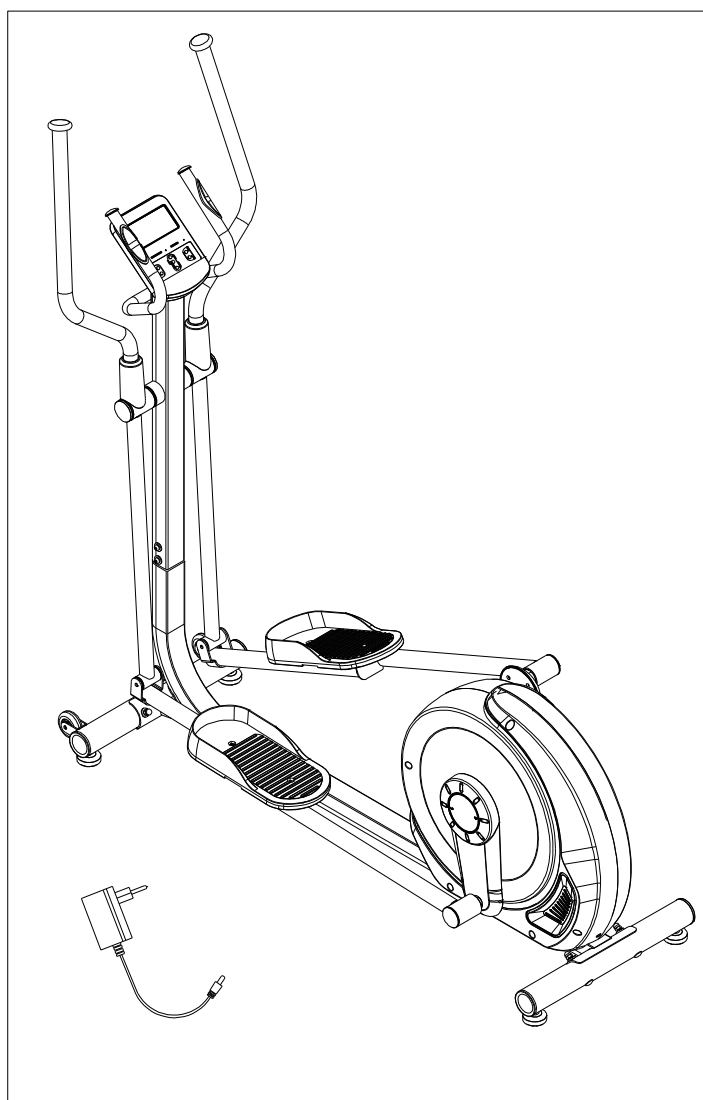




ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
CardioPower E410
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Сохраните руководство пользователя для соблюдения инструкций по обслуживанию и эксплуатации.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности и во избежание вреда здоровью, рекомендуется использовать данный тренажер надлежащим образом. Перед сборкой и эксплуатацией оборудования необходимо полностью прочитать руководство пользователя. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей оборудования обо всех мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.
3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Некоторые детали, такие как педали и т. д., быстро изнашиваются.
6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
7. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.
8. Запрещается вставлять пальцы и посторонние предметы в какие-либо части тренажера.
9. Максимальный вес пользователя – 135 кг.
10. Оборудование не подходит для применения в терапевтических целях.
11. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
12. Ваш тренажер предназначен для использования в прохладном сухом помещении. Избегайте хранения в чрезвычайно холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к образованию ржавчины и другим, связанным с этим проблемам.
13. Оборудование предназначено только для домашнего использования!

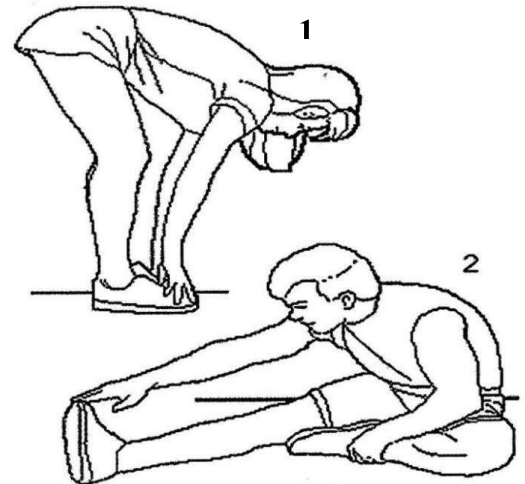
Растяжка перед и после тренировки

Растяжка

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку перед тренировкой. Разогретые мышцы лучше тянутся. Уделите первые 5-10 минут разогреву. Выполняйте приведенные ниже упражнения по пять раз для каждой ноги, удерживайте каждое положение от 10 секунд. Повторите комплекс после тренировки.

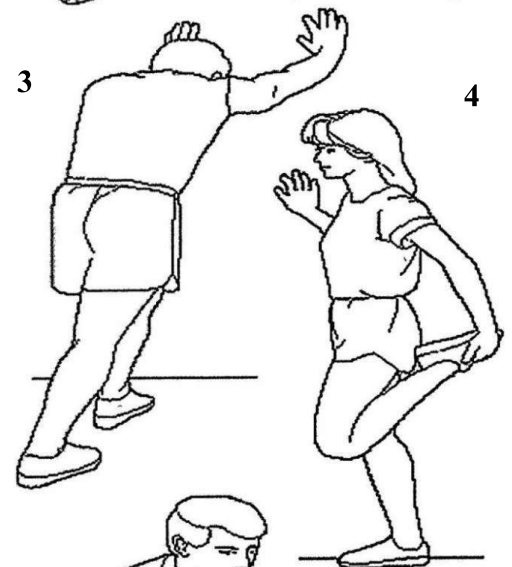
1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. Растяжение: задняя поверхность бедра, внутренняя сторона колена, спина (см. Рис.1)



2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Растяжение: задняя поверхность бедра, поясница, паховая область (см. Рис. 2)



3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: икры, ахилловы сухожилия, голеностопный сустав (см. Рис. 3)

4. Растяжка передней поверхности бедра

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 4).



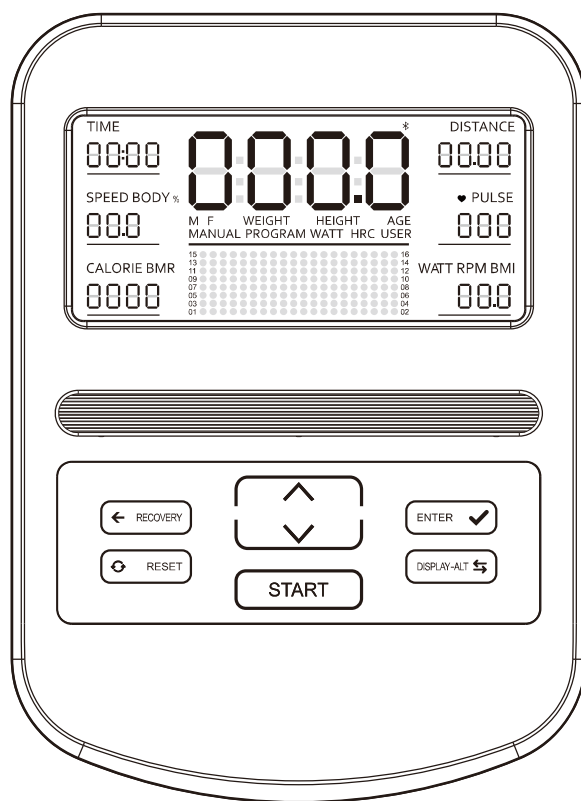
5. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 5).

Инструкция по эксплуатации компьютера

Благодарим за покупку нашего тренажера. Рекомендуем тщательно ознакомиться с данной инструкцией по эксплуатации.

Описание дисплея



ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ	ДИАПАЗОН
ВРЕМЯ	Текущее время тренировки	0 мин: 00 с ~ 99 мин: 00 с
СКОРОСТЬ	Скорость движения во время тренировки	0.0 ~ 99.9 км/ч (миль/ч)
РАССТОЯНИЕ	Текущее расстояние тренировки	0.00 ~ 999 км (мили)
КАЛОРИИ	Текущее примерное количество калорий, потраченных во время тренировки	0.0 ~ 9999 ккал
ПУЛЬС	Частота сердечных сокращений во время тренировки	40 ~ 240 уд/мин
ОБ/МИН	Скорость вращения	0 ~ 999 об/мин
ВАТТЫ	Мощность	0 ~ 899 Вт

- Во время тренировки в главном окне будет отображаться:

- Режим сканирования: каждые 6 секунд данные будут меняться показатели в следующем порядке:

ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → СКОРОСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРИИ → ВАТТЫ

- Нажмите кнопку  для выбора определенной функции, во время ее отображения в главном окне.

Нажмите кнопку  для переключения режима отображения ОБ/МИН → ВАТТЫ.

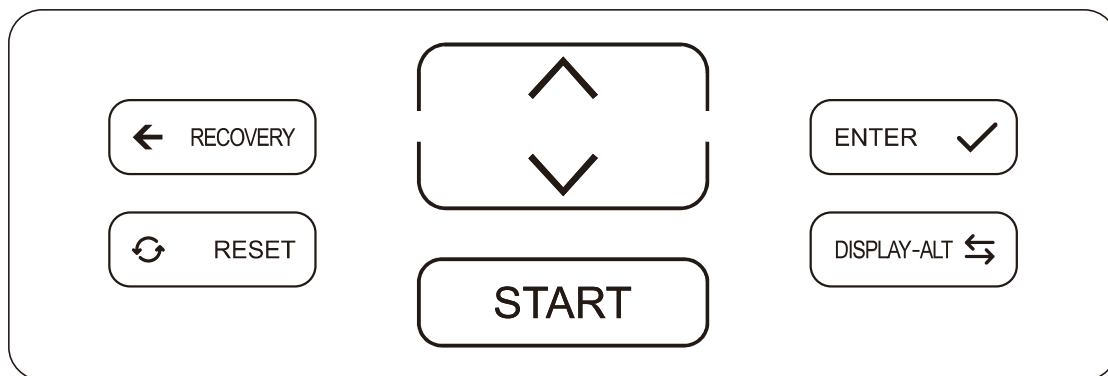
- В тренажере имеется 16 уровней регулировки сопротивления.

Описание функций

ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
РУЧНОЙ	(ПРОГРАММА 1) Режим тренировки с ручной регулировкой сопротивления	
ПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 2~11) Режимы тренировки с 10 вариантами автоматической регулировки сопротивления	
BODYFAT ЖИРОВАЯ ТКАНЬ	(ПРОГРАММА 12) Режим определения процента жировой ткани, индекса массы тела и основного обмена веществ	
ВАТТЫ	(ПРОГРАММА 13) Режим тренировки, в котором сопротивление регулируется в зависимости от установленного показателя ватт	
КАРДИОПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 14~17) Режимы тренировки, в которых сопротивление регулируется частотой сердечных сокращений: 65%, 75% и 85% от максимальной ЧСС	
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 18~21) Режимы тренировки, в которых сопротивление регулируется пользователем	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Проверка способности восстановления ЧСС и определение уровня тренированности	
BLUETOOTH ПРИЛОЖЕНИЯ	и Поддержка приложений с управлением по Bluetooth	Опция
БЕСПРОВОДНОЙ КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА	Поддерживает стандартный нагрудный ремень для определения ЧСС с частотой 5.3 КГц	Опция

Примечание: Опция – данная функция приобретается отдельно.





Описание функций кнопок



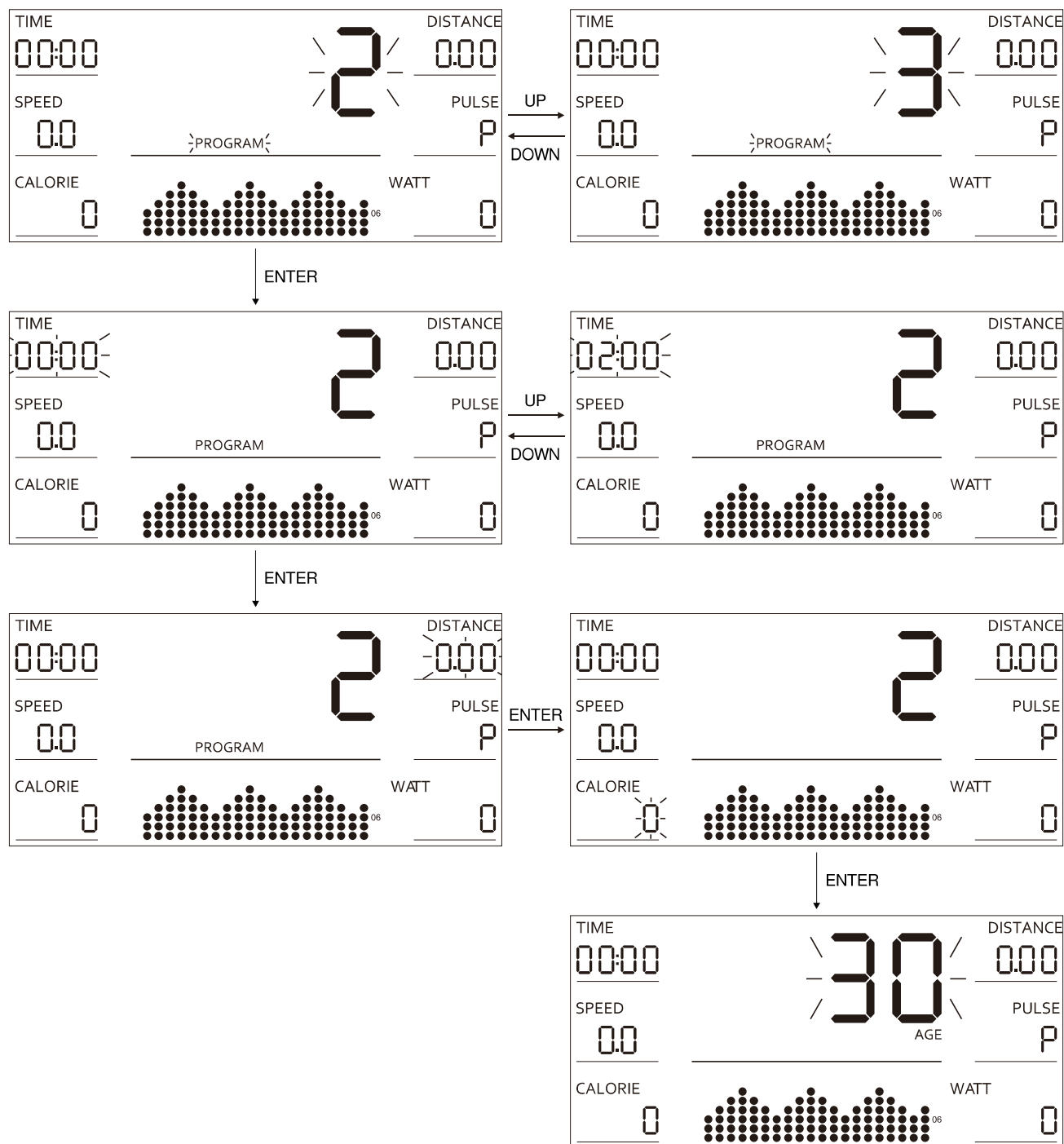
ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ
∧	Выбор функции режима вверх, повышение показателей во время настройки, увеличение УРОВНЯ показателя во время тренировки
∨	Выбор функции режима вниз, уменьшение показателей во время настройки, понижение УРОВНЯ показателя во время тренировки
СБРОС	Возвращение к ПРОГРАММЕ 1 в любом режиме (кроме U1-U4, БАТТ, пользовательских параметров ЧСС); остальные показатели сбрасываются
ПУСК/СТОП	Пуск или остановка тренировки
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Проверка способности восстановления ЧСС и уровня тренированности
ВВОД	В ходе тренировки переключает отображение ОБ/МИН/БАТТ В режиме ожидания переключает пункт настроек
ДИСПЛЕЙ-АЛЬТ	Выбор определенной функции, которая будет отображаться в главном окне






Единицы измерения параметров








РОСТ	ВЕС	ПУЛЬС	КАЛОРИИ	РАССТОЯНИЕ	ОБ/МИН	БАТТЫ
см (футы дюймы)	кг (фунты)	удары в минуту	ккал	м	удары в минуту	Вт

4. После завершения настроек компьютер автоматически перейдет в состояние готовности. Вы можете просто нажать кнопку  для начала тренировки.
5. Уровень сопротивления во время тренировки регулируется автоматически, в соответствии с установками программы. Вы также можете использовать кнопку  или  для увеличения и уменьшения показателя.
6. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
7. Нажмите кнопку  во время тренировки для остановки тренажера.

ПРОГРАММЫ (ПРОГРАММА 2-11)

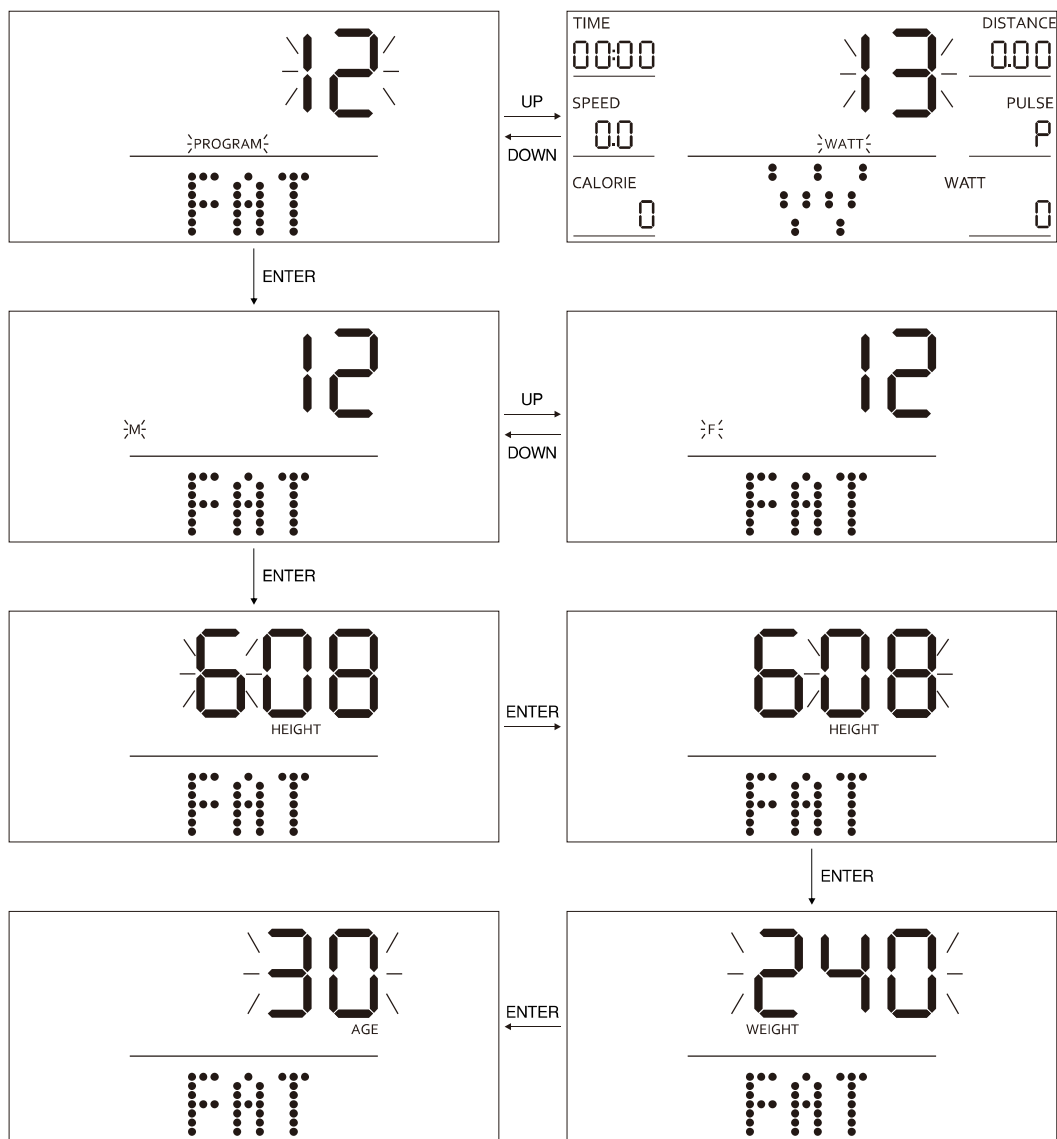


1. Нажмите кнопку  или  для выбора режима ПРОГРАММЫ.
2. Нажмите кнопку  для начала тренировки, либо нажмите кнопку  для входа в меню настроек.
3. В режиме настройки нажмите кнопку  для выбора параметров в заданной последовательности. Выбранный параметр (время, расстояние, калории, возраст) начнет мигать.

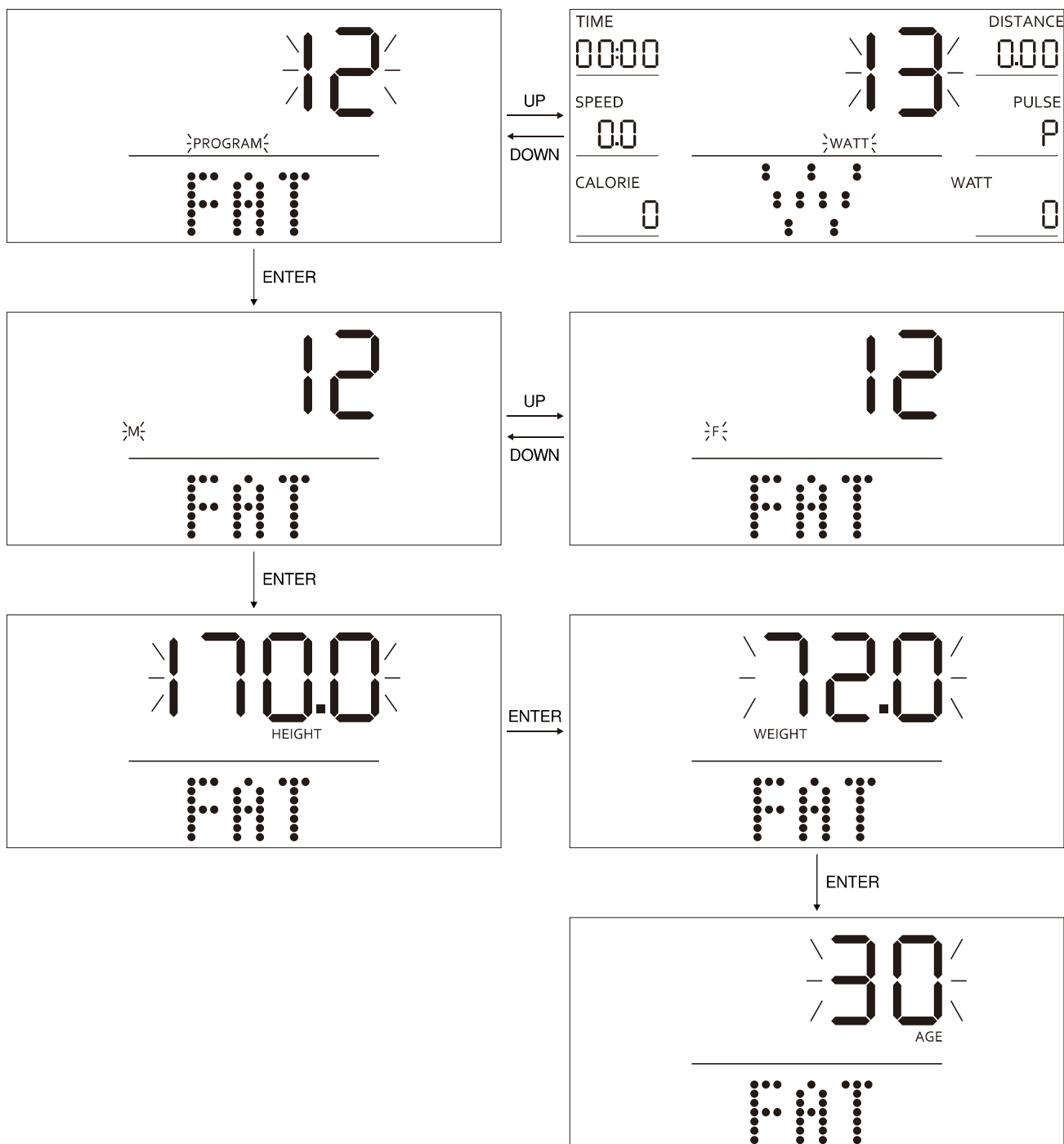
4. Нажмите кнопку  или  для увеличения или уменьшения показателя, а затем нажмите кнопку  для выбора следующего параметра.
5. После завершения выбора компьютер автоматически войдет в режим готовности. Вы также можете нажать непосредственно кнопку  для начала работы.
6. Во время тренировки показатель сопротивления будет автоматически установлен в соответствии с выбранной программой. Вы также можете воспользоваться кнопками  или  для увеличения или уменьшения показателя.
7. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
8. Нажмите кнопку  во время тренировки для остановки тренажера.





BODYFAT ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (ПРОГРАММА 12)

- Английская система измерения



● Метрическая система измерения



1. Нажмите кнопку  для входа в меню настроек.
2. Порядок ввода параметров в меню настроек: пол → рост → вес → возраст. Нажмите кнопку  или  для установки.
3. После нажатия кнопки  для запуска и проверки, которая продлится 8 секунд, на дисплее будет показан BMI (индекс массы тела), FAT% (процент жировой ткани) и BMR (основной обмен веществ).
4. Перед проверкой возьмите рукоятки с датчиками пульса обеими руками и крепко держите их в ходе проверки.
5. Проверка должна проходить в расслабленном состоянии при спокойном сердцебиении.

6. BMI (индекс массы тела)

Пол/возраст	Худоба	Норма	Небольшой лишний вес	Лишний вес	Ожирение
Муж. ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Муж. > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Жен. ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Жен. > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (процент жировой ткани)

Пол	Низкий	Средний	Средний/ Высокий	Высокий
Муж.	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Жен.	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

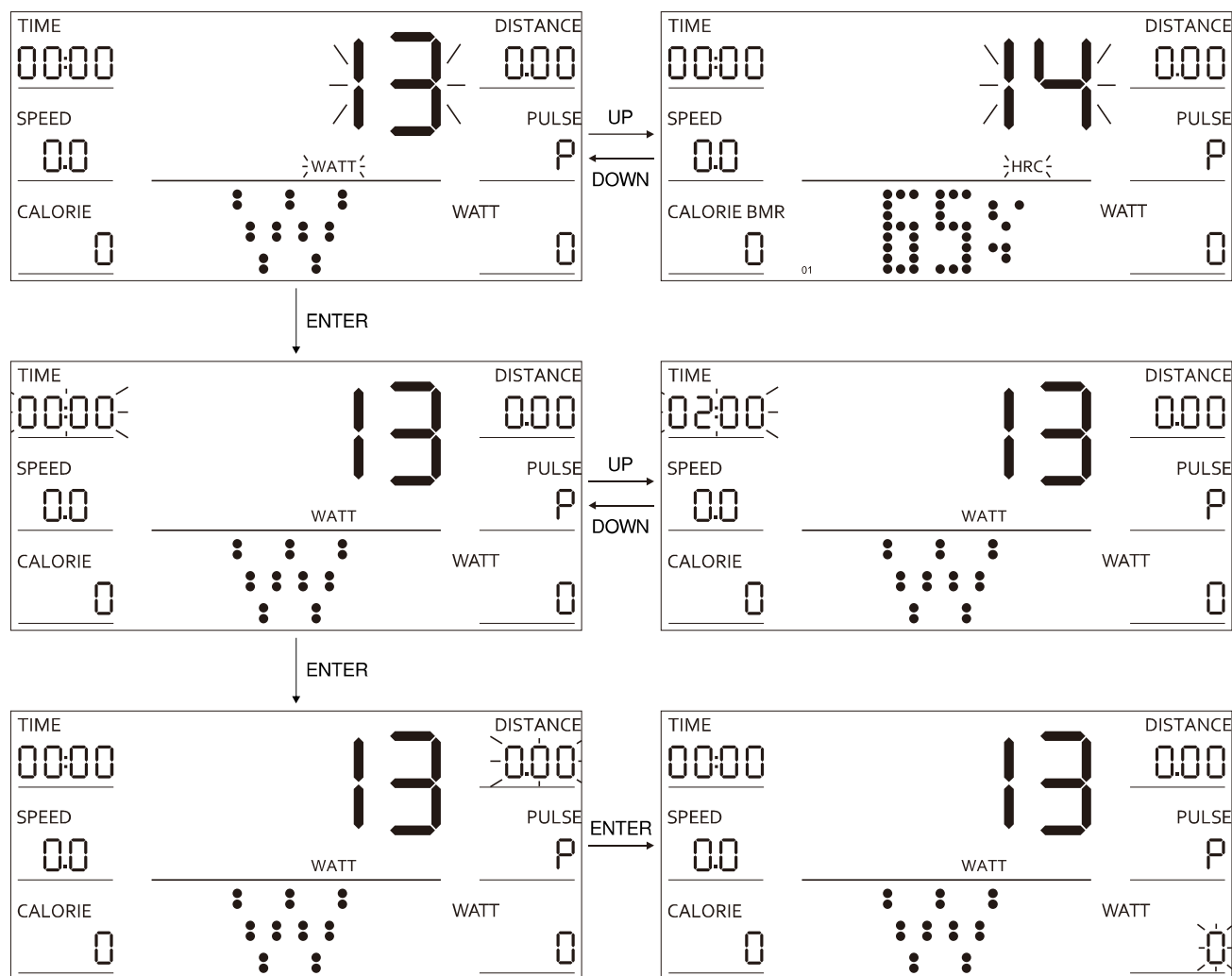
BMR (основной обмен веществ, представляющий собой среднее количество потребляемых калорий для поддержания основных функций жизнедеятельности организма на ежедневной основе)







Контрольное значение: 1300 ± 100 (22-40 лет)

BODY TYPE (конституция)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Чрезмерная худоба	Худоба	Относительная худоба	Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Лишний вес	Ожирение	Чрезвычайное ожирение

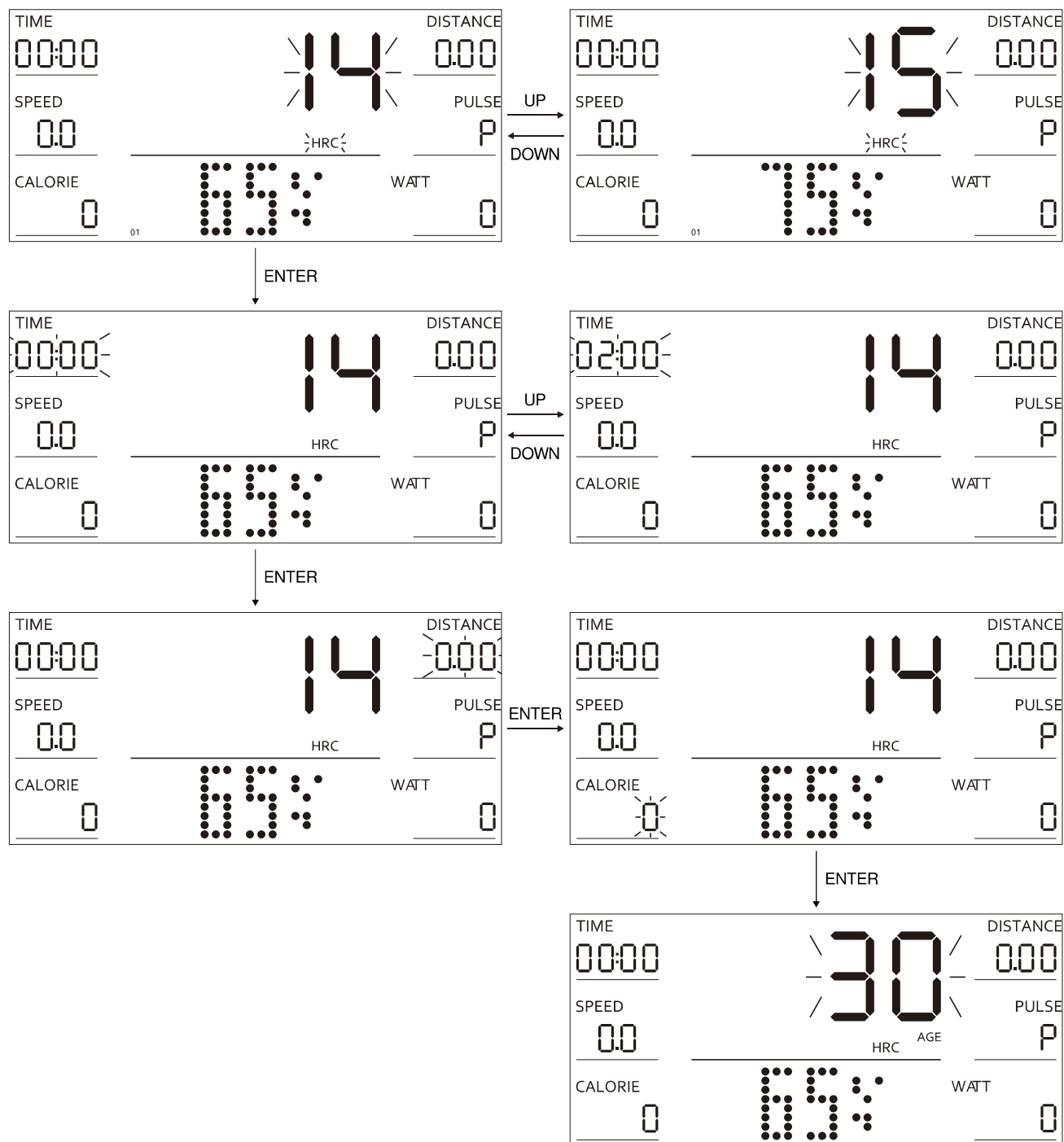
ВАТТЫ (ПРОГРАММА 13)



1. Нажмите кнопку  для входа в меню настроек.
2. Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → ватты. Нажмите кнопку  или  для установки, нажмите кнопку  для перехода к следующему параметру настройки, а затем нажмите кнопку  для начала тренировки. Сопротивление во время тренировки регулируется автоматически, в соответствии с установленным параметром ватт.
3. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
4. Нажмите кнопку  во время тренировки для остановки тренажера.

Примечание: Показатель Ватт определяется вращающим моментом и скоростью вращения. В данной программе показатель ватт будет оставаться неизменным. Это означает, что при ускорении вращения педалей нагрузка сопротивления будет снижаться; а при замедлении – повышаться для обеспечения постоянной величины Ватт.

КАРДИОПРОГРАММЫ (ПРОГРАММЫ 14 - 17)







1. Нажмите кнопку  или  для выбора режима контроля ЧСС.

2. ПРОГРАММЫ 14 - 16:

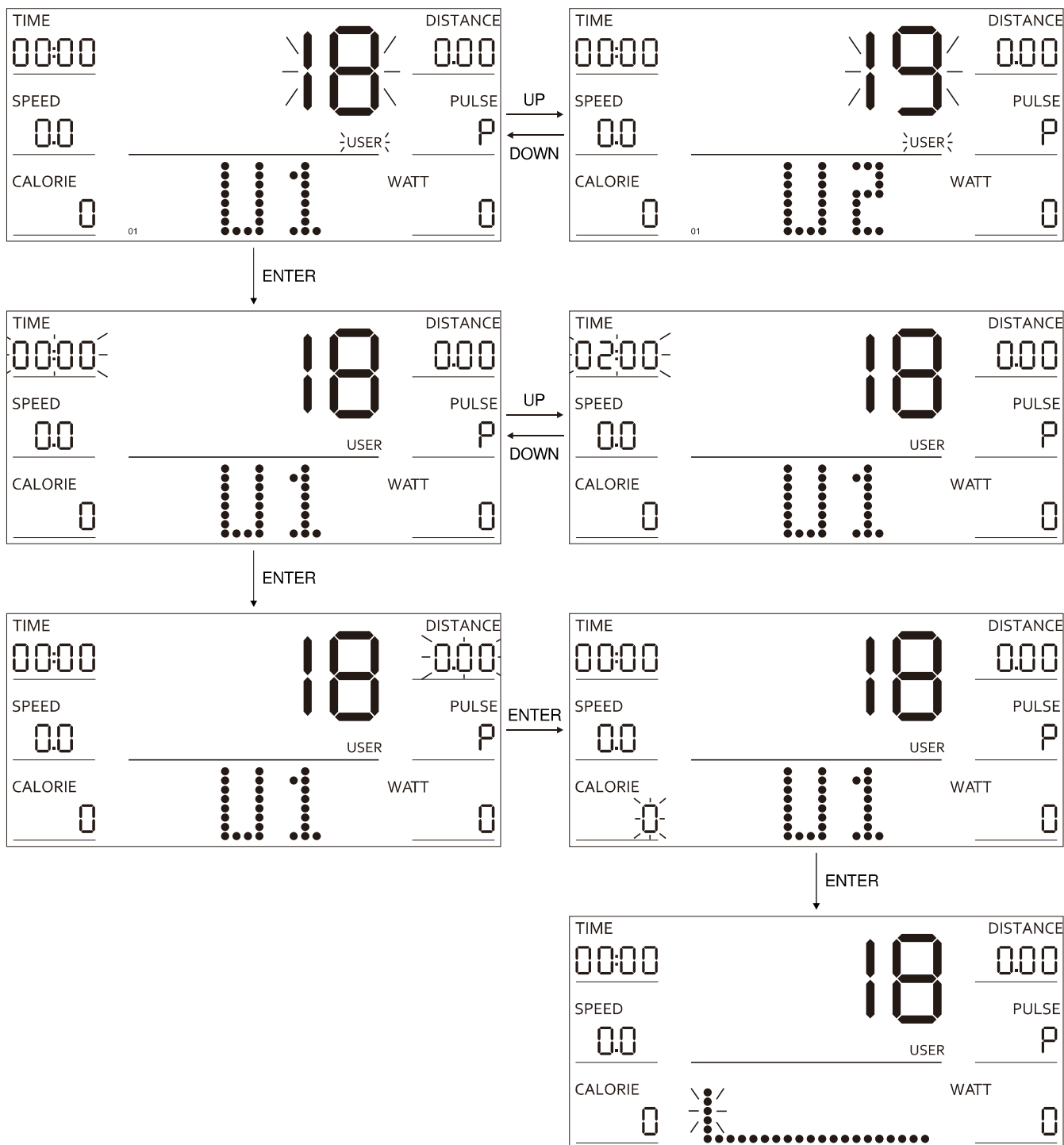
1) Нажмите кнопку  для входа в меню настроек.





2) Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → калории → возраст. Стандартный показатель частоты сердечных сокращений устанавливается автоматически, исходя из возраста. 65%, 75%, и 85% показывают, что целевая ЧСС составляет 65%, 75% и 85% от стандартной ЧСС.








- 3) Нажмите кнопку  или  для установки.
3. Нажмите кнопку  для начала тренировки. Сопротивление отрегулируется автоматически, в соответствии с целевым показателем ЧСС в ходе тренировки.
4. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
5. Нажмите кнопку  во время тренировки для остановки тренажера.

Примечание: для максимальной эффективности в режиме Кардиопрограммы рекомендуется использовать нагрудный кардиопояс. Если датчик не определяет показатель ЧСС, сопротивление не будет автоматически меняться, но тренировка будет продолжаться.

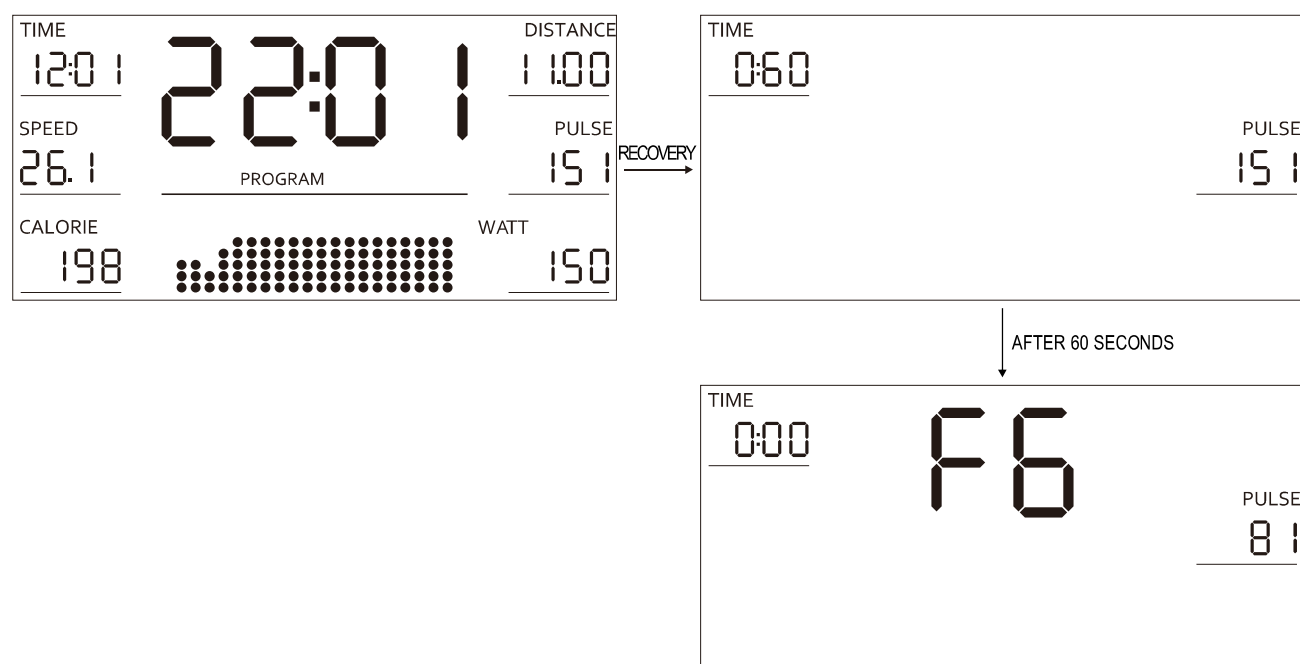
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (ПРОГРАММЫ 18 - 21)




1. Нажмите кнопку  или  для выбора режима U1 - U4.
2. Нажмите кнопку  для начала тренировки, либо нажмите кнопку  для входа в меню настроек.
3. Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → калории → возраст → сопротивление.

- Нажмите кнопку  или  для увеличения или уменьшения параметра, а затем нажмите кнопку  для выбора следующего параметра.
- Нажмите кнопку  для начала тренировки. Сопротивление будет отрегулировано автоматически, в соответствии с целевым показателем ЧСС. Его также можно отрегулировать нажатием кнопки  или .
- Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
- Нажмите кнопку  во время тренировки для остановки тренажера.

RECOVERY ВОССТАНОВЛЕНИЕ



- Когда в ходе тренировки на экране отображается показатель ЧСС, нажмите кнопку  и удерживайте рукоятки с датчиками пульса.
- В окне ВРЕМЯ отобразится "0: 60" (секунд), начнется обратный отсчет 60 секунд, и система приступит к проверке.
- Когда в окне ВРЕМЯ отобразится "0: 00", в главном окне появится надпись F1 ~ F6, что является показателем способности восстановления ЧСС.
- Рекомендуется проверять показатель ЧСС в рамках аэробного значения ЧСС в ходе тренировки, чтобы не влиять на показания проверки слишком высокими или низкими значениями.

$F1 = 1.0$	Оптимум
$1.0 < F2 < 2.0$	Хорошо
$2.0 < F3 < 2.9$	Довольно хорошо
$3.0 < F4 < 3.9$	Нормально
$4.0 < F5 < 5.9$	Довольно плохо
$F6 = 6.0$	Плохо