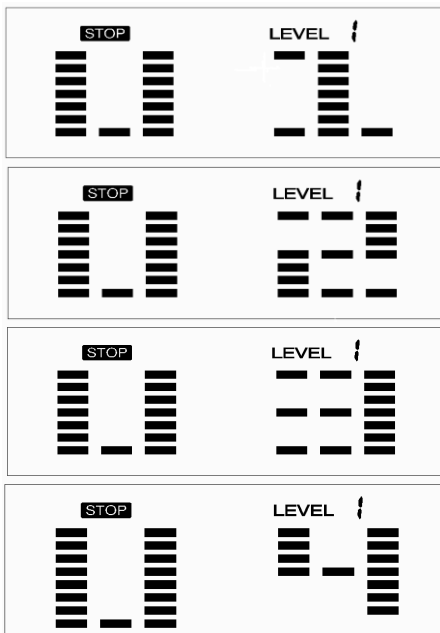
Одним из параметров тренировки - отчет к нулю. Прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится автоматически. Для продолжения - нажмите клавишу START

Нагрудный пульсометр

1. Соедините пульсометр с эластичным поясом.
2. Затяните пояс плотно, насколько это возможно.
3. Расположите пульсометр посередине груди или немного левее центра, так чтобы логотип был снаружи. Надежно закрепите пояс на груди с помощью пластиковых замков..
4. Наилучшим проводником сигнала к пульсометру является пот. Хотя и обычная вода может также быть использована для предварительного увлажнения электродов (2 черных прямоугольных участка на внутренней стороне передатчика). Также рекомендуется надеть пояс за несколько минут до начала тренировки, а не непосредственно перед ней. Некоторым пользователям из-за химического состава организма необходимо больше времени, чтобы получить качественный постоянный сигнал. Однако после разминки эта проблема исчезает. Ношение одежды поверх пульсометра не сказывается на качестве передачи сигнала на пульт.
5. Для того, чтобы сигнал был стабильным и корректным, необходимо находится на не слишком большом расстоянии от консоли. Прикосновение электродов напрямую к коже обеспечат бесперебойный сигнал. Если желаете, Вы можете надеть пояс поверх футболки. В таком случае необходимо увлажнить области футболки, где электроды будут располагаться.



Пользовательские программы



Наличие 4х пользовательских программ предоставляет возможность задать собственные настройки.

Для настройки программы измерения пульса используйте клавиши UP или DOWN и нажмите кнопку ENTER.

Замигает индикатор "Time" (Время), используя клавиши UP или DOWN установите его. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ENTER и перейдите к следующим настройкам. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP.

По окончании установки необходимых параметров, замигает 1 уровень, с помощью клавиш UP/DOWN задайте необходимые параметры и кнопкой ENTER подтвердите свой выбор. И так 10 раз. Для начала тренировки нажмите START/STOP.

Примечание: Одним из параметров тренировки - отчет к нулю. Прозвучит звуковой сигнал и тренировка приостановится автоматически. Для продолжения - нажмите клавишу START