

# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР Cross Trainer V-600TX



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

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.

### **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.

### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность

механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **Рекомендации по сборке:**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **Меры предосторожности:**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние

животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

**В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;

2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;

3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;

1. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами: открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;

2. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;

3. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;

4. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

5. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;

6. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

7. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

8. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

9. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

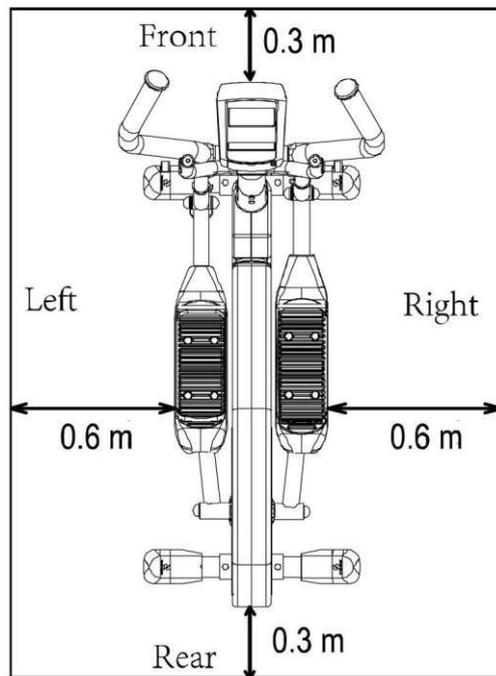
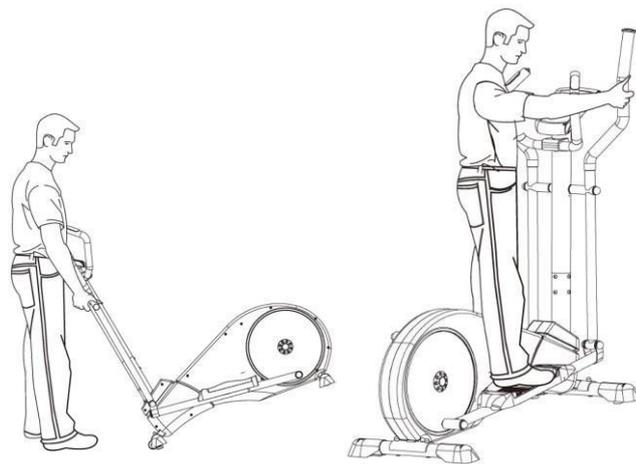
## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

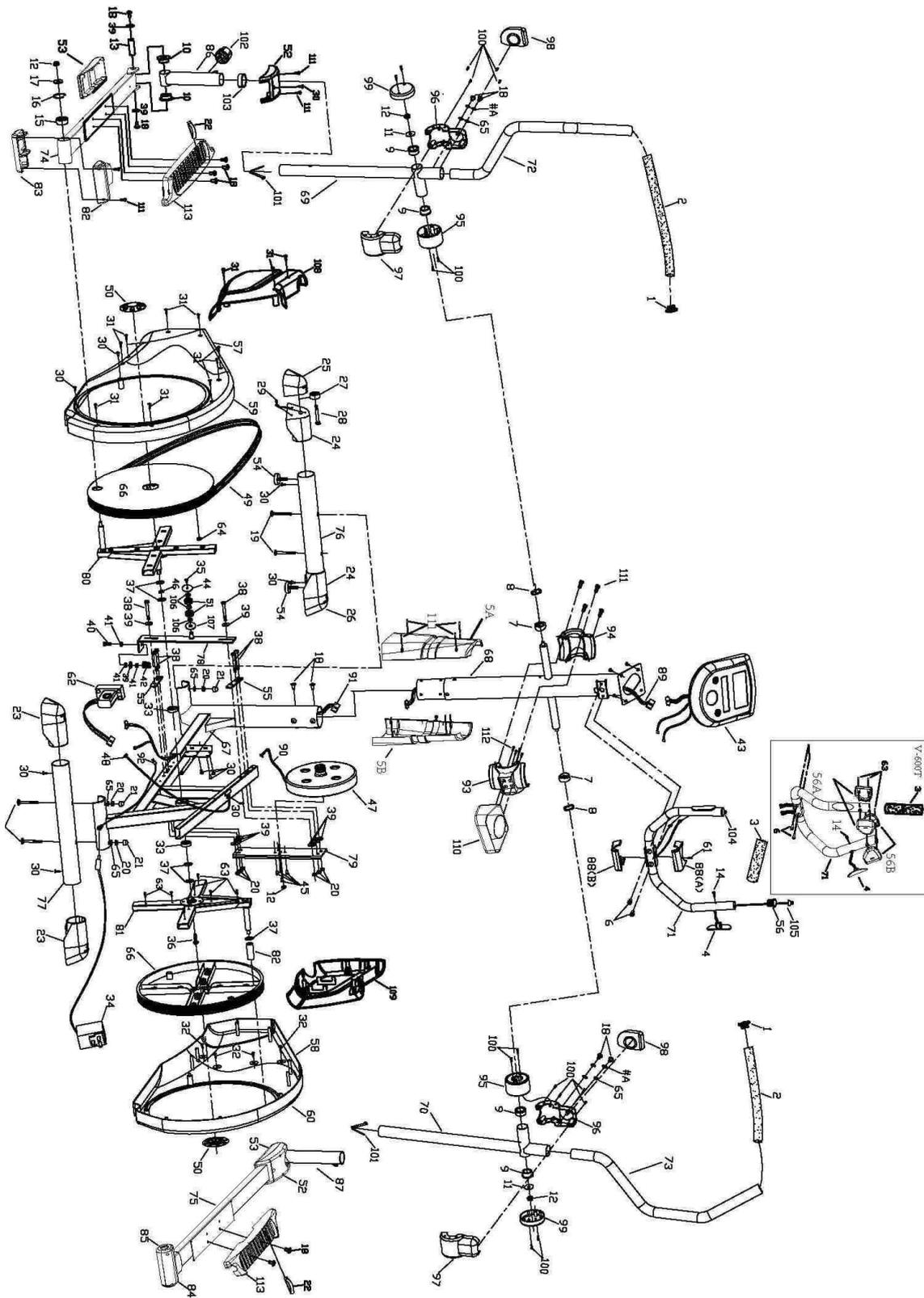
## **Указания по утилизации**

Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

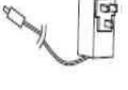
## РАЗМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №1



## Подготовка к сборке

№ Запчасти		Кол-во	Шаг	№ Запчасти		Кол-во	Шаг
#19		2	Шаг 1	#18		4	Шаг 7
#65		2	Шаг 1	#98		2	Шаг 7
#20		2	Шаг 1	#65		4	Шаг 7
#21		2	Шаг 1	#A		4	Шаг 7
#19		2	Шаг 2	#111		12	Шаг 8
#65		2	Шаг 2	#112		4	Шаг 8
#20		2	Шаг 2	#6		2	Шаг 9
#21		2	Шаг 2	#61		1	Шаг 9
#18		6	Шаг 3	#88A #88B		1	Шаг 9
#111		4	Шаг 4	E		4	Шаг 10
#30		2	Шаг 4	#18		8	Шаг 11
#12		2	Шаг 5	#34		1	Шаг 12
#7		2	Шаг 5	*		1	Ключ

#111		8	Шар 5	*		1	Ключ
#18		4	Шар 6	*		1	Ключ
#102		2	Шар 6				

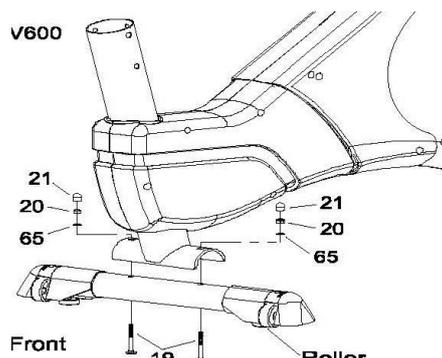
## Сборка тренажера

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### Шаг 1

1. Закрепите заднюю опору на основной раме с помощью болтов (#19), шайб (#65) и гаек (#20).
2. Затяните соединение и закройте гайки заглушками (#21).

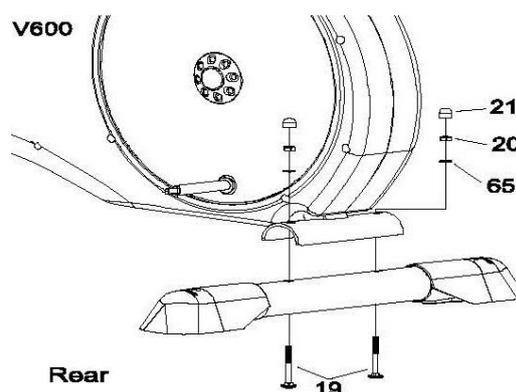
#19		2
#65		2
#20		2
#21		2



### Шаг 2

1. Закрепите заднюю опору, используя болты (#19), шайбы (#65) и гайки (#20).
2. Затяните соединение и закройте гайки заглушками (#21).

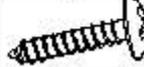
#19		2
#65		2
#20		2
#21		2

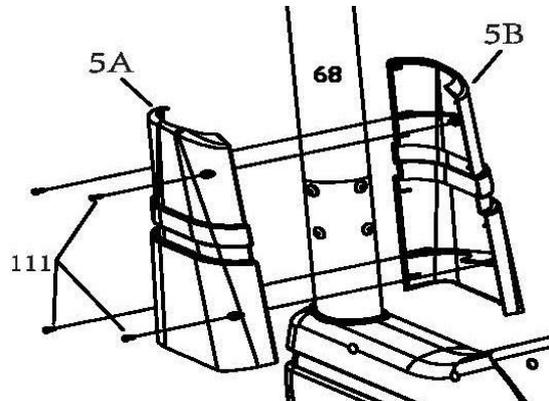


### Шаг 3

1. Закрепите стойку консоли (#68) на основной раме, аккуратно соедините провода, зафиксируйте винтами (#18).

**Будьте аккуратны! Не перетяните провода.**

#18		6
#111		4

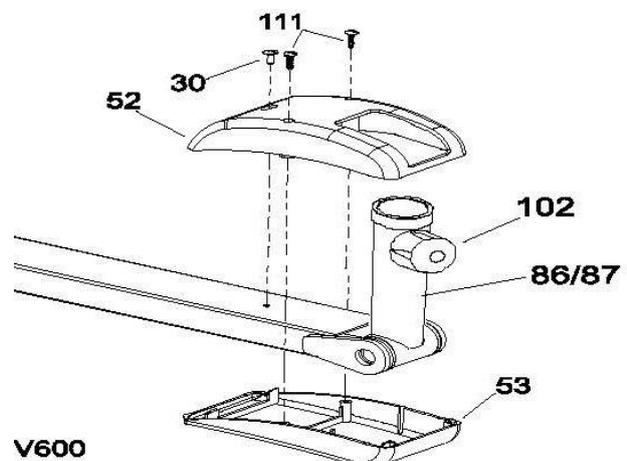


### Шаг 4

1. Снимите предустановленные фиксаторы (#102) с соединительных труб (#86/#87).
2. Закрепите опоры педалей, затем зафиксируйте крышки (#52/53) винтами (#30/#111).

**Обратите внимание, чтобы расположение педалей было одинаковое на левой и правой опорах.**

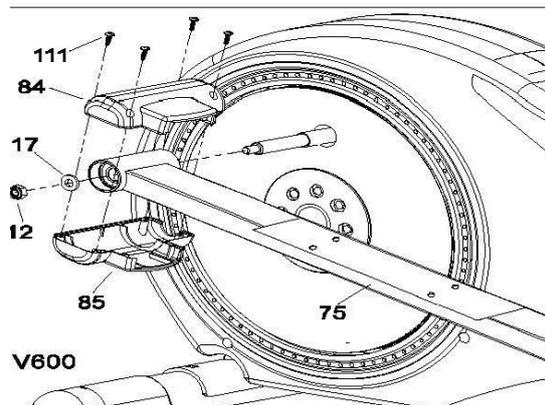
#111		4
#30		2



## Шаг 5

1. Закрепите опору педали в сборе (#74&#75) на основной раме.
2. Закрепите заглушки (#84/#85) на опорах, как показано на рисунке. Повторите действие для правой стороны.

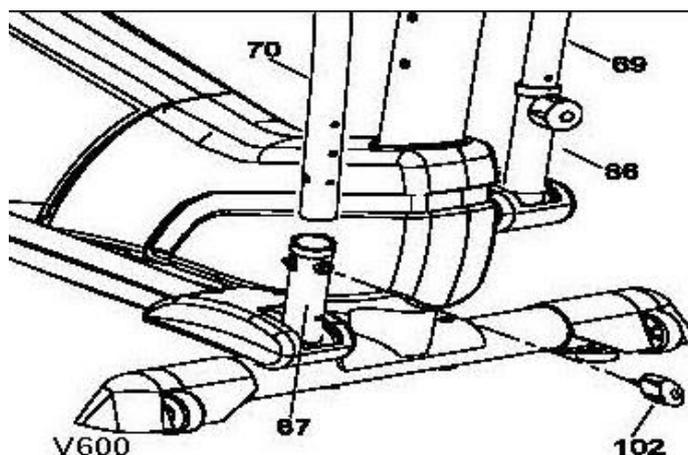
#12		2
#17		2
#111		8



## Шаг 6

1. Закрепите нижние рычаги (#69/#70) на соединительных трубках (#86/#87) винтами (#102)

#18		4
#102		2



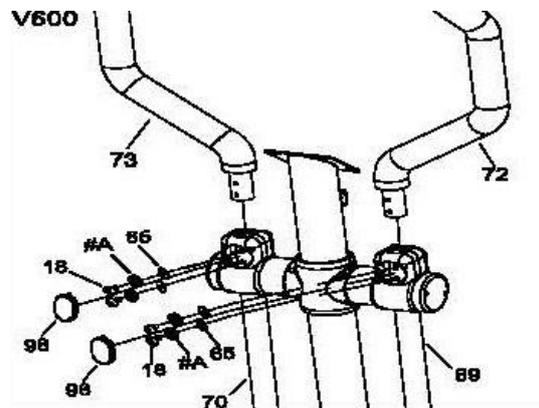
## Шаг 7

1. Закрепите верхние рычаги (#72 & #73) на нижних (#69/#70).

**Обратите внимание на отметки R/L, где R- правый рычаг, L – левый.**

2. Закрепите винтами (#18) и шайбами (#18, #65), затем установите пластиковые заглушки (#98) с обеих сторон.

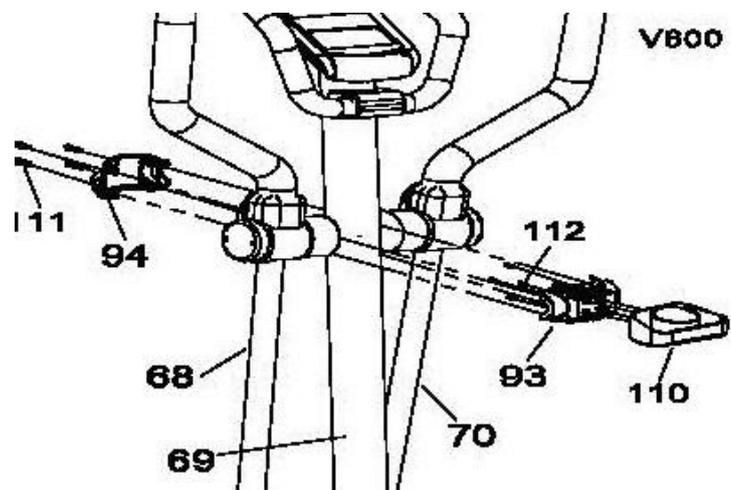
#18		4
#98		2
#65		4
#A		4



## Шаг 8

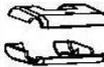
1. На стойке закреплен винтами (#111) кожух (#94) с держателем для бутылки (#110).
2. Закрепите задний и передний кожуха (#93).

#111		12
#112		4



## Шаг 9

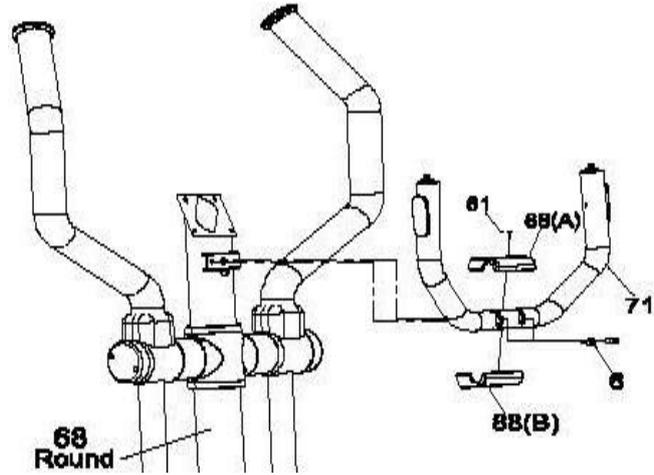
1. Закрепите руль (#71) на стойке.
2. Предварительно протяните провода через отверстие на руле и соедините их.

#6		2
#61		1
#88A #88B		1

**Обратите внимание, соединяйте кабели одинаковых цветов!**

3. Закрепите крышки (#88A/#88B) винтами (#61).

V600



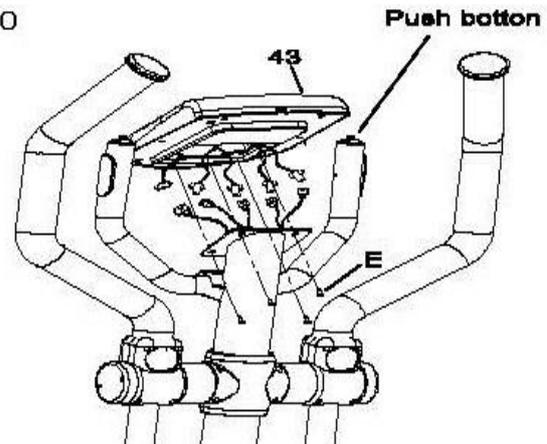
## Шаг 10

1. Зафиксируйте консоль (#43) на стойке винтами (E).

**Обратите внимание, соединяйте кабели одинаковых цветов!**  
**Аккуратно! Не перетяните провода!**

E		4
---	---	---

V600

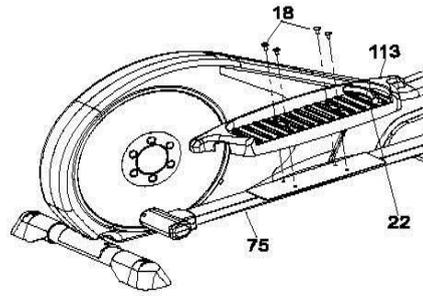


## Шаг 11

Закрепите пластиковые педали (R#74/L#75) винтами (#18) на опорах (#74/#75)

#18		8
-----	---	---

V600

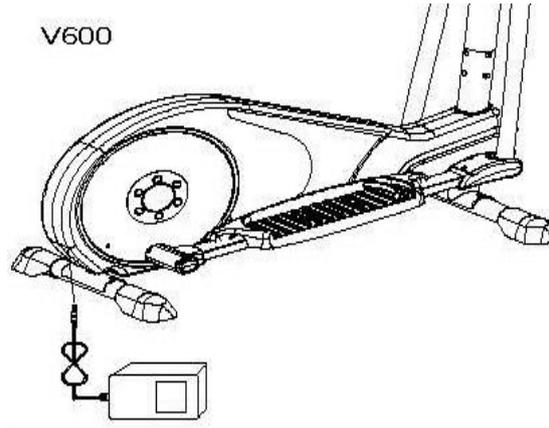


## Шаг 12

Подключите адаптер, затем подключите оборудование к сети.

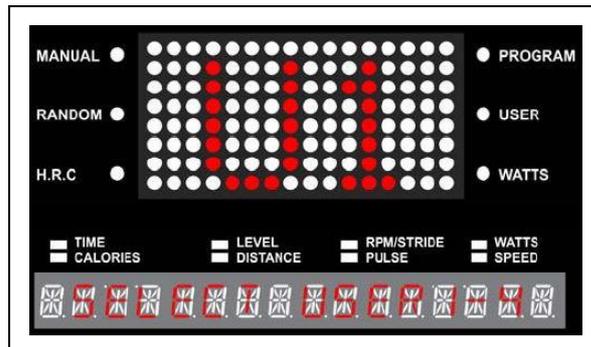
#34		1
-----	---	---

V600



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

## Работа с консолью



### Дисплей консоли Описание

дисплей	Дисплей Диапазон	Диапазон настройки	По умолчанию	объем памяти
<b>пол</b>		МУЖСКОЙ ЖЕНСКИЙ		да
<b>ВОЗРАСТ</b>		10 - 100		да
<b>ВЕС (метрические)</b>		20 - 330 (Lb). 10 - 150 (КГ)		да
<b>РОСТ</b>		36 - 84 (дюйм) 90 - 210 (СМ)		да
<b>ВРЕМЯ</b>	0:00 - 99:59	0:00 - 99:00	0: 00	нет
<b>РАССТОЯНИЕ</b>	0,0 - 99,99	0,00 - 99,50	0: 00	нет
<b>Калории</b>	0 - 999	0 - 990	0: 00	нет
<b>СКОРОСТЬ</b>	0,0 - 99,9		0: 00	нет
<b>ПУЛЬС</b>	30 - 200 ВРМ		0: 00	нет
<b>RPM</b>	0 - 250 оборотов в минуту		0: 00	нет
<b>ТОРМОЗНАЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ УРОВЕНЬ</b>		L1 - L24	L1	нет

## Функции кнопок

—	Возврат к экрану «User Set Up»
Reset Button	Возврат к экрану «Выбор программы», только при нажатии кнопки во время короткой паузы в тренировке.
	Удерживая кнопку сброса в течение 3 секунд, чтобы вернуться к экрану «Power On».
Start / Stop	Нажмите кнопку Старт, чтобы начать и приостановить тренировки.
Quick start	Нажмите быстрый запуск перед установкой любой пользовательской информации, чтобы начать ручную тренировку непосредственно. Примечание: с помощью быстрого запуска будет использоваться настройки по умолчанию в качестве профиля пользователя.
+ / -	Используйте клавиши «плюс» и «минус» для выбора данных профиля пользователя, выбора программ, значений сердечного ритма и уровней сопротивления.
Enter	Нажмите «ввод», чтобы подтвердить выбор.
Handlebar Intensity adjustment	Тумблеры работают так же, как и кнопки «+» и «-», с их помощью вы можете выбирать данные профиля пользователя, выбор программ, значения ЧСС и уровни сопротивления.
Recovery	Нажмите кнопку восстановления, чтобы начать тест оценки пульса.



## Режимы питания

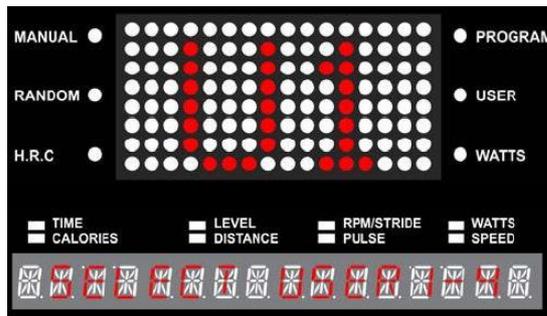
1. Включение: подключите шнур питания с адаптером питания к соответствующей розетке.

Далее найдите и переключите

на «кнопке сброса / выключения» на раме рядом со шнуром питания. Прозвучит громкий звуковой сигнал, а затем загорится дисплей (рис. 1) и через несколько секунд войдет в режим настройки и выбора пользователя (рис. 2).

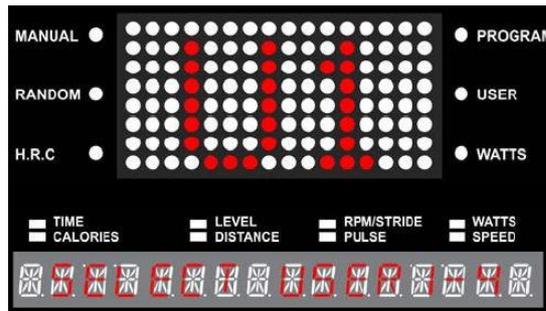
2. Выключение: консоль автоматически переключится в «спящий» режим через 4 минуты бездействия

Нажмите QUICK START, чтобы пропустить настройку профиля пользователя и начать ручную программу. (Примечание: при использовании программы быстрого запуска в качестве профиля пользователя будет использоваться настройка по умолчанию)



## Настройка профиля пользователя:

Сначала светодиод покажет мигающий U1. Нажмите кнопки RESISTANCE UP / DOWN, чтобы выбрать идентификатор пользователя от U1 до U4, и нажмите кнопку ENTER, чтобы выбрать отображаемый идентификатор пользователя.



На светодиодном дисплее будет отображаться «SET WEIGHT 71LB», на компьютере будет отображаться «71 LB» по умолчанию или предыдущая настройка.

SET AGE



Запись ВОЗРАСТА - После выбора профиля пользователя на светодиодном



Ручная программа отсчитывает все значения и завершает работу, когда любое из значений достигает 0. Если вы хотите продолжить, пока другие значения не достигнут 0, нажмите «Пуск» после того, как начальное значение завершило программу.

После выбора программы категории нажмите кнопки +/-, чтобы выбрать P1 - P12. Профиль программы будет отображаться на дисплее при прокрутке выбора. После ввода профиля программы нажмите +/-, чтобы увеличить уровень сложности программы. Нажмите ввод для подтверждения.

Как только уровень был установлен, вы можете ввести время программы.

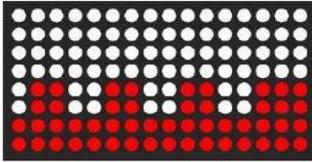
Чтобы увеличить или уменьшить время программы, нажмите клавиши +/-.

Нажмите ввод для подтверждения. Как только время установлено, вы можете ввести расстояние до программы. Для увеличения или уменьшения расстояния программы нажимайте клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. После того, как расстояние установлено, вы можете ввести калории программы.

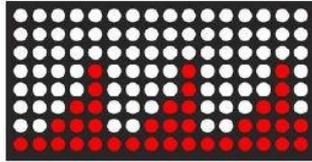
Чтобы увеличить или уменьшить количество калорий в программе, нажмите клавиши +/- . Запрограммированная программа будет отсчитывать все значения и завершать работу, когда какое-либо одно значение достигает 0. Если вы хотите продолжить, пока другие значения не достигнут 0, нажмите «Пуск» после завершения начального значения программы.

# PRESET PRORGAMS

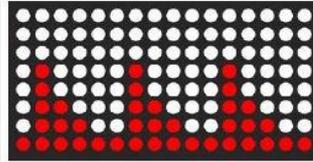
P1



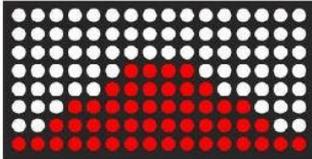
P2



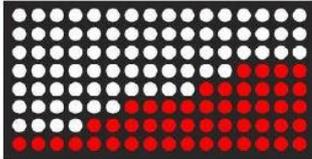
P3



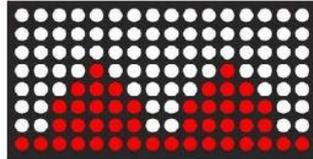
P4



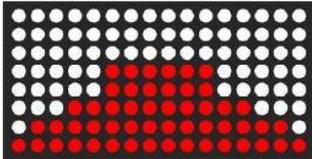
P5



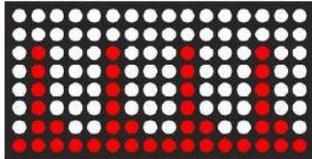
P6



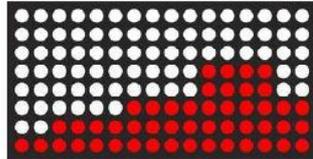
P7



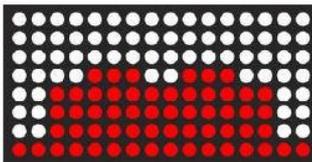
P8



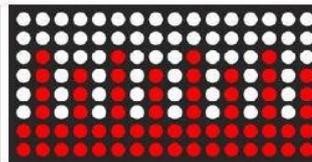
P9



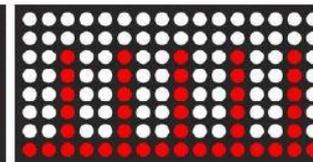
P10



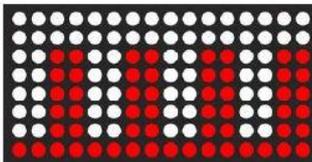
P11



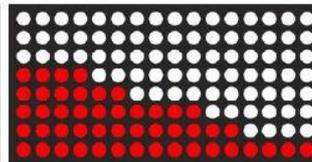
P12



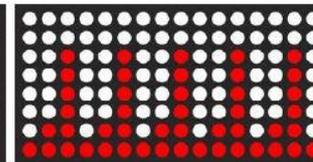
P13



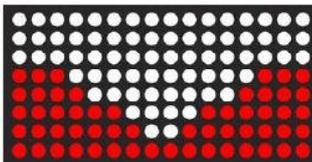
P14



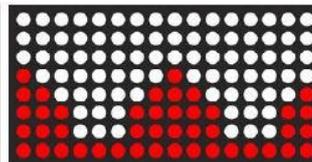
P15



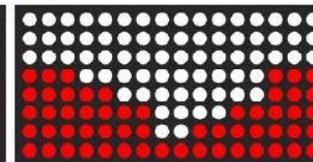
P16



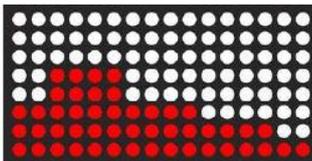
P17



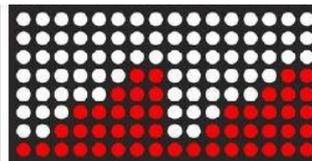
P18



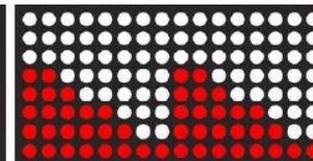
P19



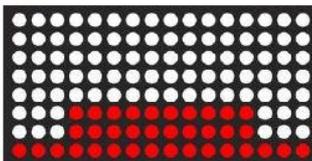
P20



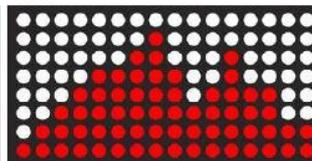
P21



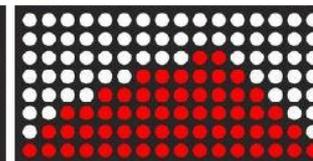
P22



P23



P24



### Функция охлаждения

Как только какое-либо из предустановленных значений достигнет 0 (время, калории или расстояние), в окне отображения данных появится «COOL DOWN»



Охлаждение будет отображаться 5 секунд на светодиодном дисплее, затем начнется обратный отсчет времени (рабочий уровень может быть увеличен или уменьшен во время сегмента охлаждения)

Время охлаждения зависит от продолжительности недавно завершённой тренировки.

Время остывания выглядит следующим образом:

<u>Время тренировки</u>	<u>Время заминки</u>
до 5 минут	60 секунд
свыше 5 минут до 10 минут	90 секунд
выше 10 мин. до 20 минут	120 секунд
выше 20 мин. до 30 минут	180 секунд
выше 30 мин. до 40 минут	240 секунд
выше чем 40 минут	300 секунд

После завершения COOL DOWN используйте кнопку RESET для просмотра функции РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ.

Через 5 секунд на дисплее данных отобразятся результаты ваших упражнений для общего расстояния - общего калибра - среднего об / мин - пульса AVG - AVG Вт - общее время.

RESULT MODE



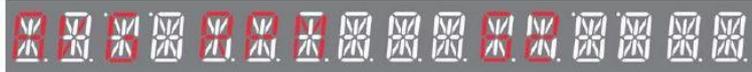
TOTAL DISTANCE



TOTAL CALORIES



AVG RPM



AVG PULSE



AVG WATTS



TOTAL TIME



**Дисплей данных будет циклически повторять эту информацию дважды.**

## **ФИТНЕС-ПРОГРАММА**

После выбора этой программы нажмите старт / стоп. Программа будет проходить разминку и затем в фитнес-тест. Компьютер продолжит добавлять сопротивление в зависимости от вашего пульса и уровня сопротивления. Уровень основан на 85% максимальной частоты сердечных сокращений. После того, как программа была завершена, программа введет оценку восстановления сердечного ритма, чтобы проверить, сколько времени потребуется, чтобы вернуться к вашему сердечному ритму в состоянии покоя.

## **ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА**

Персональная программа разработана таким образом, чтобы вы могли создавать свои собственные захватывающие и сложные тренировки

Как только персональная программа введена, нажмите «Пуск», чтобы запустить программу. Во время тренировки вы будете создавать свой личный профиль программы, отрегулировав уровень с помощью клавиш +/- . Вы можете установить один уровень на сегмент. Установленное время будет усреднено по 16 сегментам. Программа автоматически сохранится, когда программа будет завершена

Персональная программа также может быть предварительно настроена. Для предварительной настройки программы сначала настройте уровень сопротивления +/- для первого сегмента профиля, затем нажмите кнопку ввода, чтобы установить и перейти к следующему сегменту. Повторите процесс для 2-го, 3-го 4-го, и т. Д.

После ввода персональной программы (16 сегментов) вы можете ввести время программы. Чтобы увеличить или уменьшить время программы, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. Как только время установлено, вы можете ввести расстояние до программы. Для увеличения или уменьшения расстояния программы нажимайте клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. После того, как расстояние установлено, вы можете ввести калории программы. Чтобы увеличить или уменьшить количество калорий в программе, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. Ручная программа отсчитывает все значения и завершает работу, когда любое из значений достигает 0. Если вы хотите продолжить, пока другие значения не достигнут 0, нажмите «Пуск» после того, как начальное значение завершило программу.

## ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНЫМ СЕРДЦЕМ

Эта программа позволит вам выбрать лучший вид тренировки, чтобы вы могли достичь своих целей в фитнесе. Программа HRC предусматривает три различных целевых диапазона ЧСС. 55% от максимальной частоты сердечных сокращений: этот диапазон предназначен для сжигания жира. 75% от максимальной частоты сердечных сокращений: этот диапазон предназначен для аэробной подготовки. 90% от максимальной частоты сердечных сокращений: этот диапазон предназначен для повышения сердечно-сосудистой системы. Эта программа частоты сердечных сокращений основаны на  $220 - \text{возраст} = \text{максимальный ЧСС}$

После ввода ручной программы нажмите +/-, чтобы выбрать целевой диапазон ЧСС. Нажмите ввод для подтверждения.

После того, как диапазон был установлен, вы можете ввести время программы. Чтобы увеличить или уменьшить время программы, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. Как только время установлено, вы можете ввести расстояние до программы. Для увеличения или уменьшения расстояния программы нажимайте клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. После того, как расстояние установлено, вы можете ввести калории программы. Чтобы увеличить или уменьшить количество калорий в программе, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения.

Ручная программа обратного отсчета всех значений и завершается, когда любое из значений достигает 0. Если вы хотите продолжить, пока другие значения не достигнут 0, то нажмите старт после того, как начальное значение закончило программу RANDOM PROGRAM.

После входа в случайную программу вы можете ввести время программы. Чтобы увеличить или уменьшить время программы, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. Как только время установлено, вы можете ввести расстояние до программы. Для увеличения или уменьшения расстояния программы нажимайте клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения. После того, как расстояние установлено, вы можете ввести калории программы. Чтобы увеличить или уменьшить количество калорий в программе, нажмите клавиши +/- . Нажмите ввод для подтверждения.

Ручная программа отсчитывает все значения и завершает работу, когда любое из значений достигает 0. Если вы хотите продолжить, пока другие значения не достигнут 0, нажмите «Пуск» после того, как начальное значение завершило программу.

## ОЦЕНКА СКОРОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЦА

Эта программа предназначена для оценки вашего уровня физической подготовки путем измерения времени, которое требуется вам, чтобы перейти от высокого сердечного ритма во время работы к вашему сердечному ритму в состоянии покоя. (Этот тест предназначен только для справки и не предназначен для медицинских целей или для лечения и / или диагностики заболеваний. Показания сердечного ритма могут быть неточными и не должны использоваться в медицинских целях.)

Прежде чем закончить тренировку, нажмите кнопку восстановления, прекратите тренировку и сразу же положите руки на контактные датчики сердечного ритма. Продолжайте удерживать датчики в течение примерно 60 секунд для завершения оценки. Как только оценка будет завершена, вы увидите значение на дисплее. Обратитесь к таблице ниже для оценки результатов.

Оценка	Recovery Heart Rate
F1	Отлично
F2	Очень хорошо
F3	Хорошо
F4	удовлетворительно
F5	скудно
F6	Очень скудно

Примечание: если сигнал ЧСС не будет обнаружен в течение 10 секунд после начала оценки, оценка будет завершена.