



OXYGEN
F I T N E S S

EX-35

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Меры безопасности

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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спходе с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Работа с консолью



КНОПКИ

Up	Вверх	Увеличение уровня сопротивления
Down	Вниз	Уменьшение уровня сопротивления
Mode	Подтверждение	Подтверждение настроек.
Reset	Сброс	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к сбросу параметров.
Start/Stop	Старт/Стоп	Начало/Завершение тренировки
Recovery	Восстановление	Проверка уровня пульса
Body fat	Жироанализатор	Проверка уровня жира в процентах и индекса массы тела.

ДИСПЛЕЙ

Параметр		Описание
Русское описание	English	
Время	Time	Отображается время тренировки от 0:00 до 99:59.
Скорость	Speed	Отображается скорость тренировки от 0,0 до 99,9.
Расстояние	Distance	Отображается расстояние тренировки от 0,0 до 99,9.

Калории	Calories	Отображается количество сожженных калорий от 0 до 999.
Пульс	Pulse	Количество ударов в минуту от 0 до 999.
Обороты в минуту	RPM	Количество оборотов в минуту от 0 до 999.
Ватты	Watts	Мощность тренировки для ватт-фиксированной программы 10 до 350 ватт. Отображаемая на дисплее мощность от 0 до 999.

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите тренажер к сети, консоль включится, дисплей загорится через 2 секунды. Введите данные пользователя (Возраст (Age), пол (Sex), рост (Height), вес(Weight)).

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

1. Нажмите кнопку Start и по умолчанию включится режим ручного управления тренировкой;
2. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете программу Manual и нажмите кнопку Mode;
3. Кнопками Up/Down установите уровень, время, расстояние, количество калорий и уровень пульса, нажмите Mode для подтверждения;
4. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки;
5. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

РЕЖИМ ПРОГРАММ

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Program и нажмите кнопку Mode;
2. Кнопками Up/Down установите время (TIME) и сложность тренировки (LEVEL);
3. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки;
4. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете H.R.C и нажмите кнопку Mode;
2. Кнопками Up/Down выберете 55%, 75%, 90% или TARGET (Целевой пульс, по умолчанию 100);
3. Кнопками Up/Down установите время;
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете User и нажмите кнопку Mode;
2. Кнопками Up/Down установите уровень сложности, нажмите Mode для подтверждения;
3. Кнопками Up/Down установите время;
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

ВАТТ-ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Watt и нажмите кнопку Mode;
2. Кнопками Up/Down установите мощность тренировки (количество ватт), нажмите Mode для подтверждения;
3. Кнопками Up/Down установите время;
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

Восстановление пульса – проверка уровня пульса до и после тренировки. Для использования данного теста следуйте инструкциям ниже:

1. Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо ремень- датчик должен быть закреплен на груди;
2. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса;
3. Измерение пульса;
4. Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд;
5. Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой;
6. Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР

1. По завершению тренировки нажмите кнопку Body Fat;
2. Удерживайте ладони на пульсомерах еще около 10 секунд, на дисплее отобразятся значения BMI, уровень жира %.

BMI (Индекс массы тела) – необходим для определения группы (результат).

Если во время теста ладони не находятся на поручнях, консоль не будет получать сигнал и на дисплее появится сообщение – E-1. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова. А дисплее может появиться сообщение «E-4», которое будет обозначать, что уровень жира и индекс массы тела меньше 5% или выше 50%. Во время теста вы не можете выйти из программы, нажав любую кнопку. По окончании теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы. Результат измерения жира – результаты жиросанализатора.

Индекс массы тела:

ВМІ	Недовес	Удовлетвор.	Здоровый	Избыточный/ Превышение веса
Уровень	менее 20	20-24	24,1-26,5	более 26,5

Результат Возраст/ Пол % жира	Недовес	Здоровый	Избыточный вес	Превышение веса	Ожирение
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Муж./≤30 лет	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Муж./> 30 лет	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Жен./≤ 30 лет	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Жен./> 30 лет	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%