PE350

Орбитрек

Руководство пользователя

Внимание!

Внимательно прочтите настоящее руководство перед началом использования изделия

Содержание

Меры предосторожности	3
Разминка	4
Обслуживание	5
Функции панели компьютера	6

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ!

Для безопасности использования изделия его необходимо регулярно осматривать на предмет отсутствия поломок или износа функциональных частей.

Размещение изделия

1. Устанавливайте изделие таким образом, чтобы с каждой стороны от него было как минимум 1 метр свободного пространства.
2. Не используйте изделие за пределами помещения, возле бассейнов и в условиях повышенной влажности.
3. Во время занятий на тренажере не позволяйте другим лицам мешать занимающемуся.
4. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями могут использовать изделие только под присмотром.

Использование

1. Всегда следуйте указаниям компьютера для адекватного управления изделием.

2. Не вставляйте какие-либо посторонние предметы в какое-либо из отверстий изделия.

3. Не ставьте на изделие емкости с жидкостями внутри за исключением бутылки для воды в специальном держателе.

4. Во время тренировок используйте подходящую нескользящую обувь.

5. Не занимайтесь босиком.

6. Следите, чтобы шнурки, полы одежды или полотенце не соприкасались с движущимися частями тренажера.

7. Будьте внимательны ступая на тренажер или сходя с него.

8. Чтобы не потерять равновесие, не оборачивайтесь назад во время занятий.

Сохраните эти инструкции и обращайтесь к ним по необходимости

Разминка

Разминочные упражнения подготавливают тело к тренировке, ускоряя циркуляцию крови, подавая больше кислорода в мышцы и увеличивая температуру тела. Начинайте каждую тренировку с 5-10 минутной разминки. Рисунки на этой странице показывают несколько способов разминки и растяжки, которыми вы можете воспользоваться. Чтобы достичь максимального эффекта, проведите 3 цикла всех упражнений.

Сведите ноги и медленно опустите руки, стараясь дотянуться до кончиков пальцев ног. Расслабьте плечи и спину. В нижнем положении задержитесь на 15 секунд, затем медленно выпрямьтесь.

Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте и выпрямьте одну ногу. Другую ногу уприте ступней к внутренней сторроне бедра. Постарайтесь дотянуться к кончикам пальцев вытянутой ноги. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой ногой.

Растяжка голени

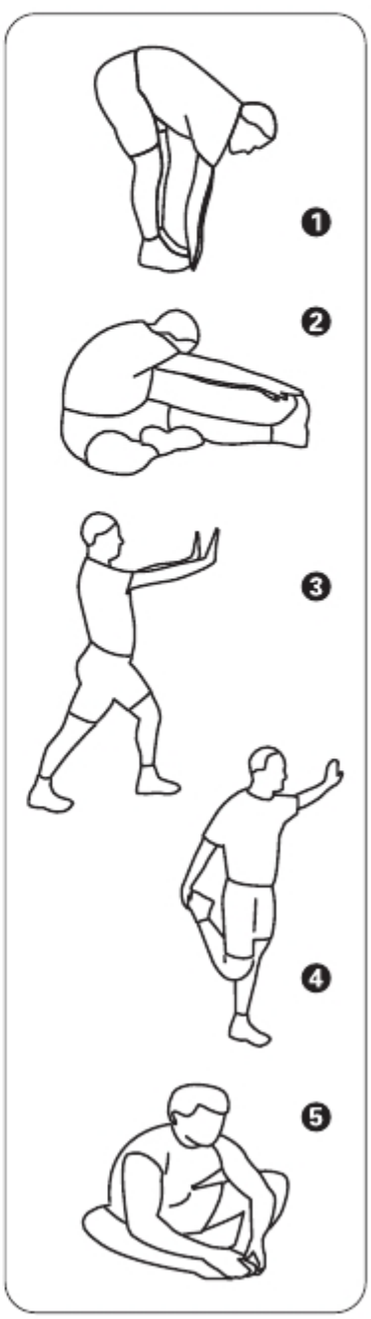
Упритесь руками в стену, одну ногу выставьте вперед. Заднюю ногу держите прямо, прижимайте к полу всю ступню. Согните ногу, которая находится впереди, наклонитесь к стене. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Растяжка квадрицепса

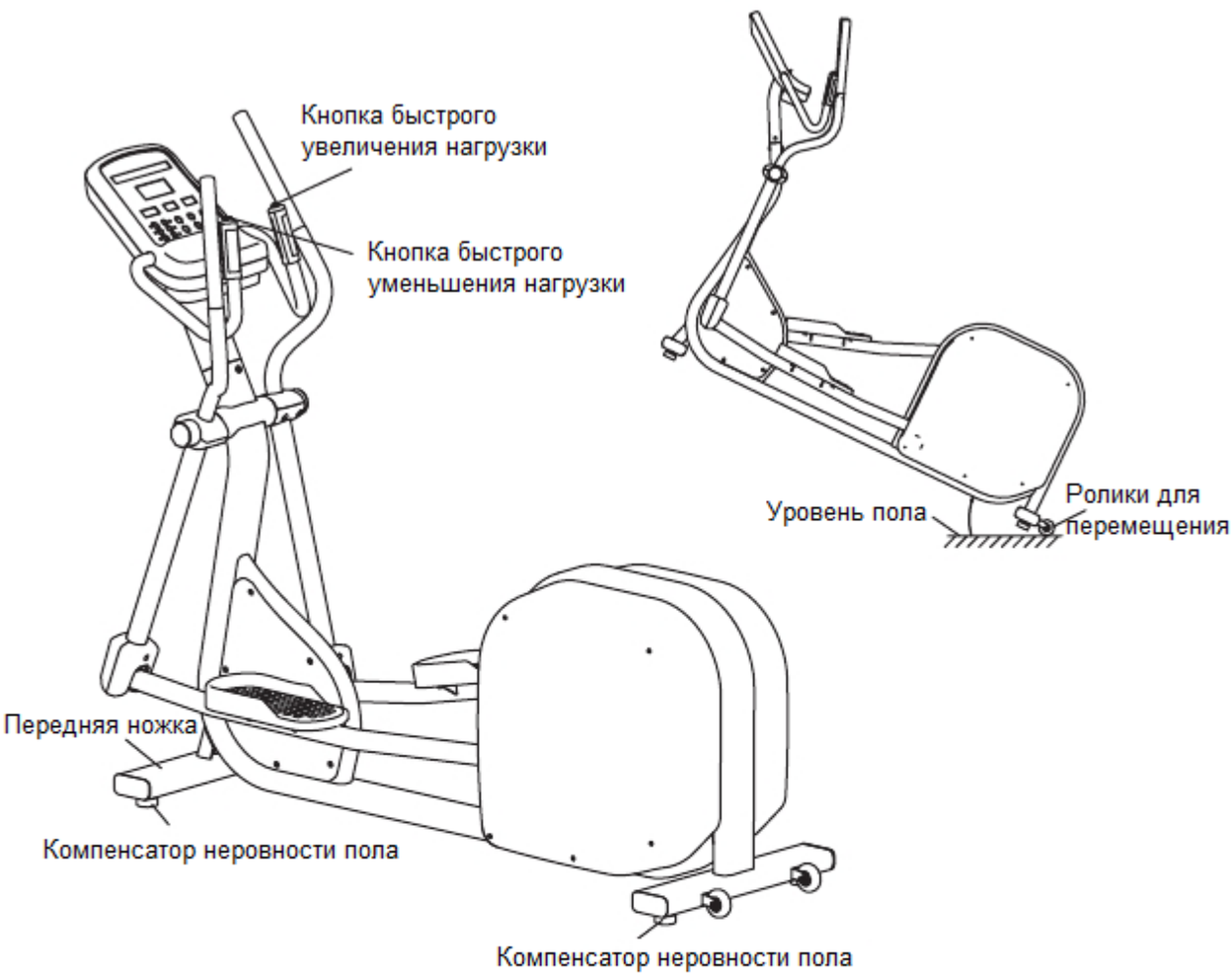
Одной рукой держитесь за стену, согните одну ногу в колене и возьмитесь за нее рукой. Подтяните ступню к ягодице как можно ближе. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, ступни сведите вместе. Возьмитесь руками за ступни и подтяните их к себе. Задержитесь на 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Использование и обслуживание

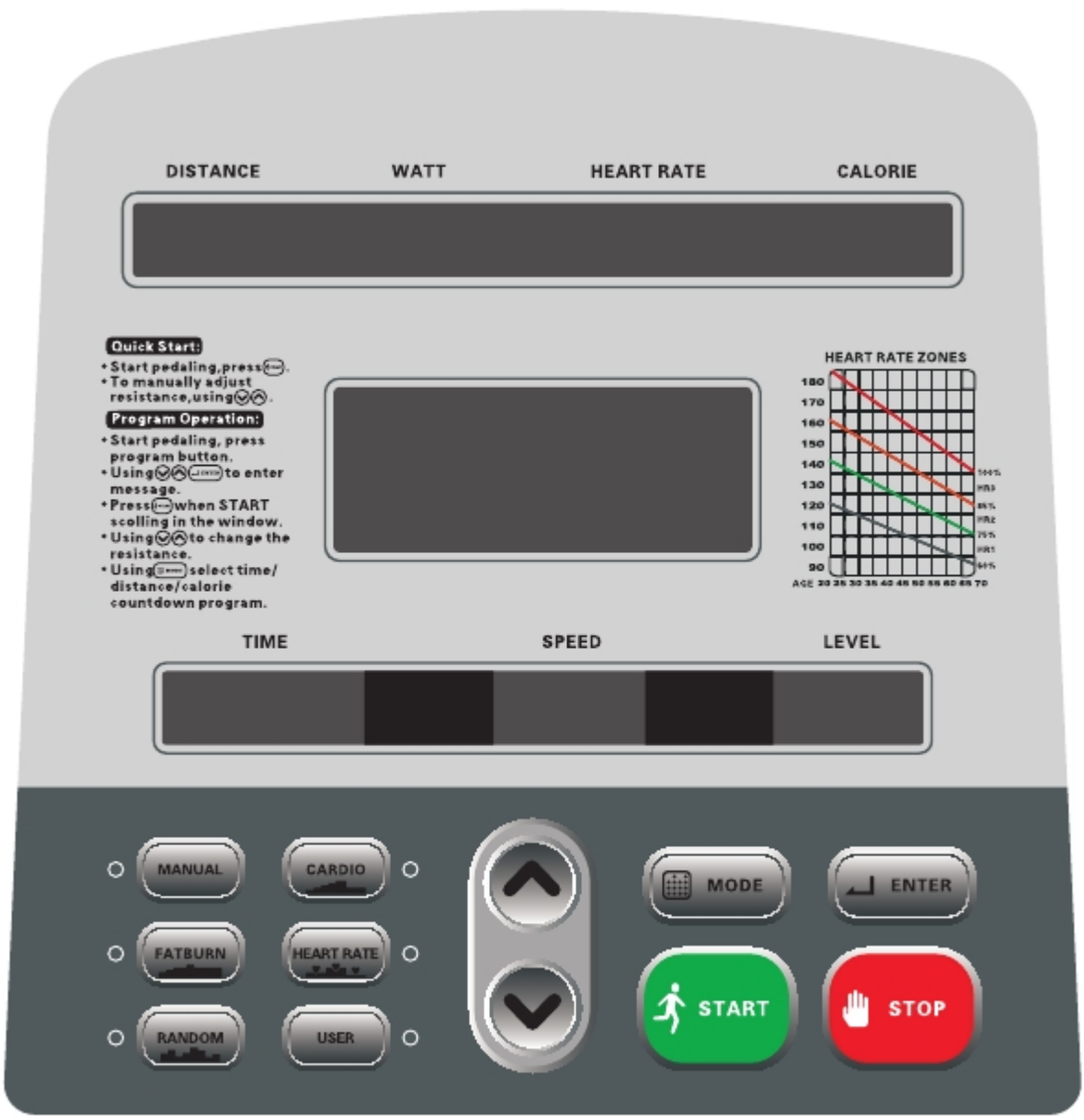


1. Максимальный вес пользователя - 150 кг.
2. Для того, чтобы переместить изделие, возьмитесь за переднюю ножку и приподымите его, чтобы центр тяжести переместился на транспортировочные ролики.
3. Перед использованием изделия убедитесь, что поверхность, на которой оно установлено, ровная. Если нет, отрегулируйте положение изделия с помощью компенсаторов неровности пола.
4. Изделие использует генераторную систему нагрузки, поэтому подключение к сети не требуется.

Обслуживание

1. Проверяуте надежность крепежей педалей раз в три месяца.
2. Если болты и гайки неплотно прикручены, закрепите их.

Функции панели компьютера



Функции панели компьютера

1. Окно времени

Отображает время тренировки после нажатия кнопки Start в минутах и секундах (0-99 мин, 0-59 сек)

2. Окно скорости

Отображает скорость тренировки

3. Окно нагрузки

Отображает уровень нагрузки (от L1 до L20 с шагом 1)

4. Окно пульса

Отображает текущий пульс занимающегося (количество ударов в минуту)

5. Окно расстояния

Отображает пройденное расстояние (от 0 до 9,99 км с шагом 0,01 км, от 10,0 до 999 км с шагом 0,1 км)

6. Окно калорий

Отображает количество сожженных калорий (исходя из параметров скорости, нагрузки и времени для человека весом 68 кг)

7. Окно Ватт

Отображает текущую нагрузку в Ваттах

8. Матричный дисплей

8.1. Отображает "Введите совй вес в кг" после включения
8.2. Отображает сообщения во время ввода личных данных
8.3. В программном режиме отображает профайл нагрузки.

START - для начала программы

STOP - для окончания программы

LEVEL+ и LEVEL- используются для изменения уровня нагрузки в программном режиме, а также для изменения параметров пользователя во время настройки программ.

MODE - используется для переключения между программами

Функции панели компьютера

ENTER - для подтверждения ввода параметров пользователя.

MANUAL ONE TOUCH - для выбора ручного режима тренировки.

FAT BURN ONE TOUCH - для выбора пронраммы сжигания жира.

RANDOM ONE TOUCH - для выбора режима случайного профиля нагрузки.

CARDIO ONE TOUCH - для выбора программы "Кардио".

HEART RATE ONE TOUCH - для выбора пульсозависимой программы.

USER ONE TOUCH - для выбора пользовательского режима.

1. Быстрый старт (Ручной режим)

1.1. Начните вращение педалей.

1.2. На матричном экране появится сообщение "Введите свой вес", с помощью кнопок + и - установите необходимое значение.

1.3. Нажмите ENTER, на экране появится "Нажмите СТАРТ или выберите программу"

(1) Нажатие START запустит тренировку в ручном режиме.

(2) Нажатие кнопок FAT BURN, RANDOM, CARDIO, HEART RATE или USER запустит тренировку в соответствующем кнопке режиме.

1.4. Нажатием MODE вы можете выбрать тип программы - с заданным временем, расстоянием или количеством калорий.

1.5. Нажатие STOP перезапустит компьютер.

2. Программный режим

2.1 Заданное время тренировки

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным временем.
(1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
(2) Нажмите ENTER, затем START.

2.2 Заданное расстояние

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным расстоянием.
(1) Кнопками + и - установите желаемое расстояние.
(2) Нажмите ENTER, затем START.

2.3. Заданное количество калорий

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным количеством калорий.
(1) Кнопками + и - установите желаемое количество калорий.
(2) Нажмите ENTER, затем START.

2.4. Предустановленные программы

2.4.1 FAT BURN/RANDOM/CARDIO

Нажмите соответствующую желаемой программе кнопку (FAT BURN / RANDOM / CARDIO).
(1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
(2) Нажмите ENTER, затем START.

2.4.2 HEART RATE (пульсозависимая программа)

*** для этой программы вам необходимо надеть кардио-датчик.
(1) Выберите тип пульсозависимой тренировки с помощью кнопки MODE.
HR1 - целевой пульс - 65% от максимально допустимого
HR2 - целевой пульс - 75% от максимально допустимого
HR3 - целевой пульс - 85% от максимально допустимого
(2) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
(3) Нажмите ENTER, затем START.

2.4.3. USER (пользовательская программа)

Нажмите кнопку USER.
(1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
(2) Нажмите ENTER.
(3) Установите желаемый уровень нагрузки для каждого сегмента профайла с помощью кнопок + и -. Для перехода к следующемуц сегменту нажмите ENTER.
(4) Установив нагрузку для каждого из 20 сегментов, нажмите START, чтобы начать тернировку.

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.

- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны.
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.