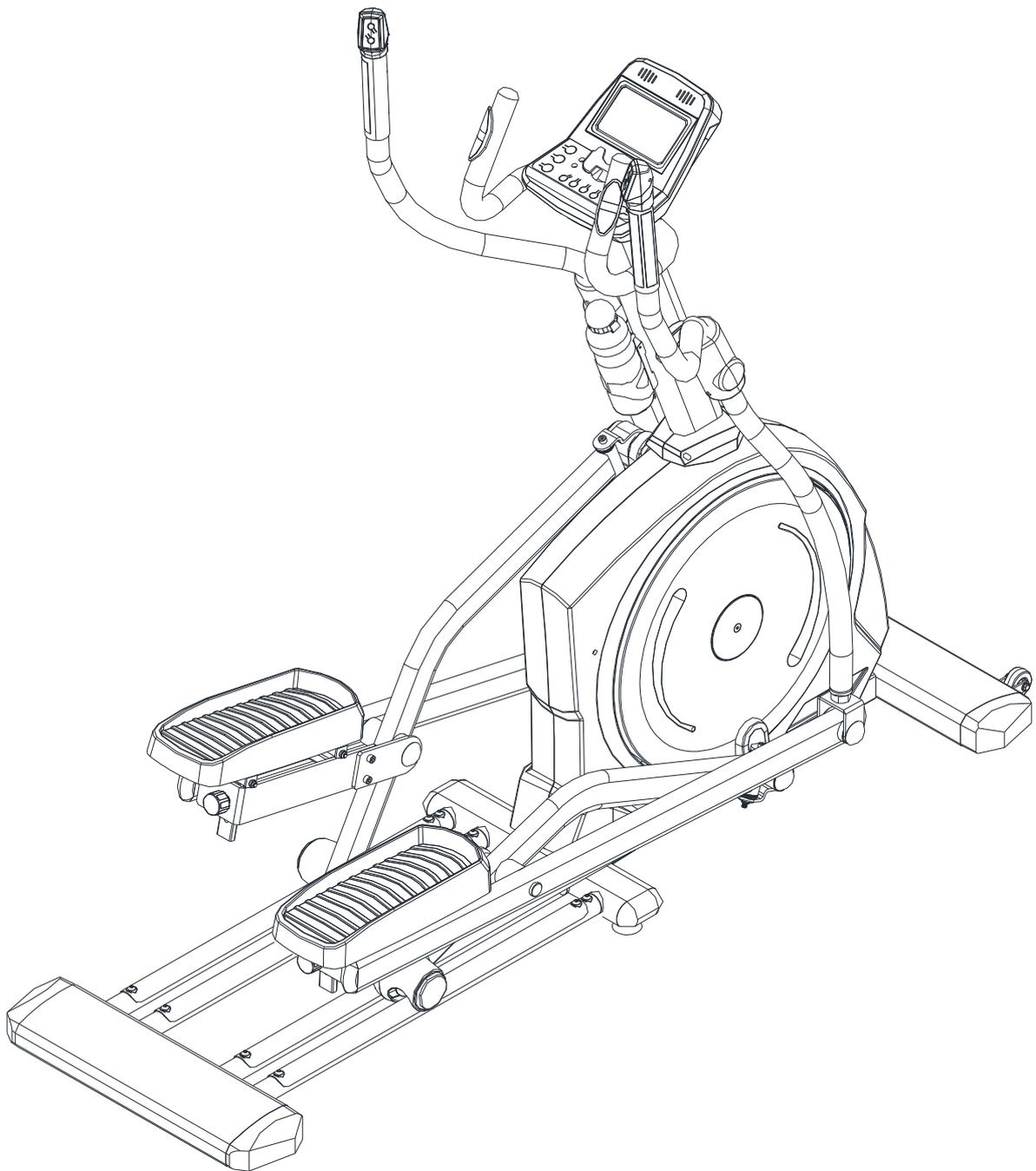


# FE659TGLBQ

Эллиптический тренажёр Proxima Senator



**Руководство  
пользователя**

## Меры предосторожности

При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.

1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажёр. Перед тем как встать на тренажёр, возьмитесь за поручни и удостоверьтесь, что педаль, расположенная ближе к вам, находится в нижнем положении. Поставьте ногу на эту педаль, перешагните через Основную раму (A01) и после этого поставьте другую на ногу на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра держитесь за поручни. Чтобы проверить плавность движения педалей, сначала подвигайте руль к себе и от себя и только после этого начните вращать педали. Чтобы спуститься с тренажёра, установите одну из педалей в нижнее положение и снимите с неё ногу. После этого снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении.
7. Не используйте тренажёр на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
12. Максимальный вес пользователя **330 фунтов/150 кг**.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

**ВНИМАНИЕ:** Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

# Инструкция по использованию компьютера

## 【ФУНКЦИИ КНОПОК】

|                              |   |
|------------------------------|---|
| UP (ВВЕРХ)                   | Выбор режима тренировки и увеличение выбранного значения.   |
| DOWN (ВНИЗ)                  | Выбор режима тренировки и уменьшение выбранного значения.   |
| MODE (РЕЖИМ)                 | Установка параметров ВРЕМЕНИ («TIME»), РАССТОЯНИЯ («DIST»), КАЛОРИЙ («CAL») и ПУЛЬСА («PULSE») в спящем режиме. |
| RESET (СБРОС)                | Возвращение в главное меню из СПЯЩЕГО РЕЖИМА и сброс всех предыдущих настроек.                                  |
| START/ STOP<br>(СТАРТ/СТОП)  | Начало тренировки.  |
| RECOVERY<br>(ВОССТАНОВЛЕНИЕ) | Проверка восстановления сердечного ритма.   |

## 【ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ МРЗ-ПЛЕЕРОМ И РАДИО】

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Переключатель<br>ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ) | Находится в задней части корпуса. Включить («ON») для прослушивания МРЗ-плеера и радио.  |
| ▶/                                 | А. Режим «Радио»:<br>А-1 Быстрое нажатие – выбор текущей радиостанции.<br>А-2 Долгое нажатие – поиск радиостанций.<br>В. Режим «МРЗ-плеер»: Воспроизведение музыкальных композиций.  |
| ▶▶                                 | А. Долгое нажатие – увеличение громкости (макс. 30)<br>В. Режим «Радио»: Короткое нажатие – переход на следующую радиостанцию.<br>Режим «МРЗ-плеер»: Короткое нажатие – переход к следующей композиции.                            |
| ◀◀                                 | А. Долгое нажатие – уменьшение громкости (мин. 0)<br>В. Режим «Радио»: Короткое нажатие – переход на предыдущую радиостанцию.<br>Режим «МРЗ-плеер»: Короткое нажатие – переход к предыдущей композиции.                            |
| ◀▶                                 | Выбор режима воспроизведения (только для МРЗ):<br><b>E1</b> : Обычный → <b>E2</b> : Классика → <b>E3</b> : Бас → <b>E4</b> :<br>Живое выступление → <b>E5</b> : Рок → <b>E6</b> : ПОП  |
| ↻                                  | Короткое нажатие – циклическое воспроизведение (только для МРЗ):<br><b>r1</b> (РИСУНОК 8) : Подряд → <b>r2</b> (рисунок 15) : В случайном порядке →<br><b>r3</b> : Повтор композиции → <b>r4</b> : Повтор всех композиций из папки |

## 【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

|              |  |
|--------------|--|
| RPM (ОБ/МИН) | Данные отображаются в оборотах в минуту. |
|--------------|--|

|                              |  |
|------------------------------|--|
| SPEED<br>(СКОРОСТЬ)          | Отображается текущая скорость. Максимальное значение скорости 99,9 КМ/Ч или МИЛЬ/Ч.  |
| TIME (ВРЕМЯ)                 | 1. Прямой счёт – Без установки целевого значения. Отсчёт времени ведётся от 00:00 до 99:59 (максимальное значение) с шагом 1 секунда.<br>2. Обратный отсчёт – Тренировка с установкой целевого значения Времени. Отсчёт ведётся от установленного значения времени до 00:00. Отсчёт ведётся с шагом 1 минута между значениями 1:00- 99:00.   |
| DISTANCE<br>(РАССТОЯНИЕ)     | 1. Прямой счёт – Без установки целевого значения. Отсчёт расстояния ведётся от 0.00 до 99.90 (максимальное значение) с шагом 0,1 КМ.<br>2. Обратный отсчёт – Тренировка с установкой целевого значения Расстояния. Отсчёт ведётся от установленного значения времени до 0,00. Отсчёт ведётся с шагом 0,1 КМ между значениями 0,00- 99,90.  |
| CALORIES<br>(КАЛОРИИ)        | 1. Прямой счёт – Без установки целевого значения. Отсчёт сожжённых калорий ведётся от 0 до 990 (максимальное значение) с шагом 1 калория.<br>2. Обратный отсчёт – Тренировка с установкой целевого значения Калорий. Отсчёт ведётся от установленного значения до 0. Отсчёт ведётся с шагом 10 калорий между значениями 0-990 калорий.   |
| PULSE (ПУЛЬС)                | Отображается частота сердечных сокращений, когда пользователь держится за датчики пульса.  |
| WATT<br>(ИНТЕНСИВНОСТЬ)      | Текущая интенсивность тренировки.  |
| RECOVERY<br>(ВОССТАНОВЛЕНИЕ) | После тренировки, возьмитесь за поручни и нажмите кнопку «RECOVERY». Все секции дисплея, кроме секции «TIME» перестанут функционировать. В секции «TIME» начнётся обратный отсчёт от 00:60 до 00:00. После завершения отсчёта на дисплее отобразится ваш статус восстановления сердечного ритма от F1, F2...до F6, где F1 – наилучшее значение, а F6 – наихудшее. Для улучшения статуса восстановления сердечного ритма необходимо продолжать тренировки. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите кнопку «RECOVERY» ещё раз. |
| TEMPERATURE<br>(ТЕМПЕРАТУРА) | В спящем режиме в этой секции отображается температура в помещении.  |
| CALENDAR<br>(КАЛЕНДАРЬ)      | В спящем режиме в этой секции дисплея отображается текущая дата (год/месяц/день).  |

**ФУНКЦИИ:**

1. После включения ЖК монитора, вы услышите длинный звуковой сигнал, после чего загорится дисплей (РИСУНОК 1). Введите настройки даты.

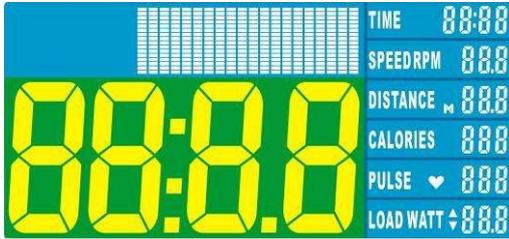


РИСУНОК 1



РИСУНОК 2

2. Используйте кнопки «MODE», «UP» и «DOWN», чтобы установить значения даты (год/месяц/день) и времени (РИСУНОК 2). Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора числовых значений. Затем нажмите «MODE» для подтверждения выбора и перехода к другим настройкам. Компьютер перейдет в спящий режим (РИСУНОК 3).



РИСУНОК 3

3. После выхода из спящего режима по умолчанию устанавливается Режим ручной настройки («Manual») (РИСУНОК 4). Вы можете выбрать один из режимов тренировки «РУЧНОЙ» («MANUAL») / «ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ» («PROGRAM») / «РЕЖИМ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ» («USER PROGRAM») / «ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА» («H.R.C.») / «ПРОГРАММУ С НАСТРОЙКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ» («WATT») (РИСУНКИ 4 ~7) при помощи кнопок «UP» и «DOWN». Нажмите «MODE» для подтверждения выбора. Если вы не выбрали ни одну из программ тренировки, устанавливается «РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ».



РИСУНОК 4



РИСУНОК 5



РИСУНОК 6

РИСУНОК 7

**4. Режим ручной настройки («MANUAL»)**

4-1 Во время тренировки в Режиме ручной настройки вы можете использовать кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень нагрузки от 1 до 16. По умолчанию устанавливается уровень 1 (РИСУНОК 8).

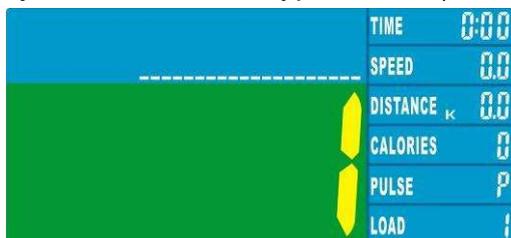


РИСУНОК 8

4-2 После выбора уровня нагрузки, вы можете установить значения «НАГРУЗКИ» («LOAD»), «ВРЕМЕНИ» («TIME»), «РАССТОЯНИЯ» («DISTANCE»), «КАЛОРИЙ» («CALORIES») и «ПУЛЬСА» («PULSE») при помощи кнопок «UP» и «DOWN». Затем нажмите «MODE» для подтверждения выбора.

4-4 Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку «START».

4-5 Чтобы выбрать другой режим тренировки, используйте кнопку «RESET».

**5. Программы тренировки («PROGRAM»):**

5-1 В этом режиме вы можете выбрать одну из программ тренировки P01, P02, P03...P12 при помощи кнопок «UP» и «DOWN».

Через 2 секунды на дисплее отобразится профиль выбранной программы тренировки (РИСУНКИ 9~10).



РИСУНОК 9

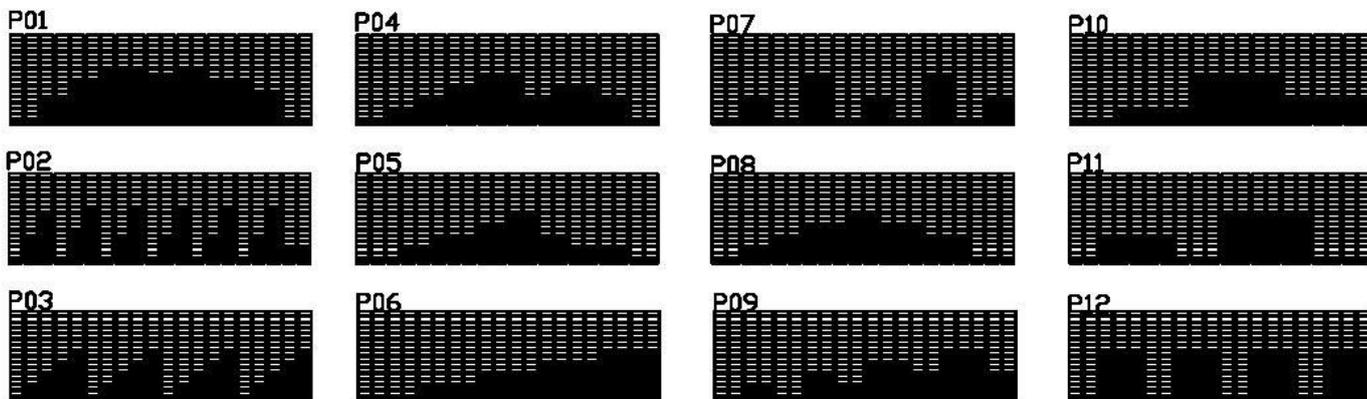


РИСУНОК 10

5-2 По умолчанию устанавливается УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ 1. Вы можете выбрать другой

уровень нагрузки при помощи кнопок «UP» и «DOWN».

**6. Программа тренировки с настройками пользователя («USER PROGRAM») :**

6-1 При выборе Программы тренировки с настройками пользователя, вы можете устанавливать параметры программы при помощи кнопок «UP» и «DOWN» по своему усмотрению. После установки нужного значения в мигающей строке, нажмите «MODE» для подтверждения выбора (РИСУНОК 11). Программа поддерживает 20 настраиваемых параметров. Если вы хотите выйти из меню настройки, нажмите кнопку «MODE» и удерживайте её в течение 2 секунд. В тех строках, для которых вы не осуществляли настройку, будут сохранены ранее введённые значения.

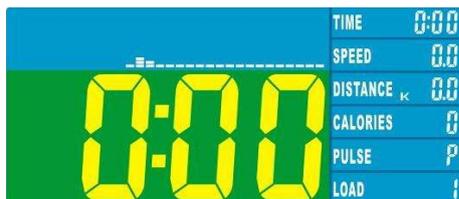


РИСУНОК 11

**7. Программа контроля восстановления сердечного ритма («H. R. C.») :**

После выбора Программы контроля восстановления сердечного ритма, начнёт мигать секция дисплея с надписью «ВОЗРАСТ 25» («AGE 25»). Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы ввести значение своего возраста. Затем нажмите «MODE» для подтверждения выбора. Компьютер автоматически рассчитает целевое значение частоты пульса в соответствии с указанным возрастом. На дисплее отобразится индекс восстановления сердечного ритма в процентах (55%, 75% или 90%) и ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Вы можете выбрать индекс восстановления сердечного ритма при помощи кнопок «UP», «DOWN» и «MODE».

**8. Программа с настройкой интенсивности («WATT»):**

При выборе Программы с настройкой интенсивности на дисплее появится значение, установленное по умолчанию (120). Используйте кнопки «UP», «DOWN» и «MODE» для установки целевого значения от 10 до 350. Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку «START» (РИСУНОК 12).



РИСУНОК 12

**9. MP3- плеер и радио:**

9-1 Включите тренажёр в розетку. Затем нажмите кнопку включения MP3-плеера и радио, расположенную на задней части корпуса.

Когда эта кнопка находится в положении «off», дисплей MP3-плеера и радио не светится.



9-2 Нажмите кнопку ▶/|| для автоматического поиска радиостанций P1, P2..., или нажмите кнопку ▶▶, ◀◀ для выбора радиостанции.



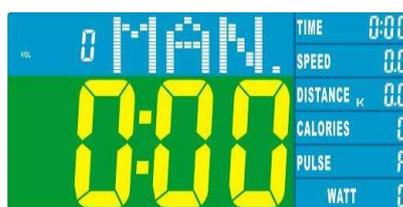
9-3 Вы можете подключить к тренажёру USB-диск и прослушивать записанные композиции. Нажмите кнопку ▶/||, чтобы воспроизвести композицию. Чтобы остановить плеер нажмите эту кнопку ещё раз.



9-4 Используйте кнопку ▶▶, чтобы перейти к следующей композиции, а ◀◀ – к предыдущей.



9-5 Чтобы увеличить громкость, нажмите и удерживайте кнопку ▶▶. Чтобы уменьшить громкость, нажмите и удерживайте кнопку ◀◀.



9-6 Используйте кнопку ◀▶ для выбора одного из режимов воспроизведения:  
**E1**: Обычный → **E2**: Классика → **E3**: Бас → **E4**: Живое выступление → **E5**: Рок → **E6**: ПОП



9-7 Используйте кнопку  для циклического воспроизведения:

r1 (РИСУНОК 8) : Подряд → r2 (РИСУНОК 15) : В случайном порядке → r3 :

Повтор композиции → r4 : Повтор всех композиций из папки.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ MP3-ПЛЕЕРА :

1. Формат аудио : MP3.
2. Диапазон радиочастот: 87,5 МГц~108,0 МГц
3. Диапазон громкости: 0~30, Громкость по умолчанию=20.
4. Поддержка USB 1,1~2,0, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЁМ дискового накопителя 16 Гб.
5. При включении и выключении плеера, а также при подключении дискового накопителя, вы услышите звуковой сигнал (громкость звукового сигнала изменяется пропорционально установленной громкости).

### Примечание:

1. Если тренажёр не используется более 4 минут, дисплей перестаёт светиться. На нём автоматически начинает отображаться температура в помещении и текущая дата. Чтобы компьютер вышел из спящего режима, нажмите любую кнопку.
2. Если компьютер неправильно функционирует, выключите блок питания из сети и затем снова включите.
3. Чтобы запустить MP3-плеер, подключающийся через USB-порт, установите переключатель радио/USB в положение «on».
4. MP3-плеер подключается через USB-порт.
5. Вы также можете подключить MP3-плеер через разъём «джек»..

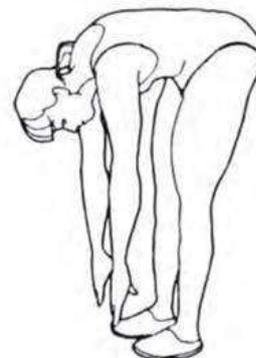
## Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



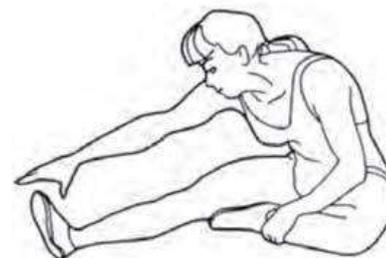
## Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



## Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



## Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.

