

# **SOLE**

**FITNESS**



**ELLIPTICAL**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО  
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА!**

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

## ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

### КОНСОЛЬ E25



#### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данная модель подключается непосредственно к сети переменного тока напряжением 110В, 15А (220В, 10А), слева в передней части, в месте входа кабеля в устройство, установлен выключатель питания (см. стр. 4).

При первой подаче питания консоль выполнит внутреннюю процедуру самотестирования. Во время данной процедуры будут включены все световые индикаторы. После их отключения в **окне сообщений** будет показана версия программного обеспечения (например, VER 1.0), в **окне отображения расстояния** отображаются показания одометра. Одометр показывает виртуальное расстояние, пройденное на тренажере. **Окно отображения времени** показывает, сколько часов использовался тренажер.

Показания одометра и время будут оставаться на экране в течение нескольких секунд, после чего консоль перейдет к экрану запуска. Точечный индикатор пройдет через несколько различных профилей тренировки, а в окне **Message** (Сообщение) появится приветственное сообщение. Теперь можно начать использование консоли.

# РАБОТА КОНСОЛИ

## КЛАВИША ПУСКА

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания консоли вам необходимо просто нажать клавишу **Start** (Пуск) – будет включен режим Пуска. В режиме Пуска время будет отсчитываться от нуля. Нагрузка и угол наклона могут быть изменены вручную нажатием клавиш **Уровень ▲/▼** и **Наклон ▲/▼**. На точечном экране будет отображаться круг и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



## БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В **окне сообщений** изначально будет отображаться количество **кругов**, пройденных на тренажере. При каждом нажатии кнопки **дисплея** появится следующий набор информации. Далее отображается **скорость (км/ч)**, **об/мин**, **Уровень**, **Ватты**, **Время сегмента** и **Режим сканирования данных**. В течение **Режима сканирования данных** отображаемая информация обновляется в **окне сообщений** каждые 4 секунды.

Эллиптический тренажер оснащен встроенной системой контроля частоты сердечных сокращений. Достаточно взяться за **датчики частоты сердечных сокращений** на неподвижных рукоятках или надеть передатчик на нагрудном ремне, как начнет мигать значок сердца (это может занять несколько секунд). В **окне пульса** будет отображаться частота ваших сердечных сокращений в ударах в минуту, а на гистограмме HR (ЧСС) будет отображаться ваш текущий % относительно прогнозируемого максимального значения частоты сердечных сокращений. Нагрудный ремень – более точный и надежный метод измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса на рукоятках могут давать ложные показания в зависимости от физиологии пользователя и режима тренировок, включая то, как он держит датчики, или насколько сильно потеют руки.

У клавиши **Stop** (Стоп) имеется несколько функций. Одно нажатие клавиши **Stop** (Стоп) во время выполнения программы переведет программу в режим **паузы** на 5 минут. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме **паузы** нажмите клавишу **Start** (Пуск). Двойное нажатие клавиши **Stop** (Стоп) во время тренировки остановит программу и на экране отобразится **Workout Summary** (Результат тренировки).



Нажатие и удержание клавиши **Stop** (Стоп) на протяжении 3 секунд приведет к полному сбросу панели. Во время ввода данных в программу клавиша **Stop** (Стоп) выполняет функцию **возврата к предыдущему экрану**. Это позволит вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

На передней панели консоли имеется **аудио вход**  и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное радио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также имеется **разъем для наушников** .

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена при помощи вашей индивидуальной информации и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая из запрашиваемой информации необходима для обеспечения точности показаний. Вам будет необходимо ввести **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес). Ввод параметра **Age** (Возраст) необходим для правильной настройки программы управления Heart Rate (ЧСС); ввод параметра **Weight** (Вес) необходим для более точного расчета показателя **Calorie** (Калории). Несмотря на то, что мы не способны предоставить точного значения для калорий, мы можем рассчитать его как можно точнее.

**Сообщение о калориях:** Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

## ПЕРЕХОД К ПРОГРАММЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

Для перемещения по программам нажимайте соответствующие клавиши программ. На точечном экране будет отображен профиль для каждой программы. В обеих моделях при нажатии клавиши **Display** (Дисплей) будет отображен профиль наклона. Для выбора программы и начала изменения настроек нажмите кнопку **Enter** (Ввод). Если вы желаете начать тренировку без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу **Start** (Пуск). Это позволит избежать программирования данных и переведет вас непосредственно к экрану начала тренировки. При необходимости изменения персональных настроек просто следуйте инструкциям в **окне сообщения**. Запуск программы без изменения настроек приведет к тренировке с параметрами по умолчанию.

***Примечание:** Значение параметров **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) по умолчанию будет изменено после ввода нового числового значения. Последние введенные параметры **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) сохраняются в качестве значений по умолчанию. Если вы вводите параметры **Age** (Возраст) и **Weight** (Вес) при первом использовании тренажера, то вам не нужно изменять их до того момента, пока ваш **возраст** и **вес** изменяться или когда на тренажере будет заниматься другой человек.*

## Зарядка портативных устройств через USB-порт

Функция зарядки через USB-порт:

Заряжайте свои устройства во время тренировки с помощью встроенного в эллиптический тренажер USB-порта.

Перед зарядкой вашего мобильного устройства убедитесь, что тренажер включен.

Шаг 1: Вставьте USB-кабель (не идет в комплекте) в USB-порт и ваше устройство.

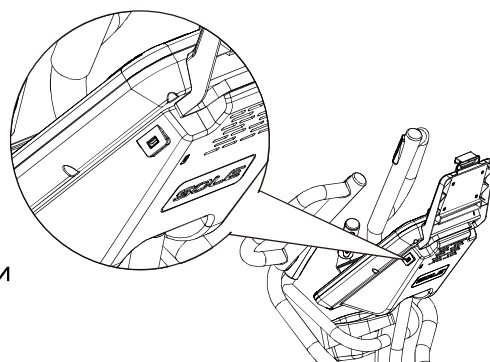
Шаг 2: Проверьте, заряжается ли ваше устройство.

**ПРИМЕЧАНИЕ :**

\* USB-кабель для зарядки не поставляется в комплекте, убедитесь, что используете совместимый USB-кабель для зарядки.

\*\* Иконка “зарядки” на вашем устройстве может отображать процесс зарядки или нет. В зависимости от силы тока, требуемой для каждого конкретного устройства, иконка может не отображать зарядку, но она все же может происходить.

\*\*\* USB-порт на консоли может заряжать USB-устройства. Он обеспечивает до 5Vdc/0.5 A и совместим с USB 2.0. С помощью этого порта вы не сможете сохранить данные тренировки на свое устройство; он используется только для зарядки.



1. Если Bluetooth работает правильно и синхронизирован с приложением, в режиме ожидания светодиод Bluetooth на клавиатуре не горит.
2. Нажмите кнопку ЧСС на клавиатуре в режиме ожидания. Загорится светодиод Bluetooth. Это означает, что функция Bluetooth включена и готова к синхронизации с беспроводным нагрудным Bluetooth-передатчиком. После синхронизации сразу можно надевать беспроводной нагрудный передатчик. При подключении на консоли будут отображаться показания ЧСС, получаемые через Bluetooth.
3. После окончания тренировки консоль автоматически синхронизирует Bluetooth с ранее подключенным приложением.

Тренажер может проигрывать музыку через беспроводное Bluetooth-подключение. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне или планшете. Найдите Bluetooth-устройство «Bt-speaker». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.

## ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

### ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа **Manual** (Ручная) работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу программирования **Manual** (Ручная), а затем клавишу **Enter** (Ввод).
2. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Изменение числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Enter** (Ввод) выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **Уровень ▲/▼**, после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
4. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете изменить значение времени при помощи клавиш **▲/▼**, после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Start** (Пуск). Вы также можете вернуться на один шаг экрана программирования назад и изменить параметры при помощи клавиши **Stop** (Стоп).
6. После начала программы тренажер будет установлен на первый уровень. Это самый простой уровень, и он часто используется для разминки. Если вы желаете увеличить нагрузку, нажмите клавишу **Уровень ▲**; уменьшение уровня происходит при помощи клавиши **Уровень ▼**.
7. Во время программы **Manual** (Ручная) вы можете перемещаться по данным в **окне сообщении** при помощи клавиши **Display** (Дисплей).
8. После окончания работы программы в **окне сообщений** появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



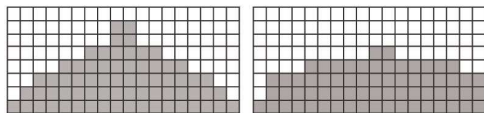
## ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАДАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер оснащен пятью различными программами, предназначенными для различных типов тренировок. Данные программы имеют параметры по умолчанию, заданные на заводе-изготовителе для достижения различных целей.

### Hill (Холм)

Программа **Hill** (Холм) симулирует подъем и спуск с холма. Сопротивление педалей увеличивается и уменьшается равномерно.

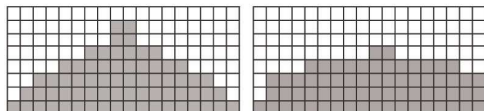
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ    ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



### Fat Burn (Жиросжигание)

Программа **Fat Burn** (Жиросжигание) предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не использует величину пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.

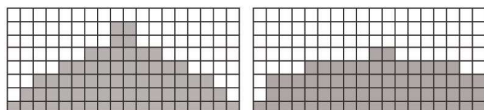
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ    ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



### Cardio (Кардио)

Программа **Cardio** (Кардио) предназначена для увеличения сердечнососудистой функции и выносливости. Упражнение предназначено для сердца и легких. Она развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями во время работы.

РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ    ПРОФИЛЬ НАКЛОНА

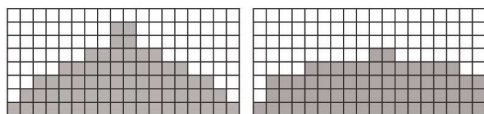


### Strength (Силовая тренировка)

Программа **Strength** (Силовая тренировка) предназначена для увеличения силы мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает сопротивление до высокого уровня и позволяет поддерживать его.

Программа предназначена для усиления и тонизирования ваших мышц и ягодиц.

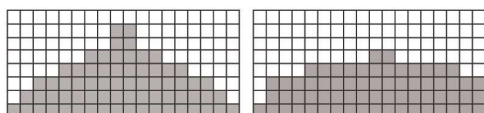
РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ    ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



### HIIT

Программа **HIIT** чередует уровни высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Данная программа повышает вашу выносливость за счет смены анаэробной фазы, за которым следуют периоды восстановления аэробной фазы. Ваша сердечно-сосудистая система запрограммирована таким образом, чтобы использовать кислород более эффективно. Данная программа также приводит к более эффективной работе организма из-за скачков сердечного ритма между периодами высокой нагрузки и периодом восстановления. Это помогает в восстановлении сердечного ритма после интенсивных нагрузок.

РАБОЧИЙ ПРОФИЛЬ    ПРОФИЛЬ НАКЛОНА



## ПРОГРАММИРУЕМЫЕ КЛАВИШИ

1. Нажмите клавишу необходимой программы, а затем клавишу **Enter** (Ввод).
2. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Изменение числового параметра выполняется при помощи **Уровень ▲/▼**, после нажатия клавиши **Enter** (Ввод) выполняется переход к следующему экрану.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **Уровень ▲/▼** после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
4. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете задать значение **Time** (Время) и нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Max Level** (Макс. уровень). Данный параметр является пиковым уровнем нагрузки, которую вы почувствуете в процессе выполнения программы (самый высокий закрашенный сегмент/поле профиля программы). Отрегулируйте уровень, затем нажмите **Enter** (Ввод).
6. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки путем нажатия клавиши **Start** (Старт). Вы можете вернуться на один шаг назад на экране программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Stop** (Стоп).
7. Увеличение или уменьшение сопротивления или угла наклона во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **Уровень ▲/▼**.
8. Во время программы вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши **Display** (Дисплей). Нажмите клавишу **Enter** (Ввод), чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
9. После окончания работы программы в окне **Message** (Сообщение) появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Пользовательские программы позволяют вам создавать и сохранять ваши собственные тренировки. Вы можете создать вашу собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Выберите **пользовательскую** программу (**U1** или **U2**), а затем нажмите **Enter** (Ввод). Если вы уже сохранили программу под именем **U1** или **U2**, то она будет отображена на экране и готова к запуску. Если нет, то вам необходимо ввести имя пользователя. В окне **сообщений** будет мигать буква «А». Для выбора первой буквы вашего имени используйте клавиши **▲/▼** (нажатие клавиши увеличения переведет вас к букве «В»; нажатие клавиши уменьшения – к букве «Z»). После выбора необходимой буквы нажмите клавишу **Enter** (Ввод). Повторите процедуру для ввода всех букв имени (максимум 7 символов). После окончания нажмите **Stop** (Стоп).
2. Если программа уже сохранена в качестве **пользовательской**, то после нажатия клавиши будет выведен запрос на запуск программы или на ее удаление и запись новой. После нажатия клавиши **Start** (Старт) или **Enter** (Ввод) на стартовом экране будет выведен запрос: «Run Program?» (Выполнить программу?) Для выбора варианта ответа Yes (Да) или No (Нет) используйте клавиши **▲/▼**. При выборе No (Нет) будет выведен запрос на удаление сохраненной программы. Для записи новой программы необходимо удалить предыдущую.
3. В окне **Message** (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age** (Возраст). Ввод числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш **▲/▼**, нажатие клавиши **Enter** (Ввод) для принятия значения, а затем выполняется переход к следующему экрану.
4. Теперь необходимо ввести ваш **Weight** (Вес). Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **▲/▼** после чего нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
5. Следующим параметром является **Time** (Время). Вы можете задать значение **Time** (Время) и нажать **Enter** (Ввод) для продолжения.
6. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень первого сегмента тренировки. После окончания настройки первого сегмента или необходимости отказа от изменений нажмите клавишу **Enter** (Ввод) для продолжения редактирования следующего сегмента. Уровень следующего сегмента будет равен уровню настройки предыдущего сегмента. Повторите процедуру, аналогичную последнему сегменту, и нажмите **Enter** (Ввод). Продолжайте данный процесс до тех пор, пока не будут настроены все двадцать сегментов.
7. Начнет мигать первый столбец и система попросит вас настроить уровень наклона первого сегмента тренировки. Для настройки профиля наклона следуйте процедуре настройки профиля сопротивления.
8. В окне сообщения появится запрос перехода в начало (и сохранения программы) или нажатия **Enter** (Ввод) для изменения программы. Нажатие клавиши **Stop** (Стоп) переведет вас на один уровень назад.
9. Увеличение или уменьшение нагрузки во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **▲/▼**. Это приводит к изменению только значений **Incline** (Наклон) или **Level** (Уровень) в профиле. При изменении профиля на следующий столбец он будет возвращен к предварительно заданному уровню тренировки.
10. Во время программы **User 1** (Пользователь 1) или **User 2** (Пользователь 2) вы можете перемещаться по данным в окне **сообщений** при помощи клавиши **Display** (Дисплей). Нажмите клавишу **Enter** (Ввод), чтобы переключиться на точечную матрицу программы.
11. После окончания работы программы в окне **сообщений** появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.