

4010

Инструкция

Эллиптический тренажер

№ Rev. 200624 от 20.06.2024 года

Дорогой покупатель!

Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного тренажера !

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а также современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Меры предосторожности

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией. При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

ОСТОРОЖНО!

Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;

ВНИМАНИЕ!

Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спходе с него;

ОСТОРОЖНО!

Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 -+ 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2—4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.
4. При использовании тренажера в жилых секторах не лежащих в черте городов необходимо применять схему подключения тренажера к сети электропитания через стабилизатор напряжения эквивалентного мощности тренажера, невыполнение данного условия влечет за собой приостановления гарантийного обслуживания.

Инструкция по заземлению

Тренажер должен быть заземлен. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО!

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Назначение тренажера

Тренажер предназначен для ежедневных занятий спортом. Нагрузка при занятиях на нем создается за счет вращения педалей. Известно, что ежедневные занятия такими видами спорта способствуют повышению физической выносливости, укреплению сердечной мышцы и дыхательной системы, избавлению от лишних килограммов, а также помогают поддерживать Ваши мышцы в тонусе, делая фигуру красивой и более подтянутой.

Указания по утилизации

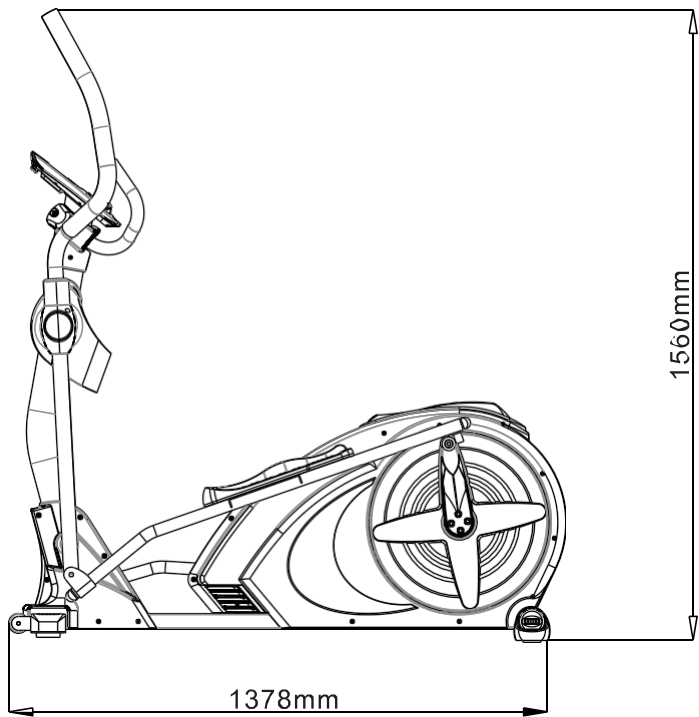
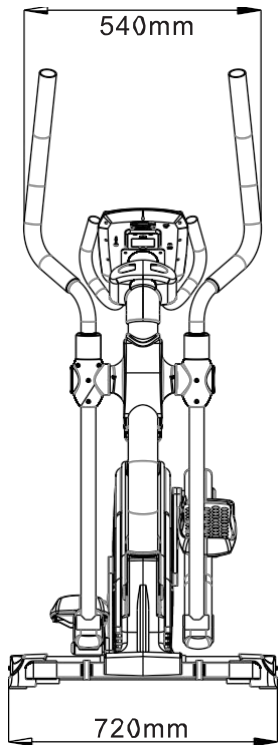
Информация для пользователя

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

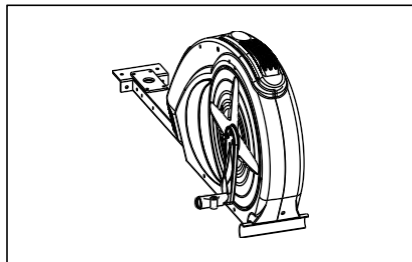
Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



■ СПЕЦИФИКАЦИЯ	1
■ ЭТАПЫ СБОРКИ	2~6
■ ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	7~10
■ УПРАВЛЕНИЕ	11~24
■ СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА	24
■ ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	25~26
■ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	27
■ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	28

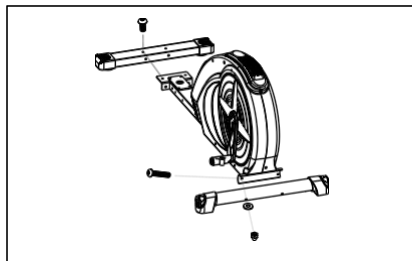


ШАГ 1



1. Извлеките раму тренажера из коробки;

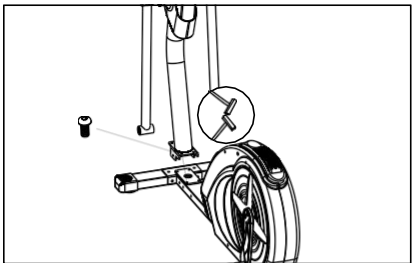
ШАГ 2



2: Закрепите переднюю квадратную и заднюю круглую опоры на основной раме с помощью болтов №1 и №2 с помощью инструментов №3 и №11.

Важно: не фиксируйте болты прочно до полной сборки тренажера – так как это может привести к перекосу и сложности фиксации иных креплений.

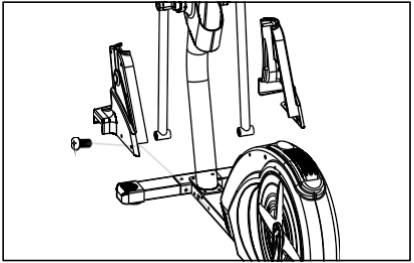
ШАГ 3



3.Закрепите переднюю стойку болтами №1 ключом №3 после того, как соедините провода от дисплея тренажера.

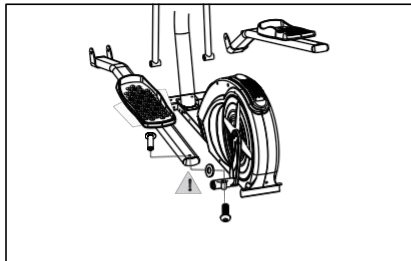
Внимание: не пережмите провода при установке стойки!

ШАГ 4



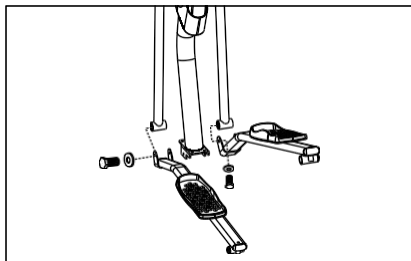
4.Установите боковые кожухи справа и слева, как указано на рис. Болтами №4 и №7 с помощью инструмента №3.

ШАГ 5



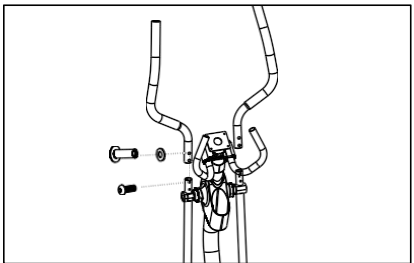
5. Зафиксируйте педали сзади болтами №5 с помощью инструментов №3 и №10.

ШАГ 6



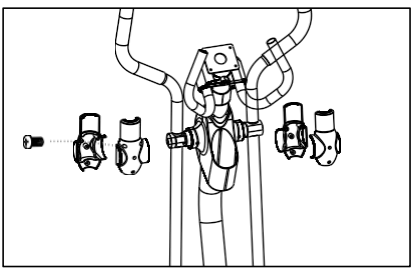
6. Зафиксируйте педали спереди болтами №6 с помощью инструмента №10.

ШАГ 7



7. Установите держатель для бутылки.

ШАГ 8



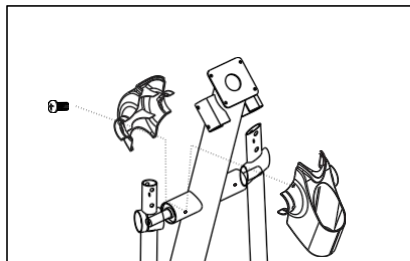
8. Зафиксируйте ручки как указано на рис.

ШАГ 9



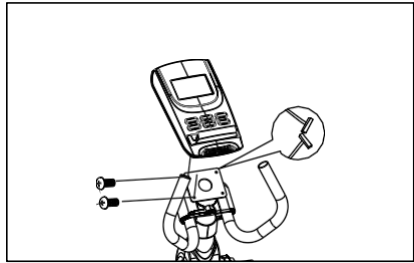
9. Установите и зафиксируйте дополнительные кожаные рукоятки, как указано на рис.

ШАГ 10



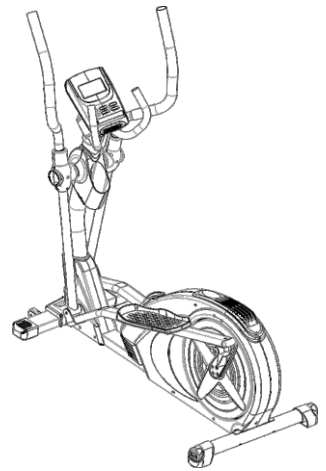
10. Соедините кабель дисплея с кабелем, выходящим из стойки. Зафиксируйте консоль дисплея.

ШАГ 11



11. Установите кожухи консоли как указано на рис.

ШАГ 12



12. Закрепите пластиковые пластины на рейки педалей как указано на рис.
Затяните болты во всех соединительных узлах тренажера. Тренажер собран! Подключите кабель питания /адаптер к розетке, включите кнопку питания в основании тренажера. Начните тренировку!

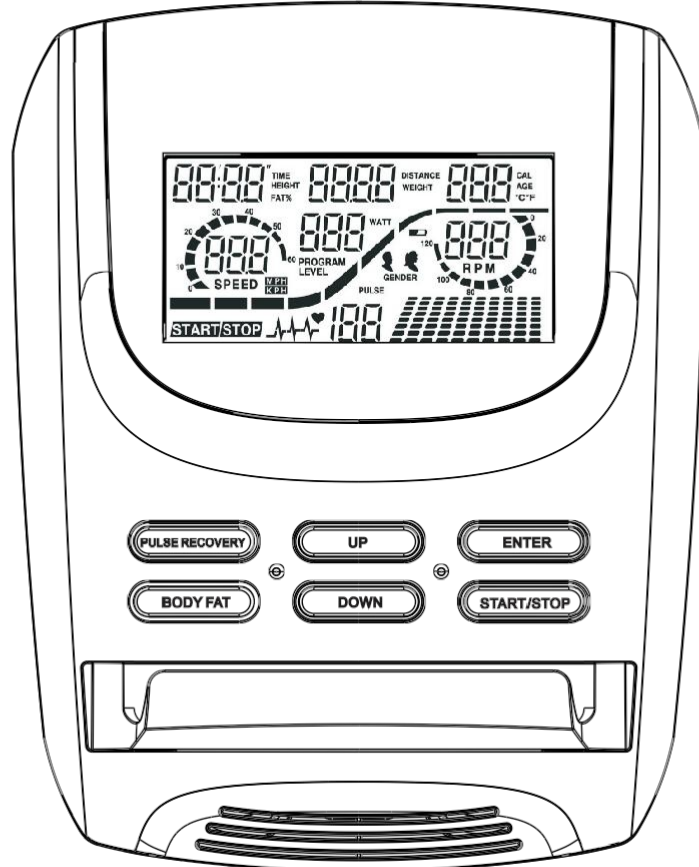
После тренировки НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ выключать тренажер кнопкой питания (положение OFF\ВЫКЛ).

RPM

TIME

WATT

PULSE



А. Функции консоли управления:

- 1.Время (TIME): отображается время в диапазоне 0:00-99:59.
- 2.Дистанция (DISTANCE): отображается пройденное расстояние.
- 3.Об/мин (RPM): скорость вращения педалей – количество оборотов в минуту.
- 4.BATT (WATT): нагрузка на организм в Ваттах.
- 5.Скорость (SPEED): отображается текущая скорость тренировки.
- 6.Калории (Calories): отображаются сожженные калории в Ккал.
- 7.ПУЛЬС (PULSE): отображается ваш текущий пульс при удержании датчиков пульса обеими руками.
- 8.ВОЗРАСТ (AGE): возможно ввести ваш возраст. По умолчанию – 35.
- 9.Целевая Частота Пульса (TargetHeartRate): пульс, которого вы должны придерживаться для получения максимальных результатов.
- 10.ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (PULSERECOVERY): Перед началом тренировки удерживайте датчики пульса обеими руками и нажмите кнопку PULSERECOVERY. Начнется обратный отсчет времени, удерживайте датчики пульса в течение минуты. В результате компьютер сообщит состояние вашей кардиосистемы в следующей градации:

- 1.0ВЫШЕ ВСЕХ ПОХВАЛ
- 1.0≤F≤2.0 ОТЛИЧНО
- 2.0≤F≤2.9 ХОРОШО
- 3.0≤F≤3.9 ПЛОХО
- 4.0≤F≤5.9 НИЖЕ СРЕДНЕГО
- 5.0ОБРАТИТЕСЬ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

ВНИМАНИЕ: Если компьютер не получает сигнал от пульсометров, в окне PULSE отобразится «Р». Если на дисплее отображается “ERR”, нажмите кнопку PULSERECOVERY еще раз. Крепко удерживайте датчики пульса.
Не стоит критично воспринимать данные характеристики. Тренажер не является медицинским аппаратом.

11. Табло ДИСТАНЦИЯ: каждый элемент равен 100 метрам.

В. Описание кнопок

На консоли 6 кнопок:

1. СТАРТ/СТОП (START/STOP) нажмите для начала или завершения тренировки.
2. ВВЕРХ (UP).
 - А) Нажмите для увеличения нагрузки во время тренировки.
 - Б) При настройке программ, используйте для увеличения показаний времени, дистанции, калорий, возраста и пола.
3. ВНИЗ (DOWN)
 - А) Нажмите для уменьшения нагрузки во время тренировки.
 - Б) При настройке программ, используйте для уменьшения показаний времени, дистанции, калорий, возраста и пола.

4. ВВОД (ENTER):

- А) При настройке программ, используйте для ввода установленных вами данных.
- Б) В режиме остановки тренажера нажмите и удерживайте в течение 2 секунд и все значения сбросятся к заводским или обнулятся.
- В) Во время настройки показаний часов нажмите для ввода показаний времени.

5. BODY FAT

Нажмите кнопку для ввода ваших показателей роста, веса, пола и возраста для дальнейшего тестирования.

6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (RECOVERY):

Нажмите для начала функции восстановления пульса.

А. Выбор программ и установки:

1. С помощью кнопок UP, DOWN выберите необходимую программу и запустите ее нажатием кнопки ENTER.
2. В ручном режиме с помощью кнопок UP, DOWN введите время, дистанцию, пульс и калории тренировки.
3. Нажмите СТАРТ для начала тренировки.
4. Когда вы достигнете введенного показателя издастся звуковой сигнал и тренировка окончится.
5. Если вы ввели несколько показателей, и хотите достичь их всех, нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и компьютер перейдет к достижению следующей цели.

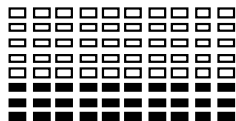
В. Спящий режим.

Компьютер впадает в спящий режим, если в течение 4 минут нет движения педалей и не нажата ни одна кнопка. Для активации тренажера нажмите на любую кнопку.

С. Ручная программа

P1 – это ручная программа (ручной режим) – сопротивление во время тренировки меняется нажатием кнопок. Нажмите СТАРТ для начала программы. По умолчанию установлен уровень нагрузки 5. Вы можете менять нагрузку до и во время тренировки.

Ручная программа



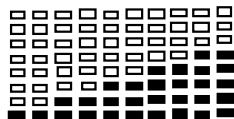
Управление:

1. С помощью кнопок UP, DOWN выберите одну из 12 программ.
2. Запустите ее нажатием кнопки ENTER.
3. Табло Времени замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите время тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
4. Табло Дистанция замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите дистанцию тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
5. Табло Калории замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите калории тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
6. Табло Пульс замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите пульс тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
7. Нажмите Старт для начала тренировки.

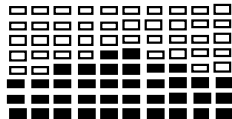
D. Встроенные программы: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM.

Программы 2-13 являются предустановленными программами. Во время тренировки нагрузка изменяется согласно шкале на каждом интервале тренировки. Пользователь может менять уровень нагрузки во время тренировки.

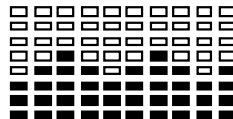
ПРОГРАММА 2
STEPS



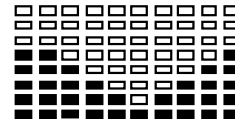
ПРОГРАММА 3
HILL



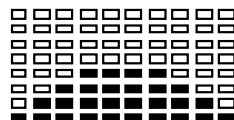
ПРОГРАММА 4
ROLLING



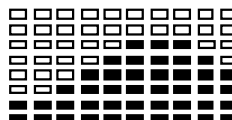
ПРОГРАММА 5
VALLEY



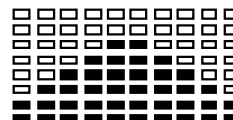
ПРОГРАММА 6
FAT BURN



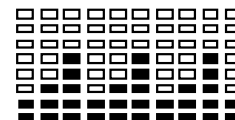
ПРОГРАММА 7
RAMP



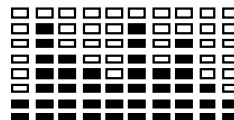
ПРОГРАММА 8
MOUNTAIN



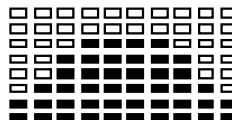
ПРОГРАММА 9
INTERVALS



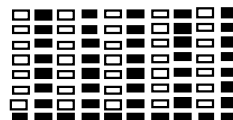
ПРОГРАММА 10
RANDOM



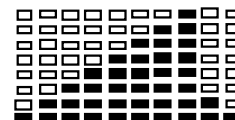
ПРОГРАММА 11
PLATEAU



ПРОГРАММА 12
FARTLEK



ПРОГРАММА 3
PRECIPIC

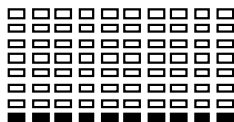
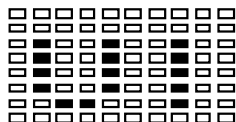


Управление:

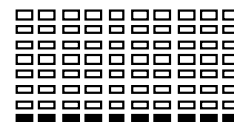
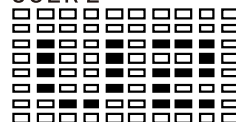
1. С помощью кнопок UP, DOWN выберите одну из 12 программ.
2. Запустите ее нажатием кнопки ENTER.
3. Табло Времени замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите время тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
4. Табло Дистанция замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите дистанцию тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
5. Табло Калории замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите калории тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
6. Табло Пульс замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите пульс тренировки.
Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
Нажмите Старт для начала тренировки.

Е. Пользовательские программы USER1, USER2, USER3, USER4
Программы 14-17 позволяют устанавливать данные времени, дистанции, калории и нагрузки (10 уровней). Во время тренировки возможно изменять настройки, но компьютер не запоминает введенные изменения.

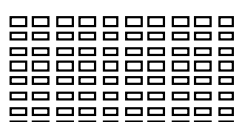
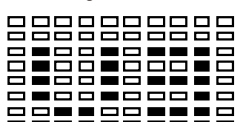
ПРОГРАММА 14
USER 1



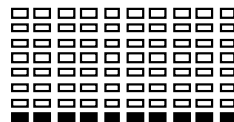
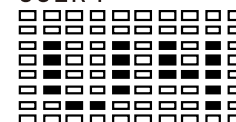
ПРОГРАММА 15
USER 2



ПРОГРАММА 16
USER 3



ПРОГРАММА 17
USER 4



Управление:

1. С помощью кнопок UP, DOWN выберите P14-17.
 2. Запустите ее нажатием кнопки ENTER.
 3. Шкала 1 замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и данные тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 4. Шкала 2 замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите данные тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 5. Для шкал 2-3 также введите данные тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 6. Табло Времени замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите время тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 7. Табло Дистанция замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите дистанцию тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 8. Табло Калории замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите калории тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
 9. Табло Пульс замигает, нажимайте кнопки UP, DOWN и введите пульс тренировки. Закрепите данные нажатием кнопки ENTER.
- Нажмите Старт для начала тренировки.

Ф. Пульсозависимые программы: 55%HRC, 65%HRC, 75%HRC, 85%HRC, TargetHRC.

Программа 18 $55\% = (220 - \text{возраст}) * 55\%$

Программа 19 $65\% = (220 - \text{возраст}) * 65\%$

Программа 20 $75\% = (220 - \text{возраст}) * 75\%$

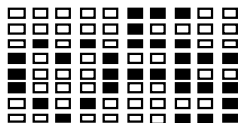
Программа 21 $85\% = (220 - \text{возраст}) * 85\%$

Программа 22 Установленный пульс (HRC) – тренировка с выбранным показателем пульса.

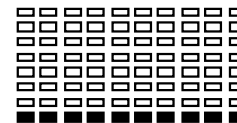
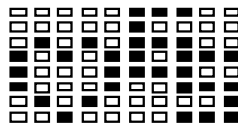
Пользователь может заниматься, используя необходимые данные пульса, согласно выбранной программе, введя данные возраста, времени, дистанции, калории и пульса.

Программа будет изменять нагрузку, ориентируясь на необходимый пульс. Нагрузка будет расти или уменьшаться, если ваш пульс уменьшается или растет соответственно каждые 20 секунд.

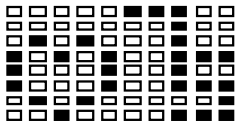
ПРОГРАММА 18
55% H. R. C.



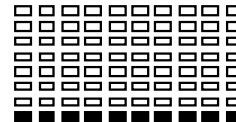
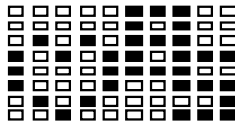
ПРОГРАММА 19
65% H. R. C.



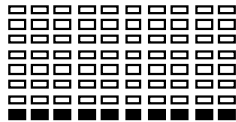
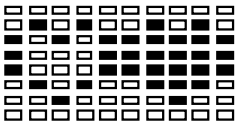
ПРОГРАММА 20
75% H. R. C.



ПРОГРАММА 21
85% H. R. C.



ПРОГРАММА 22
TARGET H. R. C.



Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора одной кардиопрограмм P18-P2.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 35. В программе 22, замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс от 80 до 180.

4. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 120.
5. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

G. WattControlProgramm (Программа контроля Ватт)

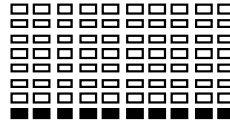
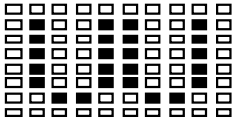
В данной программе скорость не имеет значения. Нажмите ENTER для ввода желаемых Ватт, времени, дистанции и калорий.

Во время тренировки нагрузка не поддается регулировке.

При низкой скорости вращения педалей увеличивается нагрузка и при высокой скорости вращения педалей нагрузка уменьшается.

В результате нагрузка в Ваттах соответствует установленному значению.

ПРОГРАММА 23
WATT CONTROL



Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора WATT-CONTROL-PROGRAMM.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно TIME (ВРЕМЯ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
5. Замигает табло WATT, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое значение Ватт. По умолчанию значение – 100. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Н. Программа BodyFat

Программа 24 - это специальная программа, позволяющая вычислить ориентировочный процент жира в организме пользователя.

Группа 1 >27

Группа 2 $27 \geq \text{BodyFat}\% \geq 20$

Группа 3 >20

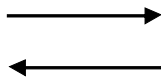
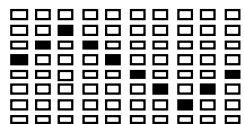
Компьютер отобразит результаты теста в процентном соотношении.

Один из следующих 6 профилей автоматически отобразится после завершения программы:

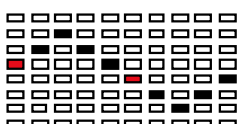
Время тестирования: 40 минут

ПРОГРАММА 24

BODY FAT (STOP MODE)



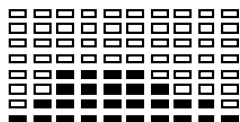
BODY FAT (START MODE)



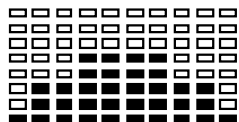
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:

以下6

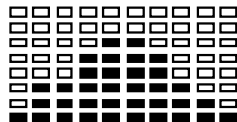
Workout Time: 40 minutes



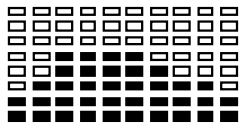
Workout Time: 40 minutes



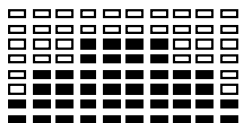
Workout time: 20 minutes



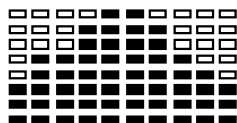
Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

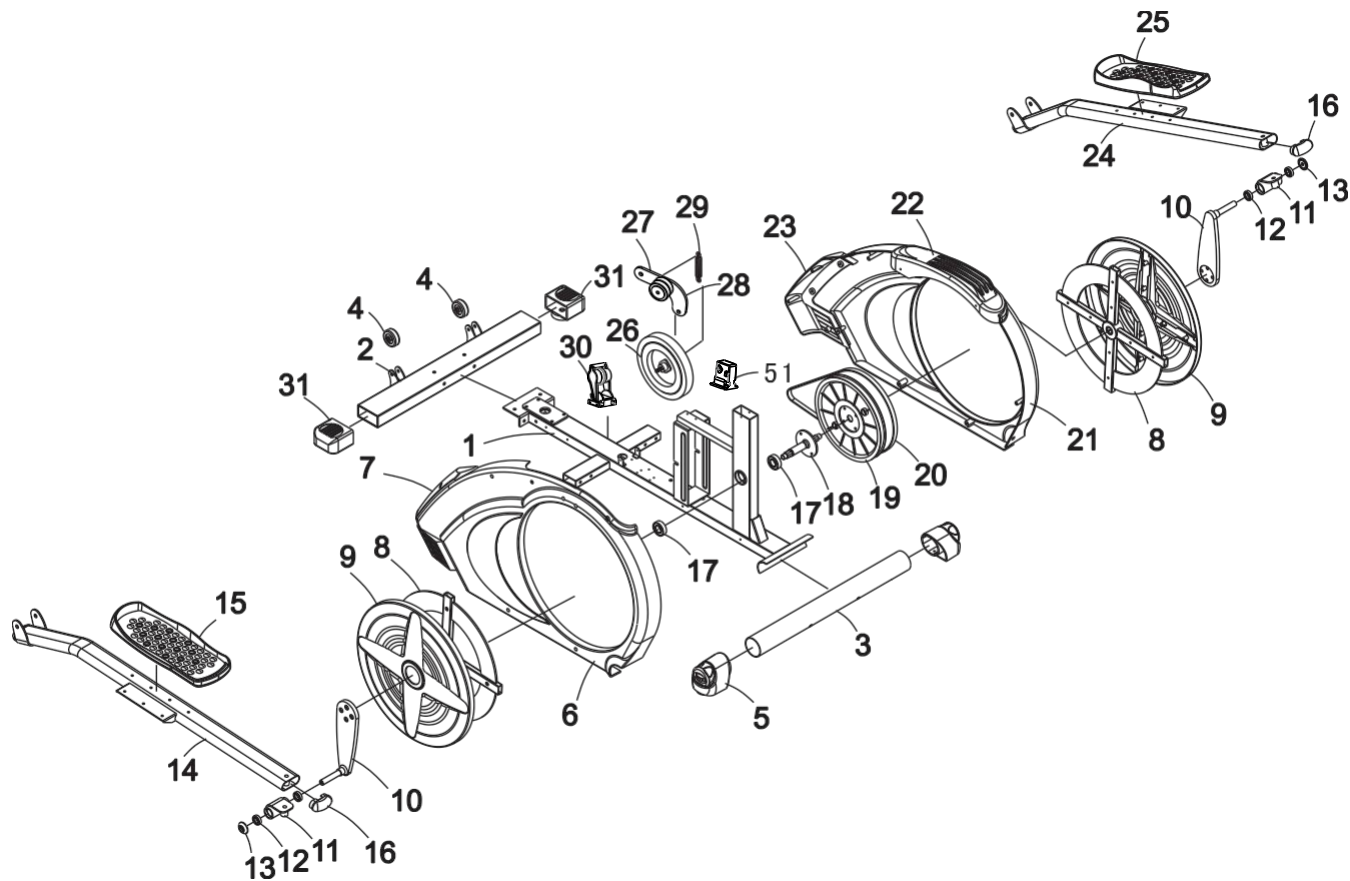


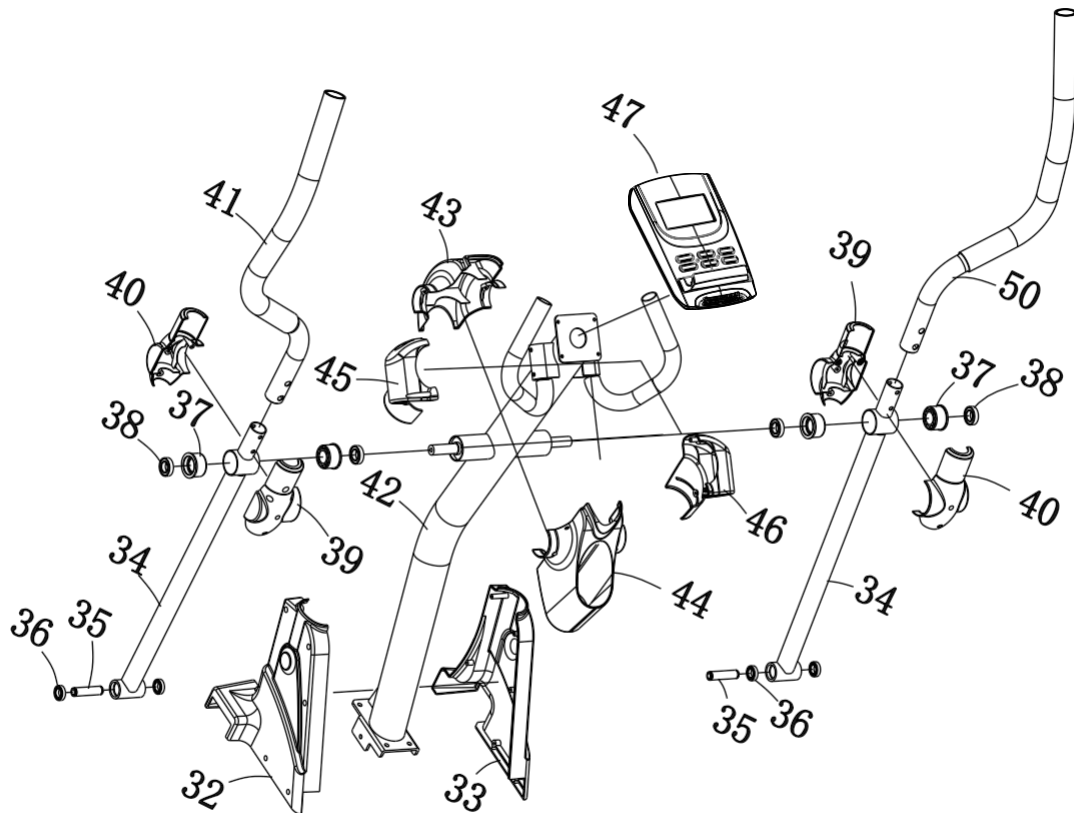
Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора BODY FAT PROGRAMM (P24).
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно HEIGHT (РОСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные роста. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 170.
4. Замигает табло WEIGHT (ВЕС), нажимайте UP/DOWN и установите ваш вес. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 70.
5. Замигает табло GENDER (ПОЛ), нажимайте UP/DOWN и установите ваш пол 1 – муж., 0 – жен. По умолчанию значение – 1. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте UP/DOWN и установите ваш возраст. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 35.
7. Замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс.
8. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
9. Нажмите START/STOP для начала программы. Если на табло отображается «E», значит вы неплотно держите пульсометры. Удерживайте пульсометры обеими руками и нажмите START/STOP.

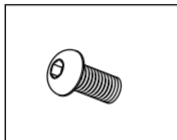
Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка	
Возраст	Пульс	Пульс	Пульс	Пульс	
10 лет	198	166	140	113	87
20 лет	189	161	136	110	85
30 лет	179	155	131	108	84
40 лет	172	150	127	105	82
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки

Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка	
Возраст	Пульс	Пульс	Пульс	Пульс	
50 лет	165	144	123	102	81
60 лет	158	138	119	99	80
70 лет	151	133	115	98	78
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки





1



© 1. Болт М8*16L – 22 шт.

2



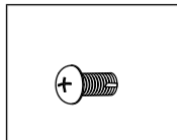
© 2. Болт М8*72L – 2 шт.

3



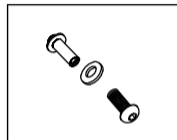
© 3. Шестигранный
ключ 5мм – 1шт.

4



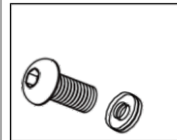
© 4. Болт М4*12L – 10 шт.

5



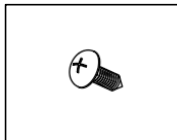
© 5. Болт М8*10L – 2 шт.
Болты М8*16L – 2 шт.
Прокладка М8 – 2 шт.

6



© 6. Шайба М10*20L
4 шт.
Прокладка М10.5
4 шт.

7



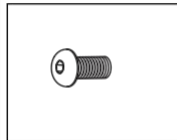
© 7. Болт М4*16L – 18 шт.

8



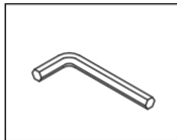
© 8. Болт М8*40L – 4шт.
Болты М8 – 4 шт.

9



© 9. Болт М5*12L – 4шт.

10



10. Шестигранник 6 мм
1 шт.

11



© 12. Комбинированный
ключ – 1 шт.

Технические характеристики

Устранение неисправностей.

Коды ошибок.

E1(Error 1): дисплей не получает сигнала от мотора нагрузки.

E2(Error 2): ошибка компьютера.

E3(Error 3): ошибка мотора нагрузки.

Свяжитесь с сервисным центром, если не можете сами исправить неполадку.

Технические характеристики

1. Большой жидкокристаллический экран
2. Пульсометр
3. Показания времени, пульсе, об/мин., Ваттах и пройденном расстоянии выводятся на дисплей
4. Магнитная система сопротивления
5. 10 уровней сложности сопротивления, устанавливаемых вручную
6. 23 программы (1 ручная, 12 встроенных, 4 пользовательских, 4 кардио, 1 Ватт-контроль, 1 BodyFat)
7. Подключение к сети 220 вольт
8. Максимальная масса пользователя - 150 кг
9. Транспортировочные ролики

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Дата изготовления оборудования указана в виде шифра.

Пример: SER. NO: A 19 01 2980,

где А - внутренний символ учета, 19 – год изготовления (2019 год), 01 –месяц изготовления (январь), 2980 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ЕМФ» <https://amfp.ru/>

Последнюю версию Инструкции для тренажера Вы можете найти на сайте поставщика <https://amfp.ru/>



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Наименование	Эллиптический тренажер	Компания		
Номер модели	4010	Телефон		
Серийный номер		Адрес		
Дата покупки:			Печать производителя	Печать магазина

Гарантия на тренажер составляет 1 год.

Внимание!!! Важная информация для потребителей.

- Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон). Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Рекомендуем доверять сборку и установку тренажеров только квалифицированным специалистам;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а также устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

1. Отсутствия печати на гарантийном талоне;
2. Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
3. Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а также нарушения правил эксплуатации изделия;
4. Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
5. Истечения срока гарантийного обслуживания;
6. Гарантия не распространяется на расходные материалы тренажера – ремни и элементы питания.

Поставщик ООО «Европиэн Моушэн Фитнесс»

Офис в России: 192241, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, д. 66, лит. В, пом. № 128
emfitness@mail.ru ; Тел.: (812) 309 45 51



Наименование: Эллиптический тренажер

Модель: 4010

Изготовитель: Истерн Моушэн Хелс Экуипментс (Куншан) Корпорейшн

Страна изготовления: Китай

Напряжение: 220 Вольт. Частота 50/60 Гц