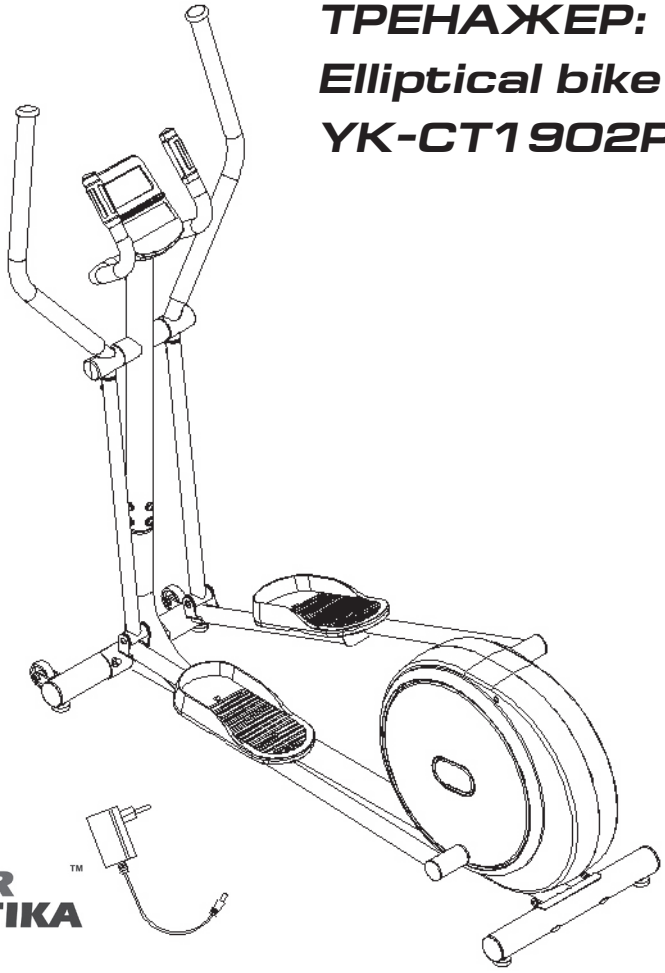
POWERLAND

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ТРЕНАЖЕР:
Elliptical bike
YK-CT1902PMS



INTER ATLETIKA™
Fit-forever

ВАЖЛИВО!
Перед використання виробу, будь ласка, дуже уважно прочитайте дане Керівництво з Експлуатації.
Зберігайте даний посібник для подальшого використання.
Специфікація позиції може змінюватися без попереднього повідомлення.

КОНСУЛЬТАЦІЙНА ПІДТРИМКА КЛІЄНТІВ:
ТЕЛ. +38-044-391-33-44
E-MAIL: OPT@INTERATLETIKA.COM

Експлуатаційний документ. Код документа згідно міждержавного стандарту: ДСТУ ГОСТ 2.601:2006

СЕРТИФІКАТ

TÜV CERT

На систему менеджменту згідно з
ISO 9001 : 2000

Відповідно до методики TÜV CERT підтверджує, що підприємство

INTER ATLETIKA VSPORT International

ТОВ «Компанія Спорттехніка»
вул. Ушинського, 24
м. Чернігів, 14014, Україна

застосовує систему управління якістю згідно з вищенаведеним стандартом у наступній сфері діяльності
Сфера діяльності

проектування, виробництво, реалізація і подальше обслуговування спортивно-тренажерного та дитячого ігрового обладнання.

Реєстраційний номер сертифіката 44 100 068064
Звіт про аудит № 3501 1332

Чинний до 2017-05-26

G. Böttiger

TÜV NORD CERT GmbH, орган з сертифікації в системі TÜV CERT

Есен, 2014-05-27

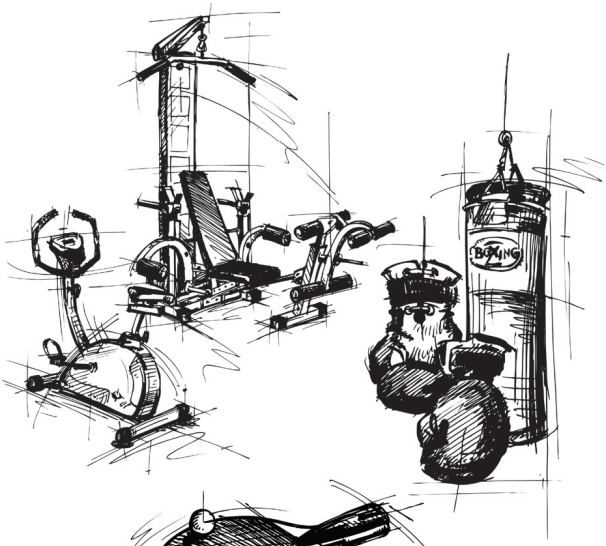
Сертифікацію проведено відповідно до затвердженої у TÜV CERT методики аудитування та сертифікації і підлягає періодичним наглядовим аудитам.

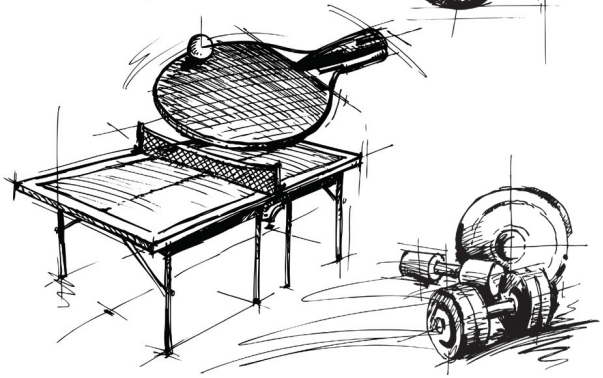
TÜV NORD CERT GmbH Langemarckstrasse 20 45141 Essen www.tuev-nord-cert.com

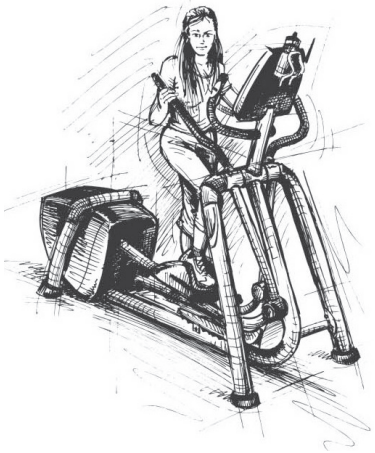
IAF

TGA-ZM-30-96-00

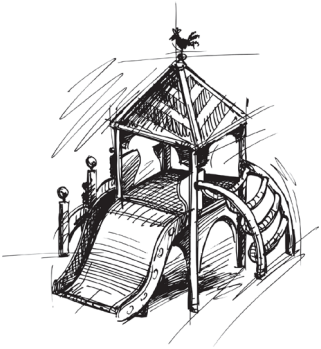
TÜV NORD

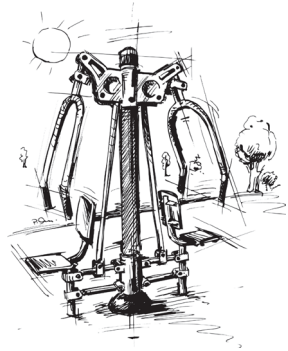




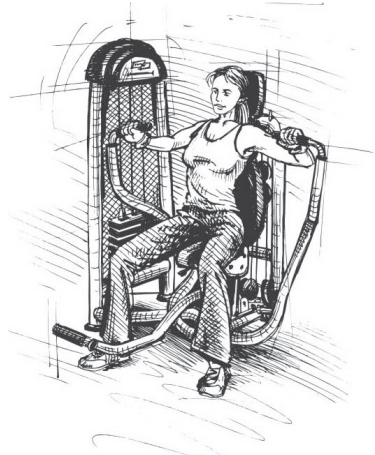


Продаж домашнього силового і кардіо обладнання





Виробництво та установка дитячого ігрового обладнання, спортивних майданчиків та вуличних тренажерів



Виробництво та поставка професійного обладнання для фітнес-центрів

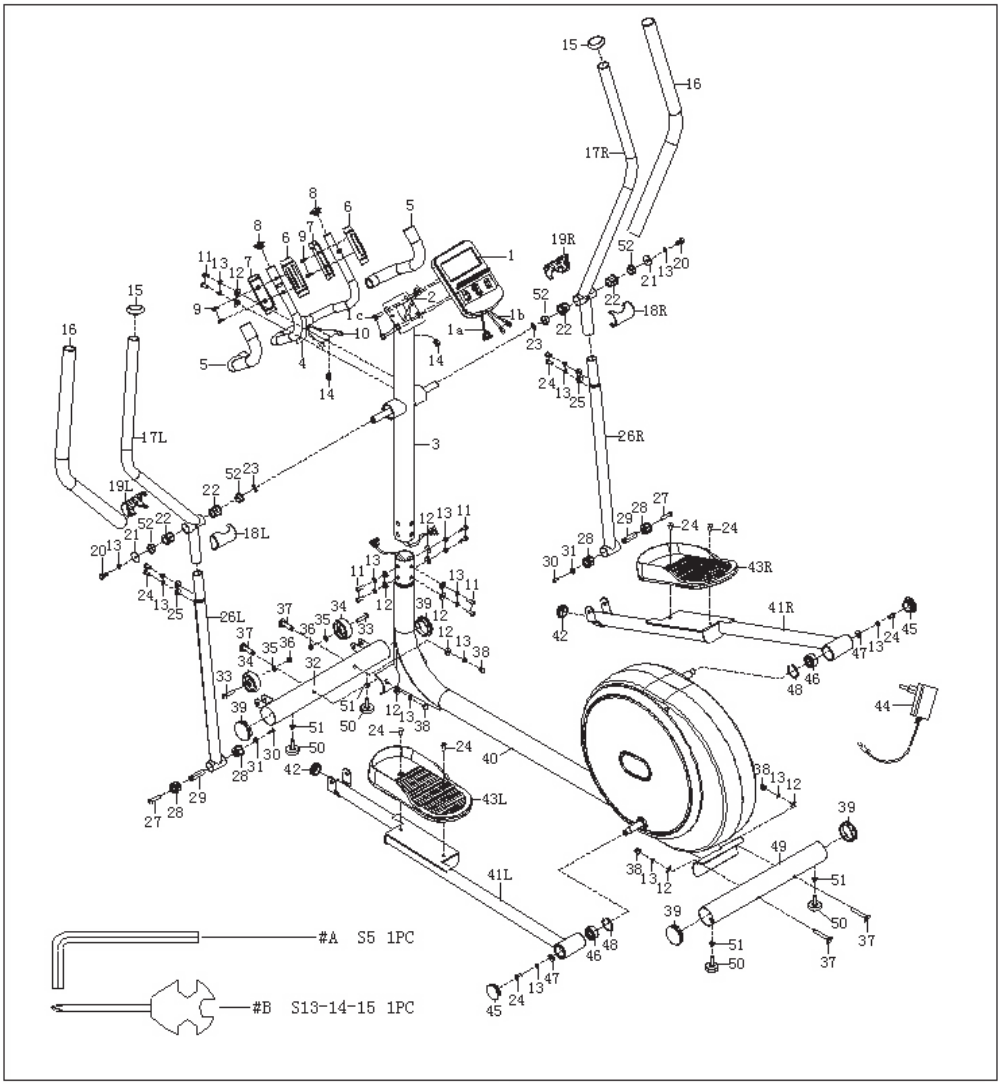
ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.....5
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН.....6-9
СКЛАДАННЯ.....10-13
РЕГУЛЮВАННЯ ТА ТРАНСПОРТУВАННЯ.....14
ЕКСПЛУАТАЦІЯ.....15-23
РОЗМИНКА ТА ТРЕНУВАННЯ.....24-25
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....26-27
ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ’ЯЗАННЯ.....28-31
КОНТАКТНІ ДАНІ.....32

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

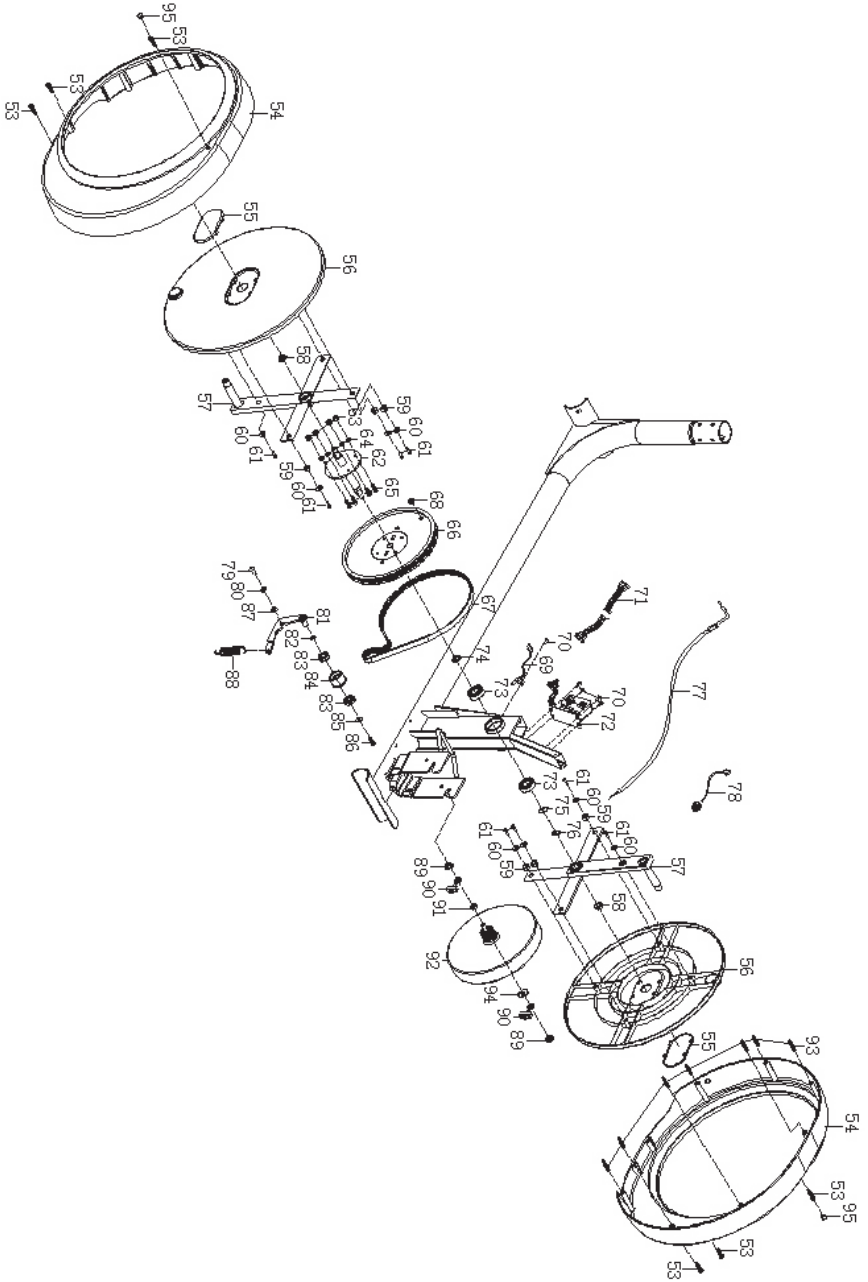
1) Уважно прочитайте всі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві по Експлуатації, перш ніж почати використовувати дане обладнання.
2) Еліптичний тренажер являє собою стаціонарний тренажер для домашнього використання, який може допомогти вам розвинути вашу серцево-судинну функцію.
3) Перевірте та надійно зафіксуйте всі деталі перед використанням велотренажера вперше. Впевніться, що тренажер знаходиться в безпечних умовах. Встановіть його на сухій, рівній поверхні та подалі від вологи та води.
4) Тренуйтесь тільки у зручному одязі. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в рухомі частини тренажера. Для захисту ніг під час тренування завжди взувайте спортивне взуття.
5) Проконсультуйтеся з вашим лікарем і зробіть відповідний графік тренувань. Це особливо важливо для молодих людей, чий зріст становить близько 150 см. Для того, щоб досягти ідеального результату тренування, крім виконання відповідної кількості фізичних вправ, також дуже важливо робити вправи щодня.
6) Необхідна розминка, щоб уникнути м'язових травм. Зверніться до вправ розминки та тренування.
7) Не допускайте до тренажеру дітей і тварин. Тренажер призначений для використання тільки дорослими людьми.
8) Не використовуйте це обладнання за одну годину до або після їжі.
9) Якщо у вас є відчуття, запаморочення, нудота та інші аномальні симптоми, будь ласка, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря.
10) Потужність тренажера збільшується при збільшенні швидкості, чи навпаки. Тренажер має регулятор навантаження за допомогою якого ви можете самостійно регулювати навантаження. Для того, щоб зменшити навантаження, поверніть регулятор до позначки «1». Для того, щоб збільшити навантаження, поверніть регулятор загрузки до позначки «8».
11) Максимальна вага користувача: 120 кг.

Попередження: Це буде шкідливо, якщо ви не звернете увагу на вищезгадані запобіжні заходи.

ЕТАПИ СКЛАДАННЯ



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ



Будь ласка, уважно перевірте список пакетів перед складанням.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН

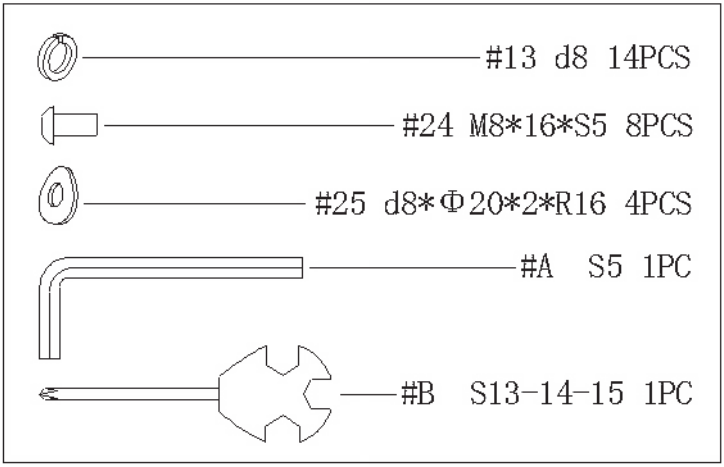
ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

№	Опис	Кіль-ть	№	Опис	Кіль-ть
1	Дисплей	1	35	Шайба d8xØ16x1,5	2
2	Додатковий провід	1	36	Нейлонова гайка M8xH7,5xS13	2
3	Рульова стійка	1	37	Болт M8x73x20xH5	4
4	Середній кермо	1	38	Колпачковая гайка M8xH16xS13	4
5	Піна для захоплення Ø23x3x350	2	39	Заглушка Ø60,5x17	4
6	Обробка імпульсу 1	2	40	Основна рама	1
7	Обробка імпульсу 2	2	41 L/R	Педальний важіль L / R	2
8	Кругла кришка	2	42	Заглушка кругла Ø38	2
9	Гвинт самосверлящий з напівкруглої голівкою ST3x25	4	43	Педаль Л / П, Л / П	2
10	Обробка імпульсного дрота	2	44	Адаптер	1
11	Болт з внутрішнім шестигранником M8x20xS5	8	45	Кругла кришка Ø48	2
12	Дуговая шайба d8xØ20x2xR30	12	46	Підшипник 2203	2
13	Шайба пружинна d8	20	47	Шайба d8xØ22x2	2
14	Заглушка Ø12	2	48	Стопорні кільця для всього d40	2
15	Заглушка Ø32	2	49	Задня нижня труба	1
16	Пена для захоплення Ø30x3x780	2	50	Регульована підніжка	4
17 L/R	Руль Л / П	2	51	Гайка	4
18 L/R	Лівий / правий передній кожух керма	2	52	Пластикова втулка	4
19 L/R	Лівий / правий задній кожух керма	2	53	Саморіз з напівкруглої голівкою ST4.2x16	6
20	Болт з напівкруглою головкою з внутрішнім шестигранником M8x19xS14	2	54 L/R	L / R кришка ланцюга	2
21	Шайба d8xØ32x2	2	55	Кришка колінчастого вала	2
22	Втулка 4	4	56	Поворотна кришка	2
23	Шайба гофрована d19	2	57	Кривошип	1
24	Болт з напівкруглою головкою з внутрішнім шестигранником M8x16xS5	10	58	Гайка M10x1,25	2
25	Дуговая шайба d8xØ20x2xR16	4	59	Прокладка Ø15xØ12x8	6
26 L/R	Поворотна штанга L / R	2	60	Шайба d6xØ16x1,5	8
27	Болт з внутрішнім шестигранником M8×66	2	61	Саморіз з напівкруглої голівкою ST4.2x19	8
28	Втулка 3	4	62	Вісь	1
29	Прокладка Ø14xØ8,3x59,5	2	63	Нейлонова гайка M6xH6xS10	4
30	Болт з напівкруглою головкою з внутрішнім шестигранником M6x15xS5	2	64	Шайба пружинна d6	4
31	Шайба d6xØ16x1,5	2	65	Болт з шестигранною головкою M6x16xS10	4
32	Передня нижня труба	1	66	Пластина ременя Ø260	1
33	Болт з напівкруглою головкою з внутрішнім шестигранником M8x42x15xS5	2	67	Ремінь 6PJ380	1
34	Транспортне Колесо	2	68	Круглий магніт	1

ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

№	Опис	Кіль-ть	№	Опис	Кіль-ть
69	Датчик	1	84	Холостий	1
70	аморіз з напівкруглої голівкою ST4.2x16	5	85	Шайба d6xØ16	1
71	Подовжувач проводу 2	1	86	Болт з шестигранною головкою M6x12xS10	1
72	Мотор	1	87	Нейлонова гайка M8xH7,5xS13	1
73	Підшипник 6004	2	88	Стисла пружина Ø2,0	1
74	Прокладка Ø25xØ20.2x4	1	89	Гайка M10x1xH8xS15	2
75	Шайба гофрована d20	1	90	Ланцюговий гвинт	2
76	Шайба d20	1	91	Гайка M10x1xH5xS17	1
77	Лінія електричної напруги	1	92	Маховик	1
78	Провід живлення	1	93	Пластикова колона	7
79	Болт з плоским буртиком	1	94	Шайба d10x20x2	1
80	Шайба d12xØ17x0,5	1	95	Заглушка для отворів	3
81	Натяжна стрижень	1	A	A Внутрішній гайковий ключ S5	1
82	Шайба гофрована d12	1	B	B Гайковий ключ S13-14-15	1
83	Підшипник 6001	2			

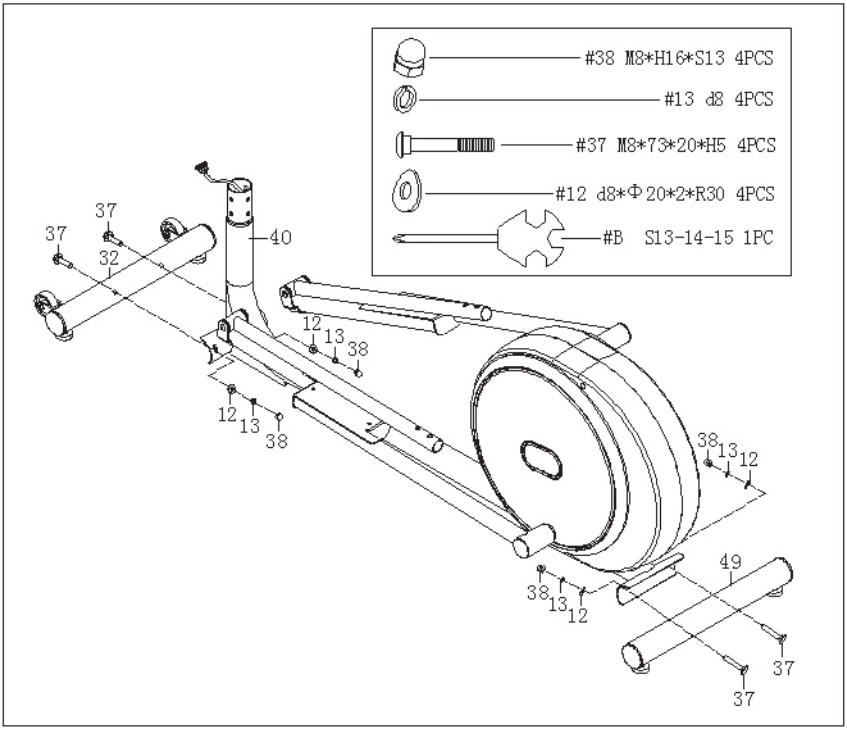
Інструментальне забезпечення



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

Крок 1

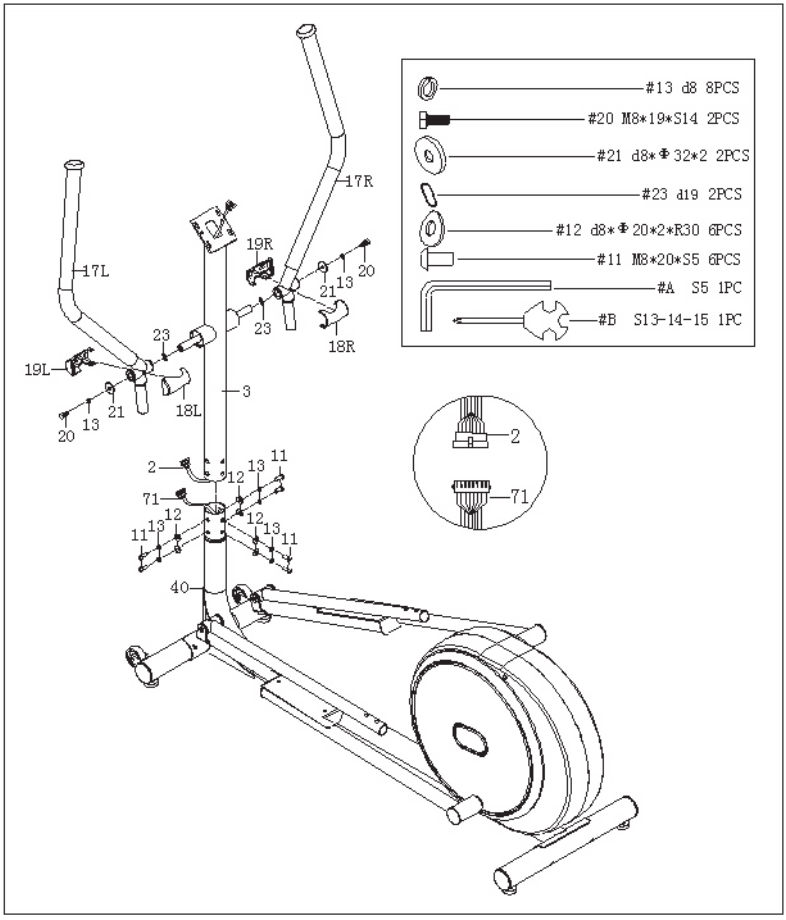
1. Зніміть болт з квадратним подголовком (37), пружинну шайбу (13), дугову шайбу (12) і накидну гайку (38) з основної рами (40). Потім замініть паперову трубку передньої нижньої трубкою (32) і задньої нижньої трубкою (49).
2. Прикріпіть передню нижню трубу (32) і задню нижню трубу (49) до основної рами (40) болтами з квадратним подголовком (37), пружинними шайбами (13), дуговими шайбами (12) і гайками (38).



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

Крок 2

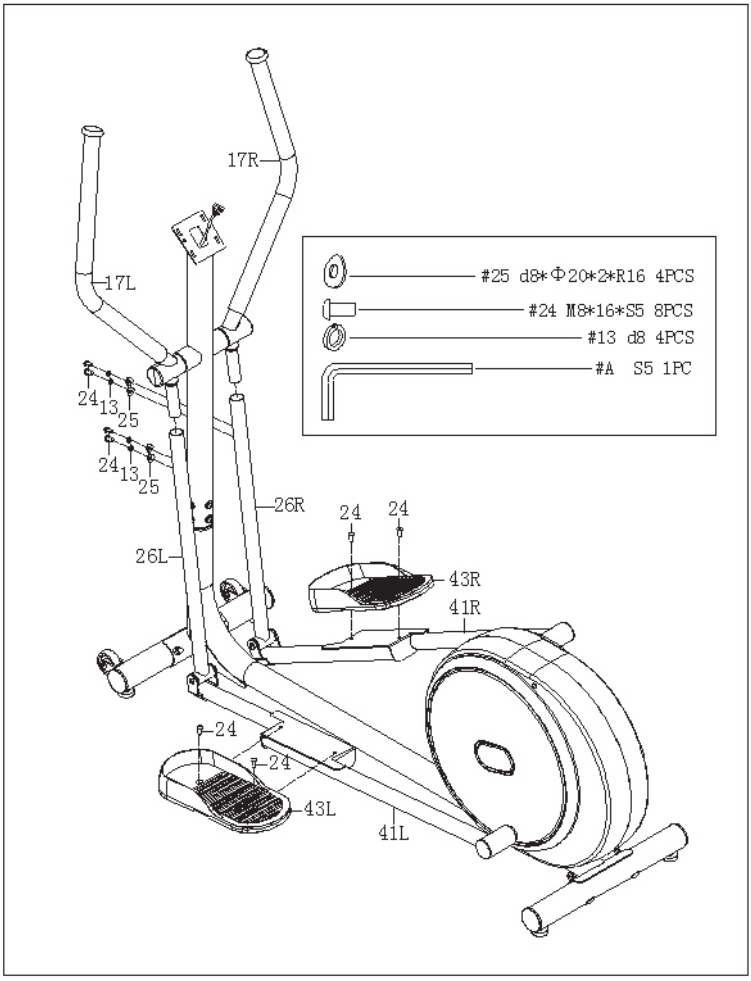
1. Спочатку зніміть внутрішній болт з напівкруглою головкою (11), пружинну шайбу (13), дугову шайбу (12) з основної рами (40);
2. З'єднайте подовжувач провід 1 (2) з подовжувальним проводом 2 (71),
3. Потім вставте стійку керма (3) в основну раму (40), потім закріпіть її внутрішніми болтами з напівкруглою головкою (11), пружинними шайбами (13) і дуговими шайбами (12);
4. Зніміть болт з шестигранною головкою (20), пружинну шайбу (13), шайбу (21), а потім закріпіть рукоятку (17L / R) на стійці керма (3) за допомогою болтів з шестигранною головкою (20), пружинних шайб (13), шайби (21) і гофровані шайби (23);
5. Нарешті, закріпіть передню і задню ліву кришки керма (19 л і 18 л). і те ж саме для правого кожуха керма (19R / 18R).



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

Крок 3

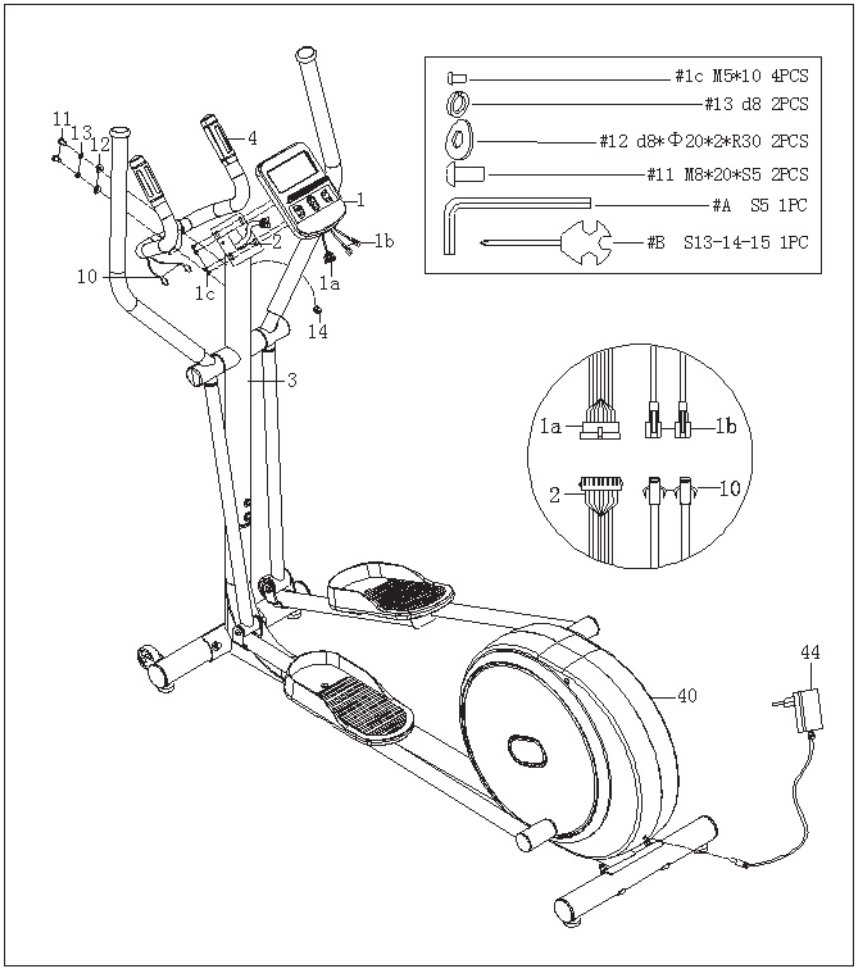
1. Закріпити рукоятку (17L / R) на поворотній штанзі (26L / R) за допомогою болтів з напівкруглою головкою з внутрішнім шестигранником (24), пружинних шайб (13) і дугових шайб (25) гайковим ключем (A);
2. Спочатку зніміть внутрішній болт з напівкруглою головкою (24) з важеля педалі (41);
3. Потім закріпіть педаль (43L / R) на важелі педалі (41L / R) за допомогою внутрішніх болтів з напівкруглою головкою (24) гайковим ключем (A).



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ

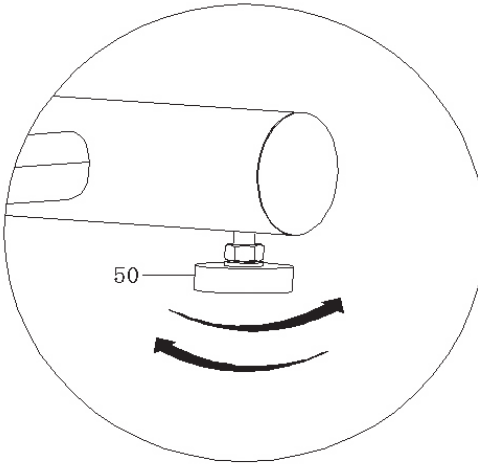
Крок 4

1. Спочатку зніміть внутрішній болт з напівкруглою головкою (11), пружинну шайбу (13), дугову шайбу (12);
2. Закріпіть середній кермо (4) на стійці керма (3) за допомогою внутрішнього болта з напівкруглою головкою (11), пружинної шайби (13), дугового шайби (12);
3. Виверніть гвинт (1C) з дисплея (1);
4. Простягніть трос керма (10) через отвір стійки керма (3) і потім з'єднайте його з дисплеєм (1b), а потім з'єднайте подовжувач провід (2) з дисплеєм (1a). Нарешті, натисніть на тримач троса (14) в отвір;
5. Прикріпіть дисплей (1) до стійки керма (3) гвинтом з хрестоподібним шліцом.



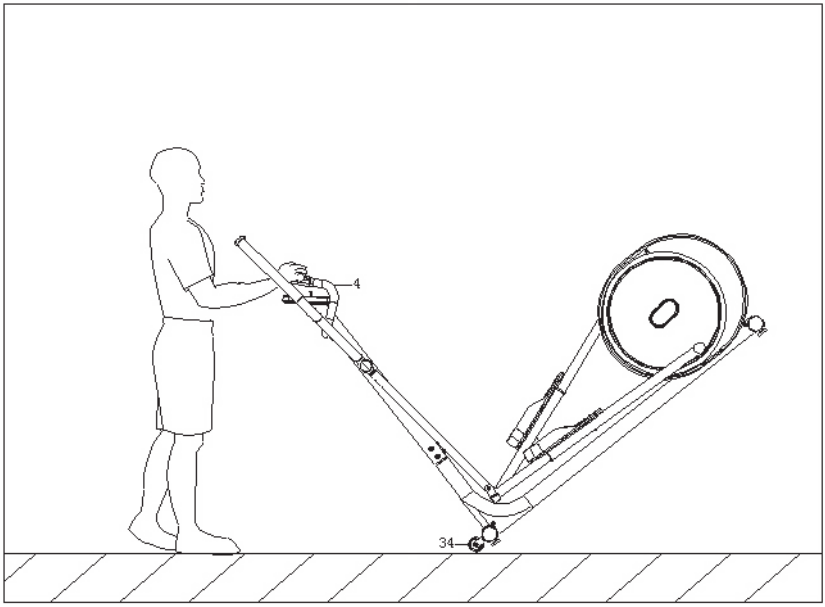
Вітаємо, ви закінчили збірку тренажера. Перед використанням рекомендуємо перевірити надійність кріплення кожної деталі.

РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ



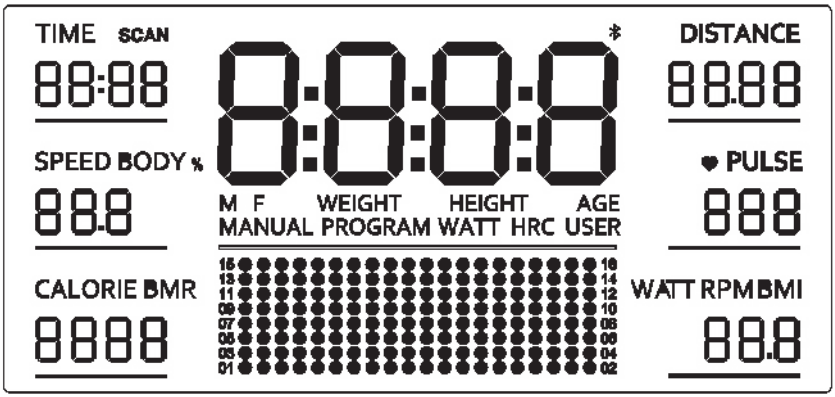
Якщо виріб знаходиться на нерівній поверхні, відрегулюйте обидві опори для ніг (50) відповідно до наведеного вище зображенням інструкції.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



Щоб перемістити тренажер, натискайте на кермо (4) до тих пір, поки транспортувальні колеса (34) на передній нижній трубі не торкнуться землі. Поставивши колеса на землю, ви можете легко транспортувати тренажер в потрібне місце.

ІНФОРМАЦІЯ ДИСПЛЕЯ



1. В основній області дисплея в режимі тренування:
а. У режимі сканування час, відстань, швидкість, частота пульсу, калорії і вати відображаються з інтервалом в 6 секунд; Час-> РАССТОЯНІЕ-> Швидкість-> ПЛЮС-> КАЛОРІЯ-> ВАТ;
б. Фіксована стан відображення: ви також можете вручну ввести параметри, які вам потрібні в головному вікні, які потрібно зафіксувати, (перемикач Display-ALT) ЧАС, ШВИДКІСТЬ, калорії, ВІДСТАНЬ, Область відображення ІМПУЛЬСУ;
2. Область відображення WATT RPM:
Взагалі кажучи, WATT відображається за замовчуванням, ви можете вручну перемкнутися на відображення RPM, натиснувши клавішу ENTER;
3. Рівень опору: 16.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС	. 0M00S ~ 99M59s / 99M00s-0M00s
ШВИДКІСТЬ	. 0.0 ~ 99.9km/h
ВІДСТАНЬ	. 0.00 ~ 99.9 km
КАЛОРІЇ	. 0 ~ 9999KCAL
ПУЛЬС	. 40-240 BPM
ЧИСЛО ОБЕРТІВ В ХВИЛИНУ	. 0 ~ 999 RPM
ВАТ	. 0~899 W

ОПИС ФУНКЦІЙ

РЕЖИМ СПАЛЕННЯ ЖИРУ	ПРОГРАМА 12: Процентний вміст жиру в організмі, індекс маси тіла і базова швидкість метаболізму;
РЕЖИМ ВАТ	ПРОГРАМА 13: Режим тренування з керованим цільовим значенням ват;
РЕЖИМ H.R.C.	ПРОГРАММА 14 ~ 17: Цільове значення пульсу, контрольоване в режимі тренування, 65%, 75%, 85%, визначається користувачем;
РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА	PROGRAM18 ~ 21: Режим тренування по заданому користувачем значенням опору;
РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ	Рівень відновлення серцебиття;
Bluetooth і додаток	Опціонально Bluetooth і додаток;
Бездротовий імпульсний	Додатковий бездротової приймач імпульсів;

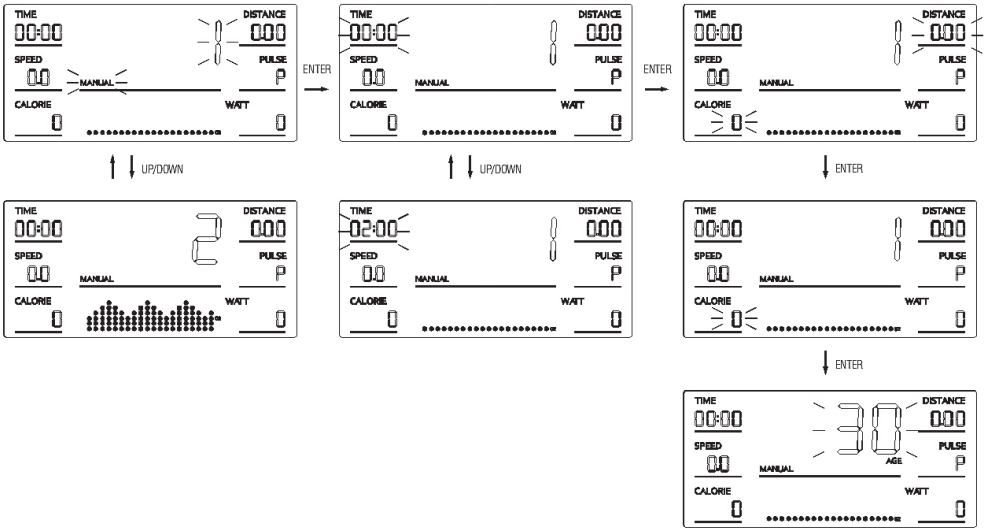
КЛЮЧОВА ФУНКЦІЯ

ВГОРУ	. Вгору селектор ПРОГРАМИ; . Регулюється вгору в режимі настройки; . У тренувальному режимі скоректований рівень опору в бік збільшення;
ВНИЗ	. Селектор вниз ПРОГРАМИ; .Налаштовується вниз в режимі настройки; .Уменьшення рівня опору в тренувальному режимі;
ПЕРЕЗАВАНТАЖИТИ	Повертає ПРОГРАМУ 1 у будь -якому режимі; .Всі значення очищаються, крім обумовленого користувачем U1-U4, WATT, PULSE;
ПОЧАТИ	Запустити або зупинити тренувальний режим;
ВІДНОВЛЕННЯ	Для перевірки рівня відновлення серцебиття;
ENTER	. Для перемикання дисплея WATT або RPM у робочому режимі; . Для вибору заданих пунктів в режимі зупинки необхідно встановити;
Display-ALT	Дозволяє вибрати і зафіксувати конкретну функцію, яку ви хочете;

ОДИНИЦЯ ВИМІРУ

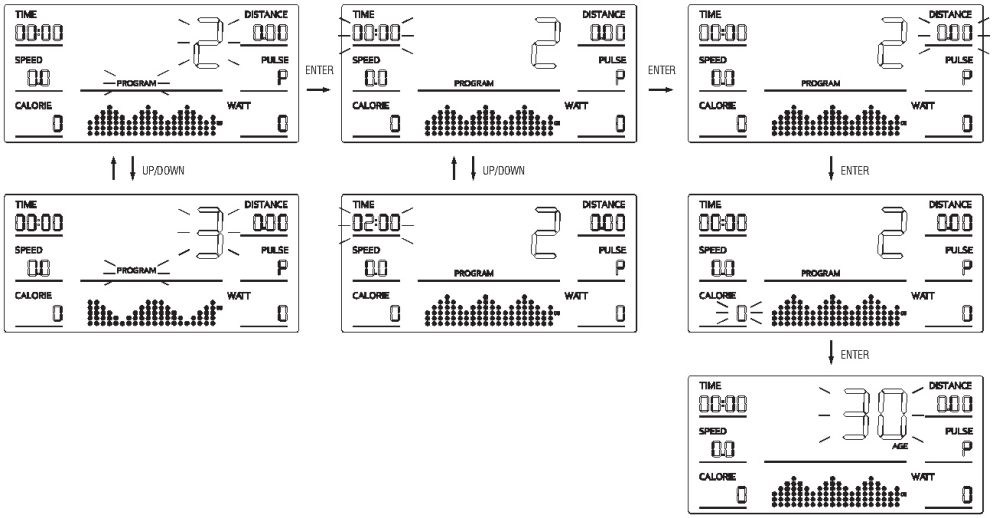
ЗРІСТ	ВАГА	ШВИДКІСТЬ	RPM	ВІДСТАНЬ	КАЛОРІЇ	WATT	ПУЛЬС
Cm	Kg	Km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

РУЧНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 1)



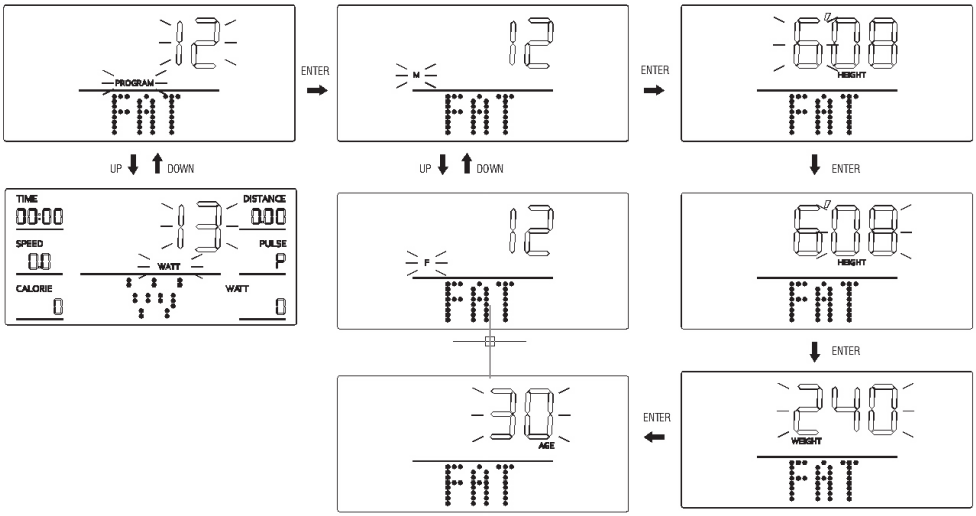
1. Натисніть START, щоб почати вправу, або натисніть ENTER, щоб увійти в налаштування;
2. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ЧАСУ, ВІДКЛЮЧЕННЯ, КАЛОРІЇ, ВІКУ;
3. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного елементу;
4. Натисніть ENTER, щоб завершити всі налаштування і вийти. Натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати вправу.
5. Під час тренування ви можете натискати кнопки ВГОРУ і ВНИЗ для збільшення або зменшення рівня опору.
6. Якщо час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів встановлюються:, Відповідне значення буде інвертувати в режимі тренування. Коли будь-яка з встановлених значень дорівнює 0, тренування буде зупинена за допомогою голосової підказки «DI DI»;
7. Натисніть кнопку СТАРТ / СТОП, щоб ЗУПИНИТИ тренування в режимі тренування.

ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 2-11)



1. Натисніть кнопку ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати потрібну функцію;
2. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати вправу, або натисніть кнопку ENTER, щоб перейти в режим настройки;
3. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ЧАСУ, ВІДКЛЮЧЕННЯ, КАЛОРІЇ, ВІКУ;
4. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного елементу;
5. Натисніть ENTER, щоб завершити всі налаштування і вийти. Натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати вправу;
6. Натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати вправу. Рівень опору під час вправи регулюється автоматично згідно з програмою. Ви також можете відрегулювати значення опору клавішами ВГОРУ або ВНИЗ;
7. Якщо час, відстань, калорії або що-небудь з цього встановлюються:, Відповідне значення буде інвертувати в режимі тренування. Якщо будь-яка з встановлених значень дорівнює 0, тренування буде зупинена за допомогою голосової підказки «DI DI»;
8. Натисніть кнопку СТАРТ / СТОП, щоб ЗУПИНИТИ тренування в режимі тренування.

ТІЛЕСНИЙ ЖИР (ПРОГРАМА 12)



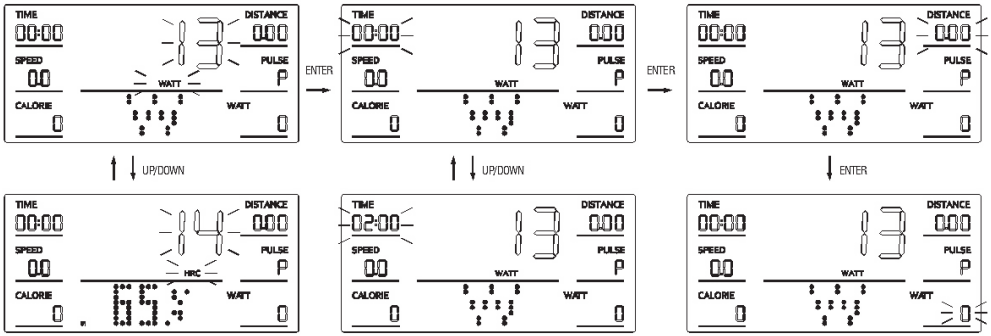
1. Натисніть кнопку ENTER в режимі настройки;
2. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ПОЛ → ВИСОКИЙ → ВЕС → ВІК;
3. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного елементу;
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тест, і утримуйте датчик пульсу. Потім через 8 секунд на дисплеї з'явиться ваш жир.
5. Під час тесту тримайте датчик пульсу рукою. Ви повинні зберігати розслаблене тіло і спокійний пульс.
6. Б.М.І. (Індекс маси тіла)

Стать/вік	Худоба	Норма	Надмірна вага	Жирний	Ожиріння
Чоловік ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Чоловік > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Жінка ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Жінка > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

Тілесний жир (відсоток жиру в організмі)

Стать/вік	Низький	Середній	Середній/Високий	Високий
Чоловік	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Жінка	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

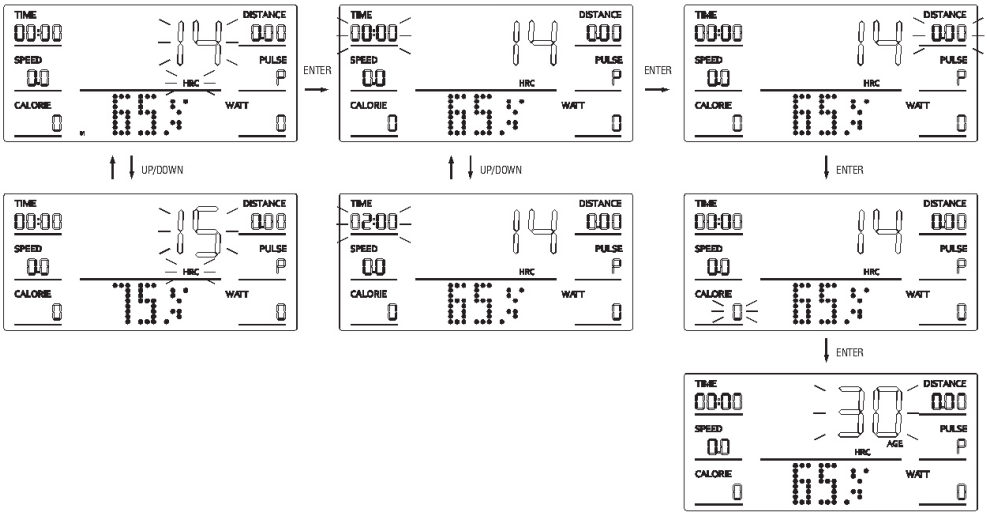
РЕЖИМ СИЛИ (ПРОГРАМА 13)



1. Натисніть кнопку ENTER в режимі настройки;
2. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ЧАСУ → ВІДСТАНЬ → ВАТ;
3. Натисніть кнопку START, щоб почати вправу, і опір під час вправи автоматично регулюється відповідно до встановленого значенням ват;
4. Для запуску натисніть кнопку START / STOP;
5. Якщо час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів встановлюються:, Відповідне значення буде інвертувати в режимі тренування. Якщо будь-яка з встановлених значень дорівнює 0, тренування буде зупинена за допомогою голосової підказки «DI DI»;
6. Натисніть кнопку СТАРТ / СТОП, щоб ЗУПИНИТИ тренування в режимі тренування.

Примітка: значення WATT визначається часом і обертами. В цій програмі значення ват залишатиметься на постійному рівні. Це означає, що якщо ви будете крутити педалі швидко, опір навантаження буде зменшуватися, а якщо ви будете крутити педалі повільно, опір навантаження збільшиться, щоб забезпечити вам таке ж значення ват.

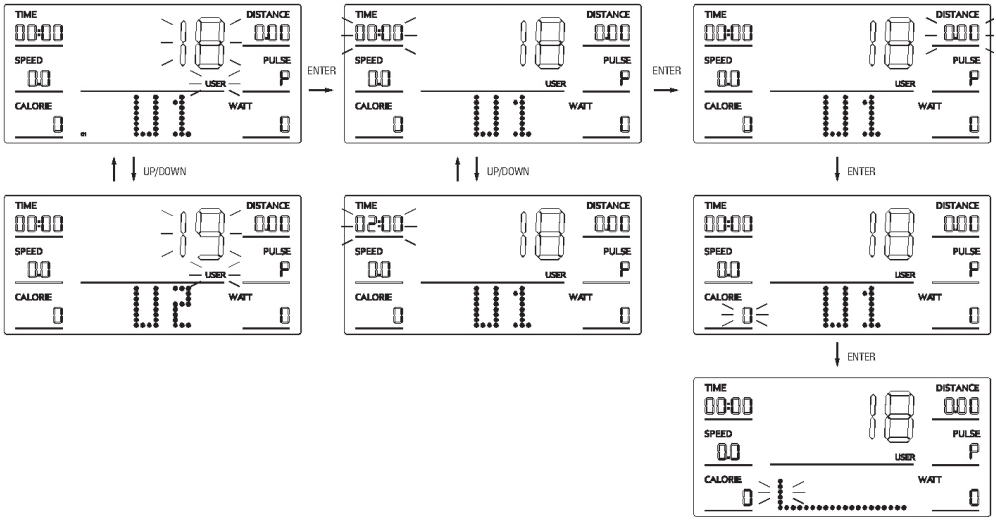
РЕЖИМ H.R.C (ПРОГРАМА 14-17)



1. Натисніть кнопку ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати потрібну функцію;
2. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати вправу, або натисніть кнопку ENTER, щоб перейти в режим налаштування.
3. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ЧАСУ → ВІДСТАНЬ → калорій → ВІК (тільки PROGRAM14-16) → T.H.R (тільки PROGRAM17);
4. Натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати вправу, і опір під час вправи автоматично регулюється відповідно до значення цільової частоти пульсу;
5. Якщо час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів встановлюються:, Відповідне значення буде інвертувати в режимі тренування. Якщо будь-яка з встановлених значень дорівнює 0, тренування буде зупинена за допомогою голосової підказки «DI DI»;
6. Натисніть кнопку СТАРТ / СТОП, щоб ЗУПИНИТИ тренування в режимі тренування.

ПРИМІТКА: ви повинні тримати датчик пульсу під час тренування.

РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА (ПРОГРАММА 18-21)



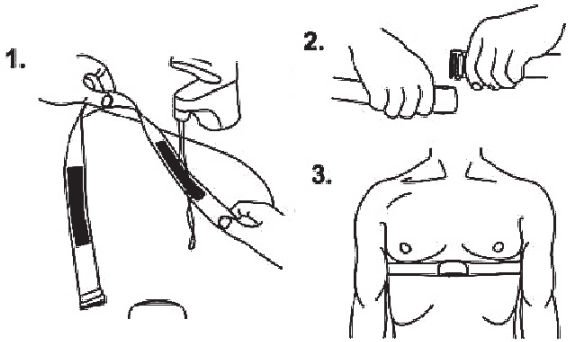
1. Натисніть кнопку ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати конкретну функцію, яку ви хочете (U1-U4);
2. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати вправу, або натисніть кнопку ENTER, щоб перейти в режим налаштування.
3. У режимі настройки натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати елементи настройки з відповідним миготливим вікном для ЧАСУ → ВІДСТАНЬ → калорій → ВІК → Значення опору;
4. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного елементу;
5. Натисніть кнопку START / STOP для запуску;
6. Рівень опору можна відрегулювати автоматично під час тренувального режиму або натиснути кнопку ВГОРУ або ВНИЗ для ручної настройки;
7. Якщо час, відстань, калорії або що-небудь з цього встановлюються:, Відповідне значення буде інвертувати в режимі тренування. Якщо будь-яка з встановлених значень дорівнює 0, тренування буде зупинена за допомогою голосової підказки «DI DI»;
8. Натисніть кнопку СТАРТ / СТОП, щоб ЗУПИНИТИ тренування в режимі тренування.

РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ

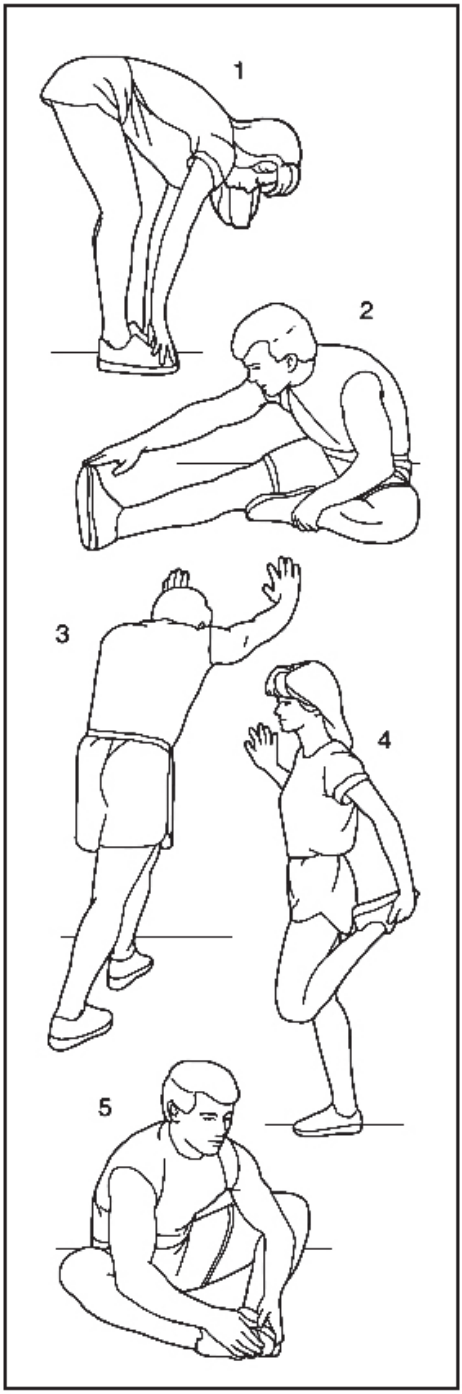
1. Перебуваючи в режимі тренування і маючи значення серцебиття;
2. Зупиніть тренування і натисніть кнопку ВІДНОВЛЕННЯ;
3. Продовжуйте утримувати ручку пульсу,
4. ЧАС відображає «0:60» (секунди), починає зворотний відлік протягом 60 секунд, і система починає тестування.
5. Коли зворотний відлік до «0:00», в головному вікні електронного годинника відображаються від F1 до F6, що вказує на рівень здатності відновлення серцебиття;
6. Рекомендується перевіряти значення частоти пульсу при навантаженні в межах діапазону значень частоти пульсу для аеробних тренувань, щоб не вплинути на результат тесту занадто сильно або занадто низько.

1F1=1.0	кращий
1.0 < F2 <2.0	краще
2.0 < F3 <2.9	хороший
3.0 < F4 <3.9	нормальний
4.0 < F5 <5.9	поганий
F6=6.0	дуже шкода

БЕЗПРОВІДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ (додатково)



Підтримує стандартний датчик пульсу при носінні на частоті 5,3 кГц;
1. Змочіть два електроди датчика частоти пульсу;
2. Одягніть датчик пульсу на груди.



ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Використання еліптичного тренажера забезпечить Вам певні переваги: поліпшить вашу фізичну форму, додасть тонусу вашим м'язам і, в поєднанні з низькокалорійною дієтою, допоможе втратити вагу.

1. Розминка

На даному етапі посилюється циркуляція крові в організмі, внаслідок чого розігріваються м`язи, що знижує ризик можливості одержання травм зв'язок та м'язових волокон. Для розігріву рекомендується зробити декілька вправ на розтяжку, як показано на малюнках нижче. Кожну вправу рекомендується виконувати протягом приблизно 30 секунд. Якщо під час виконання вправ Ви відчуєте біль або у Вас виникли неприємні відчуття, то припиніть розминку.

2. Тренування

Цей етап вимагає від Вас найбільших зусиль. Виберіть свій темп, але пам`ятайте, що вкрай важливо під час тренування підтримувати його постійним. Навантаження має бути таке, щоб вимірювана частота серцевих скорочень попадала в цільову зону, показану на графіку сірим кольором.

3. Приведення організму у нормальний стан

На цьому етапі Ваша серцево-судинна система та м`язи повертаються в нормальний стан. Необхідно виконати декілька вправ на розтяжку протягом 5 хвилин, поступово знижуючи темп, і уникаючи різких рухів.

Кількість тренувань і навантаження потрібно збільшувати потроху. Рекомендується тренуватися, не менше 3 разів на тиждень, при цьому необхідно рівномірно розподіляти тренування протягом всього тижня.

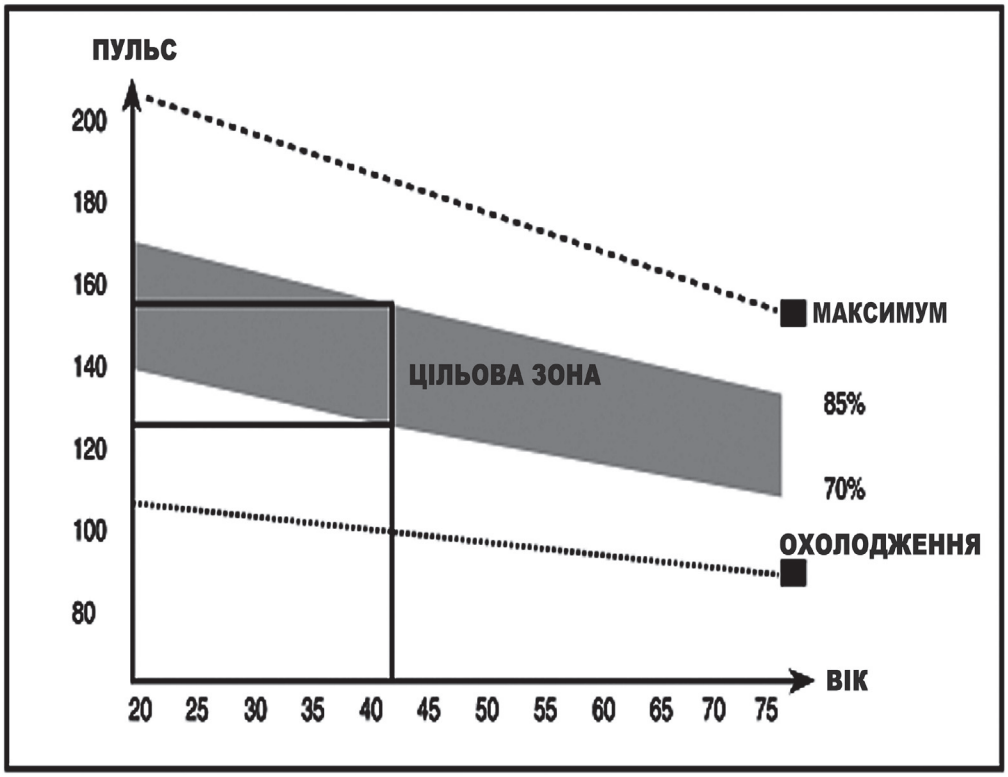
4. Тонізування м’язів

Для того, щоб підвищити тонус ваших м’язів під час тренування на велотренажері, необхідно, щоб рівень опору був високим. Це змусить ваші м’язи сильніше напружуватися, та може визначити, чи можете ви тренуватися так довго, як ви того забажаєте.

Якщо ви також намагаєтеся покращити свій фізичний стан, можливо, необхідно доповнити програму тренувань. Ви маєте виконувати звичайні вправи під час розминки та після закінчення тренування, але наприкінці стадії тренувань ви повинні збільшити опір, що змусить більш напружено працювати ваші ноги. Вам потрібно буде знизити швидкість для того, щоб утримувати пульс в цільовій зоні.

5. Втрата ваги

Тут головним фактором є тривалість тренування та кількість сили та енергії, котре Ви в нього вкладаєте: **чим довше та енергійніше Ви тренуєтесь,тим більше спалюється калорій.**



Ця стадія повинна тривати якнайменше 12 хвилин, хоча більшість користувачів починають з 15-20 хвилин.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Будь ласка, уважно прочитайте цей документ перед збиранням та початком використання тренажера. Ознайомлення з данним документом обов'язкове для всіх користувачів тренажера.

Виконання вправ дозволяється проводити при наявності в приміщенні не менше ніж двох осіб. Забороняється виконувати вправи на одному тренажері більш ніж одній людині одночасно, крім випадків підстрахування та тренування на багатопозіційних станціях.

Забороняється проводити заняття на несправному обладнанні. Забороняється вносити зміни в конструкцію тренажера. Безпечне та ефективне тренування на тренажері можливе лише за умови правильного збирання та своєчасного і регулярного догляду за тренажером.

Перед початком використання проконсультуйтесь з лікарем, щодо безпечності тренувань на данному тренажері для вашого здоров'я. А також для визначення фізичних особливостей Вашого організму, які можуть викликати ризик для Вашего здоров'я та безпеки, або не дозволять ефективно використовувати тренажер. Консультація лікаря особливо необхідна втих випадках, коли Ви приймаєте медикаменти, які впливають на рівень серцебиття, кров'яного тиску та рівень холестерину. Слідкуйте за реакцією свого організму!

Неправильне використання тренажера або надмірні навантаження можуть спричинити шкоду Вашему здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчуваєте наступні симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Не допускайте дітей та тварин до тренажера. Тренажер призначен виключно для дорослих людей.

Перед кожним використанням перевірте технічний стан та справність тренажера, зокрема необхідно впевнитись в надійному кріпленні всіх гвинтів та з'єднань.

ЗБЕРІГАННЯ ТРЕНАЖЕРА

УВАГА!

Тренажер розраховано на постійне використання за призначенням (з урахуванням обмежень, визначених даним документом) після його збирання. Враховуючи цей факт, не рекомендується тривалий час (понад 30 календарних діб) залишати тренажер без використання.

Під час простою тренажера, дія природних (фізичних) факторів може призвести до втрати зовнішнього вигляду, неправильної роботи окремих частин та механізмів і, як наслідок - поламки. У зв'язку з викладеним вище, усунення поламок, викликаних тривалим невикористанням тренажера, а також приведення тренажера у робочий стан після тривалого простою не входить до гарантійного ремонту (обслуговування) тренажера.

У випадку, якщо обставини вимагають тривалого невикористання тренажера, рекомендуємо дотримуватись наступних умов зберігання (перелік умов зберігання не є вичерпним):

• розмістити тренажер в закритому, теплому, сухому приміщенні, захищенному від прямих сонячних променів;

• захиситити тренажер від дії зовнішних факторів (пил, бризки води, тощо) великим поліетиленовим пакетом, залшивши при цьому місця для вільної циркуляції повітря;

• прийняти всі інші заходи для збереження зовнішнього вигляду та властивостей тренажера під час зберігання;

• хромовані деталі мають бути законсервовані консистентним мастилом.

Під час зняття тренажера зі зберігання та початку його експлуатації дотримуйтесь наступних рекомендацій:

• звільніть тренажер від захисних матеріалів (поліетилен, папір, тощо);

• видаліть з поверхні тренажера пил та інші забруднення;

• перевірте надійність всіх з'єднань тренажера;

• видаліть з поверхні тренажера всю змазку, яка використовувалася для консервації;

• на початку роботи тренажера використовуйте режим мінімального навантаження та перевірте справну та злагоджену роботу всіх систем тренажера;

• забезпечте можливість роботи тренажера з мінімальним навантаженням протягом, не менш, 20 хвилин.

ТРАНСПОРТУВАННЯ

Транспортування тренажера здійснюється в тому вигляді, у якому він перебував на час постачання виробником (зібраний або розібраний) в картонній коробці. Спосіб упаковки має відповідати такому, який був до розпакування тренажера. Транспортування має здійснюватись таким чином, щоб захистити тренажер в упаковці від впливу зовнішніх факторів (дощ, сніг, сонячні промені, вода, вологість, тощо).

УТИЛІЗАЦІЯ

Після закінчення терміну використання тренажера, окремі його складові частини та механізми містять загрозу для людей та навколишнього середовища. Тому, у випадку прийняття Вами рішення про утилізацію, зверніться до виробника тренажерів або спеціалізованих організацій.

ГАРАНТІЙНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Виробник (постачальник) гарантує можливість використання товару за призначенням протягом терміну служби (за умови проведення у разі потреби післягарантійного технічного обслуговування або ремонту за рахунок споживача), а якщо такий термін не встановлюється - протягом 10 років.

Термін служби (придатності) товару припиняється у разі:

• внесення у конструкцію товару змін та здійснення доробок, а також використання вузлів, деталей, комплектуючих виробів, не передбачених нормативними документами;

• використання не за призначенням;

• пошкодження споживачем;

• порушення споживачем правил експлуатації товару.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець_____
Ідентифікаційний код згідно з
ЄДРПОУ_____
ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ`ЯЗАННЯ

_____

_____

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка - заповнює виробник (продавець)
Заводський номер_____Дата виготовлення_____

_____

_____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника (продавця), підпис, М.П.)
Продавець_____
(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)
Дата продажу_____Ціна_____

_____

_____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця, підпис, М.П.)
Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

_____

_____

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного обслуговування, юридична адреса)

Увага! Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець_____
Ідентифікаційний код згідно з
ЄДРПОУ_____
ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ`ЯЗАННЯ

_____

_____

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка - заповнює виробник (продавець)
Заводський номер_____Дата виготовлення_____

_____

_____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника (продавця), підпис, М.П.)
Продавець_____
(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)
Дата продажу_____Ціна_____

_____

_____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця, підпис, М.П.)
Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

_____

_____

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного обслуговування, юридична адреса)

Увага! Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.

ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип замінених комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, які виконані з метою запобігання пожежі.

Гарантійний термін експлуатації подовжено
до «_____»_____20___р.
«_____»_____20___р.

(Прізвище, ім’я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис)

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару):
_____
Нова ціна (сума словами):
_____гривень

У ВИПАДКУ НЕСПРАВНОСТІ ТРЕНАЖЕРА, ПОКУПЕЦЬ МАЄ ПРАВО ЗВЕРНУТИСЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ДО ПРОДАВЦЯ ТРЕНАЖЕРІВ ІЗ ЗАЯВОЮ, ЯКА МАЄ МІСТИТИ ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ОЗНАК, ПРИЧИН НЕСПРАВНОСТІ, СИТУАЦІЇ ПРИ ЯКІЙ ВИНИКЛА НЕСПРАВНІСТЬ, ХАРАКТЕРУ ТА МІСЦЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ТАКОЖ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ДАТУ, МІСЦЕ КУПІВЛІ ТРЕНАЖЕРА, ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ДАННІ ПОКУПЦЯ, МІСЦЕ ЙОГО ЗНАХОДЖЕННЯ, КОНТАКТНИЙ ТЕЛЕФОН.
ДО ЗАЯВИ ДОДАЮТЬСЯ ЧЕК ПРО КУПІВЛЮ ТОВАРУ ТА КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ НА ТОВАР.

АДРЕСА ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕРВІСНОГО ЦЕНТРУ
Україна, Київська область, м. Буча, вул. Інститутська, 17-Б, телефон +38 044 391 33 44

Примітки:

ТОВ «ТОРГОВИЙ ДІМ «СПОРТ»

Група компаній «Інтер Атлетика»

Головний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17-Б

тел./факс: +38 (044) 391-3344

www.shop.interatletika.com
e-mail: opt@interatletika.com