



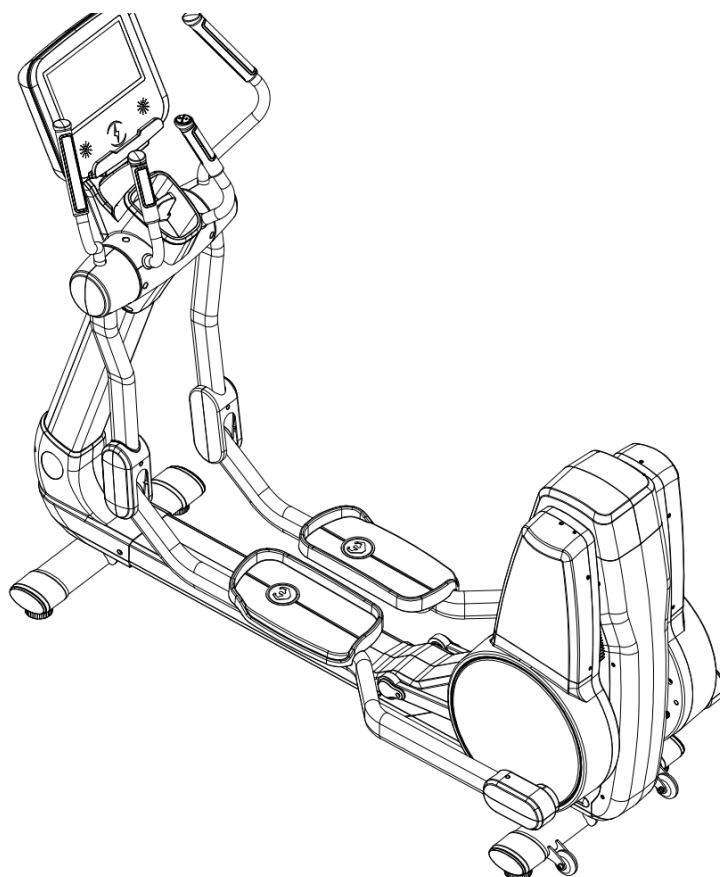
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-311

Эллиптический тренажер

Консоль LCD

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

Покупатель обязан прочитать руководство пользователя и предупреждающие надписи и объяснить всем пользователям правила эксплуатации оборудования. Важно полностью понимать каждое предупреждение. Перед использованием рекомендуется ознакомить всех пользователей со следующей информацией.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ

- Перед началом любой программы упражнений или тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить необходимость полного медицинского обследования. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, беременности или наличии заболеваний.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и растяжений, начинайте каждую тренировку с разминки и растяжки, а заканчивайте заминкой и растяжкой.

УСТАНОВКА

Forgex рекомендует устанавливать все оборудование следующим образом:

- Закрепляйте или устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности, чтобы обеспечить устойчивость и исключить раскачивание или опрокидывание во время тренировки.
- Обеспечьте достаточную вентиляцию для правильной работы оборудования.
- Оставляйте вокруг тренажёра достаточно пространства для безопасного выполнения всех упражнений. В местах, где требуется доступ для занятий, рекомендуется не менее 1 метра свободного пространства.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед использованием оборудования прочитайте и соблюдайте следующие правила безопасности.

- Собирайте тренажёр в соответствии с инструкцией по сборке.
- Во время сборки соблюдайте осторожность и используйте подходящие гаечные ключи. При затруднениях обратитесь за помощью.
- Не используйте едкие чистящие средства для очистки и протирания.
- При повреждении мелких деталей немедленно прекратите использование и обратитесь к продавцу или представителю для замены. Установите новые детали правильно и убедитесь, что соединения и рабочие части надёжно закреплены, чтобы избежать опасности при эксплуатации.
- Надевайте подходящие для занятий одежду и обувь, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если тренажёр используется в присутствии детей, родители или другие взрослые должны внимательно следить за ними.

ОСМОТР

- Не используйте и не разрешайте использовать повреждённое оборудование, а также оборудование с изношенными или сломанными деталями. Используйте только запасные части, поставляемые Forgex.
- Перед каждым использованием проверяйте затяжку всех гаек и болтов.
- Сохраняйте наклейки и таблички: не удаляйте их ни по какой причине. Они содержат важную информацию.
- Профилактическое обслуживание — основа бесперебойной работы тренажёра. Следуйте рекомендациям по обслуживанию, чтобы поддерживать его исправность.
- Перед использованием проверяйте все разрешённые принадлежности на повреждения и износ.
- Если тренажёр повреждён или изношен, не пытайтесь использовать или ремонтировать его самостоятельно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Покупатель обязан ознакомить всех пользователей с правильным порядком эксплуатации оборудования.
- Не допускайте детей к движущимся частям. Если тренажёр используется в присутствии детей, родители должны внимательно следить за ними.
- Не надевайте свободную одежду или украшения во время занятий. Длинные волосы рекомендуется убрать, чтобы они не соприкасались с движущимися частями.
- Во время работы тренажёра посторонние должны находиться на расстоянии от пользователя, принадлежностей и движущихся частей.

ОГРАНИЧЕНИЕ МАССЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Экран: 13,3 дюйма, LCD.

Регулировка сопротивления: 26 уровней.

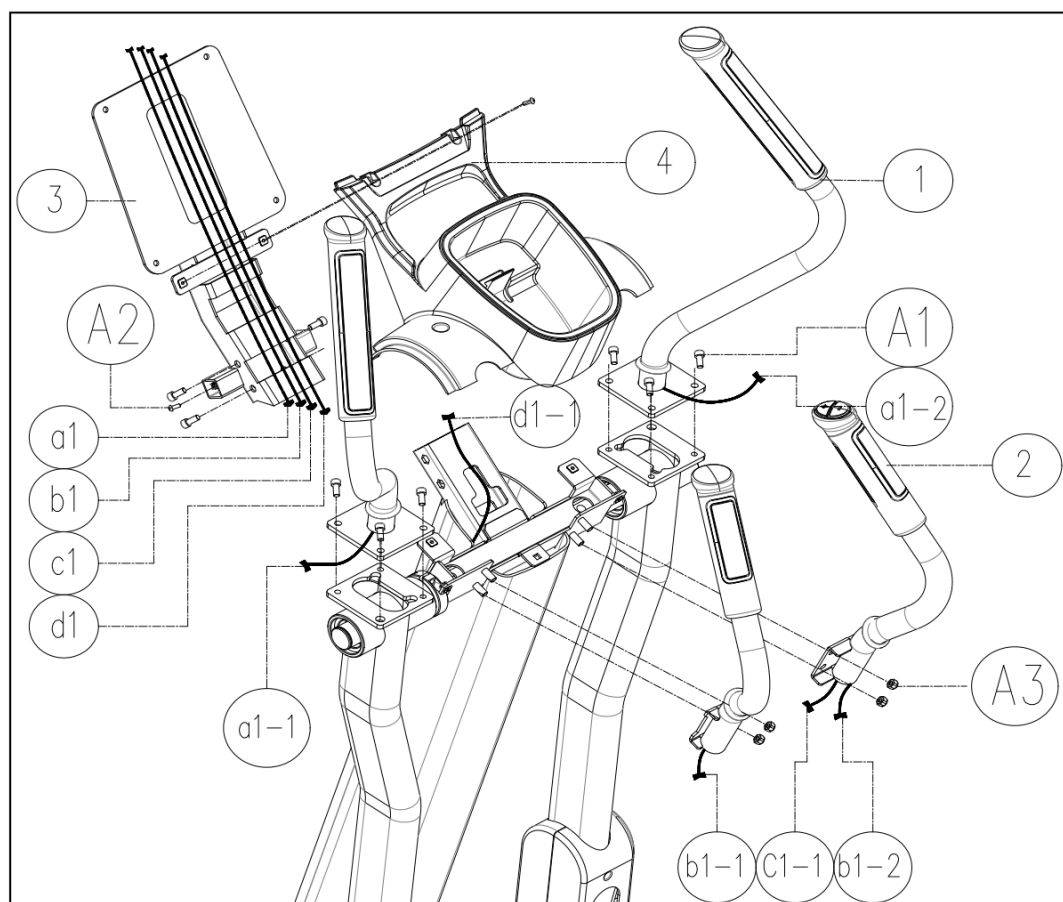
Параметры адаптера: вход — 100–240 В переменного тока; выход — 24 В постоянного тока, 5 А, 120 Вт.

Размеры упаковки: 2200 × 850 × 1140 мм (длина × ширина × высота).

Размеры тренажёра: 2095 × 780 × 1685 мм (длина × ширина × высота).

Максимальная нагрузка: 180 кг.

Масса нетто: 200 кг.



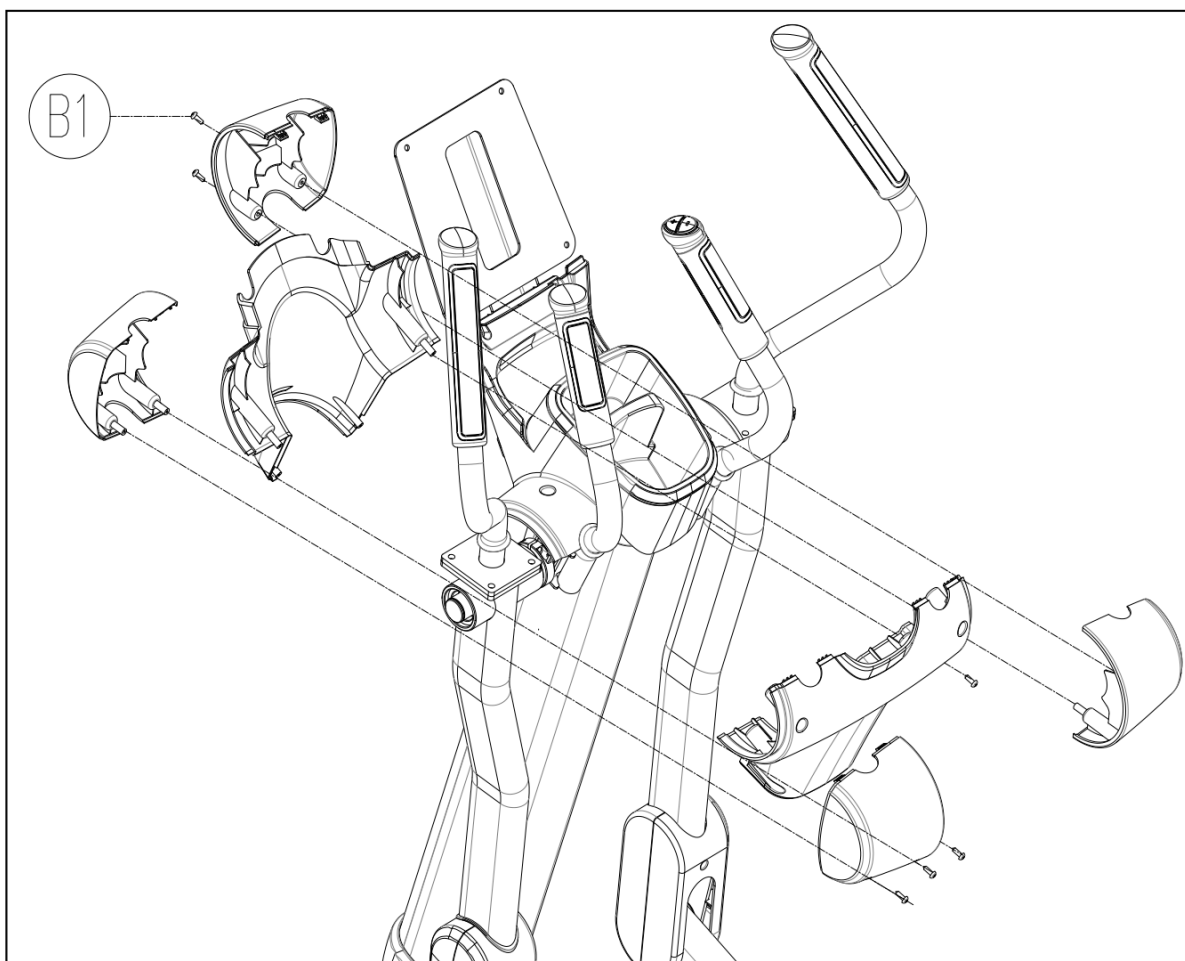
Раздел 1

Этап 1. Закрепите подвижные рукоятки □ (левую и правую) на основной раме винтами A1 (M8 × 16, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник). Выведите наружу разъёмы a1-1 и a1-2.

Этап 2. Закрепите неподвижные рукоятки □ (левую и правую) на основной раме самоконтрящимися гайками A3 (M8). Выведите наружу разъёмы b1-1, b1-2 и c1-1.

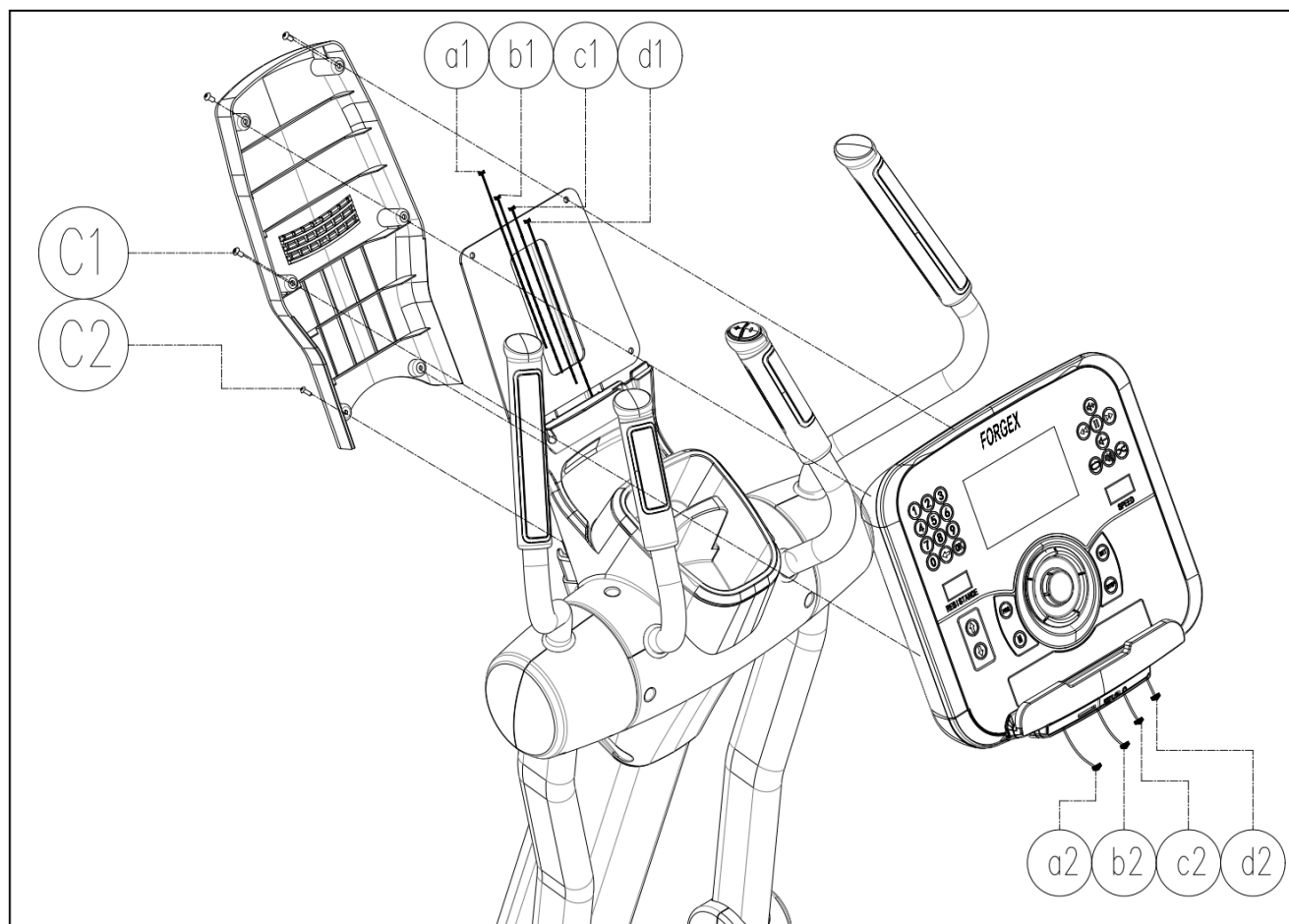
Этап 3. Соедините разъём d1 в держателе консоли □ с разъёмом d1-1 на основной раме; a1 — с a1-1, a1 — с a1-2, b1 — с b1-1, b1 — с b1-2, c1 — с c1-1. Закрепите держатель консоли □ на основной раме винтами A1 (M8 × 16, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник).

Этап 4. Закрепите пластиковый держатель бутылки □ на основной раме саморезами A2 (ST4,8 × 16, полукруглая головка, крестообразный шлиц).



Раздел 2

Этап 1. Закрепите пластиковые накладки в месте соединения подвижных рукояток с основной рамой саморезами B1 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц), как показано на схеме.



Раздел 3

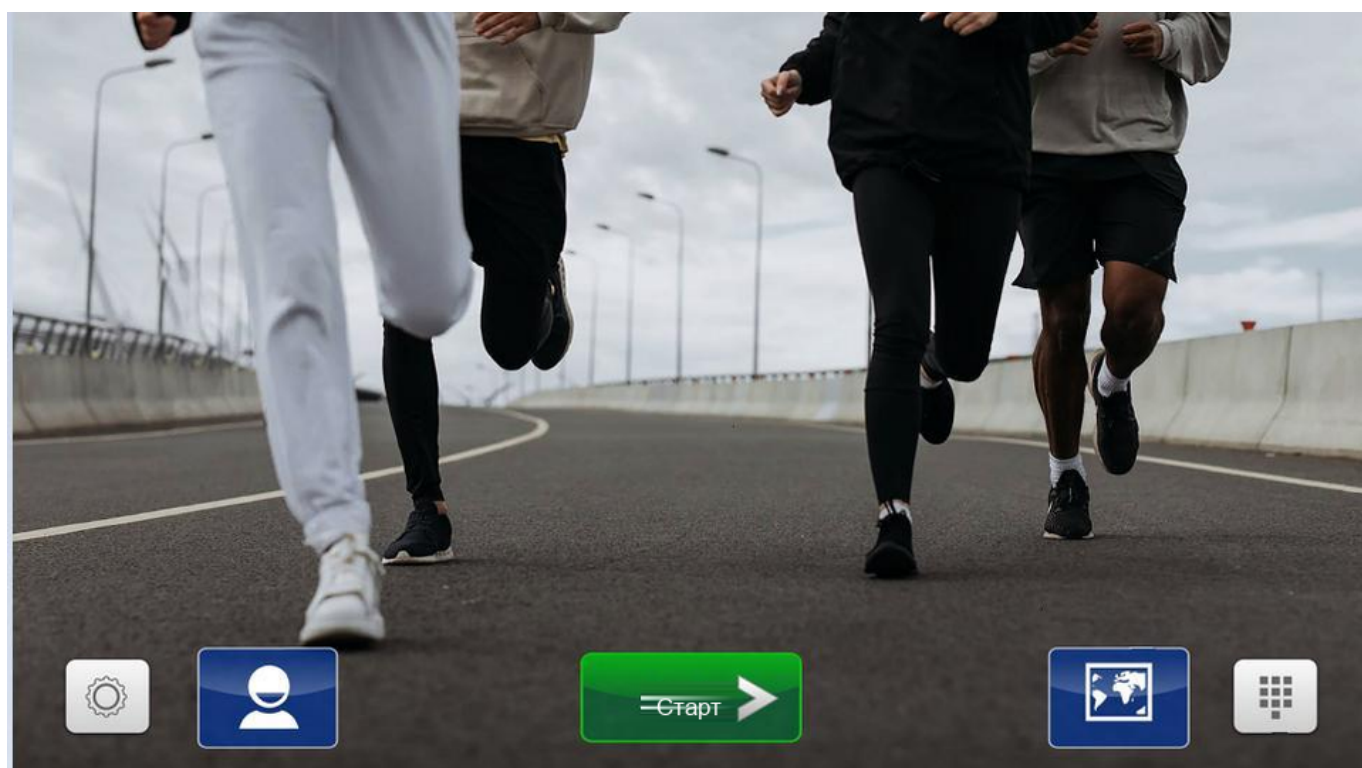
Этап 1. Соедините кабели передачи данных основной рамы и консоли: a1 — с a2, b1 — с b2, c1 — с c2, d1 — с d2.

Этап 2. Закрепите переднюю и заднюю пластиковые наклейки на основной раме винтами C1 (M5 × 10, полукруглая головка, крестообразный шлиц) и саморезами C2 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц).

Поскольку эллиптический тренажёр использует Android, запуск занимает некоторое время. Появление главного экрана означает, что загрузка завершена. Дождитесь её окончания.

Слева направо на экране ожидания расположены кнопки настроек, старта, быстрого старта, выбора языка и развлечений.

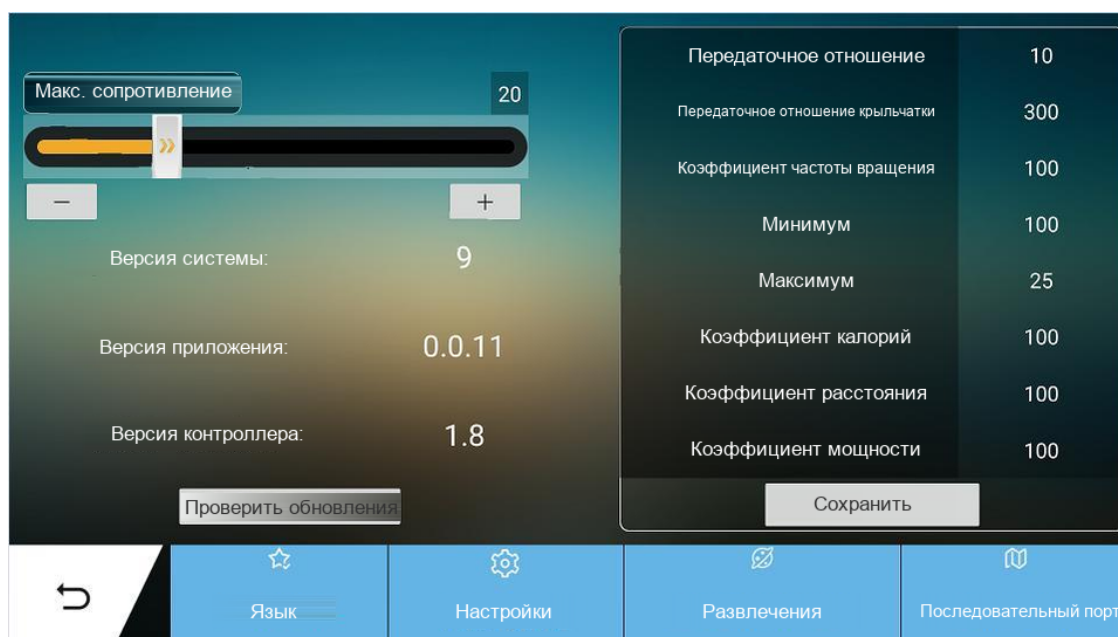
Экран ожидания



1. Настройки

Пароль базовых настроек приложения: 886127.

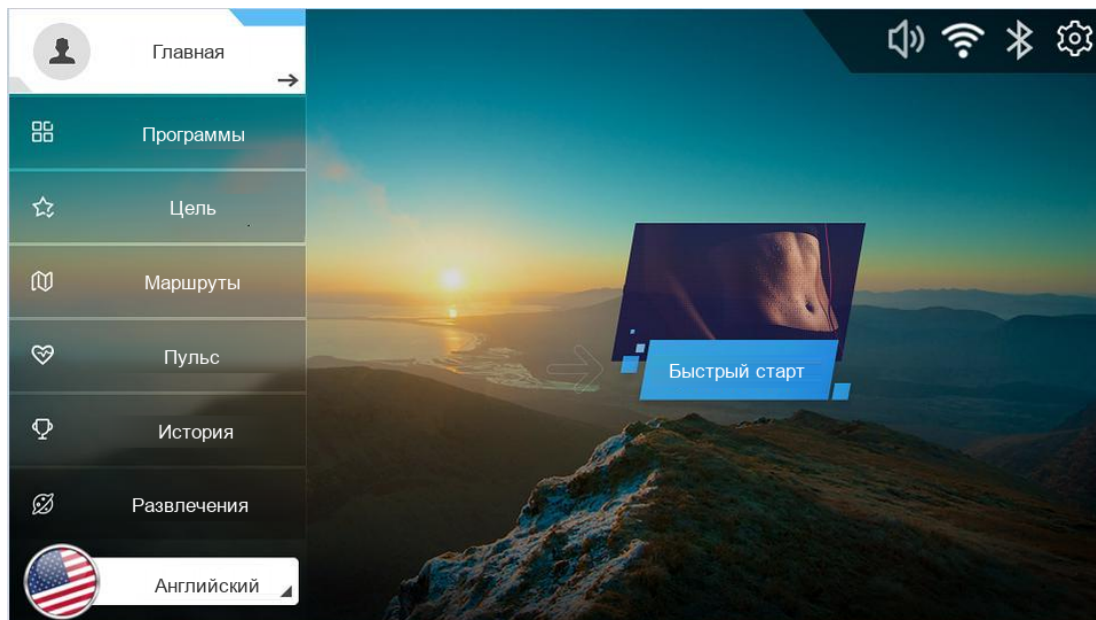
1.1. Фоновые настройки



1.2. Доступны 10 языков: китайский (упрощённый), английский, испанский, португальский, русский, корейский, французский, японский, чешский и немецкий.



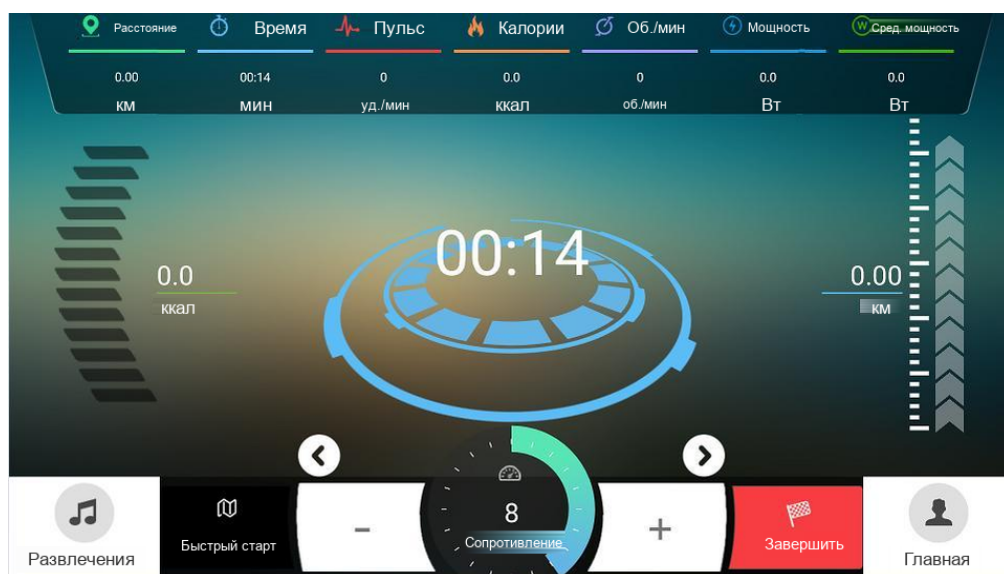
2. Быстрый старт



Экран тренировки предусматривает три режима отображения. Переключайте их стрелками влево и вправо. По умолчанию режимы сменяются автоматически.

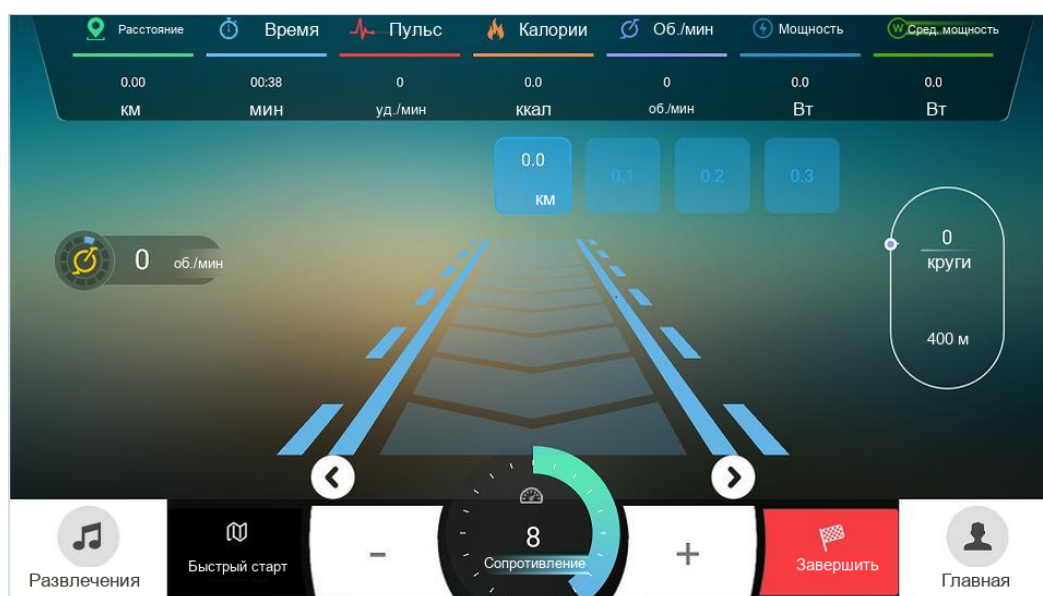
Режим циферблата

Слева отображаются израсходованные калории, справа — пройденное расстояние, в центре — время тренировки.



Режим дорожки

Слева отображается скорость тренажёра, справа — виртуальная дорожка длиной 400 метров.



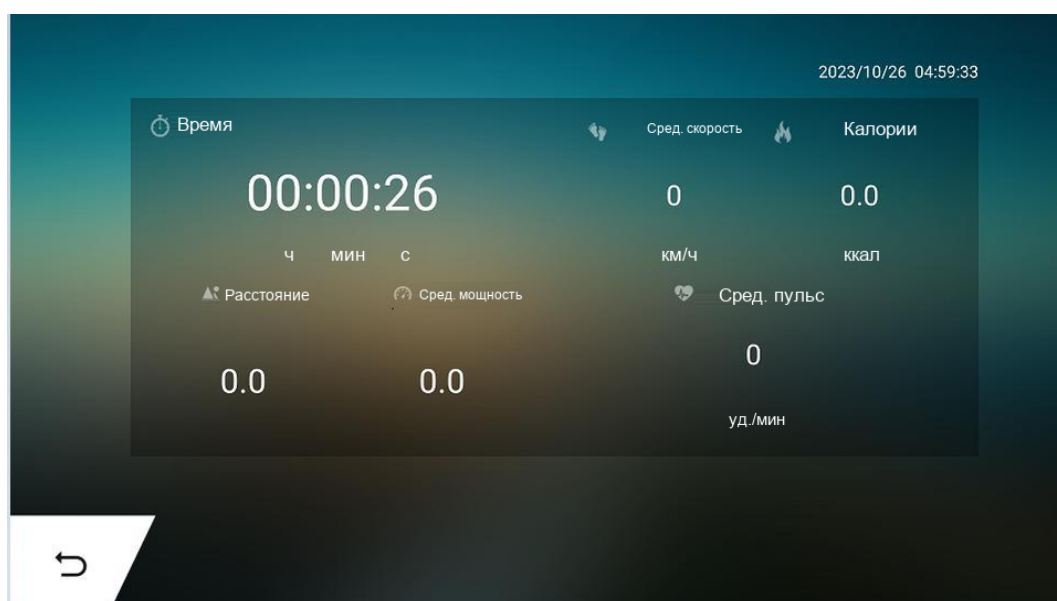
Режим сопротивления

Отображает сопротивление по отрезкам времени.

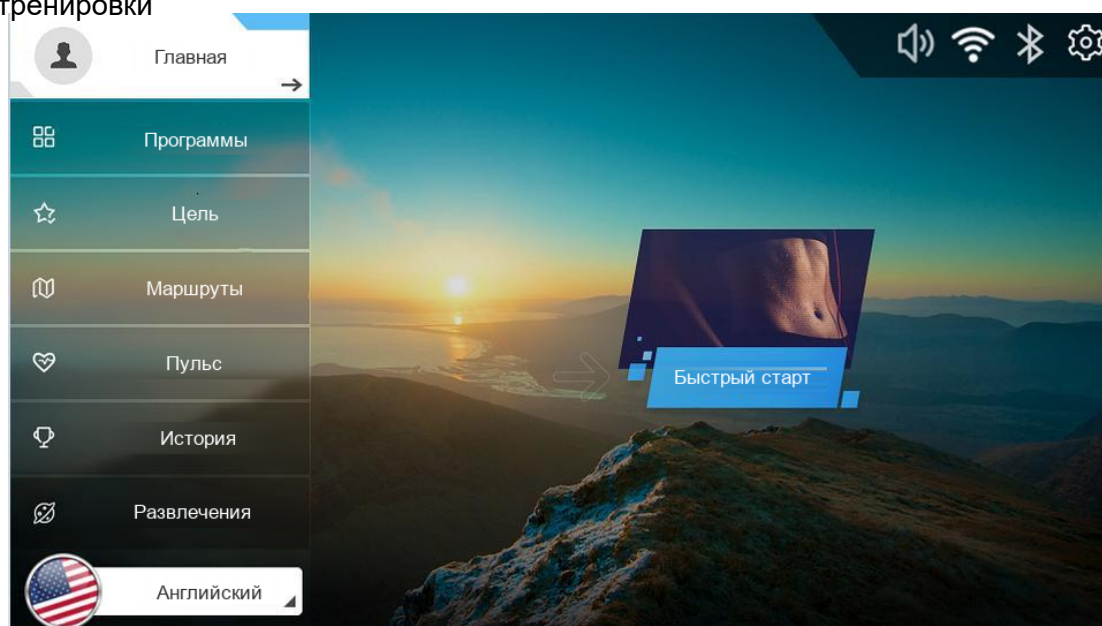


Результаты тренировки

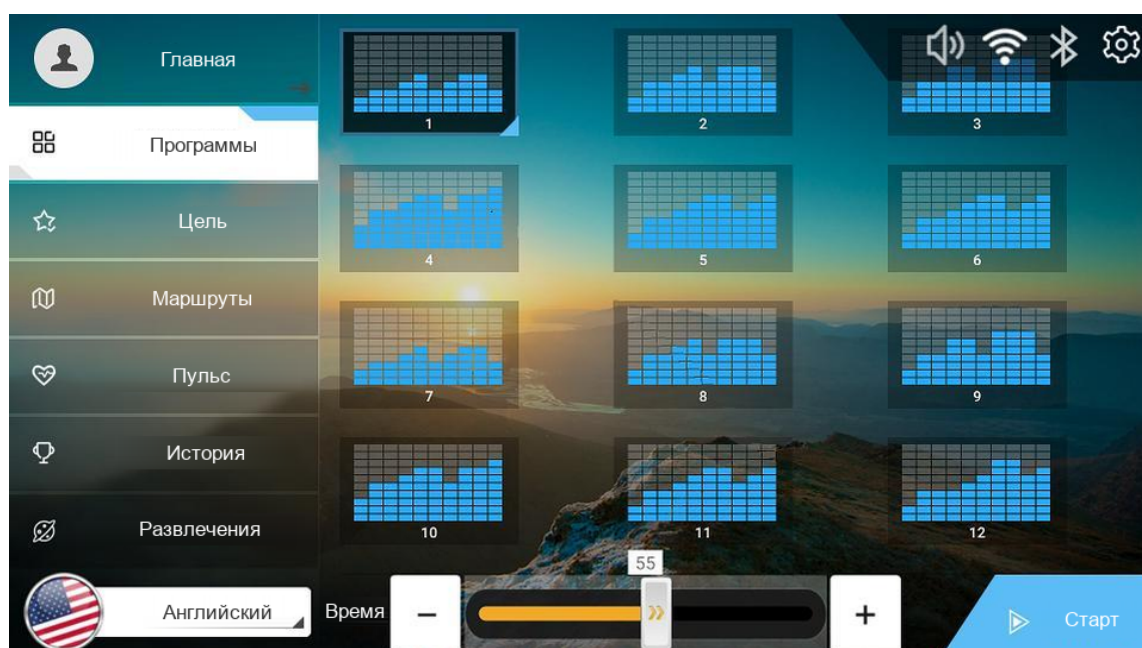
Отчёт показывает время, расстояние, среднее сопротивление, среднюю скорость, калории, частоту вращения и средний пульс.



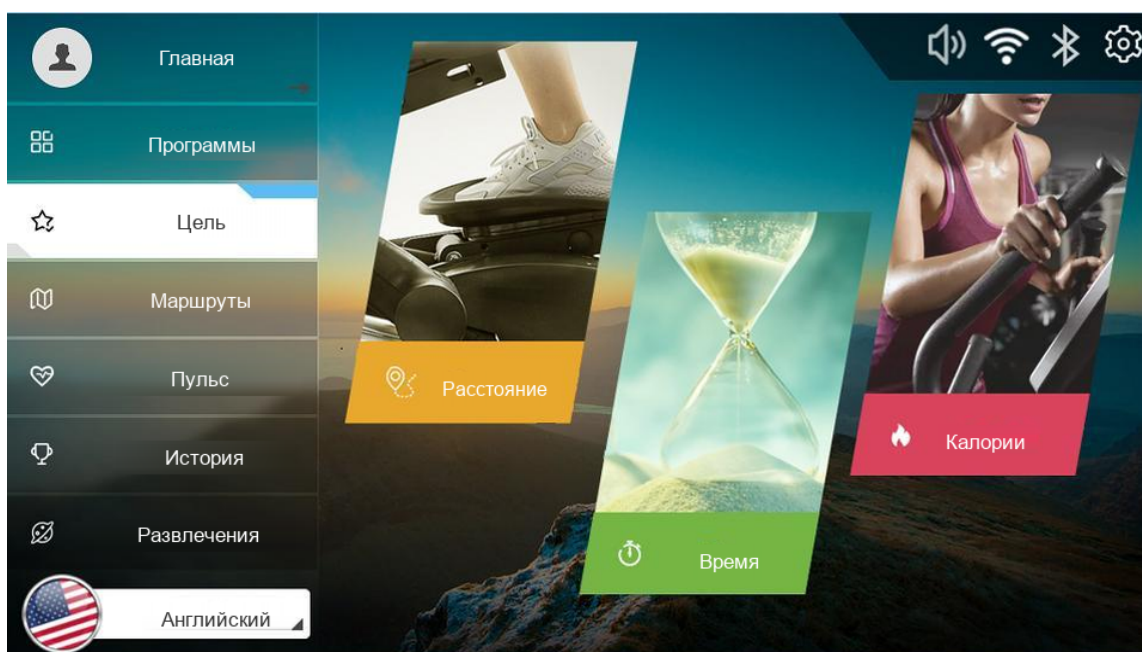
3. Режим тренировки

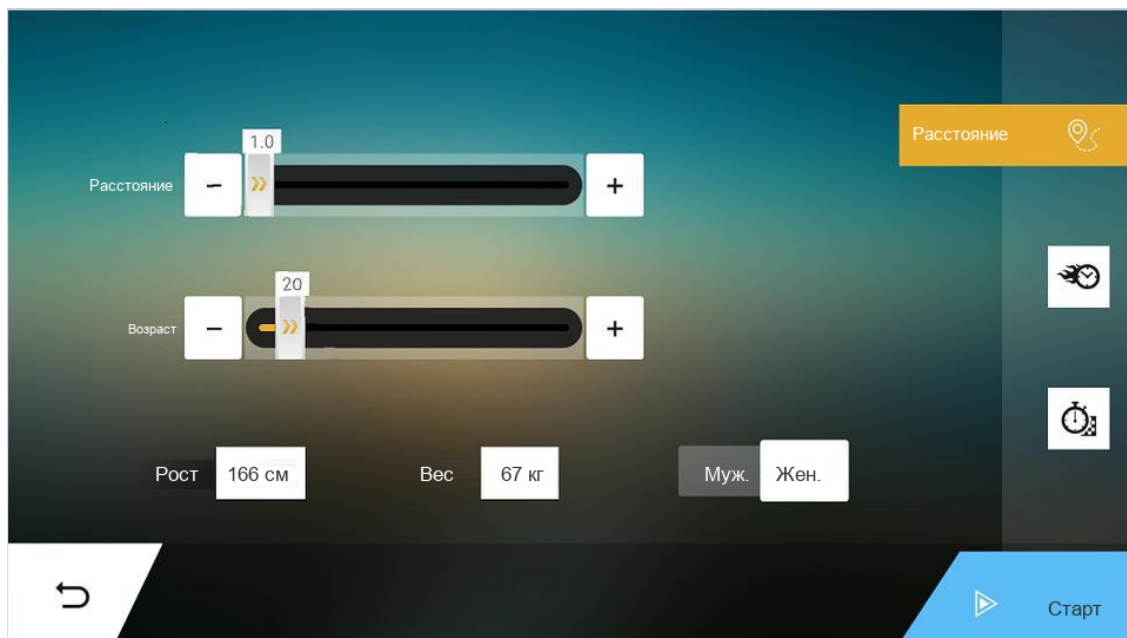


3.1. Режим программ Содержит 18 режимов.



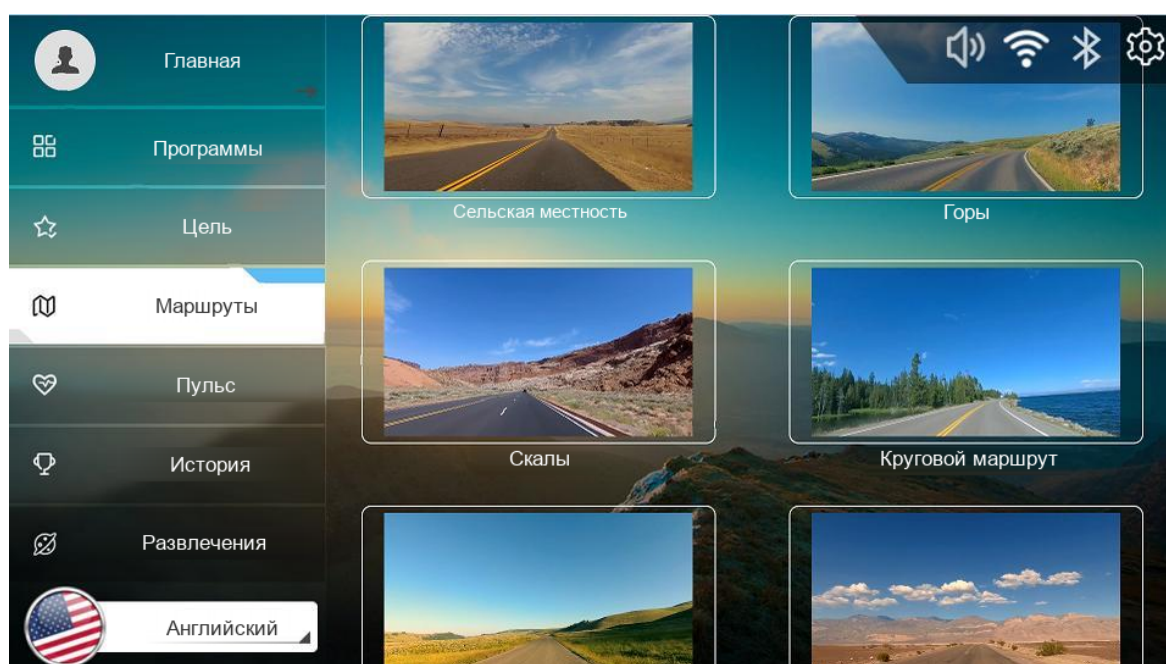
3.2. Целевой режим Доступны три цели: расстояние, время и калории. Можно задать рост, массу тела и пол.



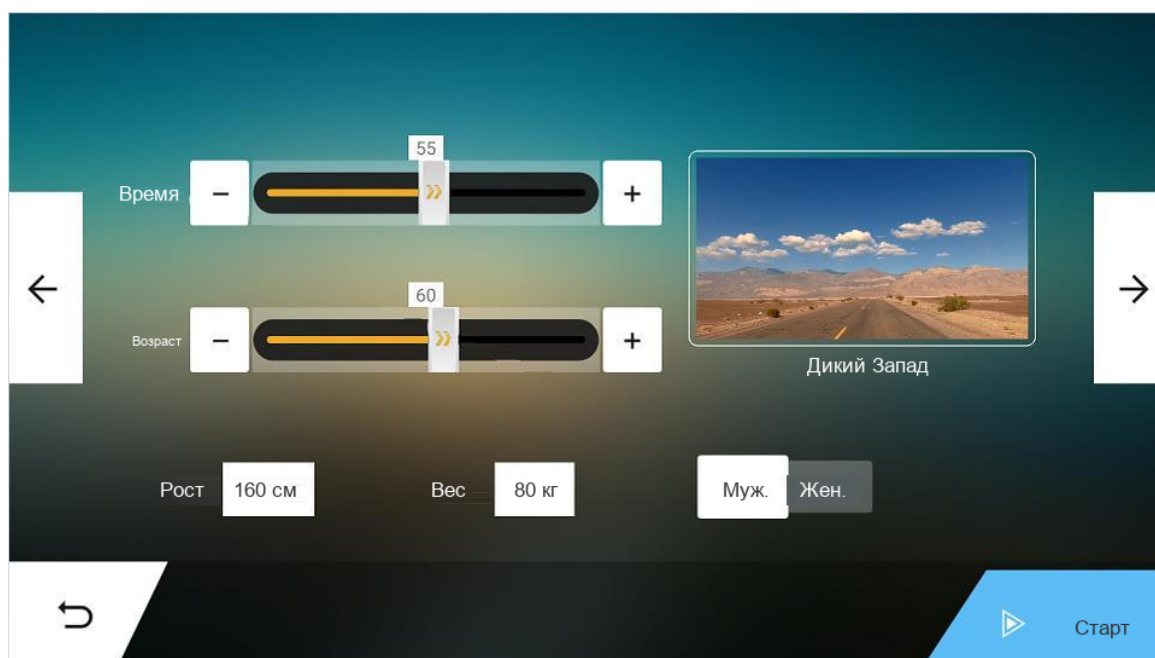


3.3. Виртуальные маршруты

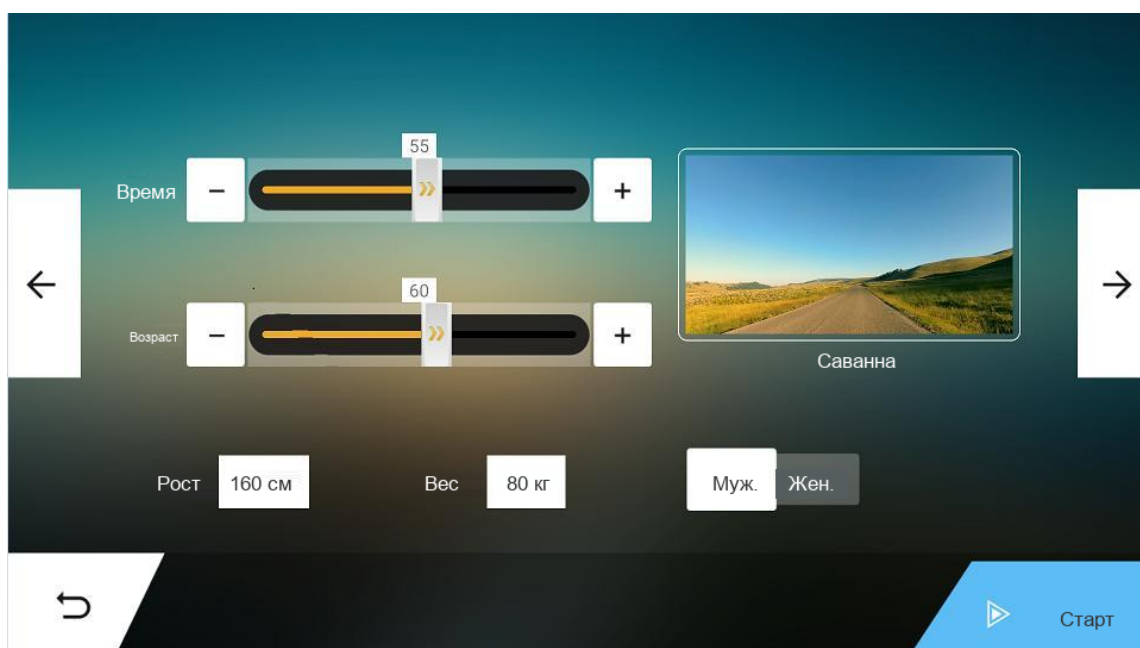
Содержит шесть видов реальных пейзажей: пустынная местность, луга, зелёные горы, песчаник, круговой маршрут и сельская местность.



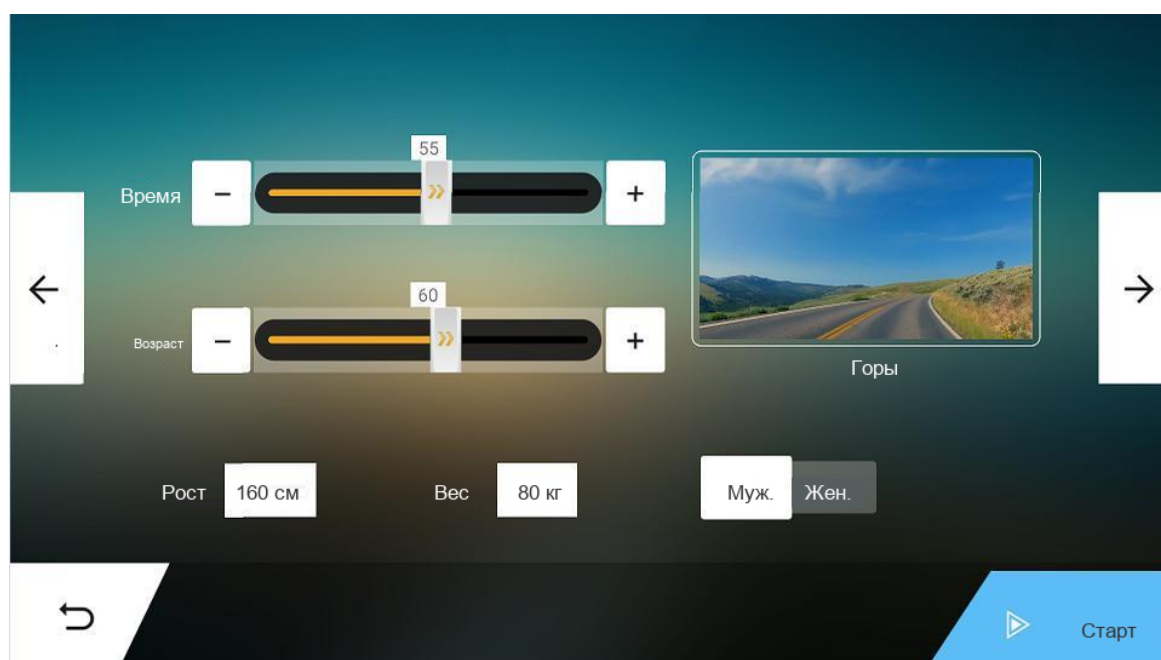
Пустынная местность



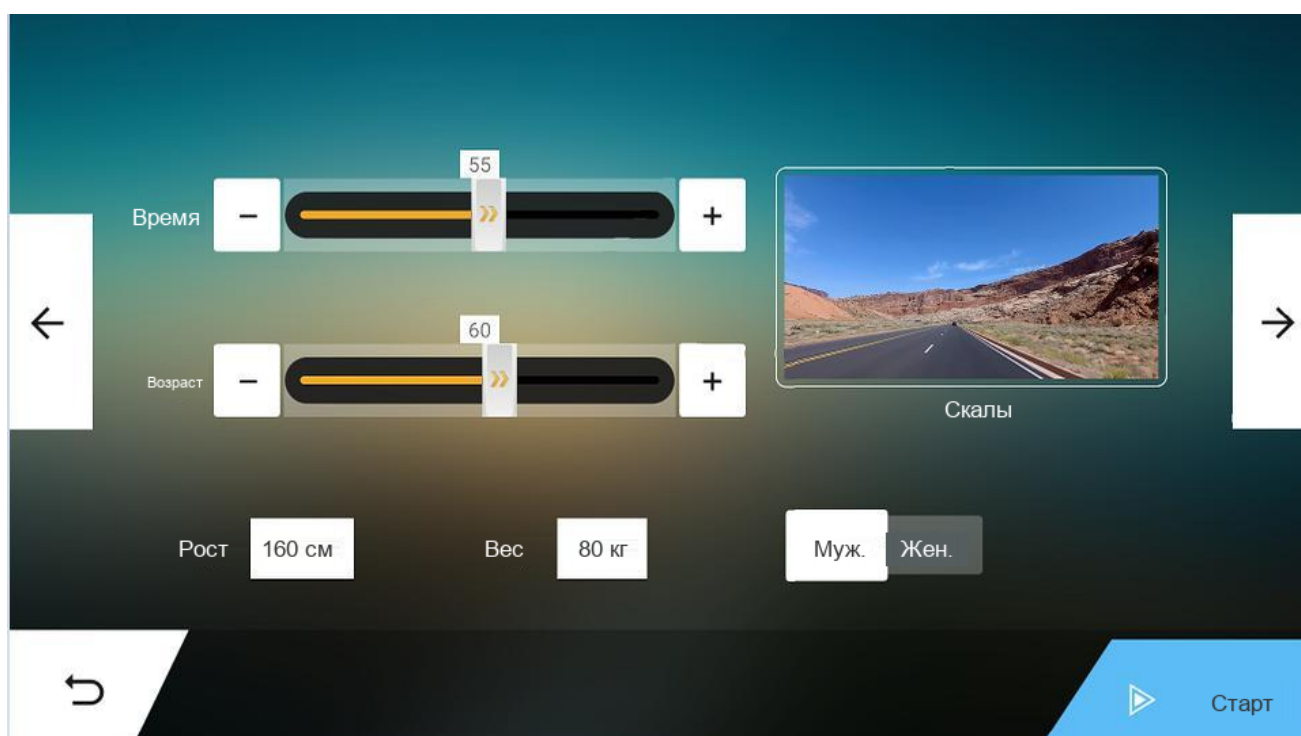
Луга



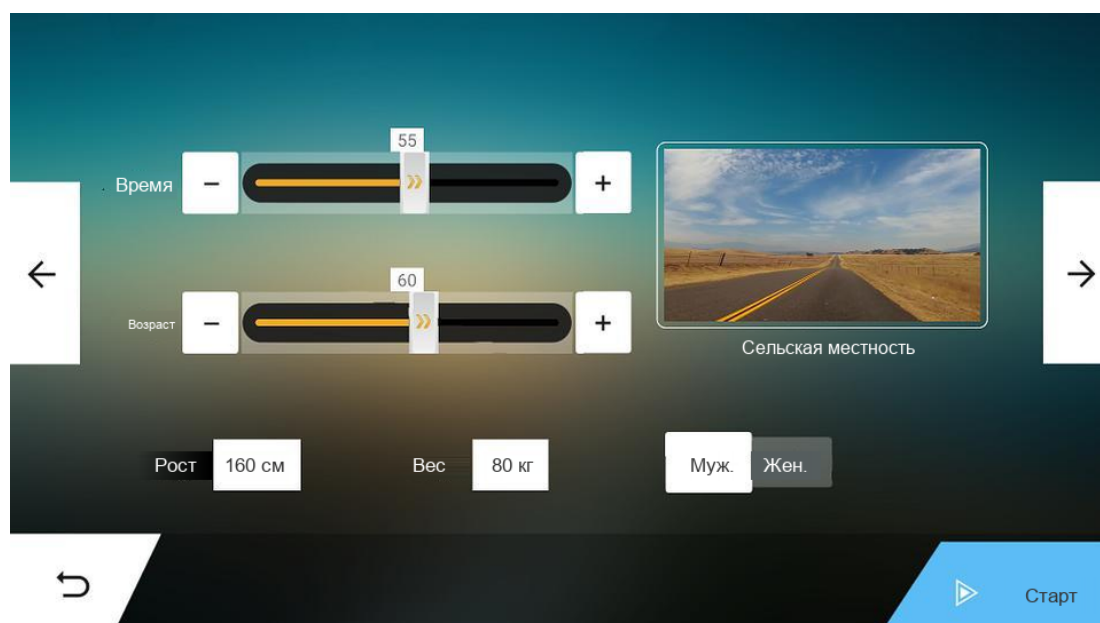
Зелёные горы



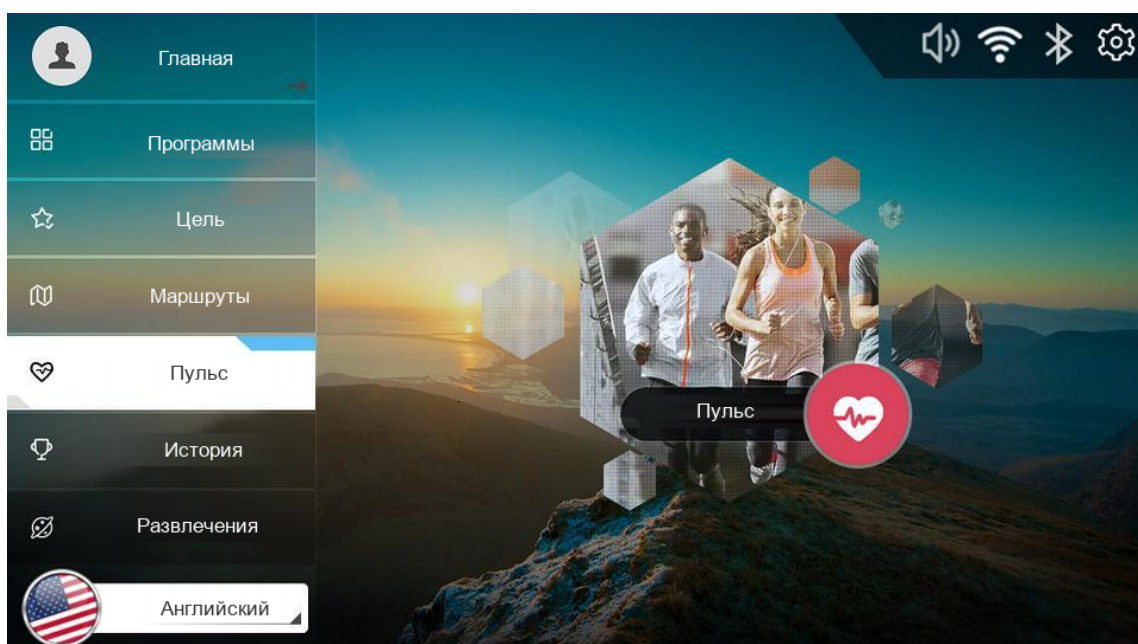
Песчаник



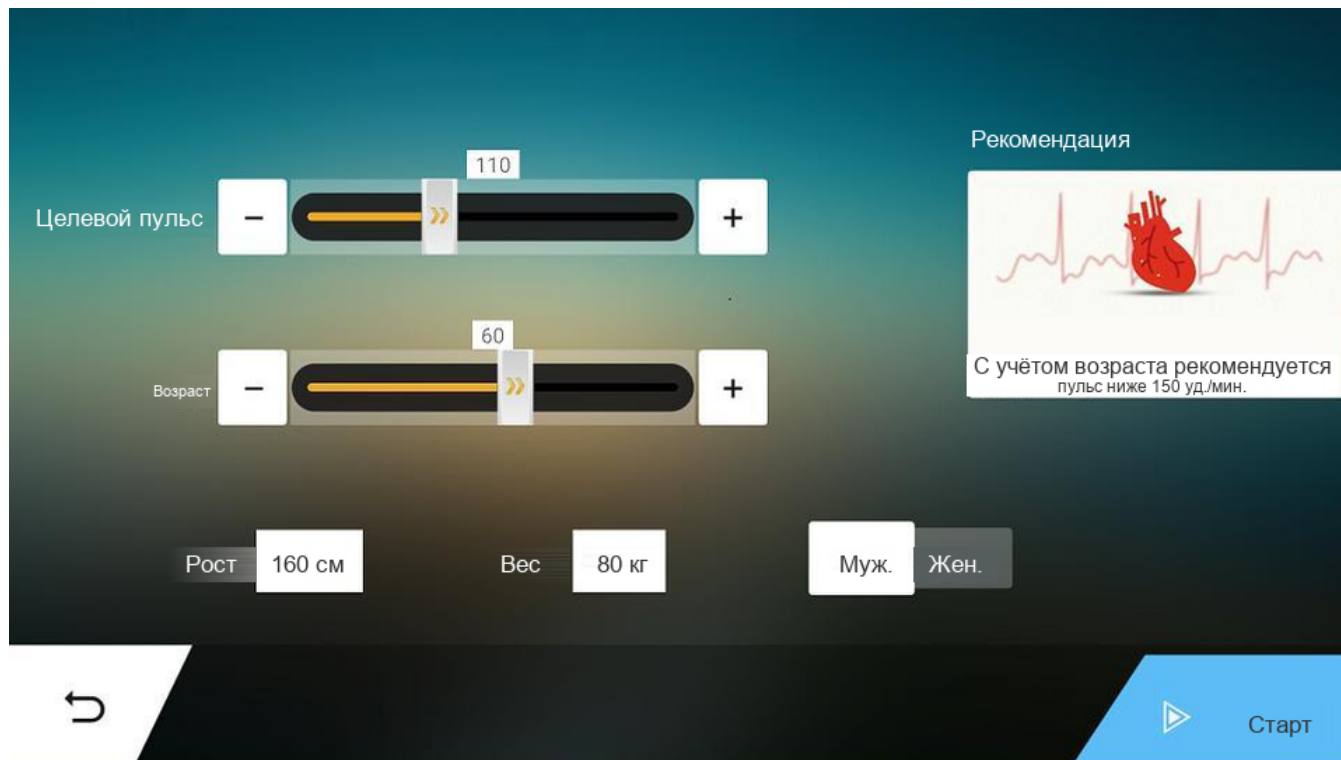
Сельская местность



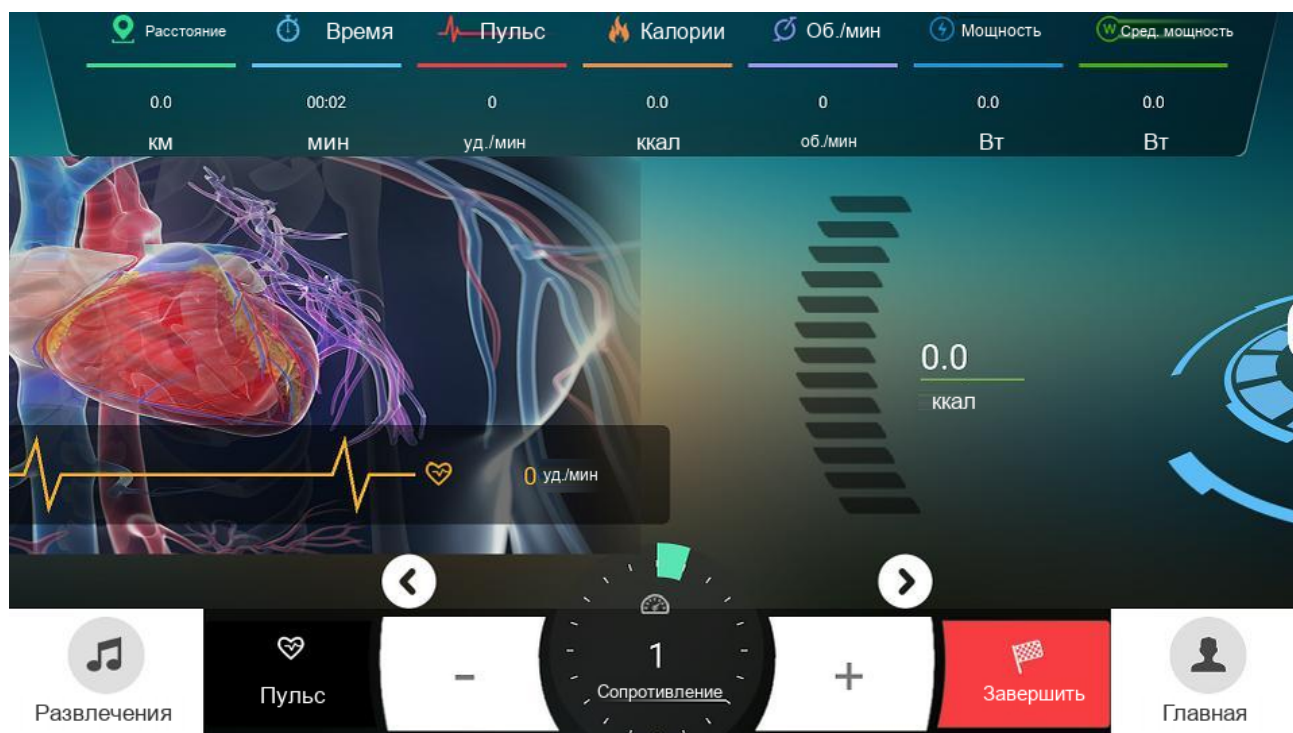
3.4. Режим пульса



Настройка данных

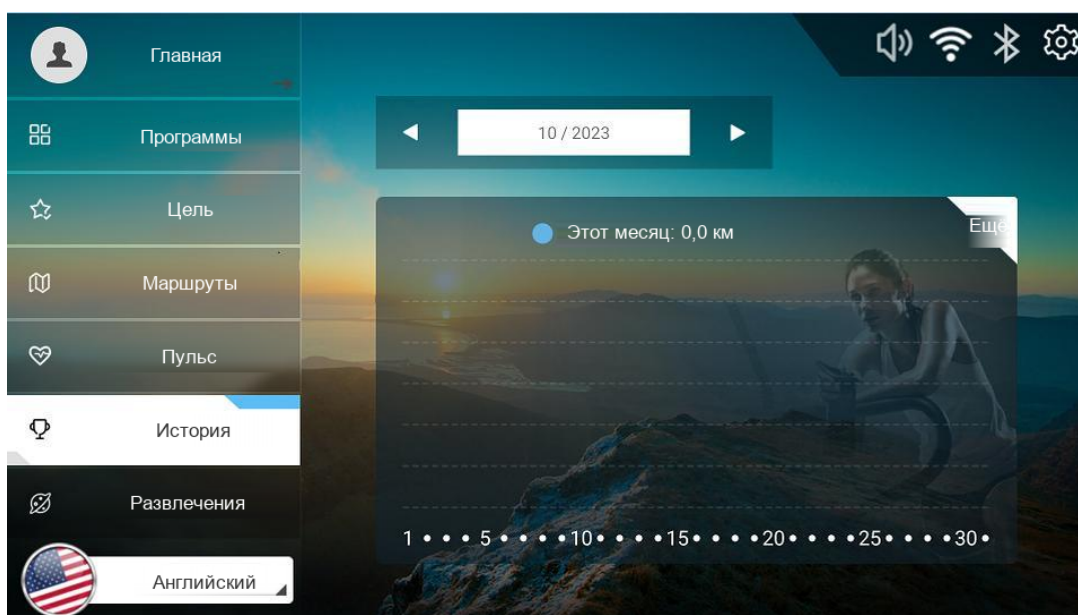


Экран тренировки

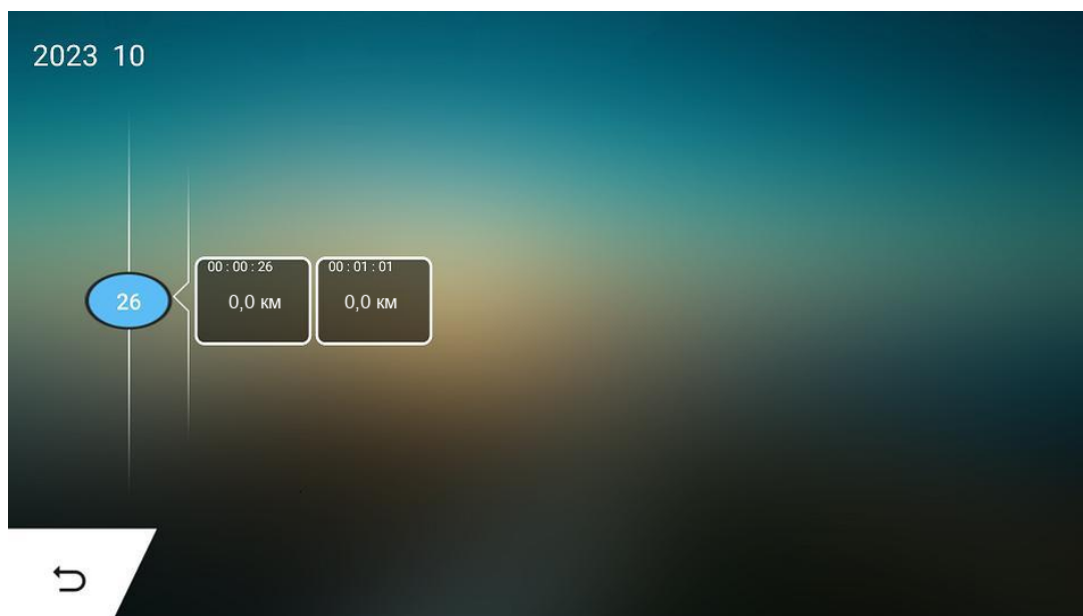


3.5. История тренировок

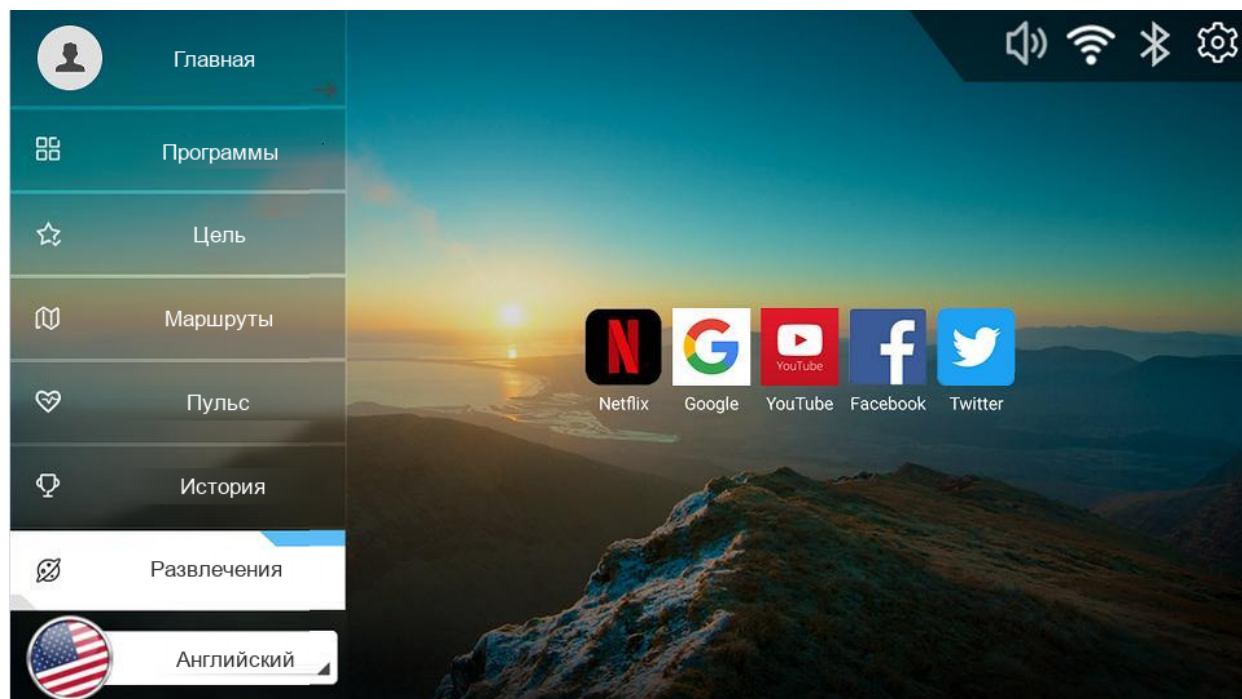
Переключайте календарь по месяцам. Диаграмма справа сравнивает сводные данные тренировок по дням за выбранный и предыдущий месяцы; выбор месяца обновляет диаграмму. Нажмите значок справа для перехода к списку тренировок по дням. Круглая кнопка с числом слева переключает дату; справа кратко отображаются все записи за выбранный день.



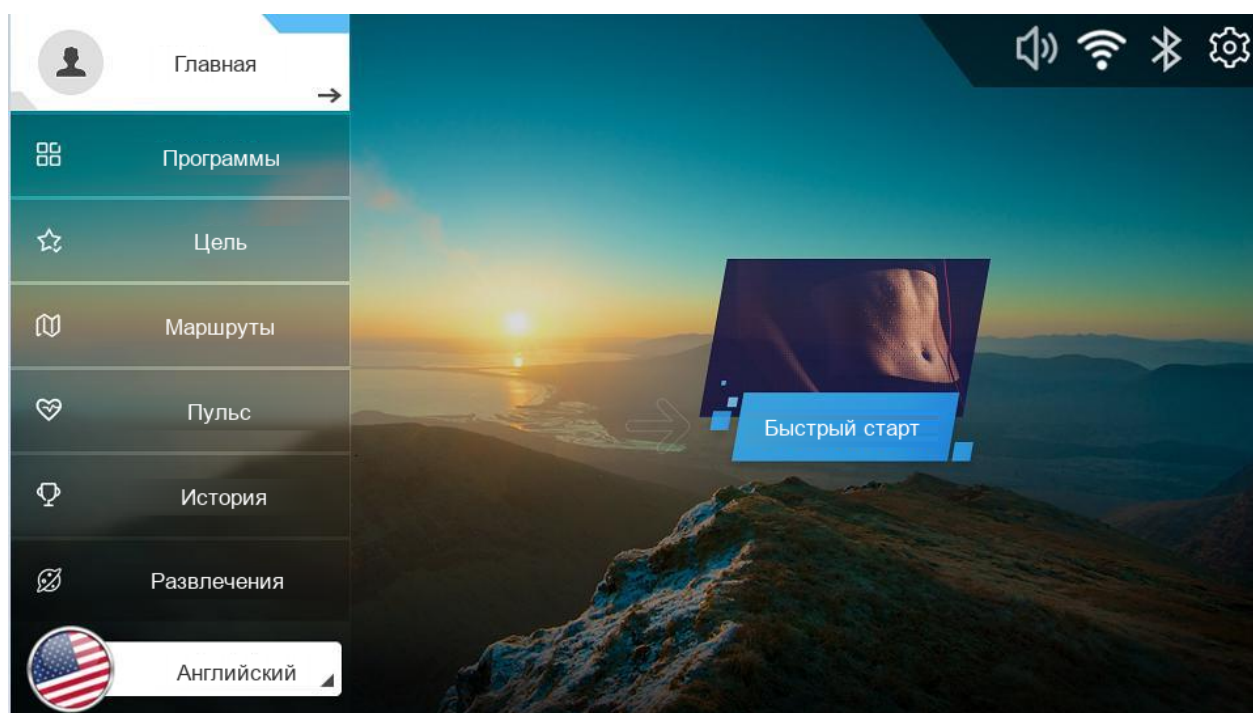
Подробности тренировки



3.6. Развлечения



4. Bluetooth



Нажмите значок Bluetooth в правом верхнем углу, включите Bluetooth и выполните сопряжение с устройством. После успешного сопряжения можно использовать соответствующее Bluetooth-устройство.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

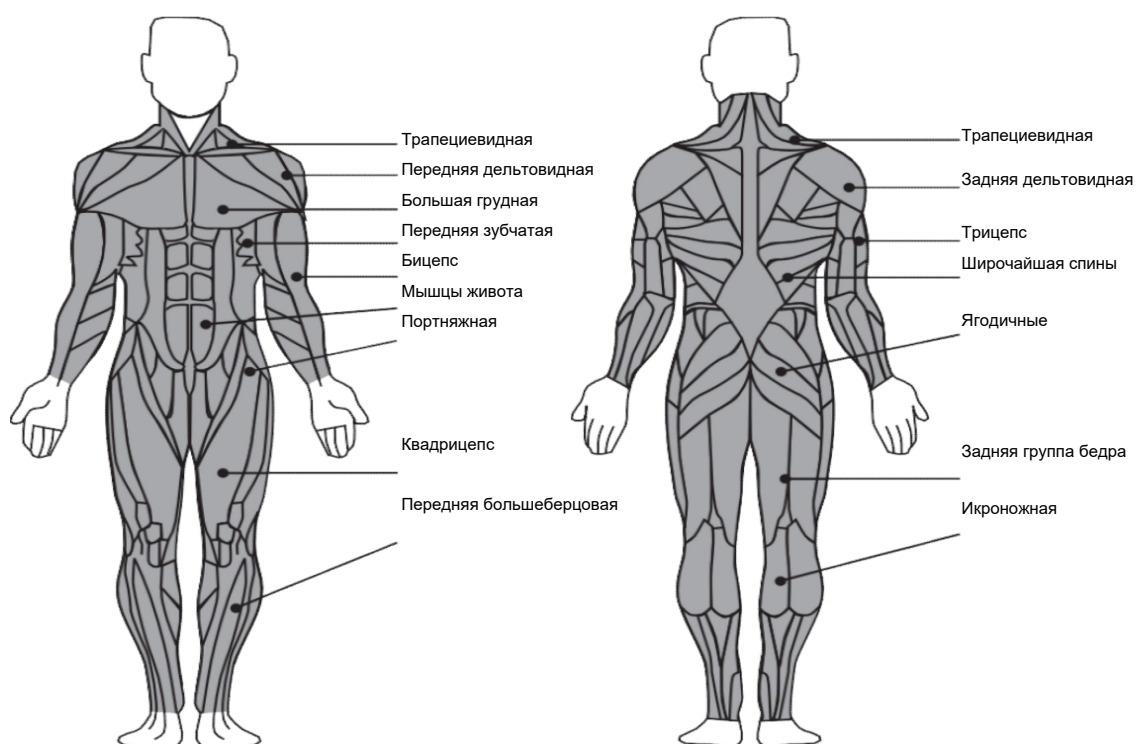
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

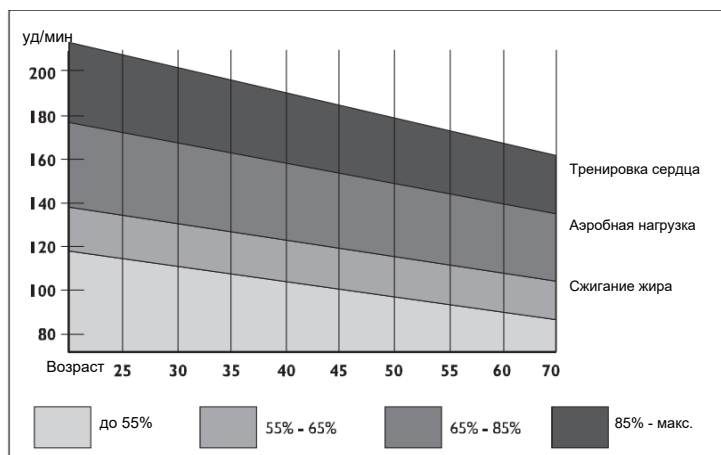
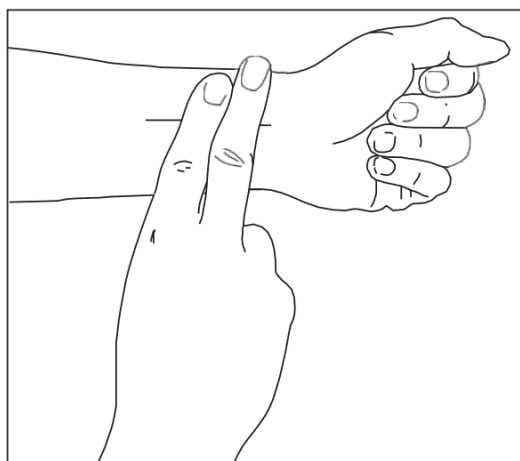
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

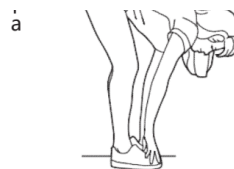
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



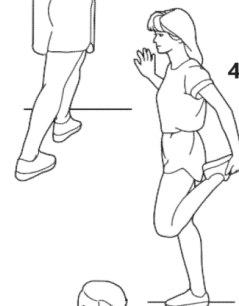
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	



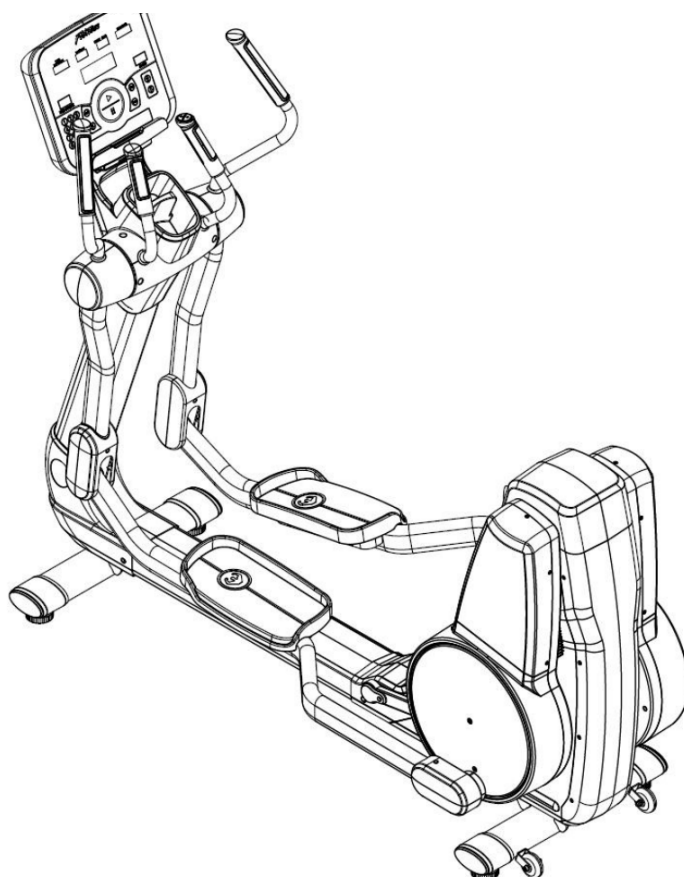
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-311

Эллиптический тренажер

Консоль LED

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

Покупатель обязан прочитать руководство пользователя и предупреждающие надписи и объяснить всем пользователям правила эксплуатации оборудования. Важно полностью понимать каждое предупреждение. Перед использованием рекомендуется ознакомить всех пользователей со следующей информацией.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ

- Перед началом любой программы упражнений или тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить необходимость полного медицинского обследования. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, беременности или наличии заболеваний.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и растяжений, начинайте каждую тренировку с разминки и растяжки, а заканчивайте заминкой и растяжкой.

УСТАНОВКА

Forgex рекомендует устанавливать все оборудование следующим образом:

- Закрепляйте или устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности, чтобы обеспечить устойчивость и исключить раскачивание или опрокидывание во время тренировки.
- Обеспечьте достаточную вентиляцию для правильной работы оборудования.
- Оставляйте вокруг тренажёра достаточно пространства для безопасного выполнения всех упражнений. В местах, где требуется доступ для занятий, рекомендуется не менее 1 метра свободного пространства.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед использованием оборудования прочитайте и соблюдайте следующие правила безопасности.

- Собирайте тренажёр в соответствии с инструкцией по сборке.
- Во время сборки соблюдайте осторожность и используйте подходящие гаечные ключи. При затруднениях обратитесь за помощью.
- Не используйте едкие чистящие средства для очистки и протирания.
- При повреждении мелких деталей немедленно прекратите использование и обратитесь к продавцу или представителю для замены. Установите новые детали правильно и убедитесь, что соединения и рабочие части надёжно закреплены, чтобы избежать опасности при эксплуатации.
- Надевайте подходящие для занятий одежду и обувь, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если тренажёр используется в присутствии детей, родители или другие взрослые должны внимательно следить за ними.

ОСМОТР

- Не используйте и не разрешайте использовать повреждённое оборудование, а также оборудование с изношенными или сломанными деталями. Используйте только запасные части, поставляемые Forgex.
- Перед каждым использованием проверяйте затяжку всех гаек и болтов.
- Сохраняйте наклейки и таблички: не удаляйте их ни по какой причине. Они содержат важную информацию.
- Профилактическое обслуживание — основа бесперебойной работы тренажёра. Следуйте рекомендациям по обслуживанию, чтобы поддерживать его исправность.
- Перед использованием проверяйте все разрешённые принадлежности на повреждения и износ.
- Если тренажёр повреждён или изношен, не пытайтесь использовать или ремонтировать его самостоятельно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Покупатель обязан ознакомить всех пользователей с правильным порядком эксплуатации оборудования.
- Не допускайте детей к движущимся частям. Если тренажёр используется в присутствии детей, родители должны внимательно следить за ними.
- Не надевайте свободную одежду или украшения во время занятий. Длинные волосы рекомендуется убрать, чтобы они не соприкасались с движущимися частями.
- Во время работы тренажёра посторонние должны находиться на расстоянии от пользователя, принадлежностей и движущихся частей.

ОГРАНИЧЕНИЕ МАССЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Экран: 16 дюймов, LED.

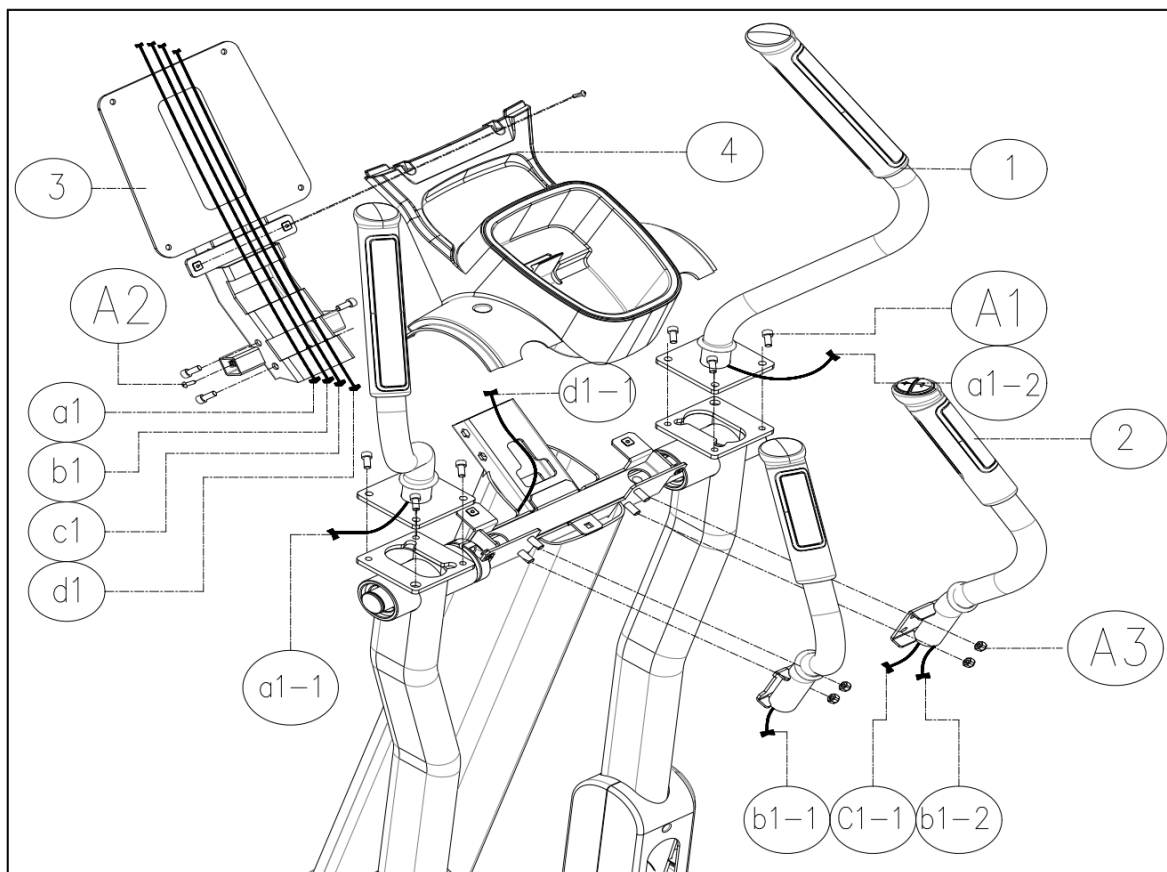
Регулировка сопротивления: 26 уровней.

Размеры упаковки: 2200 × 850 × 1140 мм (длина × ширина × высота).

Размеры тренажёра: 2095 × 780 × 1685 мм (длина × ширина × высота).

Максимальная нагрузка: 180 кг.

Масса нетто: 200 кг.



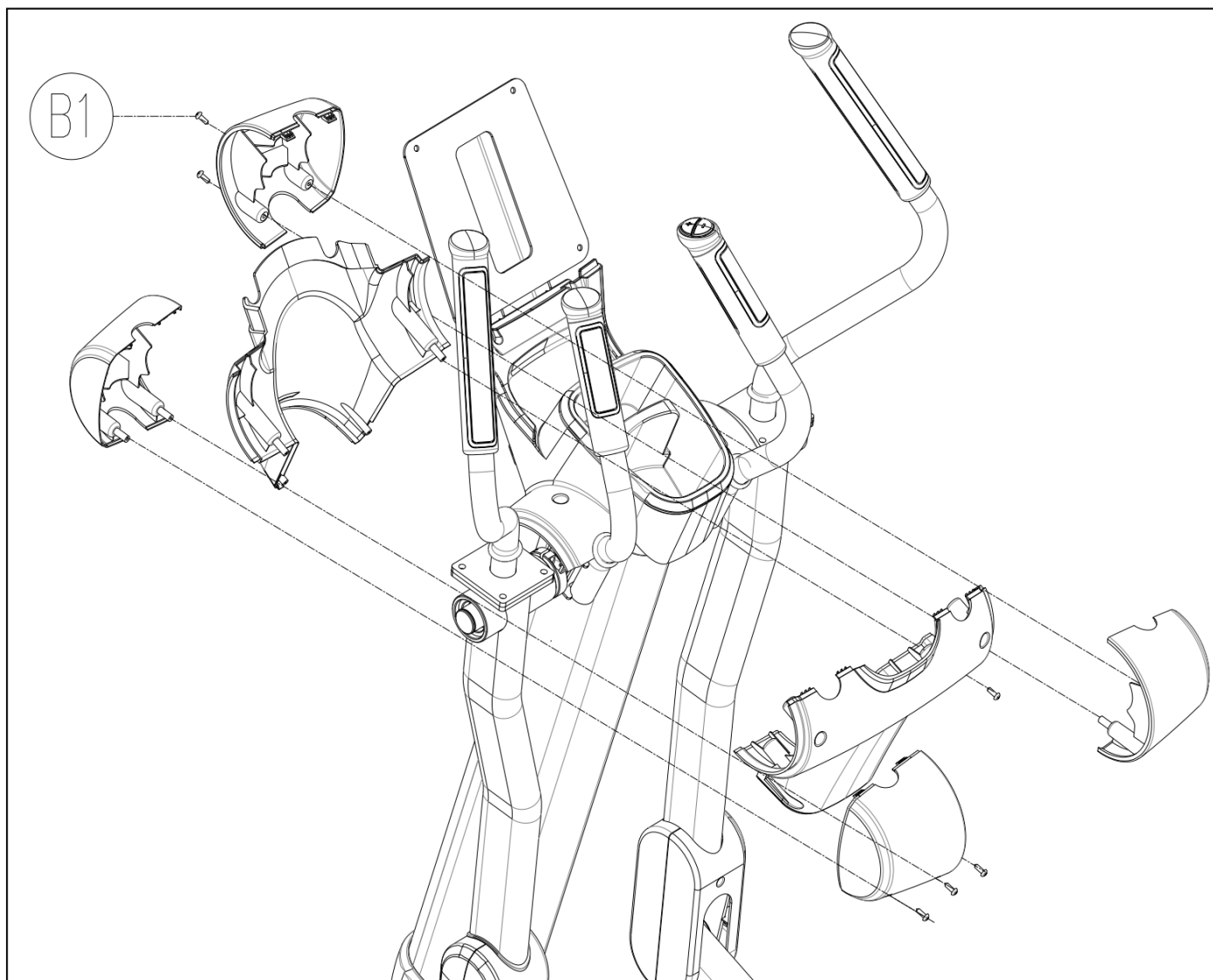
Раздел 1

Этап 1. Закрепите подвижные рукоятки □ (левую и правую) на основной раме винтами A1 (M8 × 16, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник). Выведите наружу разъёмы a1-1 и a1-2.

Этап 2. Закрепите неподвижные рукоятки □ (левую и правую) на основной раме самоконтрящимися гайками A3 (M8). Выведите наружу разъёмы b1-1, b1-2 и c1-1.

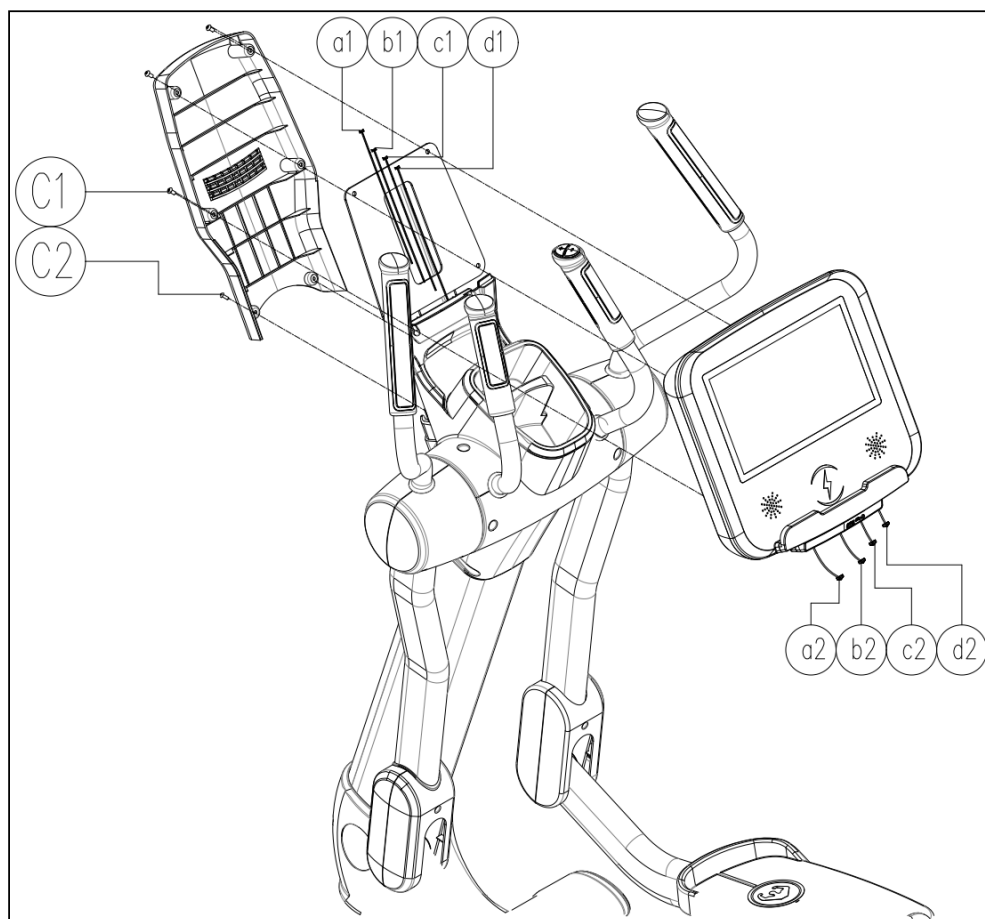
Этап 3. Соедините разъём d1 в держателе консоли □ с разъёмом d1-1 на основной раме; a1 — с a1-1, a1 — с a1-2, b1 — с b1-1, b1 — с b1-2, c1 — с c1-1. Закрепите держатель консоли □ на основной раме винтами A1 (M8 × 16, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник).

Этап 4. Закрепите пластиковый держатель бутылки □ на основной раме саморезами A2 (ST4,8 × 16, полукруглая головка, крестообразный шлиц).



Раздел 2

Этап 1. Закрепите пластиковые накладки в месте соединения подвижных рукояток с основной рамой саморезами B1 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц), как показано на схеме.



Раздел 3

Этап 1. Соедините кабели передачи данных основной рамы и консоли: a1 — с a2, b1 — с b2, c1 — с c2, d1 — с d2.

Этап 2. Закрепите переднюю и заднюю пластиковые наклейки на основной раме винтами C1 (M5 × 10, полукруглая головка, крестообразный шлиц) и саморезами C2 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц).



I. ФУНКЦИИ КНОПОК



Цифровые кнопки: Во время тренировки быстро задают уровень сопротивления.



Кнопка программы: Выбирает программу P-1–P-8.



Кнопка настройки: Выбирает режим обратного отсчёта времени, расстояния или калорий. Длительное нажатие в режиме ожидания выполняет сброс.



Кнопка паузы: Приостанавливает тренировку и подсчёт всех показателей. Двойное нажатие завершает тренировку.



Кнопка старта: Запускает тренировку и подсчёт показателей.



Кнопка режима: В начале работы переключает отображение времени и расстояния, частоты вращения и скорости.



Кнопка остановки: Останавливает тренировку и очищает все показатели.



Кнопка увеличения: Увеличивает время, расстояние, калории и сопротивление.



Кнопка уменьшения: Уменьшает время, расстояние, калории и сопротивление.

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

1. Когда пользователь встаёт на педали, консоль включается: звучит сигнал, все светодиоды загораются на 2 секунды. Затем в поле пульса отображается плата программы, а в поле калорий — адрес Bluetooth. После этого открывается режим ожидания P-0.

2. Включите тренажёр или удерживайте кнопку настройки: после отображения платы программы и адреса Bluetooth откроется режим ожидания. Нажмите «Старт» для начала тренировки; либо задайте режим кнопкой настройки или программу кнопкой программы. Сопротивление задаётся цифровыми кнопками или кнопками увеличения и уменьшения. Кнопка паузы приостанавливает или завершает тренировку, кнопка остановки останавливает её.

III. ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

№	Показатель	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Обнуление	Описание
1.	Время	0:00–99:59 мин:с — мин:с	0:00–99:00 ±1 мин циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле времени мигает.
2.	Скорость	0,0–99,9 км/ч (миль/ч)	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю.
3.	Частота вращения	0–15–999	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю через 4 секунды.

4.	Расстояние	0,00–99,99 км (мили)	0,00–99,50 ±0,1 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле расстояния мигает.
5.	Калории	0–999 кал	0–990 ±10 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле расстояния мигает.
6.	Пульс	P, 30–240	0→30–240	Да	При обнаружении сигнала в поле пульса отображается значение; без сигнала — P.
7.	Точка в правом нижнем углу поля пульса	Вкл./выкл., мигание	Нет	Нет	1. Индикатор мигает в соответствии с частотой сердцебиения (высокой или низкой). 2. Без сигнала индикатор исчезает.
8.	Уровень		1–26 уровней ±1 уровень	Нет	Регулировка сопротивления во время тренировки.
9.	Время	0:00–99:59 мин:с — мин:с	0:00–99:00 ±1 мин циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле времени мигает.
10.	Скорость	0,0–99,9 км/ч (миль/ч)	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю через 4 секунды.
11.	Частота вращения	0–15–999	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю через 4 секунды.

12.	Расстояние	0,00–99,99 км (мили)	0,00–99,50 ±0,1 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле расстояния мигает.
13.	Калории	0–999 кал	0–990 ±10 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле калорий мигает.
14.	Пульс	P, 30–240	0→30–240	Да	При обнаружении сигнала в поле пульса отображается значение; без сигнала — P.
15.	Точка в правом нижнем углу поля пульса	Вкл./выкл., мигание	Нет	Нет	1. Индикатор мигает в соответствии с частотой сердцебиения (высокой или низкой). 2. Без сигнала индикатор исчезает.
16.	Уровень		1–26 уровней ±1 уровень	Нет	Регулировка сопротивления во время тренировки.

VI. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. Режимы времени, расстояния и калорий

1) В режиме ожидания нажмите кнопку настройки: поле времени начнёт мигать. Кнопками «+» и «-» задайте целевое время, затем нажмите «Старт». Начнётся обратный отсчёт времени, остальные показатели увеличиваются. При достижении нуля тренажёр останавливается. Во время отсчёта кнопками «+» и «-» меняйте сопротивление; уровень отображается в соответствующем поле. Кнопка паузы приостанавливает тренировку; двойное нажатие завершает её. Кнопка остановки также останавливает тренировку.

2) Пока поле времени мигает, снова нажмите кнопку настройки: начнёт мигать расстояние. Задайте целевое расстояние. При следующем нажатии начнёт мигать поле калорий; задайте цель. После настройки нажмите «Старт»: в центре появится отсчёт 3, 2, 1, «Старт», затем начнётся тренировка.

2. Программы P-1–P-8

В режиме ожидания нажмите кнопку программы и выберите профиль P-1–P-8. Для него можно заранее задать время. Например, при 25 минутах программа завершится через 25 минут. На дисплее 25 столбцов: в первую минуту мигает первый, во вторую — второй. Столбцы точечной матрицы последовательно мигают до окончания обратного отсчёта. Кнопками «+» и «-» регулируйте сопротивление. Кнопка паузы приостанавливает тренировку, двойное нажатие завершает её; кнопка остановки останавливает тренировку. При выполнении профиля время отсчитывается в обратном направлении, остальные поля показывают текущие значения.

3. Пульс

Во время тренировки держитесь обеими руками за контактные датчики пульса. При обнаружении сигнала консоль показывает пульс пользователя. Точка в правом углу поля пульса мигает; чем сильнее сигнал, тем чаще мигание. Без сигнала отображается P. В режиме ожидания измерение пульса недоступно; оно работает на экранах тренировки, паузы и остановки.

4. Bluetooth

Подключение Bluetooth доступно после включения консоли в режиме ожидания. На других экранах подключение недоступно.

Отсканируйте QR-код на устройстве и загрузите приложение e_Health. После установки включите Bluetooth телефона, откройте приложение e_Health, выберите соответствующий тип тренажёра (например, эллиптический), затем на следующем экране выберите Bluetooth-устройство. При включении консоль показывает его адрес. После подключения можно запускать, приостанавливать и останавливать тренировку. В приложении синхронизируются время, калории, расстояние, частота вращения, пульс и другие данные. При выходе из Bluetooth консоль возвращается в режим ожидания.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Во время тренировки поля времени и расстояния, скорости и частоты вращения автоматически переключаются каждые 3 секунды; загораются соответствующие индикаторы.
2. Сопротивление отображается на точечной матрице:
уровень 1 — первая строка; 2–5 — вторая; 6–9 — третья; 10–13 — четвёртая; 14–17 — пятая; 18–21 — шестая; 22–25 — седьмая; 26 — восьмая.
3. Цифровая клавиатура позволяет быстро менять сопротивление во время тренировки.
 - A. Если первая цифра больше 2, при вводе следующей отображается только последняя цифра.
 - B. Если после 2 введена цифра больше 6, отображается только цифра больше 6.
 - C. Если первая цифра не больше 2, а следующая меньше 6, отображается заданное двузначное число.
 - D. После 0 и другой цифры отображается только эта другая цифра.
 - E. При вводе 0 и подтверждении сохраняется текущее сопротивление.
 - F. Для двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет последнюю цифру, предыдущая остаётся. Повторное удаление показывает минимальное сопротивление.

G. Для двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет предыдущую цифру перед последней. При следующем вводе цифры меньше 7 отображается заданное двузначное число; при вводе цифры больше 6 отображается только цифра больше 6.

H. Новое сопротивление применяется только после нажатия кнопки подтверждения.

I. Если подтверждение не нажато более 5 секунд, поле возвращается к текущему сопротивлению тренировки.

J. Введённое цифровой клавиатурой число отображается в поле сопротивления.

ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИИ

1. Регулируемое сопротивление

26 уровней сопротивления. Регулятор на рукоятке позволяет быстро и легко менять интенсивность тренировки.

2. Регулируемая педаль

Легко регулируемый ремешок стопы позволяет быстро настроить ремешок педали для более удобных занятий.

3. Регулируемое сиденье

Эргономичная конструкция с точной регулировкой угла наклона обеспечивает правильные движения нижней части тела, снижает нагрузку на колени и повышает комфорт занятий.

4. Подключение Bluetooth к телефону

Через Bluetooth телефон отображает текущие и исторические данные тренировок; тренажёром можно управлять с телефона.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

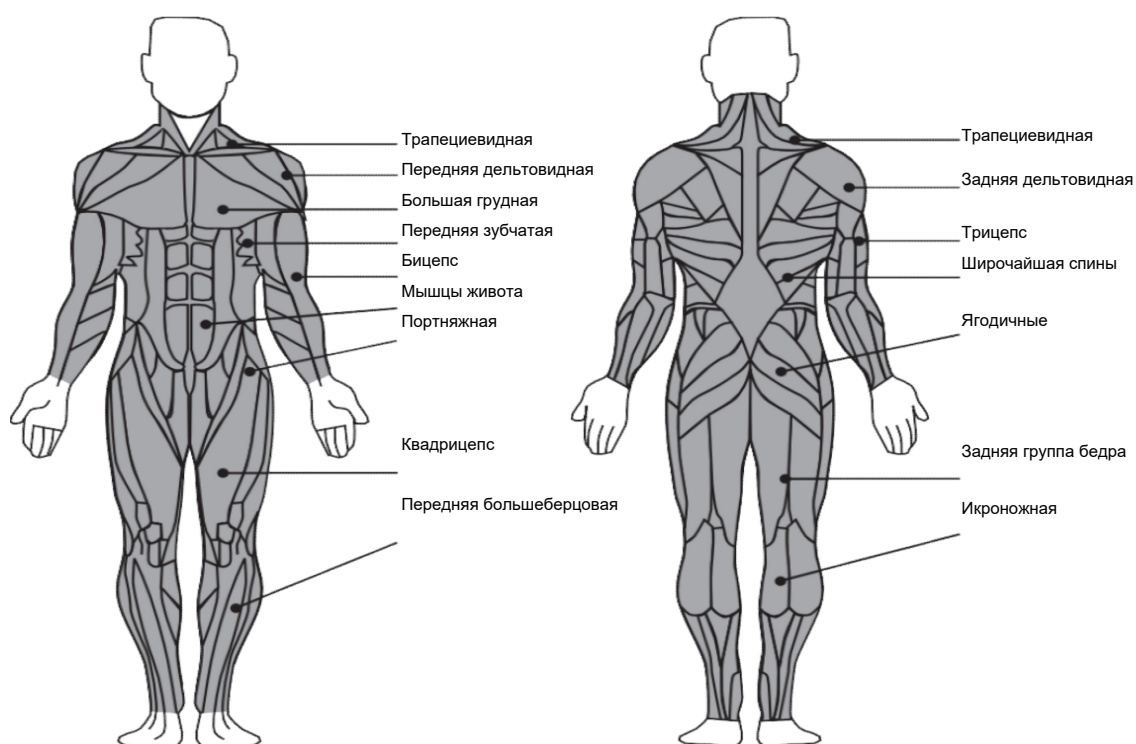
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

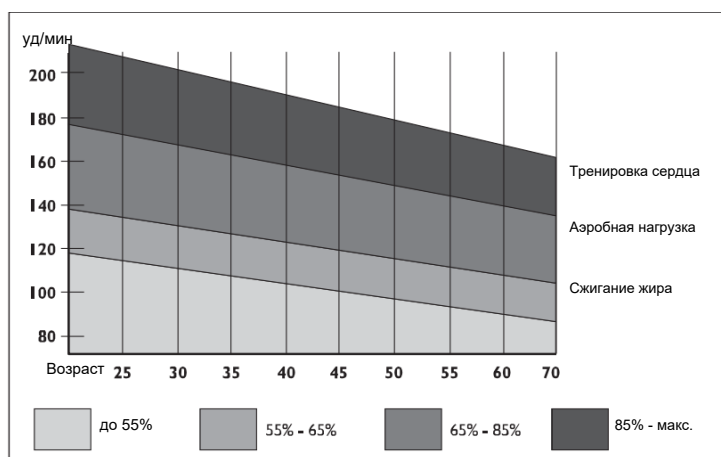
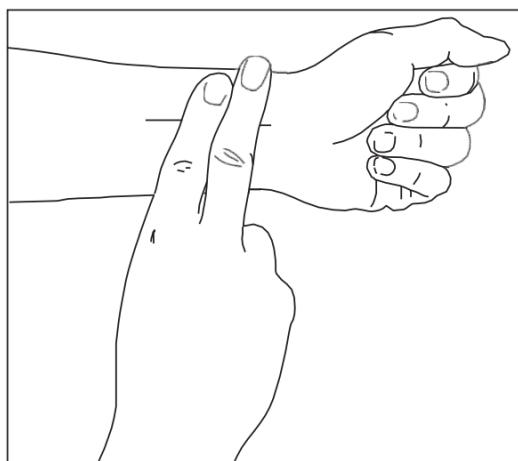
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

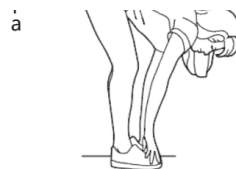
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



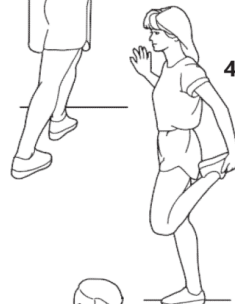
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	